



NICULESCU
LAROUSSE



Rănille emoționale

Cum să devenim mai buni
prin ceea ce ne provoacă
suferință

Carole Rinaldi
Anne Chiringhelli



CAROLE RINALDI
ANNE GHIRINGHELLI

RĂNILE EMOȚIONALE

**Cum să devenim mai buni
prin ceea ce ne provoacă suferință**

Traducere: Oana Ilinca Moldoveanu

LAROUSSE

■ NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RINALDI, CAROLE

Rănilor emoționale : cum să devenim mai buni prin ceea ce ne provoacă suferință / Carole Rinaldi, Anne Ghiringhelli ; trad.: Oana Ilinca Moldoveanu. - București : Editura Niculescu, 2022
ISBN 978-606-38-0676-6

I. Ghiringhelli, Anne

II. Moldoveanu, Oana Ilinca (trad.)

159.9

© Larousse 2020

Direction de la publication : Isabelle Jeuge-Maynard et Ghislaine Stora ;

Direction éditoriale : Élodie Bourdon ; Édition : Mélissa Lagrange.

Titlu original: *BLESSURES ÉMOTIONNELLES. Comment grandir de ce qui nous fait souffrir*
par Carole Rinaldi et Anne Ghiringhelli

© Editura NICULESCU, 2022

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0676-6

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura **NICULESCU** este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Introducere

Cunoașterea rănilor emoționale este un instrument extraordinar pentru înțelegerea propriei persoane. Noțiunea de „rană emoțională” se datorează psihiatrului american John Pierrakos¹, dar și celebrei autoare canadiene Lise Bourbeau, care a popularizat-o. Bestsellerul ei, *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*², s-a vândut în milioane de exemplare în lumea întreagă. Să reamintim în câteva cuvinte principiul fundamental: fiecare dintre noi a suferit una, mai multe sau toate rănilor emoționale reprezentate de trădare, abandon, umilire, respingere și nedreptate. Le numim „răni dominante” pe cele care ne provoacă reacțiile cele mai vehemente. Tot acestea sunt cele care se remarcă de îndată atunci când ne observăm cu atenție aspectul fizic (vezi paginile 45-47).

Răni pe care le dobândim în copilărie și care ne vor însoți – uneori, ne vor da chiar senzația că ne urmăresc – toată viața sau o parte din ea. Ne vor impune anumite gânduri, trăiri și comportamente. Rănilor pot, de asemenea, să-și facă simțită

¹ John Pierrakos, *Core Energetics: Developing the Capacity to Love and Heal (Centrul energetic al ființei umane: dezvoltarea capacității de iubire și vindecare)*, Life Rhythm, 1990. (n. trad.)

² Les Éditions E.T.C. Inc, 2000. Traducerea în limba română a apărut sub titlul *Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine*, 2018. (n. trad.)

prezența, cu o intensitate mai mică sau mai mare, în funcție de context și de aspectele cărora le acordăm cea mai mare importanță: relația de cuplu, relațiile familiale, amicale sau profesionale. Aproape că ne-am putea compara rănilile cu niște aisberguri: și ele au o parte vizibilă, la suprafață (reacțiile și emoțiile noastre) și o alta în profunzime, bine ascunsă și pe care nu întotdeauna o putem conștientiza.

Vom vedea în primul capitol ce presupune fiecare dintre aceste răni și cum se manifestă. Vom constata, de asemenea, că, în spatele tuturor acestor răni, oricare ar fi ele, se ascunde o singură frică, mereu aceeași: teama de a nu fi iubit.

Sunt șanse mari ca, în timpul lecturii acestei cărți, unii dintre voi să vă dați seama că suferiți de toate cele cinci răni emoționale. Nu vă panicați. Nu este un defect, ci doar prilejul de a învăța și mai mult. Alții vor avea senzația că dau, tot timpul, peste aceleași scheme învechite. Din nou, nu este nicio problemă. Să continuăm să fim noi înșine, chiar dacă asta înseamnă să avem comportamente de care nu suntem mândri. Pentru că nu contează dacă reușim sau nu să fim blânzi, veseli și să nu judecăm: acestea nu sunt singurele stări în care putem evolua, nici cele care ne permit să ne dezvoltăm cel mai mult.

Și, din moment ce fiecare dintre comportamentele noastre, fiecare dintre reacțiile noastre constituie un obiect de reflecție, să ne dăm dreptul de a acuza, de a judeca, de a avea emoții care nu ne fac întotdeauna să ne simțim mândri, precum frica, furia sau tristețea. Să nu ne mai gândim că, dacă avem aceste emoții, riscăm să nu mai scăpăm niciodată de ele. Din contră, de fiecare dată când le trăim, avem ocazia să învățăm să rămânem stăpâni pe noi sau să ne redobândim mai repede autocontrolul în situații care, de obicei, ne calcă pe nervi. Căci, da, adevărul este că vom continua să avem dezamăgiri, momente de proastă

dispoziție, clipe de furie și tristeți profunde pe tot parcursul vieții, oricât de mult am încerca să fim de piatră, indiferent de situație. De ce? Pentru că suntem oameni. Totuși, odată ce ne-am înțeles mai bine rănilile emoționale, ceea ce ni se întâmplă nu ne va mai afecta la fel de mult, iar asta ne va permite să ne stabilim propriile reguli de viață, prin care rănilile nu vor mai sta în calea dezvoltării noastre personale.

Vorbim, așadar, despre un instrument deosebit de eficient și, totuși, am constatat că, deși există lucrările și referințele de calitate menționate mai sus, în ciuda a tot ceea ce aceste lucrări și referințe ne pot învăța despre mecanismul rănililor și despre cum putem să ne eliberăm de ele, multor oameni le vine greu să-și însușească aceste cunoștințe. Unii se blochează imediat ce și-au identificat rănilile. Alții reușesc să și le identifice, însă nu știu cum să treacă de la teorie la practică. Mai rău: propria luciditate le dă brusc senzația că sunt prizonierii teoriei. Alții gândesc complet greșit și pun totul pe seama propriilor răni, dar nu au dreptate: „Partenerul meu de cuplu are o rană emoțională provocată de nedreptate. Credeți că este compatibil cu mine, eu suferind de o rană cauzată de abandon?” Așa cum vom vedea, este, totuși, important să nu ne identificăm doar cu rănilile noastre.

Este motivul pentru care am conceput această carte ca pe un ghid practic, cu soluții concrete pentru problemele întâlnite cel mai frecvent la persoanele care descoperă cele cinci răni emoționale. Nu trebuie să uităm, însă, că, puși în aceeași situație, nu reacționăm toți la fel, nici din aceleași motive, și asta chiar dacă avem răni dominante identice.

Conștientizarea punctelor noastre sensibile ne poate ajuta să ne regăsim echilibrul în multe situații. În acest moment, vi se poate părea că asta sună bine pe hârtie și cam atât. Totuși,

conștientizarea ne va ajuta cu adevărat să ne detașăm mai mult și să-i înțelegem mai bine pe ceilalți. De-acum înainte, când ne vom simți enervați de cineva care se poartă într-un fel sau altul, vom ști că persoana respectivă folosește aceste mijloace pentru a-și satisface nevoi importante pentru ea și, mai ales, nevoia cea mai importantă dintre toate: aceea de a fi iubit. Vom ști că ceea ce pe noi ne enervează, persoanei respective îi permite, probabil, să-și calmeze angoasele. Conștientizarea ne poate ajuta și să anticipăm mai bine situațiile neprevăzute cu care ne vom confrunta, inevitabil, într-un viitor mai mult sau mai puțin îndepărtat. Sigur, drumul nu va fi întotdeauna ușor: dezvoltarea personală cere implicare, curaj și răbdare, căci nu este mereu ușor să ieși din zona personală de confort. Însă fiecare poate înainta în ritmul său. Este foarte important să știm ce anume căutăm și să înțelegem bine că nu avem nimic de corectat: nici pe noi înșine, nici pe ceilalți, nici egoul nostru sau emoțiile noastre așa-zis „negative”. Suntem deja cea mai bună versiune a noastră în fiecare clipă a vieții, cu sau fără răni emoționale active. Iar acestea nu ne știrbesc cu nimic valoarea. Nu înseamnă că vom deveni excesiv de indulgenți sau de permisivi. Nu intenționăm să scuzăm ceea ce este de neiertat, să încurajăm pe cineva să adopte poziția struțului sau să nege greutățile cu care se confruntă. Există cu adevărat oameni care au intenții reale de a ne face rău, există drame și situații traumatizante. Munca pe care o depunem pentru a ne cunoaște mai bine pe noi înșine și pentru a-l înțelege mai bine pe cel de lângă noi nu poate și nici nu trebuie să ne descurajeze de la a înainta o cerere de divorț, de la a începe o procedură judiciară sau de la a ne face auzite cererile perfect justificate în mediul profesional. Obiectivul nostru nu este să mascăm realitatea, ci să reușim să depășim aceste încercări folosindu-ne de

potențialul nostru strategic. Să ne detașăm de gândurile și emoțiile noastre pentru a ne concentra mai bine pe obiectivele și pe evoluția către care tindem.

Pentru a demara acest proces, ne-am folosit de instrumente și exerciții practice și concrete, al căror scop este să ne învețe să analizăm ceea ce se întâmplă, să decriptăm ceea ce ne stârnete emoții puternice. Vorbim, așadar, despre o muncă ce are rezultate palpabile și care prezintă avantajul de a nu cădea în ceea ce unora li s-ar putea părea o abordare mistică.

Prin această carte, dorim, de asemenea, să arătăm că poate fi plăcut să-ți descoperi propriile răni și rănilor celorlalți. Trebuie, încă din această introducere, să atenuăm caracterul melodramatic atribuit atât de des rănilor emoționale: acestea nu sunt neapărat consecința îngrozitoare a unui traumatism sau a unei încercări de viață și nu înseamnă că trebuie să ne facă teribil de nefericiți. Mai mult: vom vedea că rănilor emoționale pot să facă și altceva decât să ne otrăvească viața. Pot chiar să o facă mai frumoasă! Suferința pe care o trăim este cât se poate de reală, însă este timpul să înțelegem că neputința noastră într-o anumită situație poate că nu este atât de inevitabilă pe cât vrem noi să credem.

Pe parcurs, poate că vom învăța chiar să râdem de rănilor noastre. Să zâmbim atunci când ne gândim la frica noastră de a nu rata ceva și la tendința de a aduna lucruri fără să reușim niciodată să ne debarasăm de ceea ce este inutil sau extrem de uzat. Să glumim pe seama dorinței noastre de a deține controlul, care ne forțează să pozăm în super-eroi sau care ne face de prea multe ori să anticipăm un rău care, din fericire, nu se întâmplă aproape niciodată. Abordarea relaxată a comportamentelor și a convingerilor limitative ne poate ajuta să ne detașăm treptat de ele și poate chiar să devină un atu în relațiile noastre.

Capitolul 3

Îmi depășesc teama
ca nu cumva să mi se
redeschidă o rană

Teama ca nu cumva să ni se reactiveze rănilile emoționale sau ca nu cumva să le provocăm altora același lucru pânđește din umbră și condiționează multe dintre acțiunile noastre. Uneori, această teamă ne chinuie ani întregi și chiar ne împiedică să ne atingem obiectivele, deschizând calea pentru alte forme de suferință: regretele și remușcările. În timp ce credeam că răspundem scrupulos la așteptările celorlalți de la noi, ne dăm seama, peste ani și cu inima strânsă, că restricțiile și privațiunile pe care ni le-am impus nu erau adevărata soluție. Nu ne-au apărat de rana de care suferim și nu le-au garantat celor dragi nouă fericirea.

Valorific lecțiile trecutului

Din ce în ce mai des, François se lasă pradă unui scenariu catastrofal și își închipuie că Marie îl înșală. Gelozia lui este din ce în ce mai problematică în relația lor, pentru că dă naștere la certuri interminabile, în care François își descarcă frustrarea și își exteriorizează sentimentul de neputință. În acele momente, este dominat de ego și de fricile sale și își pune masca dominatorului. La o analiză mai atentă, ne dăm seama că gelozia lui François este, pentru el, un mod de a-și masca teama de trădare, dar și un mod de a-i dovedi lui Marie cât de puternice sunt sentimentele lui pentru ea. Evident, rezultatul nu este

deloc cel așteptat, iar prin atitudinea sa, François reușește, mai degrabă, să-și pună partenera pe fugă, în loc să-i sporească dragostea.

Să vedem acum ce s-ar întâmpla dacă François ar aplica metoda pe care am prezentat-o în capitolul precedent. Separând faptele de interpretarea pe care le-o dă, François și-ar da seama că problema aparentă – „Mi-e teamă ca Marie să nu se lase sedusă de un alt bărbat” – nu este de responsabilitatea lui. De aici înțelegem că François își pune starea de bine și fluctuațiile din starea sa emoțională în mâinile lui Marie și că asta îi provoacă, în mod firesc, un sentiment permanent de nesiguranță și de neputință. Prin conștientizarea situației, François are ocazia să facă alegeri, să reflecteze la ce anume consideră că este cel mai bine pentru el. Trebuie să continue să poarte masca dominatorului sau poate să încerce să simtă empatie față de egoul său, să asculte temerile și avertismentele care îi răsună în minte, dar să aleagă, totuși, să aibă încredere în Marie și să vadă ce se va întâmpla? „Inima își are propriile rațiuni, pe care rațiunea nu le cunoaște”¹⁶; urmând ceea ce îi dictează inima – adică dragostea lui pentru Marie –, François are, poate, șanse să o considere pe Marie ca fiind demnă de încrederea lui. În caz contrar, dacă François se lasă copleșit de gelozie, relația lui este sortită eșecului. Căci cu cât ne luptăm zadarnic cu rănilor noastre, cu atât ne controlăm mai mult și simțim mai multă frustrare în raport cu rănilor de care suferim. Această strategie este nu doar epuizantă, ci și contraproductivă. Așadar, la urma urmei, François nu are mare lucru de pierdut dacă încearcă să aibă încredere în Marie. Și, chiar dacă

¹⁶ *Cugetări*, Blaise Pascal. (n. a.)

se prea poate ca egoul lui să încerce să-l convingă o vreme că pericolul este iminent, François nu va putea să aleagă între fricile sale și dorințele sale cele mai arzătoare decât acceptând să se simtă vulnerabil.

Asemenea lui François, să ne întrebăm ce alegeri am făcut, în viața de cuplu, în viața profesională sau în relațiile sociale și de familie, din teama de a nu ni se redeschide rana emoțională. Ca să ne simțim împăcați, este de-ajuns să întocmim o listă – nici măcar nu este nevoie să fie completă – cu problemele pe care le-am generat sub pretextul că vrem să ne protejăm pe noi înșine. Poate că am evitat o reuniune de familie din teama de respingere: este ceva ce chiar ne-a ajutat? Teama de abandon, care ne determină să ne comportăm ca și cum am fi dependenți afectiv, ne-a ajutat să obținem armonia de cuplu mult dorită? Pe măsură ce facem „inventarul”, vom constata că este inefficient să încercăm să ne ascundem slăbiciunile recurgând la demonstrații de forță sau, din contră, străduindu-ne să ieșim cât mai puțin în evidență. Nu facem decât să ne obosim inutil. Nu este nevoie de dezbateri și nici chiar de filosofări când faptele și experiențele avute vorbesc de la sine.

O infirmieră australiană care lucrează într-o unitate de îngrijiri paliative a arătat că adevărata durere care ne pândește nu este cea provocată de respingere sau de abandon, așa cum credem. 95% dintre pacienții în stadii terminale pe care infirmiera i-a intervievat pentru studiul său regretau că nu au îndrăznit să fie așa cum și-ar fi dorit¹⁷. Iată, așadar, cât este de important să avem mereu în vedere consecințele alegerilor discutabile pe care egoul ne împinge uneori să le facem,

¹⁷ Bronnie Ware, *The Top Five Regrets of the Dying (Cele mai mari 5 regrete ale persoanelor aflate în pragul morții)*, Hay House Inc, 2011. (n. a.)

precum și remușcările la care ne expunem dacă urmăm orbește o cale nepotrivită pentru noi.

Ce este suferința de a retrăi într-o zi o eventuală respingere, în comparație cu suferința pe care o simte cel care se închide atât de mult în sine încât ajunge să treacă neobservat? De câte relații frumoase se privează persoana respectivă, în eventualitatea uneia singure care l-ar face să sufere? Și ce să mai spunem de pedepsele pe care și le aplică cei care suferă de rana cauzată de umilire, în speranța că vor anticipa astfel posibile atacuri la persoana lor? La urma urmei, ne temem de ceea ce credem că este cel mai rău – să te simți abandonat, trădat, umilit etc. – când, de fapt, suportăm suferințe și mai mari, fără ca măcar să ne dăm seama. Suferințe care se cronicizează foarte repede. Totuși, dacă ne gândim bine, nu este aberant să purtăm o mască ce, cu siguranță, va plăcea unora, dar nu tuturor, când am putea să obținem exact același rezultat fiind noi înșine, pur și simplu? Nu putem să înțelegem toate acestea decât acceptând să ne confruntăm cu fricile noastre, nu negându-le și încercând să ne convingem că totul va fi bine.

*** Și eu am trecut prin asta!**

„Nu te mai gândi la ce nu vrei să se întâmple. Dacă te tot gândești la acel lucru, va ajunge să se întâmple.” Iată un principiu binecunoscut, un clișeu din domeniul dezvoltării personale, care m-a făcut să mă simt mult timp vulnerabilă. Timp de mai mulți ani, nu m-am putut abține să nu mă gândesc fără încetare la agresiunea suferită pe stradă și să mă tem că mi s-ar putea întâmpla din nou. Evident,

spunându-mi că aş fi putut fi responsabilă pentru o nouă agresiune pur şi simplu gândindu-mă la asta, nu făceam decât să-mi amplific angoasa şi sentimentul de neputinţă. În cele din urmă, am înţeles că nu neapărat gândurile atrag necazurile, însă ele sunt elementul cel mai important pentru modul în care ne construim şi pentru comportamentul pe care îl adoptăm. Este adevărat că gândurile ne pot influenţa realitatea. Astfel, eu nu mă mulţumeam doar să-mi imaginez o nouă agresiune. Adesea, mă comportam ca şi cum încercam să o evit: mergeam pe stradă cu privirea în pământ, mă îmbrăcam în negru sperând să trec neobservată... Astăzi, aş spune că parcă aveam scris pe frunte: „Fie-vă milă, nu mă agresaţi!” Bineînţeles, această atitudine făcea din mine victima perfectă pentru orice agresor. Ce m-a ajutat mult, a fost să înţeleg principiul pe care l-am enunţat la început, să merg dincolo de explicaţia simplistă a legii atracţiei, cu care ne mulţumim uneori. Asta m-a liniştit şi m-a ajutat să redevin puternică. Am înţeles că degeaba încerc să trec neobservată, nimic nu putea să-mi garanteze că nu voi fi agresată din nou. În schimb, am devenit pe deplin conştientă de faptul că, dacă mă lăsam dominată de teamă, creştea probabilitatea să fiu din nou victima unei agresiuni. Aşa că am renunţat la atitudinea prin care încercam să mă apăr de violenţă cu orice preţ, ca să mă pregătesc pentru această eventualitate. Am urmat cursuri de autoapărare, ca să fiu din nou stăpână pe viaţa şi pe destinul meu. Şi, nemaifiind în postura victimei care speră să scape ca prin urechile acului, am încetat în mod firesc să mă mai gândesc că s-ar putea, la un moment dat, să trec prin aceeaşi experienţă.

Nu mai proiectez propriile frici asupra celorlalți

Camille și Florian formează un cuplu de cinci ani. Deși continuă să le dea prietenilor și rudelor impresia că se înțeleg perfect, ei știu prea bine că nu mai au mare lucru în comun. De mai multe luni, Camille se gândește din ce în ce mai des să-l părăsească pe Florian, însă mereu i se pare că nu este momentul potrivit. Se învinovățește enorm la gândul că l-ar putea părăsi și că l-ar putea „lăsa în plata sortii”. De aici rezultă o relație toxică, din moment ce, inconștient, sub forma agresivității și a respingerii, tânăra încearcă să-și exaspereze partenerul, ca să fie el cel care ia decizia de a pune punct relației. Astfel, Camille s-ar simți mai puțin vinovată.

Iată un caz tipic pentru teama de a nu le provoca celorlalți ceva ce ai îndurat tu însuși. La bază, această intenție poate părea nobilă. Totuși, cufundându-se în tăcere și refuzând să exprime ceea ce gândește, în loc să-și asume riscul unei discuții conflictuale, însă constructive, Camille dă oare cu adevărat dovadă de bunăvoință și de empatie? Chiar este politicoasă față de Florian să continue această relație nocivă, de teama reacției lui sau din vinovăție? Când ne temem să nu rănim pe cineva, să ne punem următoarea întrebare: dacă nu putem să facem fericită o persoană care nu vrea ea însăși să fie fericită, cum am putea atunci să o facem să sufere? La fel cum fidelitatea sau infidelitatea lui Marie nu putea să explice, de una singură, starea emoțională a lui François, Camille nu deține controlul asupra fericirii lui Florian. Nimic nu-l va împiedica pe acesta din urmă să redevină stăpân pe situație și să meargă mai departe în ciuda despărțirii de Camille.

Asta înseamnă că nimic nu mai contează și că ne putem permite orice, din moment ce nu suntem responsabili de fericirea și nefericirea nimănui, în afară de fericirea și nefericirea proprii? Sigur că nu! Gândind astfel, uităm o parte importantă din ecuație: intenția noastră de a face tot ce ne stă în putință. Să ne imaginăm că ne-am hotărât să urmăm întocmai cele spuse mai sus și că am vedea în asta permisiunea de a-i înjosi pe ceilalți, constant și cu bună știință. Ce s-ar alege atunci de viața noastră? Ne-am confrunța, inevitabil, cu manifestări violente și agresive din partea multora dintre interlocutorii noștri, care ne-ar da de înțeles, prin toate mijloacele posibile, că sunt nemulțumiți.

Din fericire, cei mai mulți dintre noi avem intenții bune și suntem dispuși să ținem seama de ceilalți. De altfel, așa se explică de ce, atunci când ni se pare că am rănit pe cineva fără să vrem, în general nu suntem mândri de felul în care am acționat sau în care vorbele noastre au luat-o înaintea rațiunii. Ne simțim vinovați. Este dovada clară a lucidității noastre și a dorinței de a deveni mai buni. De ce această voință de a face tot ce ne stă în putință ar trebui să se schimbe de îndată ce ne eliberăm de teama de a nu răni pe cineva?

Vom continua să facem tot ce ne stă în putință, chiar dacă ne amintim avantajele pe care alții le pot avea trăind cutare sau cutare situație. Starea noastră de spirit nu are de ce să se schimbe. Scopul nu este să încerci să-ți găsești scuze sau să te convingi că nu aveai cum să procedezi altfel, ci să înțelegi că orice întâmplare are avantaje atât pentru tine însuși, cât și pentru ceilalți. Așadar, dacă ar fi să ne scape o vorbă necugetată, să ne amintim că ceilalți au liber-arbitru și să încercăm să învățăm din propriile greșeli.

Nu-mi mai este teamă că i-aș putea răni pe ceilalți

- Ce anume îmi refuz sau care este situația pe care o suport de teamă ca nu cumva să rănesc oamenii pe care îi iubesc?

Exemplu: *Nu cumpăr casa de la malul mării pentru care am pus bani deoparte toată viața, pentru că mi-e teamă ca nu cumva părinții mei, care sunt în vârstă, să se simtă abandonați.*

.....
.....

- Ce decizie aș lua dacă m-aș elibera de teamă?

Exemplu: *Mi-aș da voie să cumpăr casa visurilor mele.*

.....
.....

- Cum aș putea să ajung la un compromis?

Exemplu: *Pot să încep să caut casa dorită, gândindu-mă, în același timp, la soluții pentru a-mi vizita periodic părinții și pentru a le ușura viața de zi cu zi.*

.....
.....

- Dacă aș lua această decizie, care ar putea fi avantajele pentru oamenii pe care mă tem să nu-i rănesc?

Exemplu: *Ar trebui să apelez la diferite persoane ca să aibă grijă de părinții mei. Așadar, părinții mei ar interacționa cu mai multă lume decât dacă m-aș ocupa eu de tot.*

.....
.....

- Dacă, în schimb, nu aş lua această decizie, care ar putea fi dezavantajele pentru oamenii pe care mă tem să nu-i rănesc?

Exemplu: Părinții mei ar trebui să se obișnuiască cu programul meu și să accepte că nu am întotdeauna energia necesară pentru a avea grijă de ei. În plus, ar fi foarte nemulțumiți dacă ar cunoaște motivul pentru care renunț la visul meu.

.....

.....

- De ce am tot interesul să iau în considerare această eventualitate?

Exemplu: Dacă renunț la proiectul meu de a mă muta, fără să fi vorbit cu oamenii cei mai apropiați și fără să fi analizat soluțiile posibile, risc să am regrete.

.....

.....

Ce este de făcut dacă sunt conștient de limitele mele, însă persist?

Deși această carte ne oferă o serie de instrumente pe care să le folosim în viața de zi cu zi, se întâmplă, totuși, ca începutul procesului de transformare să ni se pară greu, din mai multe motive. Poate că, pur și simplu, nu este momentul potrivit? Când ni se pare că nu avem destulă energie ca să trecem la acțiune sau când avem alte priorități, ni se poate părea imposibil să demarăm procesul de transformare. În acest caz, este mai

bine să ne organizăm în consecință și să ne respectăm nevoia de odihnă, fără să facem din asta o scuză ca să dăm înapoi și fără să așteptăm ca totul să fie perfect ca să acționăm. Să acceptăm această pasivitate temporară. Vom începe schimbarea puțin mai târziu. Foarte curând. În schimb, dacă vedem că, în fiecare zi, ne amânăm eforturile pentru ziua următoare, merită să ne luăm un răgaz și să încercăm să înțelegem de ce facem asta. Iată câteva indicii, dintre cele mai frecvente, care pot să explice de ce suntem reticenți în a ne schimba comportamentul.

Obstacolul nr. 1: Mi se pare greu

În general, ne aplecăm cel mai mult asupra rănilor noastre emoționale atunci când avem o nemulțumire sau când nu ne înțelegem cu alți oameni. Așadar, această învățare presupune o anumită formă de disconfort, care este inevitabilă. Să ne întrebăm însă ce anume preferăm, dacă ar fi să alegem: neplăcerile situației actuale sau pe acelea pe care le implică schimbarea? Greșim uitând că în ambele cazuri există dezavantaje. Ține de noi să ne croim drum printre ele, cum putem mai bine, decât să continuăm să le suportăm. Pentru că, a renunța la credințele și la comportamentele noastre limitative înseamnă și să renunțăm la o nevoie sau, cel puțin, la felul în care ne-o satisfăceam înainte. Când, de pildă, încetăm să mai avem o atitudine

„Ca să fii fericit trebuie să alegi între disconfortul de a-ți conștientiza emoțiile perturbatoare și disconfortul de a fi dominat de ele.”

Yongey Mingyur RINPOCHE¹⁹

¹⁹ *Bonheur de la méditation (Bucuriile meditației)*, Yongey Mingyur Rinpoche, Éditions Fayard, 2007. (n. a.)

de victimă, trebuie să spunem adio și modului nostru obișnuit de a obține atenție și sprijin. Să vedem în asta ocazia de a descoperi alte moduri de a ne satisface nevoile, care să se armonizeze mai bine cu felul nostru de a fi.

Obstacolul nr. 2: Pierd din vedere obiectivul pe care mi l-am fixat

Este posibil ca, chiar și după ce am lucrat conștiincios toate exercițiile din carte, să nu reușim să trecem la practică și, odată ce am închis cartea, să uităm de bunele noastre intenții și de dorința noastră arzătoare de a deveni persoane asumate. Este o tendință des întâlnită. Vorba aceea: „Năravul din fire n-are lecuire.” Mai ales când ne confruntăm cu propriile răni emoționale, am fi tentate să spunem asta. Trebuie, așadar, să ne găsim propria metodă pentru a avea mereu în vedere obiectivele pe care ni le-am stabilit și pentru a ne reîmprospăta repede memoria, la nevoie. O notă pe telefon sau un *sticker* lipit pe laptop sau în agendă ne poate ajuta să ne concentrăm pe ceea ce contează cu adevărat, reamintindu-ne, de mai multe ori pe zi, care este țelul nostru.

Obstacolul nr. 3: Ambițiile mele par exagerate, din cauza nerăbdării pe care o manifest

Se întâmplă destul de des să începem să ne descurajăm când vedem ce trebuie să facem ca să trecem la acțiune. Poate că este un pas încă prea mare pentru moment? Să nu uităm că unele dintre comportamentele pe care intenționăm să le schimbăm datează de ani buni. Așadar, munca pe care trebuie să o depunem este, la urma urmei, destul de asemănătoare celei pe care

o depunem ca să ne eliberăm de o fobie. Nu are rost să luăm în mână o tarantulă, dacă vederea unui păianjen minuscul ne îngrozește. În orice caz, nu imediat. Tot așa, nu are rost să dăm totul peste cap ca să ne îmbunătățim semnificativ situația. Să ne adaptăm obiectivele la eforturile de care ne simțim capabili într-o primă fază. În plus, ambițiile noastre trebuie să arate ce anume vrem să schimbăm în propria viață și nu doar ce anume vrem să eliminăm cu totul. De pildă, în loc să ne interzicem să răspundem la critici într-un mod agresiv, să adoptăm o altă perspectivă și să încercăm, mai degrabă, să înțelegem intențiile celor care ne critică. În fine, să ne amintim, de asemenea, că acest demers este unul strict personal. Așadar, pentru punerea sa în aplicare sau pentru reușita lui nu ne putem baza decât pe noi înșine.

Obstacolul nr. 4: Minimalizez consecințele comportamentelor mele din trecut

Când lucrăm asupra rănilor noastre emoționale, trecutul este o pârghie importantă pentru schimbare. De ce? Pentru că ne dă dovada clară că acțiunile noastre și eforturile pe care le depunem ca să evităm cu orice preț reactivarea rănilor nu ne garantează că nu vom mai trece prin acele experiențe. Iar a ști că trebuie să ne schimbăm nu este întotdeauna suficient pentru a iniția schimbarea. Pentru ca transformarea să nu ni se mai pară ceva abstract, trebuie să ajungem, adesea, la limita răbdării în privința situației noastre actuale. Să ne luăm un răgaz ca să punem pe hârtie motivele pentru care ne-am săturat de comportamentul nostru și de ce trebuie ca totul să se schimbe chiar din acest moment. Să facem, de asemenea, o listă cu toate consecințele pe care pasivitatea noastră le-ar avea pe termen

lung asupra diferitelor aspecte ale vieții (cuplu, familie, carieră, sănătate, viață socială, bani etc.), astfel încât acestea să ne impulsioneze să trecem la acțiune.

Obstacolul nr. 5: Mi-e teamă să nu greșesc

Dorința de a da tot ce ai mai bun din tine este lăudabilă, însă, așa cum spune un proverb: „Mai binele este adesea dușmanul binelui”. Fiind prea perfecționist, având așteptări prea mari de la noi înșine și/sau așteptând condițiile perfecte ca să demarăm schimbarea, nu ne dăm voie să acționăm. Să reținem că eșecul nu există decât dacă ne încăpățânăm să ne uităm doar la ceea ce nu a funcționat.

*** Și eu am trecut prin asta!**

Și mie mi se întâmplă, la fel ca tuturor, să ascult uneori puțin prea mult de ego. Mai ales când am mult de lucru, iar egoul meu se bucură că poate profita de situație ca să facă o demonstrație de forță. În acele momente, nu mai dau atenție nevoilor mele: mănânc pe apucate și ce am la îndemână, lucrez fără să mă uit la ceas și, mai ales, fără să-mi respect nevoia de odihnă. Totuși, dacă o țin așa o perioadă mai lungă, consecințele nu întârzie să apară: mă îngraș, durerile de cap devin mai frecvente și îmi scade nivelul de energie.

Tot atâtea manifestări fizice care mă fac să dau mai puțin randament și care îmi reamintesc de nevoia imperioasă de a mă respecta, nevoie de care ar trebui să mă îngrijesc înaintea oricărei presupuse urgențe. Când conștientizez asta,

Listă de exerciții

Îmi analizez egoul prin intermediul credințelor mele	36
Îmi recunosc egoul prin intermediul emoțiilor	37
Îmi identific egoul înțelegând modul în care mă comport.....	40
Recapitulez ceea ce am observat.....	47
Fapte sau interpretări?	66
Cum mă pot detașa de presupunerile și de ipotezele pe care le fac?	72
Conștientizez ceea ce sunt, prin ceea ce percep la ceilalți	76
Îmi depășesc credințele limitative.....	79
Mă detașez de scenariile catastrofale	81
De la strategia eșecului, la cea pentru succes.....	84
Cele șase etape ale exercițiului de <i>body scan</i>	89
Analizez experiențele pe care le-am trăit	100
Nu-mi mai este teamă pentru mine.....	103
Nu-mi mai este teamă că i-aș putea răni pe ceilalți	107

Îmi evaluez progresul.....	119
Accept partea întunecată a personalității mele	127
Motivația mea se bazează pe motivele corecte	134
Învăț să-i accept pe ceilalți	139
Sunt atent la supraaprecierile pe care le face egoul meu	144
Cum funcționează triunghiul lui Karpman.....	155
Analizez interacțiunile mele problematice, din perspectiva triunghiului lui Karpman.....	158

Cuprins

Prefață	7
Introducere	11
Capitolul 1	
Momentul adevărului	17
Îndrăznesc să mă confrunt cu mine însumi	21
<i>Credințele limitative</i>	22
<i>Teama că rana ni s-ar putea redeschide</i>	24
<i>Masca</i>	25
<i>Lipsa de claritate privind perspectivele și obiectivele personale</i>	29
Efectul de oglindă sau „de ce mi se întâmplă mie mereu tot ce e mai rău?”	31
Îmi identific rănilor dominante	35
Ce este de făcut dacă nu reușesc să-mi identific profilul?	48
<i>Obstacolul nr. 1:</i>	
<i>O imagine de sine distorsionată</i>	48
<i>Obstacolul nr. 2:</i>	
<i>Observarea mult prea minuțioasă</i>	49
<i>Obstacolul nr. 3:</i>	
<i>Senzație de contradicție între aspectul fizic și reacții</i>	50

<i>Obstacolul nr. 4:</i>	
<i>Gândirea pozitivă în exces</i>	51
Stabilesc care este responsabilitatea mea	
și care sunt provocările cărora trebuie să le fac față	51
<i>Victimizarea</i>	52
<i>Mintea deschisă</i>	52
<i>Acceptarea</i>	53
<i>Recunoștința</i>	53
Esențialul, în câteva cuvinte	54

Capitolul 2

Cercetez cauza reală a suferinței mele	57
Îmi amintesc că sunt puternic,	
în ciuda rănilor de care sufăr	59
Mă detașez de tumultul din mintea mea	64
Descopăr problema fundamentală	
și vin cu o soluție	71
<i>Problema fundamentală nr. 1:</i>	
<i>Mă agăț de presupuneri</i>	71
<i>Problema fundamentală nr. 2:</i>	
<i>Mă deranjează unele comportamente ale celorlalți</i>	74
<i>Problema fundamentală nr. 3:</i>	
<i>Las credințele limitative să-mi guverneze percepțiile</i>	77
<i>Problema fundamentală nr. 4:</i>	
<i>Mi-e teamă că aș putea să retrăiesc aceeași suferință</i>	
<i>și/sau că aș putea să o provoc altora</i>	80
Îmi optimizez resursele	83
Îmi ascult corpul, gândurile și emoțiile	87
Esențialul, în câteva cuvinte	90

Capitolul 3

Îmi depășesc teama ca nu cumva

să mi se re deschidă o rană	93
Valorific lecțiile trecutului	95
Mă eliberez de teama ca nu cumva să mi se re deschidă rana dominantă	101
Nu mai proiectez propriile frici asupra celorlalți	105
Ce este de făcut dacă sunt conștient de limitele mele, însă persist?	108
<i>Obstacolul nr. 1: Mi se pare greu</i>	109
<i>Obstacolul nr. 2: Pierd din vedere obiectivul pe care mi l-am fixat</i>	110
<i>Obstacolul nr. 3: Ambițiile mele par exagerate, din cauza nerăbdării pe care o manifest</i>	110
<i>Obstacolul nr. 4: Minimalizez consecințele comportamentelor mele din trecut</i>	111
<i>Obstacolul nr. 5: Mi-e teamă să nu greșesc</i>	112
Mă pregătesc pentru etapa <i>detox</i>	113
Mă antrenez și îmi evaluez progresul	116
Esențialul, în câteva cuvinte	120

Capitolul 4

Îmi exploatez potențialul la maximum 123 |

Învăț să iubesc partea întunecată a personalității mele	124
Lipsa de recunoștință nu mă mai motivează	131
Nu mai încerc să-i schimb pe ceilalți	135
Aleg între egoul meu și perspectivele mele	140

Îmi îmbunătățesc modul de a comunica.....	145
Esențialul, în câteva cuvinte	160
Concluzie	163
Mulțumiri	169
Listă de exerciții	173