

GABRIELA CIUCUROVSKI

OAMENII MARI ȘI COPILUL DIN EI

Cum
să
te
înțelegi



și
să
scapi
de
suferință

GABRIELA CIUCUROVSKI

OAMENII MARI ȘI COPILUL DIN EI

Cum
să
te
înțelegi

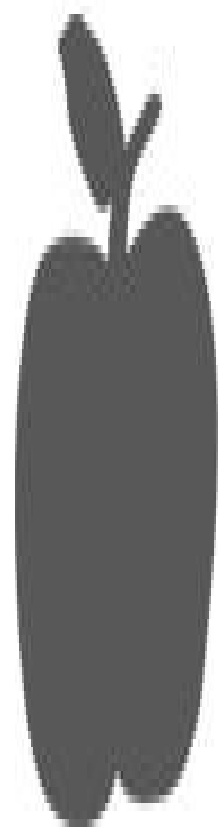


și
să
scapi
de
suferință

GABRIELA CIUCUROVSKI

OAMENII MARI ȘI COPILUL DIN EI

Cum să te înțelegi și să scapi de suferință



EDITURA BENEFICA

**Oamenii mari și copilul din ei : cum să te înțelegi și să scapi de suferință /
Gabriela Ciucurovski. - București : Benefica International, 2016**

ISBN 9786068784052

Ilustrație copertă: Aleksei Ciucurovski

Copyright © 2016. Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această publicație nu poate fi reprodusă, stocată pe un sistem de memorare sau transmisă în orice formă sau prin orice mijloace, electronice, mecanice, de fotocopiere, fără acordul prealabil scris al proprietarului dreptului de autor.

Copyright © 2016, Editura Benefica International. Toate drepturile rezervate pentru prezenta ediție românească.

Comenzi:

Tel. 021 323 1985

0721 101 888

mailto: office@editurabenefica.ro

www.editurabenefica.ro

Soțului meu, alături de care mi-am regăsit copilul interior

DESPRE AUTOR

Gabriela Ciucurovski s-a născut pe 13 Aprilie 1966, în România. Preocupările sale se îndreaptă atât spre psihologia copilului și a familiei, cât și spre înțelegerea mecanismelor și impulsurilor care animă ființa umană.

Își ia licența în psihologie în 1997, la Universitatea din București, cu un studiu comparativ despre personalitățile mature și imature din punct de vedere psihologic și social.

Având pregătire în Psihologie, Managementul Resurselor Umane, Analiză Tranzacțională și Consiliere pentru dezvoltare personală, autoarea este preocupată în mod special de înțelegerea și vindecarea omului cu ajutorul metodelor complementare și alternative.

Cartea 7 Pentru o viață este cea mai cunoscută carte a autoarei pe plan internațional.

Gabriela Ciucurovski oferă consiliere pentru dezvoltare personală în București și Otopeni.

Programări: [mailto: gabriela.ciucurovski@consiliere.com.ro](mailto:gabriela.ciucurovski@consiliere.com.ro)

CUPRINS

Cuvânt înainte

1.Cine este copilul interior

2. Ce ne oprește să creștem

Nevoi nesatisfăcute și răni nevindecate în sufletul copilului

Percepțiile și credințele copilului din noi

Emoțiile neplăcute și sentimentele negative

3. Copilul și motivațiile adultului

4. Cum ajutăm copilul din noi să crească

Pasul 1: Conștientizarea și asumarea nevoilor

Pasul 2: Asumarea responsabilității propriei vieți

Pasul 3: Acceptarea și asumarea schimbării

Pasul 4: Dobândirea autonomiei

Cuvânt înainte

Niciodată nu mi-am imaginat că voi ajunge să fiu ceea ce sunt. Că-mi voi înfrânge slăbiciunile. Că voi scăpa de povara trăirilor care mă țineau parcă în frâu și nu-mi dădeau voie să fiu eu, întreagă, completă. Că aş putea să privesc și în sus, nu doar pe orizontal. Că voi trăi armonia după care am tânjit dintotdeauna. Din fericire, acum știu cine sunt și că sunt mai mult decât un om care gândește și cunoaște. Și că putem fi mult mai mult decât ne putem imagina. Trăiri din copilărie mă blocau în aceleași reacții. Mult timp am crezut că toate acestea sunt eu. Ceea ce m-a salvat a fost sentimentul că există în mine ceva special, deosebit de frumos, care m-a împins să caut, să descopăr ce se află dincolo de toate straturile a ceea ce credeam că sunt.

Fiecare carte pe care am scris-o reprezintă înainte de toate o călătorie interioară, un drum parcurs dinăuntru spre afară și înapoi, în lumea nevăzută a ființei mele. Un du-te-vino de întrebări și răspunsuri, de observări și revelații, de stări și trăiri care și-au găsit finalitatea în bucuria de a fi.

Bucuria vieții, acest dar pe care l-am primit la naștere, ar trebui să ne umple sufletele în fiecare clipă, însă nu se întâmplă așa. Cine sau ce este acel ceva care ne împiedică și ne ține de multe ori prizonieri într-o suferință mută?

Din străfundul ființei noastre copilul interior își reclamă dreptul de a se manifesta așa cum este el cu adevărat și de a fi fericit.

Indiferent de vârsta la care au ajuns, oamenii pot fi prinși în vârsta emoțională a copilului care au fost. Sufletul de copil poate rămâne blocat la niveluri diferite, după cum fiecare a fost hrănit de cei care inițial trebuiau să aibă grijă de creșterea lui, iar mai apoi, după cum el însuși s-a hrănit. Sufletul de copil, bine

mascat de chipul adult poate fi mulțumit și plin de viață sau, dimpotrivă, trist și plin de așteptări.

Dar cine este copilul din noi și cum putem ajunge la el? De ce este atât de important să-l cunoaștem? Și ce anume avem de descoperit despre el? Ce resurse se află ascunse în spatele lui?

Simpla rememorare a trecutului pare să nu spună prea multe. Ne amintim de părinți, de frați, de atmosfera de acasă, de tovarășii de joacă, de școală, de învățătoare ... Totul ni se perindă prin fața ochilor. Imaginea copilului care am fost este atât de îndepărtată, încât cu greu ne putem imagina că istoria lui poate avea o influență atât de puternică în viața prezentă.

Descoperirea copilului interior face parte din cunoașterea de sine, cunoaștere despre care se spune că ne potențează viața și ne poate face să avem lumea întreagă la picioare. Dar cum se întâmplă asta? Cum ne transformăm din oameni împovărați de grijile cotidiene, în cuceritori ai vieții și ai lumii? E posibil să ne schimbăm peste noapte? Și ce anume ne poate determina să ne schimbăm?

Cunoașterea de sine este un proces în care adevărul despre noi înșine ni se dezvăluie pas cu pas, în care momentele de iluminare ne fac să tresărim în forul nostru interior.

Un proces simultan de revelare a sinelui și de dezvoltare a propriilor capacități. Ne descope-rim și ne creăm pe noi înșine, în același timp.

Cunoașterea și acceptarea copilului din noi, modificarea credințelor sale profunde – de cele mai multe ori aflate în inconștientul adultului – însoțite de acțiuni concrete, duc în final la transformarea noastră lăuntrică, la un alt nivel de înțelegere, o schimbare treptată pornită din interior și care se vede în exterior.

Presiunea care apasă asupra copilului interior scade, și în viața de adult se face simțită o putere nevăzută, o forță eliberatoare care-i potențează evoluția și despre care nu știai că există.

Indiferent de nivelul la care a ajuns omenirea, fiecare individ re trăiește experiența propriei cunoașteri într-o manieră unică și irepetabilă. Redescoperim iar și iar, cu fiecare om care se naște, viața și lumea. Oricât de multe ar ști cei din jurul nostru, oricâte informații ni s-ar oferi, le putem accesa doar atunci când avem deschiderea necesară și nivelul potrivit de înțelegere.

Îți doresc să fii inspirat pe drumul redescoperirii tale și sper să găsești un sprijin real în această carte pentru schimbările pe care le vrei în viața ta.

Gabriela Ciucurovski

Otopeni, Iunie 2016

1.Cine este copilul interior

”Fiecare persoană poartă înăuntrul său o fetiță sau un băiețel care simte, gândește sau acționează, vorbește și reacționează exact cum făcea persoana la o anumită vârstă a copilăriei.” Eric Berne

Adevărata viață este cea din interior. Gânduri și emoții, trăite rotund, sau amestecate de-a valma. Ele sunt esența vieții, indiferent dacă ceea ce ne înconjoară este opulență sau austeritate. Ceea ce trăim acolo este infinit mai bogat decât ceea ce trăim în afară. Chiar dacă în exterior se întâmplă lucruri mărunte sau nu se întâmplă nimic, înăuntru există, fără doar și poate, trăiri puternice, iar uneori chiar adevărate drame la nivel emoțional. Dinspre minte către inimă și înapoi, sufletul călătorește fără oprire. Pe culmile speranței sau ale deșertăciunii acesta străbate kilometri de gânduri, purtând cu el nenumărate trăiri.

Raiul și iadul sunt o reflexie a vieții interioare. Pacea sufletească ne aduce raiul pe pământ, în timp ce haosul mental și emoțional ne trimite direct în iadul chinuitor al frământărilor, al dorințelor și nevoilor neîmplinite.

Chiar dacă nu este vizibil, viața din interior o domină pe cea exterioară care este doar o oglindă a acesteia din urmă. Adevăratele resurse – bogăția supremă – se află înăuntrul nostru și apelăm la ele în mod inconștient. Atunci când o facem însă în deplină cunoștință de cauză posibilitatea de a accesa resursele interioare se deschide și mai mult, ca și când atenția noastră asupra lor le-ar spori.

De multe ori, însă, omul se ferește, chiar nu vrea să intre în contact cu ceea ce se află ascuns în ființa lui, pentru că descoperirea forței proprii îl poate speria.

E mai ușor să domini și să îmblânzești pe altcineva decât pe tine însuși. E mai ușor să îți pui viața în mâinile doctorului, soțului, prietenului, șefului decât să îți asumi propria viață. Faptul de a ști că viața ta depinde doar de tine îți poate da o mare putere, dar și o mare spaimă. Rezolvarea spaimii înseamnă să ieși din zona de confort, să acționezi și să-ți asumi schimbarea. Înseamnă să lași leneveala, în special cea mentală, și să acționezi cu convingere.

*

Toate etapele dezvoltării noastre, toate trecerile noastre de la o etapă la alta se petrec mai întâi în interior. Înainte de a se vedea în afară trebuie să se fi întâmplat ceva înăuntru, la nivelul vieții noastre psihice.

În fiecare om mare se află un suflet de copil ce îl va însoți toată viața și care va constitui o parte importantă din el.

De ce un suflet de copil și nu unul de puber sau de adolescent? Pentru că toate celelalte etape au la bază copilăria și se formează în funcție de aceasta. Suntem, prin urmare, în posesia unui sâmbure de o bogăție extraordinară – copilul din noi. Din el poate să rodească cel mai minunat arbore. Dacă îl udăm zi de zi și lăsăm lumina să pătrundă la el, va crește înalt, își va întinde brațele tot mai sus. Dacă îl sprijinim atunci când vremea este neprielnică, va crește drept și semeț. Dacă nu facem asta, cel mai probabil că nu va cunoaște niciodată măreția de care este capabil și va trăi fără a rodi, fără a-și da măsura frumuseții la care este capabil să ajungă.

Cunoașterea copilului interior și a nevoilor sale, înțelegerea și rezolvarea lor, ne poate deschide poarta către marea realizare a ființei noastre, către paradisul

sufletesc pierdut, către bucuria de a fi.

Dincolo de credințele noastre, de rolurile pe care le îndeplinim în societate, de ceea ce am învățat de-a lungul vieții că suntem și trebuie să fim, se află ascunsă o forță ce ne reprezintă mai mult decât orice învățătură primită, o forță care, descoperită, ne poate amplifica toate posibilitățile noastre de dezvoltare. O forță care, regăsită, poate duce ființa umană la cel mai înalt nivel al său de evoluție și împlinire.

Această forță aparține copilului interior și este dată de natura divină a fiecăruia, de ceea ce există în noi atunci când ne naștem, de resursele și potențialul cu care venim pe lume.

Toate acestea sunt ascunse de ochiul privitorului. Cade în sarcina fiecăruia de a-și descoperi bogăția interioară, resursele fizice și psihice, energetice și emoționale, afective și cognitive și care se află în stare latentă. Nici nu bănuim ce bogăție inestimabilă se află ascunsă în fiecare dintre noi și cât de mult ne-am transforma noi și viața noastră dacă am reuși să o descoperim și să ne asumăm că ne aparține.

Resursele există în noi indiferent că le vedem sau nu. Puțini sunt cei care le văd, pentru că, pe măsură ce creștem suntem învățați să privim mai mult în afara noastră decât înăuntrul nostru și să luăm ceea ce este în exterior ca sistem de referință. Cu timpul ne îndepărtăm tot mai mult de vocea noastră interioară, de ceea ce simțim că suntem și ne recreăm în imaginarul nostru după sistemul din afară, după sistemul de gândire înrădăcinat și acceptat.

Asta ne îndepărtează de esența noastră și ne face să ne simțim tot mai derutați, iar conflictul din noi, între ceea ce suntem și ceea ce credem noi că trebuie să fim, să crească tot mai tare. Începem să facem lucruri despre care credem că este

bine să le facem, pentru că așa am învățat, dar care intră în conflict cu adevărata noastră natură.

Acestei forțe din copilul interior i se opune o alta la fel de puternică, dată de nevoile neîmplinite ale copilului care am fost, nevoi care ne țin captivi emoțional în propria copilărie. Toate nevoile noastre de copil, nesatisfăcute, toate trăirile din copilărie, indiferent că se află la nivel conștient sau inconștient, ne țin blocați în vârsta psihologică a copilului care am fost în momentul dobândirii răni sufletești.

Potențialul cu care ne naștem vizează o stare de a fi a ființei umane și o atitudine față de lume și viață pe care copilul o are și o manifestă când este mic, până să fie impregnat de condiționările sociale.

Un copil mic dacă vede un câine pe stradă are tendința să se apropie de el, să se joace cu el, să îl mângâie și să se simtă bine alături de el. Nu se va gândi: „nu pun mâna pe el că poate avea purici“, sau „nu pun mâna pe el că mă murdăresc și pe urmă trebuie să merg să mă spăl pe mâini“, sau „nu e câinele meu, s-ar putea să fie periculos“.

La fel, dacă întâlnește un alt copil mic, să spunem că au până într-un an, se vor bucura de moment, se vor agita împreună, vor țipa pentru a-și atrage atenția și vor trăi efervescenta momentului. Niciunul dintre ei nu va gândi despre celălalt „este evreu sau țigan, sau este copilul acelora pe care nu-i înghit părinții mei, sau a țipat mai tare decât mine, înseamnă că este rău... nu ar trebui să mă joc cu el.“

Toate aceste gânduri și interpretări apar odată cu învățăturile directe și indirecte primite de la mediul în care trăiește, cele mai multe de la părinți sau de la cei care au grijă de copil. În mod firesc, dacă nu ar cunoaște nimic din aceste învățături, copilul ar trăi o stare de a fi împreună cu o ființă cu care se poate

bucura de frumusețea respectivului moment.

Referitor la atitudinea față de câine ai putea să îți spui: „Și dacă îl mușcă? Mai bine să-i fie frică și să nu pățească nimic decât să fie în pericol“. Anumite învățături își au rostul lor în dinamica vieții, dar sigur nu acela de a trăi permanent sub imperiul grijii, acela de a ne fi frică de tot și de toate. Dacă ne-a speriat odată un câine nu înseamnă că toți câinii sunt periculoși și că nu putem trăi experiențe minunate alături de alți câini.

Copiii mici, neimpregnați încă de gândirea societății, nu judecă, nu critică, nu etichetează. Ei se bucură doar de momentul prezent, trăiesc experiența lui și îl savurează. Dacă nevoile primare sunt satisfăcute, ei trăiesc momentul fără frici, fără griji, fără trecut, fără viitor. În această trăire, în această mulțumire în fața experienței vieții se află ascuns potențialul uman.

Târâm după noi fantomele trecutului fără să ne dăm seama. Tristeți și nevoi neîmplinite în copilărie, reacțiile la acestea se află adunate și îngropate adânc în ființa noastră, în copilul interior.

Trecutul există în noi și ne controlează prezentul, chiar dacă este ascuns privirii noastre. Straturi de uitare punem peste dureri și suferințe de care nu mai vrem să știm, căci amintirea lor poate să ne scuture întreaga existență din temelii.

Alegem mai mult sau mai puțin conștient să privim în altă parte și să creăm imaginea celui care am vrea să fim. Dar, oricât de mult am vrea să uităm, există o legătură puternică între suferințele copilului interior și trăirile adultului care am devenit.

Rănilor sufletești nu sunt ceva peste care să putem trece fără să le înțelegem, fără să le acceptăm, fără să schimbăm perspectiva din care le privim. Chiar dacă ne mutăm privirea în altă parte, ele continuă să existe și cu cât sunt mai mari cu atât ele vor inflama mai mult trăirile adultului.

Experiențele și trăirile din copilărie ne condiționează întreaga viață, ne influențează alegerile și ne pot face să mergem cu precădere pe un anumit drum. Dintr-o multitudine de căi posibile, o alegem în mod special pe cea pe care suntem în prezent.

Simple afirmații adresate copilului, precum „Ce-o să zică lumea?” îl pot face să creadă că alții sunt mai importanți decât el și că în esență el nu contează, că nu este important. De aici poate decurge atitudinea de adult mai preocupat de starea de bine a celorlalți decât de starea de bine proprie. Reacții obișnuite de adult „Nu mă deranja, sunt ocupat!”, „Nu plânge, fii bărbat!”, „Așa e bine, cum spun eu!”, „Bani n-aduc fericirea!”, „Trebuie să...” pot programa ființa umană pe drumul neîncrederii, al minimalizării propriei vieți, al desconsiderării, al incapacității de a se exprima pe sine, al autosabotării.

Toate aceste programe-credințe pot exista la un nivel slab de conștientizare, și mai mult în inconștient. În exterior ele îmbracă haina scuzelor și invocării condițiilor neprielnice. Întotdeauna vom găsi un vinovat în afară, la îndemână, pe care să putem arunca vina nerealizării noastre la adevăratul potențial.

Atunci când experiențele din copilărie au fost marcate de violențe verbale și non-verbale, și mai ales fizice, de comportamente ostile și constrângeri, sufletul copilului este zguduit în esența lui și va purta în el răni nevindecate. Cu cât sunt mai adânci, cu atât vor afecta mai tare și vor eroda adultul înlăuntru, cerându-și dreptul natural de a fi vindecate.

Rănile nevindecate vor fi călcâiul lui Ahile și vor crea vulnerabilitățile adultului, sensibilitățile excesive, reacțiile inadecvate – de cele mai multe ori pe tiparul exprimării sufletului de copil.

Copilul interior este întruchipat de resursele de care dispune omul, dar și de rănila pe care le poartă acesta, de nevoile nesatisfăcute ale copilului care a fost. Vocea lui răzbate prin acțiunile și comportamentele adultului. Vocea lui există, chiar dacă nu este auzită, și cere să se elibereze de constrângerile psihologice și emoționale și să-și vindece rănila. El vrea să fie văzut, auzit, acceptat. El vrea să fie eliberat din închisoarea psihologică în care se află, și de spaima invizibilă, neștiută, care dictează reacțiile adultului în prezent.

Concluzii la final de capitol

Copilul interior:

- este purtătorul resurselor fizice și psihice, energetice și emoționale, afective și cognitive cu care omul a venit pe lume și care se află în stare latentă.
- este purtătorul rănilor sufletești și nevoilor neîmplinite ale adultului în copilăria lui.
- este acel loc din sufletul adultului unde se află atât resursele de care dispune cât și rănila care îi împiedică evoluția.
- este o stare pe care o accesăm permanent în interacțiunile noastre cu exteriorul

2. Ce ne oprește să creștem

Natura umană – ca și celelalte naturi existente în univers – tinde firesc spre evoluție. Tinde să crească și să-și împlinească potențialul. Să atingă limita maximă a ceea ce poate fi. Să se maturizeze emoțional, psihologic și social. Să devină independentă, stăpână și creatoare a propriei vieți. Să-și împlinească aspirația către bine, adevăr și frumos.

Să-și exprime individualitatea într-o manieră unică, creativă. Să se exprime pe sine dincolo de toate rigorile și conveniențele.

Evoluția se manifestă în plan individual, în primul rând prin ceea ce trăim în interior, prin calitatea gândurilor și sentimentelor pe care le avem. Viața, prin trăirile noastre, alunecă prin noi, precum un râu tumultuos ce se grăbește să ajungă undeva. Dar unde?

Există o singură destinație pentru toată lumea? Pentru mine, destinația a fost armonia. Toată viața am tins către o stare de armonie, cu mine însămi și cu lumea. Cred că destinația poate îmbrăca forme diferite, dar indiferent de formă ea reprezintă un nivel superior a ceea ce suntem în momentul prezent. Tindem să creștem către o versiune mai bună a propriei ființe. Pentru toți oamenii există un nucleu comun al acestei creșteri.

Creșterea personală se exprimă prin liniștea interioară, prin încrederea în sine și iubirea față de propria existență. Prin bucuria de a trăi în prezent și reacții adecvate momentului. Prin autonomie și exprimare de sine autentică. Omul poate ocupa poziții importante în societate, dar în interior să se simtă copilul neajutorat sau speriat, nesigur sau confuz de altădată. O mărturisire a unui personaj din filmul Birdman, dar pe care o regăsim frecvent și în viața reală, ne relevă exact acest aspect: „De ce nu am nici un respect de sine? (...) Dintotdeauna am visat să joc pe Broadway, de când eram mică, și acum sunt aici. EU nu sunt o actriță pe Broadway... Sunt doar acea fetiță speriată. Tot aștept să-mi spună cineva că am reușit.“

Prin urmare, când vorbesc despre creștere nu mă refer la rolurile noastre în societate și nici la pozițiile pe care le ocupăm. Atunci când oamenii reușesc să ocupe poziții importante în societate și să aibă succes este expresia faptului că sunt posesorii unor capacități și abilități pe care le dețin și pe care le pun în acțiune. Este meritul lor și nu poate fi ignorat, dar realizările sunt dovezi ale ceea ce sunt în fața ochiului public. Mult mai important însă, este ceea ce sunt ei în fața lor, cum se simt în interior în raport cu ei înșiși. Ce le spune vocea interioară în fiecare seară, după ce momentul de glorie a trecut?

Nevoi nesatisfăcute și răni nevindecate în sufletul copilului

În procesul de adaptare la viața socială plătim deseori un tribut greu de suportat de către Sinele nostru. Mascăm și lăsăm în urmă, până uităm complet de ele, părți importante ale ființei noastre. Nevoi profunde rămân nesatis-făcute, erodându-ne pe dinăuntru.

Precum un vulcan în stare latentă, nevoia ascunsă exercită o presiune tot mai mare în drumul ei de a se exprima și de a fi satisfăcută. Mai devreme sau mai târziu, aceasta iese la suprafață sub diverse manifestări ce nu mai pot fi controlate. Strigătul ei de a fi băgată în seamă, chemarea ei la acțiune este doar o chestiune de timp. Și cu cât este neglijată mai tare, cu atât forța ei de acțiune devine mai mare, căci timpul nesatisfacerii nevoii acționează ca o presiune, până ce forța de reacție devine de neoprit. Să luăm de pildă, o persoană cu talent la desen în adolescență și care s-a simțit foarte atrasă să-și manifeste acest talent. E posibil ca în ciuda simțirii, din motive de siguranță financiară să aleagă un alt traseu, de pildă o carieră în avocatură.

Pe măsură ce timpul trece, dacă persoana se regăsește tot mai puțin în profesia aleasă, poate să devină tot mai nervoasă și mai irascibilă și să-și iasă din fire din cele mai banale lucruri. Există o expresie în acest sens, însoțită de obicei de o mare mirare: „Și-a ieșit din fire din nimic!” Cu cât timpul care se scurge este mai mare, cu atât se adâncește mai mult prăpastia din suflet, atunci când faci alegeri împotriva a ceea ce simți.

Desigur că oamenii nu au toți același potențial. Există oameni mai înzestrați și mai puțin înzestrați, nevoi nesatisfăcute mai mari sau mai mici. Fiecare din noi are însă ceva de descoperit și de valorificat din potențialul cu care a fost înzestrat la naștere. Oamenii cu potențial mare de a realiza ceva, dacă nu și-l împlinesc devin fantomele propriei lor persoane, umbre palide ale celor ce ar fi putut să fie. Cel mai adesea îngropăm simțirile noastre sub explicații raționale. Înțelegeri profunde, vii, le aruncăm în negura uitării. Aducem în viața noastră toată forța unei rațiuni bazate pe credințe și reguli menite să sprijine un fel de a fi, în social, în detrimentul a ceea ce suntem în realitate. Punem rațiunea să susțină o mască până când diferențele dintre mască și purtătorul ei devin atât de mari, încât conflictul lăuntric nu mai poate fi ascuns. Chiar și cu această mască corpul

trădează prin gesturi, tonuri și acțiuni ce ies la iveală și despre care, la prima impresie, nu știm ce să credem.

Ați putea spune că viața socială fără reguli și fără disciplină ar fi un haos. Sunt de acord cu asta. Regulile sunt necesare pentru a trăi în comunitate. Dar nu acelea care ne distrug sufletul, care ne desființează individualitatea. Nevoia de a trăi în grup pentru beneficiile legate de supraviețuire a căpătat tot mai mult forma distrugerii celei mai frumoase manifestări pe Pământ: capacitatea creatoare a omului. Omul se poate pierde ușor pe sine însuși și să devină doar o unealtă într-un angrenaj bine pus la punct.

De foarte mici aflăm că „trebuie” să ne conformăm unor reguli care de multe ori nu au nici o relevanță, decât în a opri individul să fie el însuși. Ușor, ușor, am început să ne mișcăm ca o masă amorfă, într-o singură direcție, cu piatra în mână, pregătită pentru cel ce vrea să se desprindă de grup și să meargă pe propriul drum.

Înstrăinarea pe care o resimte azi omul, în societatea modernă, îndepărtarea de propria-i esență, cere o rescriere rapidă a istoriei noastre. Nu cred că mai avem prea mult timp la dispoziție pentru tranziții de la un sistem la altul. Nevoi adânc îngropate ale sufletului colectiv vin din urmă cu o forță uriașă, devastatoare, hotărâte să-și revendice dreptul la viață.

Trăim în comunitate dar suntem tot mai însingurați. Cineva spunea odată că nu mai poți să întâlnești privirea unui om în autobuz. Ne foim în mulțime, posibilitățile de distracție sunt tot mai mari și, cu toate acestea, suntem tot mai singuri.

Nevoile neîmplinite, acoperite de straturi de conformism social, creează frustrări, insatisfacții și câteodată un gol interior ce se cere a fi umplut.

Nevoile nesatisfăcute se pot afla la un nivel conștient sau pot fi ascunse în istoria îndepărtată a ființei. Ele pot îmbrăca cele mai diverse forme, de la nevoia de a ne simți în siguranță în mediul în care trăim la nevoia de a fi văzută și recunoscută existența noastră. Căci multe acțiuni pot avea în spate necesitatea de a fi priviți și văzuți exact așa cum suntem și nu cum cred alții că suntem. De la nevoia de a exprima ceea ce gândim și simțim cu adevărat la nevoia de a ne mișca în propriul nostru ritm și nu în unul impus.

Există o lume întreagă în fiecare dintre noi, ce își dorește cu ardoare să se exprime. Atunci când nu-și găsește propria voce, această lume interioară va fi într-o permanentă tensiune. Ca un vulcan adormit, va aștepta momentul potrivit pentru a erupe, dezvăluind astfel o lume aproape uitată.

Oamenii pot trăi mult timp unul lângă altul fără a trece dincolo de aparențele exterioare. Câteodată, însăși persoana în cauză nu este conștientă de cine este, de propriile dorințe. Capacitatea de satisfacere a nevoilor vine din trecutul îndepărtat al copilăriei, din capacitatea părinților de a-și satisface propriile nevoi și de a permite nevoilor copiilor lor să se exprime și să se împlinească.

Nevoile nesatisfăcute și rănilor dobândite de copilul care am fost ne țin în loc din creșterea noastră, din ceea ce am putea să fim și nu suntem. Orice trăire negativă din copilărie ce rămâne agățată în memoria noastră, chiar dacă se află la nivel inconștient, reprezintă o rană.

Rănilor sufletești sunt rezultatul suferințelor psihice trăite în copilărie în urma unor situații stresante, a unor respingeri, a nevoilor neîmplinite.

Conflictele dintre părinți, o boală grea în familie, moartea cuiva apropiat,

despărțirea părinților, abuzurile fizice și emoționale, părinții foarte severi, nașterea unui frate, schimbările apărute în viața de familie sau școlară, nesatisfacerea unor trebuințe primare sunt evenimente stresante în viața unui copil. Dar nu numai acestea. O situație socială în care copilul se află și nu îi face față poate lăsa urme în sufletul său. O urmă care spune „nu sunt în stare...“, „sunt prost“, „ceilalți sunt mai buni decât mine“ etc.

Multe semne poate purta sufletul nostru în urma interacțiunii lui cu lumea exterioară. Însemne precum „nu merit să exist“, „nu contez“ se pot transforma în îndemnuri interioare precum „nu exista“ și „nu fi tu însuți“, ascunse cu măiestrie sub comportamente autodistructive subtile. Uneori urmele acestea însoțesc omul până la sfârșitul zilelor lui. Urmele, adânc înfipite în sufletul copilului vor genera reacțiile de mai târziu ale adultului.

Percepțiile și credințele copilului din noi

Percepțiile și credințele care se formează în copilărie ne pot bloca creșterea și dezvoltarea emoțională, psihologică, afectivă. Împreună cu noi cresc și blocajele noastre, căci ele nu rămân în forma în care au fost create, ci capătă noi valențe cu trecerea timpului. Și chiar dacă nu le mai recunoaștem, pentru că s-au schimbat, ele pot exista în memoria ascunsă a trăirilor noastre.

Să luăm, de pildă, situația în care părinții sunt obosiți sau împovărați de grijile existențiale și nu acordă suficientă atenție copilului. Acesta poate percepe că nu este dorit, că este insignifiant în raport cu ceilalți. În urma acestei percepții își poate forma credința că este lipsit de valoare și că prezența lui nu contează. Această credință și percepție o poate transfera în viața lui de adult. Astfel, poate interpreta că nu este sunat de un prieten pentru că nu este dorit, că prezența lui nu contează, că alți prieteni sunt mai importanți pentru prietenul lui decât el.

Nu face nimic pentru a-și rezolva nevoia lui de a intra în contact, de a comunica cu prietenul său și de a afla motivul real pentru care nu este sunat. În acest fel, nu face decât să-și întărească credința interioară. Astfel, percepția de copil se extinde asupra vieții de adult.

Formarea percepțiilor este un proces complex și angrenează întreaga personalitate a copilului. Și vorbim despre copil pentru că odată format tiparul perceptiv el tinde să se extindă în viața de adult. Percepțiile se formează în urma experiențelor personale, în contactul cu mediul, în urma influențelor parentale și sociale. Prin intermediul lor realitatea nu ajunge la noi exact așa cum este ea, ci filtrată de propria gândire, subiectivitate, credințe și valori. Într-un anumit moment al evoluției noastre intrăm într-un cerc vicios în care percepția ne influențează experiența de viață, care la rândul ei influențează comportamentul nostru. Apoi, ciclul se reia în sensul invers, în care comportamentul întărește experiența, iar aceasta percepția.

Este vorba de multe ori despre acele momente în care spui altora sau ție însuși:

„vezi, am avut dreptate!“

Modul în care percepem realitatea pune bazele concepției noastre despre viață și stabilește raporturile noastre cu lumea.

Atunci când percepțiile noastre se bazează pe informații incomplete și când emoțiile trăite în trecut fac punte peste timp cu realitatea prezentă, omul intră direct, spontan într-o realitate unghiulară. Tindem astfel să vedem realitatea dintr-un singur unghi – cu ochelari de cal - limitată la o perspectivă prestabilită cumva în copilărie.

Așa, cineva în căutare de muncă poate interpreta că nu aplică pentru un post văzut în ziar din convingerea că în genul acesta de posturi se intră doar cu relații. Pierde astfel din start oportunitatea de a se angaja.

La fel, o tânără se poate să nu aibă curajul de a se angaja într-o relație pe motiv că „toți bărbații sunt porci“. Generalizează o situație sau situații trăite de cei apropiați și fie nu încearcă să aibă propria experiență, fie dacă încearcă va conduce ea însăși lucrurile spre deznodământul în care crede, pentru a-și valida credințele și a se valida pe sine.

Imaginează-ți o ședință cu părinții în care profesorul anunță că toți copiii vor avea 5 la purtare, pentru că s-au comportat urât cu o profesoară. Un părinte, din dorința de a se asigura că fiul său nu este pedepsit pentru ceva ce nu a făcut, întreabă : „sunteți sigur că fiul meu a participat la întâmplarea asta?“. Iar profesorul răspunde, puțin pe gânduri: „trebuie să fi fost...“. Prin urmare, penalizarea copilului ar fi venit în urma unei generalizări (toți copiii au participat), fără o cunoaștere exactă a faptelor.

În aceeași manieră putem să exagerăm sau să minimizăm o situație. Foarte ușor se poate ajunge la exagerări în cadrul relațiilor de orice natură, de familie, de serviciu, de prietenie etc.

Un părinte poate minimiza rezultatul școlar al unui copil invocând zicala: „cu o floare nu se face primăvară...” sau pe motiv că alții sunt mai buni decât el.

Percepțiile greșite prin exagerare le întâlnim la tot pasul, și auzim cel mai adesea despre ele că „faci din țânțar armăsar”. O mamă poate să-și imagineze cele mai mari grozăvii și boli, deși copilul are o simplă răceală. Dar amintirea unei povești despre o mătușă care a murit de la o simplă răceală îi conduce gândurile „fără să vrea” la cele mai cumplite boli.

Multe persoane văd lucrurile la extreme, în alb și negru, ori, ori, ca și când variante de mijloc nici nu ar exista.

Foarte des se întâmplă ca acțiuni ale celorlalți să fie luate personal, deși ele nu au legătură cu persoana în cauză. „Nu a venit la petrecere pentru că eram și eu acolo”, „se uita fix la mine, sunt sigură că nu mă place”, „când șeful a anunțat reducerea de salarii nu s-a uitat deloc la mine, nu a îndrăznit pentru că sunt pe lista de disponibilizați”.

Toate aceste percepții își au bazele în copilărie, în modul în care percepeau realitatea cei din mediul în care am crescut și în modul în care a înțeles realitatea de atunci mintea noastră de copil. Deși aparent legătura dintre copilul de atunci și adultul de acum a dispărut, ea există într-o formă ascunsă, cu haine noi. Și doar o analiză atentă o poate dezvălui.

Aceste percepții distorsionate ale realității ne împiedică dezvoltarea. De multe ori, ne opresc din acțiuni care pot aduce schimbări pozitive în viața noastră. Ne conduc spre reacții inadecvate, deplasate față de situația reală. Și asta pentru că cel mai adesea reacționăm la situații din trecut și nu la cele din prezent. Trăim în trecut mai mult decât credem. Reacțiile noastre se află sub controlul trecutului, a istoriei noastre.

Pe baza percepțiilor se construiesc credințele noastre de viață. Cele în numele cărora ne scriem propria istorie. Pentru că scenariul vieții noastre îl scriem încă din copilărie, prin credințele și înțelegerile de copil.

Imaginați-vă cum poate arăta viața pornind de la niște percepții deformate. Este ușor să ajungi sărac dacă afli de copil că „banii nu aduc fericirea“, să nu te simți confortabil în propria piele pentru că de copil ți s-a spus să fii ca toată lumea, să nu te poți bucura de viață pentru că ai aflat de mic că „viața nu înseamnă distracție“, să nu-ți poți exprima emoțiile pentru că ți s-a spus că a plânge e un semn de slăbiciune... Și câte și mai câte astfel de credințe ne conduc viața, de multe ori în detrimentul nostru. Ne sabotează dincolo de timp, de cei care au plantat acele semințe în noi, aparent fără nici o legătură între adultul de azi și copilul care am fost.

Se poate întâmpla ca adultul să simtă că este ținut în loc de ceva, că nu poate acționa, că sunt forțe în viața lui pe care nu le poate controla. Și nu este deloc simplu să vadă legătura dintre incapacitatea de a acționa și faptul că părinții, vrând să-și știe copilul ferit și în siguranță, nu l-au încurajat deloc în a-și asuma riscuri. Aceasta este doar o potențială explicație. Desigur că în spatele incapacității de a acționa pot sta ascunse multe alte cauze.

Orice inițiativă, orice acțiune înseamnă un risc. Riscul de a reuși sau nu, de a fi acceptat de ceilalți sau respins. E mai confortabil să nu-ți asumi nimic decât să trăiești dezamăgirea unui eșec. Dar și un rezultat nefavorabil este supus percepției privitorului. Poți să te gândești că ai eșuat sau poți să te bucuri că ai

încercat și că ai învățat ceva din experiența respectivă. O nouă încercare o poți aborda mai bine pregătit, pentru că ai învățat din prima.

Emoțiile neplăcute și sentimentele negative

Emoțiile, indiferent că sunt plăcute sau neplăcute, fac parte din viață, din psihismul nostru, și au un rol funcțional în supraviețuire, în adaptarea la situații, sprijinindu-ne în a ne concentra atenția asupra experienței trăite. Sunt un fel de barometru care ne focalizează asupra situației în care ne aflăm avertizându-ne, în același timp, prin semnificația pe care o acordă experienței trăite.

Din emoțiile neplăcute pot decurge sentimente și trăiri negative, ce ne împiedică creșterea interioară și dezvoltarea noastră optimă la nivel social, relațional, afectiv. Acestea pot distruge oameni și relații, oportunități de creștere și bunăstare.

Înainte de a vorbi despre ele se impune o mică precizare. Care este diferența dintre emoții și sentimente? Amândouă sunt stări afective și pot fi confundate cu ușurință, mai ales că pot trece din una în alta. Dar în vreme ce emoția are o durată mai scurtă, sentimentul are o stabilitate mai mare în timp. De pildă, îndrăgostirea este o emoție, iubirea un sentiment. Frica poate fi atât emoție, când se declanșează într-o situație punctuală, de pericol, dar poate fi și sentiment atunci când trăim o frică permanentă să nu avem un accident de mașină.

Așa cum am spus, trăirile afective pot fi plăcute sau neplăcute. Cele plăcute, cum ar fi bucuria și plăcerea, ne deschid poarta către resursele din interior, pentru a le accesa mai ușor, și ne susțin energetic în tot ceea ce facem. Cele neplăcute ne pot bloca dezvoltarea emoțională și ne pot ține prinși în stări afective din trecut.

Emoțiile neplăcute cele mai semnificative, din care derivă toate emoțiile negative, sunt mânia, tristețea și frica. Împreună și separat, ca trăiri cronicizate, ele înlănțuie în manifestarea lor spiritul liber al ființei și evoluția lui către o stare superioară celei actuale.

Deși au un rol funcțional în viața noastră și ne sprijină în experimentarea ei, emoțiile neplăcute capătă valențe negative atunci când devin un tipar frecvent de manifestare.

Emoțiile negative sunt mână-n mână cu nevoile nesatisfăcute și cu rănila copilului din noi, cu credințele adânc înrădăcinate.

Mânia adultului poate fi strâns legată de frustrarea în fața neîmplinirii unei nevoi fundamentale. Cel mai adesea este o nevoie din copilărie, lăsată în urmă. Pentru că dacă în copilărie aceasta ar fi fost satisfăcută, atunci adultul și-ar satisface-o și acum foarte ușor și nu ar ajunge la frustrare, generatoare de mânie.

Să luăm, de pildă, manifestarea mâniei la o persoană foarte tolerantă. Toleranța este minunată când îi înțelegi sensul profund și o manifesti în cunoștință de cauză. Dar dacă îi lași pe cei din jurul tău să te invadeze permanent și îți neglijezi propriile nevoi, vine un moment când acestea îți vor cere cu violență dreptul de a fi satisfăcute.

Neglijarea propriilor nevoi vine din copilărie, când ți s-a format credința, pe care poți să nu o conștientizezi, că ceilalți sunt mai importanți decât tine, că nevoia ta nu contează sau că poate nu meriți. Aceasta este doar o exemplificare, motivațiile din spatele acțiunilor pot fi diferite. Totul depinde de trăirile persoanei în cauză.

Tristețea adultului, ca stare de fond a acestuia, este strâns legată de rănila copilului interior, de dorințele și nevoile neîmplinite. Permanetizată va genera trăiri precum neputința și vinovăția care îi vor afecta capacitatea de a acționa și de a gândi independent de scheme de gândire prestabilite. Căci dezvoltarea ființei umane presupune tocmai scoaterea gândirii în afara tiparelor și utilizarea ei ca pe un instrument pentru înțelegere și cunoaștere. Cât timp gândirea merge pe un drum bătătorit, omul va privi viața și lumea cu „ochelari de cal“ și nu va

avea acces la întreaga realitate.

Frica este o emoție necesară atunci când avem de-a face cu un pericol real. Dar chiar și în această situație, dacă depășește o anumită intensitate ne poate paraliza, ne poate opri din a ne salva din pericolul care ne amenință.

În realitate, multe frici se leagă de pericole potențiale. Trăim prezentul cu teama de ce ni s-ar putea întâmpla.

Deși pericolul respectiv nu este produs, el de fapt nu există, noi îl trăim ca și când ar exista deja. Adică, dacă unei persoane i s-a întâmplat un necaz, este evident că acel lucru ni se poate întâmpla și nouă. Cunoașterea situațiilor neplăcute prin simpla împărtășire de la o persoană la alta, sau prin mass-media a amplificat teama de pericolele potențiale.

Multitudinea de situații care pot îngrijora ființa umană a devenit copleșitoare. Cu greu mai poate omul să guste din plenitudinea vieții fiind amenințat permanent de acel „dar dacă...?” O teamă constantă, de tot și de toate, tinde să se instaleze în întreaga omenire. Teamă de moarte, de accident, de sărăcie, de a nu pierde pe cineva drag, de neacceptare socială, de a nu te face de rușine, de a nu pierde diferite posesiuni, de catastrofe etc. Acestea sunt trăiri care pot bruia și îngreuna existența unei persoane.

O viață derulată pe fundalul unei frici permanente, a unei neliniști, este greu de trăit și afectează serios calitatea ei. O teamă continuă afectează percepțiile omului și capacitatea lui de a găsi soluții la situațiile cu care se confruntă. Dominat de frică omul nu mai are curajul de a acționa, de a încerca și alte căi de a-și trăi viața și de a se bucura de ea. Speriat de un eșec potențial poate pierde oportunități importante. Și alte temeri îi pot bloca posibilitatea de a gusta din aspectele frumoase ale vieții. Omul se poate închide în sine, în lumea lui. Poate

chiar să piardă contactul cu realitatea.

Atunci când sunt legate de situații actuale și sunt adecvate situației emoțiile neplăcute sunt trăiri firești și utile, o exprimare a umanității noastre. Furia resimțită atunci când ni se face o nedreptate ne poate mobiliza în neacceptarea ei și în a acționa pentru a ne recâștiga drepturile. Frica de cei care nu respectă regulile de circulație ne poate face să traversăm strada cu prudență și ne poate salva viața. Tristețea pierderii cuiva drag este firească, o trăire care ne ajută să depășim pierderea suferită.

Dacă aceste emoții devin aspecte ale personalității noastre, se poate crede că ele vin din trecut și s-au cronicizat. Le-am integrat în personalitatea noastră ca mecanisme de apărare, dar ele și-au pierdut demult rolul protector și acționează acum împotriva noastră.

Frica, mânia și tristețea sunt emoții ce pot bloca omul în stări ce aparțin copilăriei sale și care nu au fost depășite. Mânia de acum amintește de furiile de copil. Frica și tristețea vin de undeva din urmă ca un tăvălug greu de localizat. Dacă nu ar fi existat în trecut nu ar exista nici în prezent. Ele aparțin unui trecut îngropat adânc și greu de recunoscut de către adult. E nevoie de o analiză atentă și de conștientizare pentru a face conexiunile între trecut și prezent și pentru a scăpa de ancorele care ne împiedică dezvoltarea.

Gândește-te la o frică pe care o ai acum și încearcă să vezi de unde vine. Amintește-ți acele situații din copilărie care au o legătură cu ea. Acei oameni la care ai văzut-o când erai mic și modul în care o manifestau.

Fă o legătură între prezent și trecut și vezi ce îți aduce înțelegerea ei.

Rușinea și vinovăția

Credințe dăunătoare, dobândite în copilărie, de multe ori pe fondul unei educații deficitare, pot genera sentimente sabotare care erodează ființa din interior.

Rușinea - ca sentiment constant în viața omului - este distructivă. Persoana nu are încredere în ea, se simte devalorizată, inferioară, crede că este ceva în neregulă cu ea. Rușinea este un sentiment negativ care nu aduce nimic bun, nu ajută cu nimic, doar îi provoacă persoanei multă suferință.

Au existat și mai există societăți și medii în care rușinea este valorizată. Să fii rușinos este o calitate. Să fii îndrăzneț, să-ți spui propria părere, poate constitui un act de indisciplină, de obraznicie. Iar societatea tinde, în general, spre conformism, spre încurajarea unui comportament rușinos, mai degrabă decât a unuia îndrăzneț.

Într-adevăr, rușinea poate avea o valență pozitivă ca factor ce ne ajută să ne integrăm într-un grup, să ne reevaluăm comportamentele care lasă de dorit și care ne afectează relațiile cu ceilalți.

Odată sădită în sufletul copilului, rușinea are mari șanse de a-și prelungi existența în sufletul adultului. Multe comportamente de „bun simț“, de acceptare a intruziunilor celorlalți, pot avea în spate mecanismul rușinii și trăirile ei devastatoare.

De teama de a nu se face de râs, omul poate să rămână blocat în acțiuni și activități care nu îl scot din zona lui de confort. Dar oare cum ar putea evolua dacă el nu are curajul să iasă din felul lui de a face lucrurile și dacă nu face nimic

să se schimbe? Rușinea blochează evoluția omului împiedicându-i acțiunile și îl ține captiv în zona de maximă siguranță, acolo unde fiecare pas este cunoscut și nu îl poate aștepta nici o surpriză.

Vinovăția este frecvent întâlnită în viața fiecăruia dintre noi. Câteodată poate avea și valoare pozitivă, atunci când ne face conștienți de consecințele negative ale unor acțiuni ale noastre și ne determină să nu le mai repetăm sau chiar să ne asumăm responsabilitatea lor.

Cel mai adesea, însă, este o trăire cu consecințe negative asupra vieții noastre.

O trăire ce poate să fie sau să nu fie justificată de acțiunile noastre. O trăire ce ne ține prizonieri în trecut și ne face să scăpăm prezentul printre degete. O experiență interioară care de multe ori nu este ceva trecător, ci tinde să se perpetueze în trăiri sufletești constante ce nu au nimic benefic

în ele.

Vinovăția ca trăire permanentizată în sufletul omului este nocivă, ea îl împiedică pe acesta să evolueze și să-și valorifice resursele. Omul vinovat se blamează și se pedepsește singur. De cele mai multe ori se întâmplă inconștient. Undeva în forul lui interior consideră că nu merită o viață mai bună și își îndreaptă acțiunile cu o voință inconștientă spre eșec.

De multe ori vinovăția este indusă prin educație, formală sau informală, de către mediul în care creștem. Este mult mai ușor să ținem copiii și chiar și adulții sub control atunci când îi facem să se simtă vinovați. Vinovăția lor îi face obedienți și creează un raport inegal de putere. Cei ce se simt vinovați sunt mai ușor de supus, mai ușor de controlat, mai ușor de manipulat în direcția dorită de cel care deține puterea.

Uneori, părinții își fac copiii să se simtă vinovați pentru a-i face să fie ascultători și, în felul acesta, să aibă mai puține bătaii de cap. Alteori, așteaptă o recunoaștere a vinovăției din partea copilului ca pe o garanție morală a acestuia și a faptului că nu se va abate de la linia social acceptată. Acest sentiment poate tulbura sufletul copilului și poate genera retrăirea lui și în viața de adult.

Dacă vinovăția nu este asumată, acceptată, depășită și transformată într-un factor care să determine evoluția, atunci va bulversa întreaga viață interioară a individului și va fi ca o piatră de moară în dezvoltarea lui.

Acceptarea și asumarea comportamentelor noastre, prin care am greșit față de ceilalți, pleacă de la conștientizarea lor și recunoașterea atât în fața noastră cât și în fața celorlalte persoane. Este un act dureros, dar eliberator în același timp. Are efect de reglare atât a echilibrului personal, cât și a relațiilor pe care le avem cu ceilalți.

Vinovăția trăită, dar nerecunoscută și neasumată ne roade și ne subminează personalitatea și bucuria de a trăi. Recunoscută în fața celui alt validează trăirile acestuia și-i dă posibilitatea să se vindece.

Asumarea poate aduce o mare eliberare de sub presiunea vinovăției și dă posibilitatea transformării ei într-un act de conștientizare de sine și acceptare ca întreg, cu toate aspectele noastre vulnerabile. Când Isus a spus: „Cel fără de păcat să arunce cel dintâi piatra...” i-a condus pe cei care voiau să omoare femeia adulteră cu pietre la conștientizarea faptului că nu erau fără de păcat.

Atunci când ne asumăm și înțelegem ceea ce s-a întâmplat, facem toate conexiunile necesare, de ce am procedat așa cum am procedat, ce ne-a împins să acționăm într-un anumit fel etc. Avem posibilitatea de a nu mai repeta aceeași greșeală. Îmbogățiți cu această experiență avem ocazia să evoluăm și să ne

îmbunătățim pe noi și comportamentele noastre.

Victimizarea

Este o adevărată plagă a societății contemporane. Mulți oameni trăiesc sentimentul că sunt victime ale sistemului, că nu stă în puterea lor să schimbe ceva, că sunt incapabili etc. La nivel de norme sociale observăm cu toții cum aceste norme, apărute inițial ca să ne protejeze, au început să funcționeze adesea împotriva noastră.

Există beneficii ale sistemului în crearea unui om slab, pe care doar sistemul îl poate proteja. La scară mică, educația și mediul din copilăria timpurie ne împing cel mai adesea spre un comportament de persecutor sau de victimă.

Un mediu care nu valorizează ființa umană pentru ce reprezintă ea în esența ei, care are nevoie de note de 10 la școală sau de un comportament ce trebuie să se ridice la nivelul așteptărilor, un mediu hiperprotector, sau unul în care copilul nu se poate exprima pe sine așa cum simte, poate genera un comportament de victimă.

Atitudinea de victimă este mult mai răspândită decât pare. Ea se exprimă prin neîncredere în forțele proprii, prin trăirea sentimentelor de vinovăție, respingere, dependență de ceilalți și de aprobare a lor. Victimizarea duce la concentrarea asupra aspectelor negative, care în felul acesta capătă forță tot mai mare, adâncindu-se în personalitatea individului. Atitudinea de victimă a omului se caracterizează prin lipsa de acțiune și a curajului de a-și asuma riscuri. Omul ajunge să se mulțumească cu firimituri, când ar putea să stea la o masă bogată.

Atitudinea de victimă este distructivă. Omul nu mai are curajul să-și trăiască viața, să o experimenteze, să inițieze acțiuni care să-l ajute să-și exprime

potențialul și să-l împlinească. Prin atitudinea de victimă omul nu are curajul să-și asume responsabilitatea propriei vieți și rămâne la cheremul și voia celor din jur. Dacă îi lași pe alții să îți hotărască viața, cu siguranță că nu vei merge pe drumul împlinirii tale, iar frustrările adunate până la sfârșitul zilelor tale vor fi mari.

Pune-ți întrebarea: Dacă viața mea s-ar termina acum, ce aș regreta că nu am făcut? Există ceva ce aș fi vrut să fac și nu am făcut?

Viața ne ia în iureșul ei și, prioritizând mereu lucrurile pe care le avem de făcut, uităm adesea să ținem cont de nevoile noastre. Oprește-te o clipă și uită-te cu atenție în străfundul inimii tale și vezi ce nevoi ai uitat pe drum și tipă în tine să fie împlinite?

Atitudinea de victimă ne lasă la îndemâna celorlalți și nu ușoară va fi viața celui care îi lasă pe ceilalți să îi hotărască soarta. Căci întotdeauna se va găsi cineva care să profite de slăbiciunile tale. Să se folosească de ele pentru scopurile lui.

La nivel psihologic există beneficii aduse de această atitudine. Cel care se arată slab și nedreptățit primește cel mai adesea atenție și milă, de care victima are nevoie de cele mai multe ori la nivel afectiv. Uneori, atitudinea de victimă atrage o altă persoană care-și asumă responsabilitățile. Ceea ce poate părea destul de convenabil!

Dar atitudinea de victimă nu ne lasă să trăim plenitudinea vieții, să ne luăm din ea hrana care ne îndestulează sufletul. Când ești doar un spectator la spectacolul vieții e ușor să îi blamezi și să-i critici pe cei care chiar reușesc să-și trăiască viața. De cele mai multe ori atitudinea de victimă te bagă într-un cerc vicios. Intri în el plângându-ți soarta și, cu aceleași atitudini, comportamente și tipare mentale nu vei reuși să obții niciodată mai mult.

Concluzii la final de capitol

Ce ne oprește să creștem:

Nevoile nesatisfăcute și rănilor nevindecabile ale copilului care am fost.

Deși adult, psihicul omului poate fi prins în vârsta psihologică a copilului care a fost în momentul suferinței psihice.

Percepțiile și credințele noastre izvorâte din cele ale copilului care am fost.

Percepțiile nu sunt un dat, nu sunt înnăscute. Ele se formează din realitatea obiectivă cu care interacționăm prin intermediul organelor noastre de simț, sunt interpretate de psihicul nostru și transformate în realitatea noastră subiectivă. Lumea capătă o nouă dimensiune, subiectivă. Între lumea obiectivă și cea subiectivă poate fi o prăpastie uriașă și noi nici să nu ne dăm seama.

În tot ceea ce facem plecăm de la realitatea noastră subiectivă și ajungem să trăim viața după imaginea pe care o avem despre ea. Ne demonstrăm nouă înșine în permanență că lumea și viața sunt așa cum le vedem noi și în felul acesta ne validăm propria existență.

Emoțiile și sentimentele negative

- Mânia, tristețea și frica sunt cele mai semnificative. Ele se comportă ca o barieră în dezvoltarea noastră, ca un vârtej în care odată intrat e necesar un efort suplimentar să ieși la lumină.

Rușinea și vinovăția – ne scad valoarea în propriii noștri ochi, ne țin captivi în non-acțiune.

Victimizarea – ne face să ne abandonăm pe noi înșine, să negăm forța vieții existente în noi. Să ne complacem într-o zonă de confort care nu ne convine, dar din care considerăm că nu putem ieși cu forțe proprii și așteptăm ca altcineva să ne salveze.

3. Copilul și motivațiile adultului

„O mare parte din lucrurile care ne atrag nu sunt decât o replică a ceea ce am trăit în copilărie.”

Robin Norwood

În spatele numeroaselor forme de manifestare ale oamenilor se află nevoi umane fundamentale. Ele sunt mult mai puține decât nenumăratele dorințe care ne asaltează mintea zi de zi, decât modalitățile lor de împlinire.

Astfel, o persoană caută să obțină stimă de sine prin poziția socială pe care o ocupă, prin mașina pe care o conduce, prin lucrurile pe care le posedă etc. O altă persoană caută creșterea stimei de sine prin actele de caritate pe care le face. O a treia persoană poate încerca să obțină stima de sine prin afișarea informațiilor pe care le deține, prin expunerea culturii vaste pe care o are. Nevoia este aceeași, doar calea ei de împlinire e diferită. În esență, oamenii se aseamănă mult mai mult între ei decât se vede din exterior. Dar tocmai în asta constă frumusețea naturii umane. În capacitatea ei de a se crea pe sine însăși în atâtea forme de manifestare.

Căi diferite poartă umanitatea spre împlinirea unor scopuri comune.

Lăsând la o parte nevoile fiziologice — doar pentru că nu fac obiectul discuției, nu pentru că nu ar fi importante — cea mai mare parte a nevoilor umane ține de latura socială a omului. Nevoi comune întregii omeniri se cer împlinite în fiecare dintre noi.

Fiecare om are nevoie să se simtă în siguranță — fizică și emoțională — să aparțină unui grup, unei familii, unei colectivități. Apartenența ne dă rădăcini, ne ancorează și ne face mai puternici în fața dificultăților vieții.

Dă sens, stabilitate și valoare vieții noastre. Fiecare om are nevoie de dragoste, de stimă de sine, de respect și recunoaștere, de auto-dezvoltare până la nivelul cel mai înalt a ceea ce poate el să fie.

„Oamenii trebuie să fie ceea ce pot să fie. Trebuie să rămână fideli propriei naturi. “ Abraham H. Maslow

Ființa umană va fi neliniștită și flămândă de împlinire câtă vreme nu face ceea ce i se potrivește în mod individual. Mulțumirea și împlinirea vin odată cu valorificarea predispoziției naturale. Fiecare om se naște cu un potențial care printr-o lege a naturii, nescrisă, cere împlinirea lui.

*

Dacă la naștere nevoile noastre sunt preponderent fiziologice, pe măsură ce creștem ele încep să atârne tot mai greu spre partea psihologică, emoțional-afectivă.

Copii fiind visăm să ajungem mari și să ne hotărâm singuri viața. Și ne imaginăm ce minunat va fi să facem doar ce dorim noi.

Este un vis de eliberare dintr-o închisoare care nu ne lasă să fim noi înșine și unde nevoile noastre nu sunt împlinite. Ajunși adulți, însă, constatăm cu surprindere că înfăptuim multe lucruri pe care de fapt nu dorim să le facem și pe care nu le dorim în viața noastră. Devenim paznicii închisorii în care suntem închiși.

În trecerea spre viața adultă nici nu ne dăm seama când am împrumutat scopurile

și dorințele altcuiva. Alergăm să împlinim dorințe împrumutate sperând că odată atinse ele ne vor potoli nevoile sufletești.

Împlinirea nevoilor eliberează copilul interior, acea parte unică din noi cu resurse transformatoare. Satisfacerea lor permite individului să evolueze, să-și pună în mișcare forța creatoare și să dea naștere unor forme unice de manifestare a ființei umane.

Este incredibil ce forță poate pune în acțiune împlinirea acestora.

În timp ce o persoană depune eforturi peste eforturi și-și irosește multă energie în dobândirea stimei de sine, o alta, cu o stimă de sine puternică va acționa la un nivel superior de conștiință și va trece la îndeplinirea creativă a potențialului pe care îl are. Forța creatoare ce există în fiecare dintre noi are o putere de necrezut atunci când nevoile sufletești sunt hrănite. Terenul devine fertil pentru împlinirea omului și manifestarea capacității lui creatoare.

Neîmplinirea nevoilor fundamentale își are originea în copilărie. Dacă ele nu au fost satisfăcute în copilărie, probabilitatea de a nu ști să le satisfacem ca adulți este mare. Transferul nevoilor nesatisfăcute în viața adultă este aproape insesizabil. Le târâm după noi, cel mai adesea inconștient, și toate încercările noastre de a le satisface nu reușesc să umple „găleata cu fundul găurit“. Ceea ce avem de făcut nu este să încercăm să umplem găleata în continuu, ci să vedem ce anume a găurit-o și cum astupăm găurile.

Copiii sunt receptori foarte buni ai realității așa cum este ea și nu cum vor cei din jur să apară în ochii copilului. Ei știu din instinct ce e bine și ce e rău și înțeleg realitatea spontan cu intuiția lor nealterată.

Dacă percepțiile și sentimentele copilului sunt respinse sau ignorate, în loc să fie

validate și acceptate, copilul va deveni confuz, plin de îndoieli și nu va avea încredere în propriile percepții. În final el poate ajunge să se nege pe sine prin acțiunile sale.

De exemplu, un părinte îi cere copilului să recite o poezie ori de câte ori se află într-un cerc de cunoștințe. La un moment dat copilul se revoltă și nu mai vrea să o spună. Își întreabă părintele de ce îi cere să facă asta. Părintele îi răspunde că e spre binele lui, că lumea îl va aprecia pentru ce știe. Copilul intuiește că ceva ce nu îl face să se simtă bine, nu are cum să fie spre binele lui. Și apare dilema: mă minte oare mama/tata? Și este pus în situația de a alege între credința interioară că este mințit de părinte și credința că el se înșală și că ceea ce simte, de fapt, nu este în regulă.

De cele mai multe ori va alege să creadă că el nu este în regulă sau va trăi o confuzie care îi va influența întreaga personalitate. Ambele îi vor afecta încrederea în sine și pot atrage după ele sentimente de rușine, vinovăție, mânie etc.

Fiecare om are propriul lui adevăr. Totuși, când suntem copii adevărurile celorlalți tind să ni se impună. Adevărurile celorlalți ne fac confuzi și ne slăbesc puterea de a fi, de a ne manifesta pe noi înșine.

Toate aceste trăiri pot continua în viața adultului, dar sursa lor va fi atât de adânc îngropată, încât toate eforturile adultului de a se simți bine și confortabil cu el însuși pot fi un eșec permanent.

Educația copiilor care urmărește doar conformarea la un sistem și nu ține cont de realitatea interioară a copilului, de trăirile lui, de înclinațiile pe care le are acesta, aduce mari pagube personalității în formare.

Copii fiind avem nevoie de iubire, de protecție, de acceptare și de respect.

Avem nevoie să exprimăm în exterior ființa noastră pură, autentică. Acceptarea a ceea ce suntem cu adevărat în interior, acceptarea percepțiilor și sentimentelor noastre, ne validează dreptul de a fi și ne întărește stima de sine. Pentru aceasta e necesară o privire atentă, conștientă, care să vadă în adâncul nostru, dincolo de comportamentele social acceptate. Respectul pentru ceea ce suntem ne oferă biletul de liberă trecere pentru a trăi o viață frumoasă și împlinită precum și dreptul la fericire.

Nevoile copilului și credințele sale stau la baza motivațiilor viitorului adult. Motivațiile ne dau impulsul de a acționa. Fără ele nu am supraviețui și nu am evolua.

Mecanismul complex al manifestărilor umane are ca punct de plecare nevoile noastre. Fire invizibile ne leagă de copilul care am fost și pe care îl purtăm în noi. Acest copil nu a dispărut doar pentru că noi am devenit adulți și arătăm diferit. El există în continuare, integrat în ființa noastră, sursă a trăirilor și emoțiilor noastre.

Fericirea adultului depinde de capacitatea acestuia de a înțelege trăirile și nevoile copilului care a fost și de a face schimbări prin decizii de adult.

Mintea copilului creează un scenariu menit să-l ajute să facă față situațiilor cu care se confruntă. Viitorul adult, în încercarea de a face față dificultăților vieții, este prins în cursa percepțiilor și ale minții copilului care a fost. Scenariul creat în copilărie va fi rulat inconștient de adult toată viața.

Îndem să creăm situații similare cu cele din copilărie, chiar dacă acestea ne-au plăcut. Pentru că, mai ușor este să facem față unei dificultăți cunoscute decât să dăm piept cu o dificultate nouă. Atunci când cunoaștem problema știm și la ce să ne așteptăm. Devenim sclavi ai propriului scenariu de viață, creat cu mintea copilului din noi. Fixați în percepțiile noastre predefinite, nu mai suntem capabili să ne creăm viața, ci doar să o rulăm pe un tipar deja cunoscut.

Atunci când adultul este sub presiune, soluția cea mai la îndemână va fi să apeleze la mecanismele de apărare din copilărie. Presiunea scoate la iveală conflictul între cine ești cu adevărat, nevoile tale reale și rolul asumat prin educație.

Cu cât rolul asumat este mai aproape de ființa ta adevărată și de nevoile tale, cu atât conflictul interior va fi mai mic.

Concluzii la final de capitol

Nevoi comune întregii omeniri se cer împlinite în fiecare dintre noi.

Nevoile umane fundamentale sunt mult mai reduse în comparație cu nenumăratele dorințe ale omului și cu modalitățile lor de împlinire.

Nevoile neîmplinite ale copilului se transferă insesizabil în viața adultului, influențându-i trăirile și comportamentul.

Nevoile copilului și credințele sale stau la baza motivațiilor viitorului adult.

Cu mintea și percepțiile copilului care a fost, omul și-a creat încă din copilărie un scenariu de viață, pe tiparul căruia va merge și ca adult. Va materializa situațiile care îi confirmă scenariul creat de propria minte și care îi permit să pună în aplicare mecanismele de apărare cunoscute.

4. Cum ajutăm copilul din noi să crească

„Nicio problemă nu poate fi rezolvată la același nivel de conștiință la care a fost creată.”

Albert Einstein

Fiecare persoană poartă în ea copilul care a fost. Și nu doar amintirile acelui copil, ci și scenariul de viață creat inconștient cu mintea și percepțiile copilului. Un scenariu pe care îl urmează fără să-și dea seama, așa cum un cal merge pe drumul spre casă fără să-și propună conștient asta. Cu toții purtăm în noi mecanisme de apărare, create de copilul care am fost, pentru a face față situațiilor și trăirilor din copilărie. Mecanisme care în momentul de față pot să submineze persoana adultă, și la care apelăm inconștient. Aceste automatisme, create în copilărie cu scopul de a ne apăra integritatea psihică, cu timpul se pot întoarce împotriva noastră. Fiecare om poartă în el emoțiile, trăirile și rănila copilului, precum și reacțiile la anumite situații, ce pot fi reactivate în orice moment.

Tiparul mental și perceptiv creat în copilărie ne ține captivi emoțional în aceasta. Căutăm libertatea în afara noastră fără să ne dăm seama că ea este în noi. Că adevărata închisoare ne-am creat-o singuri, cu mintea copilului care am fost. Închisoarea ne oferă totuși un confort și o siguranță, cele ale unei realități cunoscute și la care știm cum să reacționăm.

Există un preț pe care îl plătim pentru slăbiciunile noastre. Mai devreme sau mai târziu suportăm consecințele fricilor nerezolvate, neputințelor noastre, ale necredinței în noi înșine. Faptul că așteptăm de la ceilalți ceea ce ar trebui să vină de la noi nu rămâne fără urmări. Suportăm rezultatele lenei de a gândi, lipsei de acțiune, neperseverenței.

Prețul este suferința. O suferință, cel mai adesea ascunsă, ce se poate întinde pe durata întregii vieți, dacă nu reconsiderăm ceea ce știm și nu așezăm lucrurile

într-o nouă formă.

O suferință pe care o putem utiliza în folosul nostru sau care, dimpotrivă, se poate constitui în laitmotivul vieții noastre. Poate fi o pârgie în devenirea noastră și împlinirea potențialului latent sau poate fi scena pe care ne jucăm rolul asumat de copil.

Aspectul fizic de adult nu înseamnă că și ceea ce se află înăuntru este tot adult. Sub înfățișarea adultului se pot afla trăirile, fricile, emoțiile copilului. Maturizarea fizică nu aduce cu ea în mod obligatoriu și maturizarea psihologică.

Desigur, maturizarea psihologică are loc de-a lungul întregii vieți. Întotdeauna vom avea de descoperit aspecte noi despre noi înșine.

Dar obiectul acestui capitol îl face cum anume putem crește? Cum putem renunța la acele aspecte ale noastre și comportamente care ne fac rău și ne țin captivi în suferință?

Cum putem lăsa trecutul în urmă fără să-l renegăm, fără să-l ignorăm, cum putem să-l folosim în exploatarea potențialului nostru, pentru a deveni ceea ce putem fi în cea mai optimă variantă a noastră?

Copilul din noi nu va dispărea niciodată. Și nici nu este de dorit. Căci el reprezintă viața însăși și bucuria de a fi. Creșterea lui nu înseamnă renunțarea la el. Avem nevoie de resursele și de energia lui. Ne este vitală acea parte care reprezintă esența ființei noastre, pură, nealterată, din care ne tragem forța creatoare.

Creșterea lui înseamnă vindecarea rănilor și adaptarea mecanismelor de apărare la situațiile prezente. Renunțarea la recrearea acelor situații de viață care, deși dureroase, oferă totuși confortul unor situații cunoscute și la care știm cum să reacționăm. Creșterea lui înseamnă îndepărtarea barierelor, blocajelor și a ancorelor care ne țin în umbra a ceea ce am putea fi. Înseamnă asumarea vieții, renunțarea la autosabotare și reacția adecvată la momentul prezent.

Dacă ai ajuns să citești această carte ești probabil în căutarea unor soluții care să te ajute să lași suferința în urmă, astfel încât să te poți bucura de fiecare moment al vieții pe care o trăiești. Știi că vrei o soluție de genul fac asta și rezultatul va fi următorul, cel așteptat, cel dorit. Dar să-ți trăiești viața înseamnă să-ți asumi riscul ei.

Când e vorba de transformarea și de vindecarea ta nu te aștepta la rezultate ca atunci când iei o pastilă. După cum deja cred că știi, pastila nu vindecă, nu elimină cauza, ci doar ameliorează un simptom. Vindecarea presupune să mergi direct la cauză. Să o privești în față și să stai de vorbă cu ea. Să o înțelegi și să o accepți.

Nu te transformi peste noapte într-o altă persoană și nici suferința ta nu dispare imediat. Este vorba despre un proces de transformare și vindecare la capătul căruia te așteaptă întâlnirea cu tine însuți, dezbrăcat de povara suferințelor, dar cu toate canalele deschise pentru materializarea potențialului tău.

Nu trebuie să te oprești din activitățile tale, să-ți anulezi viața ca să treci prin acest proces. Integrează-l în viața ta. Ceea ce faci este o oportunitate de a exersa fiecare înțelegere și conștientizare pe care o ai.

De un lucru pot să te asigur: că fiecare pas pe care îl faci în direcția schimbării și creșterii dorite îți va produce bucurie și îți va aduce în final o stare de bine, chiar

dacă inițial vei suferi. Vei suferi pentru că vei înțelege că ție ți s-a întâmplat ce s-a întâmplat, nu va mai fi vorba despre altcineva, ci chiar de povestea vieții tale. Și mai greu va fi când îți vei da seama că tu ai lăsat ușa deschisă suferinței tale. Și atunci, rușinea și vinovăția își pot arăta colții.

Vor fi momente când te vei simți tras înapoi ca de o mână nevăzută de suferințele de care vrei să scapi. Nu te speria, căci face parte din procesul de vindecare. Acceptă și mergi mai departe.

Când eram copil, bunica mea avea o vorbă: „magarcitu a crescut și samarcitu a rămas mititel” (n.red: Măgarul a crescut și samarul a rămas mititel — spus într-o română cu influențe bulgărești)

Ea se referea la hăinuțele care ne rămâneau mici în timp ce trupul nostru creștea. Mi-a răsunat în minte această vorbă de multe ori în vremea din urmă. Și m-a făcut să mă gândesc că în timp ce noi creștem, povara noastră mentală, greutatea care ne apasă ar trebui să devină tot mai mică, ca urmare a maturizării noastre. În realitate, cel mai frecvent lucrurile se întâmplă invers. Pe măsură ce trece timpul, dacă nu facem nimic, povara noastră crește până ce ne cuprinde cu totul și ne înghite cu potențialul nostru și cu toate posibilitățile noastre de a fi. E timpul să-ți dai seama că de tine depinde totul și să-ți micșorezi povara pe care o duci!

Ai să fii tentat să spui: ușor de zis, mai greu de făcut! Realitatea este că nimeni nu-ți poate face treaba în locul tău. Oricâte ajutoare ai primi, viața ta îți aparține și doar tu ești cel care o poate schimba!

Pasul 1: Conștientizarea și asumarea nevoilor

Trecem prin viață programați de mintea copilului care am fost. Suntem ca niște roboți al căror program a fost scris chiar de noi înșine în copilărie. Îl urmăim fără să observăm că protagoniștii s-au schimbat, că altul e contextul. Conflictele interioare pe care le trăim, modul în care ne rumegăm gândurile, reacțiile noastre sunt aceleași. Chiar dacă programarea noastră s-a produs sub influențe externe, sub influența mediului în care am crescut, a modelelor adulte care ne-au stat în preajmă, mintea noastră e cea care a creat realitatea în care trăim. Ea e cea care a procesat totul, cu capacitatea specifică vârstei de copil și care a scris scenariul vieții noastre. Ea este cea care a încercat să ne apere de lucrurile care ne răneau.

De aceea, înțelegerea modului în care funcționează mintea omului este însăși înțelegerea ființei umane. Avem nevoie de această înțelegere pentru a putea crește, pentru a ne putea depăși slăbiciunile și a ne întări aspectele frumoase, creatoare din noi.

De cele mai multe ori oamenii reacționează la situații trecute. Ei nu văd prezentul așa cum este el, ci îl identifică cu trecutul. Tiparul mental creat pune semnul egalității între situația prezentă și cea trecută, chiar dacă ele sunt diferite. Inconștient, ei suprapun situația actuală peste cea din copilărie. Pentru că ochii lor o văd, de fapt, pe cea din copilărie. Și atunci, trăirile și reacțiile sunt cele dobândite atunci.

Robin Norwood ne arată că atunci când experiențele din copilărie sunt deosebit de dureroase, suntem adesea forțați inconștient să recreăm situații similare toată viața din impulsul de a le putea stăpâni.

Există frecvent, de pildă, situația în care oamenii își aleg un partener de viață cu care pot recrea sentimentele și dificultățile cu care s-au confruntat în copilărie. Și fac asta din nevoia de control, căci ce poți controla mai ușor, dacă nu ceea ce cunoști? Iar pe de altă parte din necesitatea de a-și satisface nevoile emoționale neîmplinite în copilărie.

Mulți trăiesc într-o stare de confuzie, fără ca măcar să-și dea seama care sunt nevoile lor. Alții cred că le știu, dar nu realizează că sub dorințele și impunerile lor se ascund nevoi emoționale mult mai profunde.

Educația socială ne-a îndepărtat de noi înșine, de nevoile noastre. Atenția noastră a fost îndreptată în totalitate spre nevoile celorlalți, spre conformarea la reguli. Necunoașterea propriilor nevoi înseamnă implicit și nesatisfacerea lor. Cum am putea fi oare fericiți, cum am putea să ne valorificăm resursele, cum am putea să-i ajutăm pe cei de lângă noi dacă noi nu știm să ne satisfacem propriile nevoi?

Nevoile noastre emoționale înseamnă mult mai mult decât nevoia de dragoste și afecțiune, pe care le recunoaștem de obicei într-o oarecare măsură. Există o foame de recunoaștere (Eric Berne), de validare a ființei umane, de confirmare a faptului că existăm și că merităm acest lucru. Satisfacerea acestei nevoi în copilărie este imperioasă, căci ea reprezintă baza integrității noastre fizice și psihice. Nevoia de recunoaștere, ca de altfel toate nevoile noastre, nu poate fi stinsă niciodată, ea va reapărea de-a lungul existenței noastre.

De satisfacerea ei în copilărie depinde modul în care vom ști să o hrănim și mai târziu. De împlinirea ei depinde confuzia sau claritatea din mintea noastră.

Reacțiile celor din jurul nostru când suntem copii sunt cele care ne validează existența. Sunt cele care ne dau permisiunea să fim, așa cum simțim noi în interiorul nostru. Atunci când părinții ignoră sau resping ceea ce simțim noi, percepțiile noastre și încrederea în sine sunt invalidate. Uneori aceștia o pot face cu cele mai bune intenții, cum ar fi prezentarea realității mai frumoasă decât este, din dorința de a nu face copilul să sufere.

Alteori o pot face pur și simplu din ignoranță, din necunoașterea impactului pe care aceste lucruri le pot avea asupra copilului. Sau, la fel de bine se poate ca

părintele să nu poată oferi mai mult, să nu fie suficient pregătit, sau deloc, pentru rolul de părinte.

Avem nevoie de stimuli pentru a ne realiza potențialul, și de reacții la noi pentru a ne confirma că merităm să existăm. Orice gest, cuvânt, atitudine, privire contează pentru noi și pentru aproapele nostru. Când suntem mici acestea ne sunt vitale. Sub influența lor ne formăm. Absența comportamentelor și a reacțiilor la noi însă, poate avea efecte mai dăunătoare decât comportamentele negative ale celor din jur. Lipsa reacțiilor la persoana copilului, ignorarea trăirilor sale, nerecunoașterea lor produce pagube imense la nivel psihic. Aici se află cheia „găleții cu fundul găurit“. Putem să primim recunoaștere pe toate planurile, mari fiind, căci ea se va scurge permanent și omul se va simți în continuare neîmplinit. Căci recunoașterea lui în fața sa va fi ca și inexistentă. În ciuda a ceea ce se întâmplă în exterior, el va trăi continuu experiența interioară a copilăriei, dacă nu se va trezi la realitate.

A fi conștient înseamnă a trăi în prezent. Aici și acum. Înseamnă a vedea prezentul așa cum e și nu cum ai vrea tu să fie. Înseamnă a reacționa la el, nu la trecut. La reacția de acum a omului din fața ta și nu la percepția ta despre el.

Viața noastră ar curge altfel dacă am vedea prezentul așa cum este el, dacă nu am reacționa de fapt la percepțiile noastre trecute, la fricile noastre nerezolvate, la schemele mentale prestabilite. Viața noastră ar fi mult mai fluentă, mai puțin poticnită, mai armonioasă.

Avem nevoie să trăim conștient. Să fim prezenți la ceea ce suntem noi acum, în acest moment, la realitatea de acum. Este necesar să fim conectați la nevoile noastre. Așa cum ne hrănim corpul trebuie să învățăm să ne hrănim și nevoile emoționale, sufletești.

Pentru asta, însă, trebuie să învățăm mai întâi să le recunoaștem. Să dăm jos straturile a ceea ce nu suntem, a ceea ce și-au dorit alții pentru noi să fim sau ceea ce am crezut noi că trebuie să fim ca să-i mulțumim pe cei din jur.

Cum ne creștem conștientizarea? Cum aflăm care sunt nevoile noastre reale?

În primul rând în tăcere. În tăcerea ta se află ascunse multe răspunsuri. Vorbăria prea multă încearcă uneori să ascundă niște goluri din ființa ta. Taci și observă. Observă-te pe tine și pe cei din jur. Ce vezi? Ce simți? Dacă ai identificat un sentiment negativ nu-l alunga. Acceptă-l așa cum e. Vezi de unde vine.

Când l-ai experimentat prima oară? Sau de unde crezi tu că vine? Ce crezi că înseamnă pentru tine? Obișnuiește-te să taci în aceeași măsură în care vorbești. Obișnuiește-te să observi: Oameni, lucruri, stări de spirit, reacții exterioare și interioare. Lasă impresiile să se așeze în tine. Nu le judeca, căci nu să le judeci ai nevoie. Mai de ajutor îți este să le cunoști, să le înțelegi, să le accepți. Uneori e necesar un ajutor suplimentar, specializat, pentru a ne aduce adevăratul sine la suprafață. Dar scopul este atât de mare, acela de a-ți recăpăta libertatea interioară, de a te elibera de tiparele mentale care te împiedică să te bucuri de viață, încât trebuie să faci tot ce-ți stă în putință pentru a-l împlini. Aici și acum este viața ta în joc.

Seneca spune că nu există vânt favorabil pentru cel care nu știe spre ce port se îndreaptă.

Primul pas pe care trebuie să-l faci este să-ți clarifici scopul, intenția. Dacă știi ce vrei să obții și îți declari acest scop ți se vor arăta și mijloacele de a-l realiza. Dar trebuie să înveți să ai răbdare. Unele scopuri sunt cu bătaie lungă. Pot necesita timp îndelungat și acțiuni constante, perseverente.

Dacă vrei să devii mai conștient de ceea ce trăiești, trebuie să-ți propui mai întâi asta. Apoi să-ți stabilești acțiunile prin care ai putea atinge acest scop. Taci! Acultă! Observă! Nu judeca, ci caută să înțelegi! Privește dincolo de percepțiile tale de până acum!

Detașează-te de ele și vezi ce îți aduce o percepție nouă, proaspătă?

Este esențial să-ți pui întrebări la care să-ți dai propriile tale răspunsuri. Caută să înțelegi dincolo de viziunea generală, de percepțiile prestabilite, de răspunsurile preluate de-a gata de la predecesorii tăi sau de la cei din jur.

Când aveam în jur de 20 de ani am realizat că anumite trăiri negative erau disproporționate în raport cu evenimentele în sine. Și aveam tendința să rumeg continuu și inutil respectivele situații. O atracție a trăirii ce nu era orientată spre o rezolvare a ei.

Și mi-am făcut un obicei: de fiecare dată când apărea un sentiment puternic, inadecvat momentului, ce mă absorbea aproape în întregime, îmi luam răgaz seara la culcare să înțeleg ce anume mi-a creat acea trăire, dincolo de aparențe. De ce anume îmi era teamă mai exact, dacă îmi era teamă? De ce anume îmi era rușine dacă simțeam rușine?

Așa am învățat să mă cunosc. Să identific ce se afla în spatele sentimentelor trăite în anumite situații. Identificarea adevărului din spatele trăirilor noastre nu este un lucru ușor. E nevoie de mult curaj. Confruntarea cu tine însuși poate speria. Dar este singurul punct din care creșterea noastră se poate produce. După ce identificăm diferite aspecte ale noastre avem nevoie să le acceptăm. Căci acestea fac parte din noi, din realitatea a ceea ce suntem cu adevărat. Și dacă știm cu adevărat cine suntem și ce vrem să devenim, lucrurile intră pe un alt făgaș, cel al construcției noastre.

Dacă învățăm să ne cunoaștem pe noi, așa cum suntem cu adevărat și să ne acceptăm, vom putea să o facem și cu ceilalți. Cine nu se cunoaște pe sine nu-i va putea cunoaște nici pe ceilalți, și nici ceea ce e în jur. Va trăi într-o mare bulă iluzorie care, în final, nu poate să îi aducă decât dezamăgire.

Nu e nimic rușinos în nevoile omului, oricare ar fi ele. Căci nevoile sale fundamentale nu au nimic negativ în ele. Fiecare om are nevoie să fie iubit, să fie apreciat, să fie confirmat, să-și valorifice potențialul etc. Educația conformistă l-a îndepărtat de ele, i-a spus că nu e frumos să și le exprime. Și omul a învățat să le ascundă până a uitat el însuși de ele. Și atunci au apărut alte nevoi, mai superficiale, consumeriste, dar care nu sunt decât o expresie, o fațadă falsă a adevăratelor nevoi.

Multă suferință și amărăciune ar fi anulate dacă omul ar învăța să-și recunoască, să-și exprime și să-și împlinească nevoile. Multe dependențe, agresiuni și sentimente care trag natura umană în jos nu ar exista.

Până nu ne oprim din hora în care am intrat, din ritmul alert și nebunesc, din spaimile noastre, nu vom putea să vedem cu adevărat ce se află în adâncul nostru, și care sunt nevoile noastre reale. Abia după ce le cunoaștem și le acceptăm vom putea să le împlinim.

Câtă vreme nu vom cunoaște realitatea din spatele suferințelor noastre, din spatele durerilor nespuse, vom hrăni adultul într-un mod superficial, timp în care copilul din noi va țipa de foame. Doar atunci când nevoile copilului vor fi hrănite, adultul din noi va fi real și se va putea dezvolta în direcția împlinirii sale ca ființă umană.

Ignorarea propriilor nevoi nu ne transformă automat în ființe generoase. Cel mai adesea acest lucru duce omul către o ființă frustrată, nefericită, în sufletul căreia ura și invidia își pot face loc cu ușurință.

Pe lângă acestea se pot strecura și dorința puternică de control, precum și necesitatea, la fel de puternică, de recunoaștere a meritelor sale din partea celorlalți. Uneori, ajutorul oferit celorlalți poate avea în spate nevoia psihologică de a fi apreciat. În acest fel, în subconștient acțiunea devine o legătură directă între a ajuta pe cineva și a fi apreciat. La suprafață poate părea un act caritabil, în realitate poate fi doar o încercare de a-și satisface nevoia de apreciere, de stimă de sine.

Satisfacerea propriilor nevoi în raport cu ale celorlalți este un aspect important și nu vreau să fie înțeles greșit. Dacă nu i-am sprijini pe ceilalți, atunci când au nevoie și ne cer ajutorul, nu ne-am mai numi oameni.

Ar dispărea omenia din noi. Iar altruismul este o calitate înălțătoare a ființei umane.

Dar dacă în exterior nu se văd întotdeauna diferențele între un ajutor și altul, în interior pot exista diferențe psihologice majore. Doar o persoană conștientă de propriile nevoi și le poate sacrifica cu adevărat în favoarea satisfacerii nevoilor altei persoane. Acest lucru este evidențiat și mai tare atunci când oamenii încearcă să-și ajute semenii împotriva dorințelor sau chiar a nevoilor lor.

Ei vin în întâmpinarea celorlalți cu un ajutor pentru nevoile celui alt, așa cum sunt văzute de ei, și nu așa cum sunt în realitate. Dacă ți s-a întâmplat să primești un ajutor care mai degrabă te-a enervat decât te-a făcut să te simți bine, sprijinit, exact despre asta este vorba. Ajutorul a fost dat ca să satisfacă nevoile celui care l-a dat și nu pe ale tale.

Înțelegerea nevoilor noastre, asumarea și satisfacerea lor este punctul de plecare al împlinirii ființei umane. Cum putem să înțelegem nevoile celorlalți când noi nu le știm pe ale noastre? Și dacă nu le știm și nu le împlinim, de unde să luăm puterea de a da mai departe? Bucuria, compasiunea, înțelegerea pentru cel de lângă noi, adevărata generozitate își găsesc izvorul în chiar satisfacerea propriilor nevoi.

Pasul 2: Asumarea responsabilității propriei vieți

„Omul are doi creatori: pe Dumnezeu și pe sine însuși.“ William George Jordan

Indiferent de istoria pe care o avem în spate, viața noastră ne aparține și este rodul alegerilor pe care le facem. Este tentant să găsim explicații și vinovați pentru toate neîmplinirile noastre. Să le justificăm prin originea mai puțin norocoasă, educația primită sau suferințele ce și-au lăsat amprenta asupra noastră.

În felul acesta fiecare dintre noi poate da vina alții, pe influențele pe care le-a suportat și care ne-au dus într-o anumită direcție. Dar cine a luat-o în direcția respectivă? Nimeni nu ne-a purtat în direcția în care a luat-o viața noastră, ci noi singuri am pășit într-acolo. Noi suntem cei care am luat decizia, la un nivel mai mult sau mai puțin conștient.

Viața ne împinge într-o direcție sau alta, dar noi suntem cei care alegem drumul. Noi suntem cei care inițiem acțiunea, care împlinim alegerile făcute. Putem da vina la nesfârșit unii pe alții. Noi pe părinți, învățători, societate și ei la rândul lor pe predecesori.

Avem nevoie să privim trecutul și să-i acordăm atenție pentru a-l înțelege și a conștientiza ce ne-a influențat să fim cel de acum, din momentul prezent. Rezolvarea, însă, vine din atenția îndreptată asupra ta, cel de acum. Asupra aspectelor care te nemulțumesc și pe care doar tu le poți schimba. Nu părinții, nu învățătorul, nu prietenii, nu partenerul de viață. Tu! Doar tu!

Fiecare dintre noi poartă cu el responsabilitatea propriei vieți. Fiecare are viața pe care și-a ales-o, în mare parte inconștient. Nimeni nu poate veni să ne facă ordine în viață. Să facă lucrurile în locul nostru. Noi suntem cei care luăm deciziile pentru viața noastră, în forul nostru interior, după cum am spus. Mai

mult sau mai puțin conștient, noi suntem cei care punem deciziile în aplicare. Putem să primim ajutor sau sprijin de la ceilalți, dar nimeni nu poate face ceea ce noi avem de făcut.

Putem trăi cu impresia că suntem responsabili de viața noastră, căci nu vine nimeni să ne plătească facturile sau să muncească în locul nostru, și cu toate astea să ne trăim viața dând vina pe alții pentru toate nemulțumirile și neîmplinirile noastre. Nici nu contează pe cine. Pe mama, pe tata, pe educație, pe context, pe stat etc.

Doar atunci când ne asumăm răspunderea pentru viața noastră și ce se întâmplă în ea suntem cu adevărat maturi. Maturitatea nu se măsoară în numărul de ani trecuți, ci în experiențele trăite, asumate și înțelese.

Orice situație sau comportament în care lăsăm responsabilitatea propriei vieți în mâinile altei persoane se va întoarce împotriva noastră. Căci fiecare moment de slăbiciune își are tributul lui. Este ușor să trăiești în umbra altei persoane, să-ți lași viața în mâinile ei, și apoi să dai vina pe ea pentru neîmplinirile tale.

Condiția de victimă este cea mai la îndemână condiție. Singurul lucru pentru a ți-o asuma este să nu faci nimic și să aștepti de la alții. Altcineva să facă ceea ce tu trebuie să faci. Altcineva să-ți dea ceea ce tu singur ar trebui să iei de la viață. Dar această condiție este una a neîmplinirii de sine, o condiție plină de frustrări, iritări și nemulțumiri.

Eliberează-te de condiția de victimă. Dacă ești cu adevărat victima cuiva, atunci ești victima propriilor gânduri și frici. Tu singur ai construit închisoarea emoțională în care te afli, ai cultivat grădina neputințelor tale. Fă un pas în afara ei și ai să vezi că nimeni nu te va opri, dacă ești cu adevărat hotărât. Alege tu cine ești și ce vrei să faci.

Privește-ți viața ca și cum ai fi în punctul zero. Privește-ți trecutul și ia de acolo înțelegerea experiențelor trăite. Uită-te la el ca la o sursă de înțelepciune. Și orice succes sau nereușită privește-le ca pe o treaptă necesară creșterii tale în direcția a ceea ce poți tu deveni. Privește-ți viitorul și asumă-ți că fiecare alegere și acțiune ale tale îl construiesc. Așa că gândește-te bine la cum ai vrea să fie. Ca să știi ce alegeri faci!

Maturizarea este un proces individual. Indiferent în ce punct al evoluției tale te afli, responsabilitatea creșterii îți aparține. Pas cu pas înaintezi pe traseul devenirii tale, drum pe care cei din jurul tău pot fi coechipieri, niciodată însă jucătorul principal. În viața ta, tu ești actorul principal, eroul, salvatorul și nimeni nu-ți poate lua locul!

Ce înseamnă să-ți asumi responsabilitatea vieții tale?

Înseamnă să înțelegi că viața pe care o trăiești este consecința alegerilor făcute până acum. Că dacă vrei ca viața ta să fie altfel, atunci doar tu poți schimba asta. Tu și nimeni altcineva. Să acționezi în deplină cunoștință de cauză, că acțiunile tale au consecințe ce se vor materializa în viața ta.

Asumarea înseamnă să pui în relație directă viața pe care o ai cu acțiunile tale. Înseamnă să accepți că viața ta, așa cum este ea acum, este produsul tău, al atitudinii, al gândirii, al dorințelor și acțiunilor tale.

Înseamnă să înțelegi că în viață ai mai multe opțiuni și că alegerea îți aparține. Trebuie să fii doar conștient de ele. Acordă atenție lucrurilor pe care le dorești în viața ta. Hotărăște tu ce te poate duce mai aproape de ele. Nu lăsa pe alții să hotărască în locul tău. Fiecare ia hotărârile pentru viața lui. Nu lua adevărurile

celorlalți de-a gata, căci fiecare om are adevărul lui. Doar adevărurile naturii sunt imuabile, adevărurile umane pot fi schimbătoare. Datoria ta este să afli care este adevărul tău. Gândește-ți singur deciziile, viața, nu te lua după ceilalți! Fă propriile alegeri. Găsește-ți autonomia în alegerile pe care le faci. Nu te lăsa influențat de ce face toată lumea. Dacă toată lumea e nemulțumită, de ce alegi să fii și tu?

Gândirea trebuie să fie un atribut al fiecărei ființe umane. Ea nu trebuie lăsată pe seama unor categorii profesionale, cum ar fi filozofii, psihologii etc. Dacă facem asta nu avem nici un drept să ne plângem că alții ne hotărăsc soarta în numele nostru.

A-ți asuma responsabilitatea înseamnă să-ți recunoști vulnerabilitățile, slăbiciunile, limitele. Cu toții ne aflăm într-un proces de creștere și învățare pe viață. Un proces în care inevitabil căpătăm răni, ce ne fac vulnerabili la un moment dat. Dar, aceleași răni pot fi folosite ca suport în evoluția noastră. Totul este să le acceptăm, să le înțelegem și să le folosim spre creșterea noastră. Spre a deveni stăpâni ai propriei vieți. Cine-și neagă slăbiciunile nu-și dă nicio șansă în a le depăși. Și cu cât le va ascunde mai mult, cu atât ele îl vor lua în stăpânire cu o forță mai mare.

A-ți asuma responsabilitatea înseamnă să acționezi. Să faci acele alegeri care te duc mai aproape de scopul tău, de visele tale, de viața ta, așa cum îți dorești să fie ea. Înseamnă să nu mai aștepti de la alții să-ți facă viața așa cum o dorești, ci să o creezi tu, prin credințele și acțiunile tale.

Asumarea responsabilității înseamnă să te organizezi și să te disciplinezi pentru împlinirea vieții pe care o dorești. Nimeni nu primește fericirea pe tavă. Amintește-ți! Condiția de creator nu este o condiție statică, ci una dinamică. Din 7 zile, șase Dumnezeu le-a muncit.

Sigur că orice acțiune în viață presupune un risc. Riscul de a nu-ți ieși lucrurile așa cum îți dorești. Dacă ai riscat deja și nu a ieșit precum te așteptai, vezi ce ai învățat din experiența asta. Căci ea nu face decât să te aducă mai aproape de scopul tău. Sau te poate îndepărta de el, dacă este un scop nerealist. Dacă ai făcut greșeli înseamnă că ai învățat acum să nu le mai faci. Dar fii atent aici. Tentația e mare să dăm vina pe ceilalți atunci când nu ies lucrurile așa cum am vrea. Dacă nu am învățat nici o lecție cu privire la persoana noastră, la cum am fi putut face lucrurile altfel, atunci înseamnă că nu ne-am învățat lecția.

Experiența este cel mai transformator proces al ființei umane. Este singurul factor care ne poate accelera dezvoltarea.

Asumarea riscului înseamnă să ne asumăm că acțiunile noastre pot și să nu reușească. Dar nimic nu ne oferă mai multă înțelegere asupra situației decât propria experiență. Acceptă nereușita ca pe o treaptă spre reușită. Căci în esență chiar asta este. Crezi că olarul a învățat să facă o oală perfectă fără să strice zeci înainte? Peste câte nereușite, oare, au trebuit să treacă cei mai admirați oameni ai lumii? Sportivi, scriitori, pictori, politicieni, oameni de știință? Diferența dintre ei și restul lumii este că ei nu s-au dat bătăuți și nu s-au oprit din drumul lor.

Asumarea riscului înseamnă să accepți că poți și greși. Căci anumite lucruri nu le poți învăța decât din proprie experiență. Dar valoarea lor este cu atât mai mare. Asta nu înseamnă să facem greșeli cu bună știință. Și nici să ne asumăm riscuri care ne pot costa toată viața. Dacă ne aruncăm mult prea departe de ceea ce cunoaștem, atunci nereușita ne poate destabiliza. Ne poate afecta într-o măsură atât de mare, încât să ne revenim cu greu sau deloc.

Dar cele mai multe acțiuni ale noastre nu sunt vitale. Sunt acțiuni care implică o anumită atitudine față de viață. Atitudinea unui om care nu așteaptă de la alții, ci care lucrează el însuși la crearea vieții lui.

Pasul 3: Acceptarea și asumarea schimbării

Schimbarea e peste tot în jurul nostru, indiferent că o dorim sau nu. Schimbarea este un aspect inevitabil al vieții. Viața în sine este dinamică, nu statică. Totul se află într-o continuă schimbare și transformare, inclusiv noi. Oricât de mult ne-am dori să păstrăm lucrurile așa cum sunt la un moment dat, nu le putem opri în loc.

Trăim într-o eră tehnologizată. Informația apărută într-un colț al lumii ne influențează pe fiecare dintre noi și are consecințe și asupra țăranului care lucrează pământul.

Tehnologia lucrează în folosul dar și în detrimentul nostru, în același timp. Telefonul nostru a ajuns să țină loc și de computer, ne putem nota ideile oriunde, oricând, și putem fi în contact cu toată lumea aproape permanent. În același timp, copiii noștri suferă de deficit de atenție iar tinerii și adulții de sindromul gândirii accelerate (SGA) și un rol important în asta îl au toate mijloacele tehnologice cu care aceștia interacționează.

Schimbarea există oricum, face parte din lumea noastră materială, dar noi, oamenii, prin tehnologizare am reușit să o accelerăm. Ritmul în care trăim este mult prea alert față de ritmul nostru natural. Informațiile pe care copiii noștri sunt forțați să le înmagazineze sunt prea multe și deseori inutile în practica vieții de zi cu zi. Ne-am ușurat viața și ne-am complicat-o în același timp.

Și, totuși, nu despre schimbarea asta vreau să vorbesc, ci despre schimbarea din noi. Pe de o parte, schimbările din afara noastră pun presiune pe noi să ținem pasul cu ele.

Este alegerea noastră ce schimbări din afară acceptăm și ce nu. Care sunt cele pe care nu le putem ignora și cele la care putem renunța în favoarea vieții trăite așa cum o dorim.

Pe de altă parte, însă, există o schimbare care vine din interiorul nostru. Există o tendință firească a naturii umane de a fi ceea ce poate ea să fie, iar asta înseamnă devenire, adică schimbare. Există, de asemenea, și o tendință firească de împlinire a nevoilor noastre. Neîmplinirea acestora cere să se schimbe acele aspecte ale noastre care pot duce la satisfacerea lor.

O nevoie nesatisfăcută poate fi suportabilă azi, dar de nesuportat peste 20, peste 30, peste 40 de ani.

Avem în minte un ideal de bătrân înțelept și calm și totuși, mulți oameni vârstnici sunt departe de această imagine. Frustrarea, iritarea și nervozitatea au luat locul calmului și înțelepciunii potențiale. Neaplecarea asupra nevoilor sufletești nu rămâne nepedepsită. Oamenii care au intrat în hora de a face lucrurile „cum trebuie făcute“, fără să înțeleagă și de ce, fără să înțeleagă dacă ritmul și jocul li se potrivesc, pot ajunge pustiiți sufletește.

Când există presiune în interior, e necesar să ne oprim asupra ei. Să ne aplecăm asupra noastră înșine și să vedem care este nevoia. Evident, satisfacerea ei nu va fi posibilă fără schimbarea noastră interioară. Cel care-și vede nevoia este diferit de cel care nu o vede, chiar dacă este vorba despre aceeași persoană.

Împlinirea nevoilor noastre, valorificarea potențialului nostru necesită schimbări interioare profunde. Asumarea acestor schimbări și conștientizarea direcției în care vrem să ne schimbăm sunt iminente devenirii noastre.

Cum punem schimbarea în practică

Cu toții avem aspecte pe care am vrea să le schimbăm. Pe unele le știm deja, pentru altele avem nevoie să intrăm într-un proces de cunoaștere interioară, de observare și interogare pentru a le afla. Aceste aspecte ne împiedică manifestarea liberă, ne fac să suferim, ne dăunează nouă și relațiilor noastre. Am vrea să le schimbăm, dar nu știm cum.

Ne resemnăm în fața lor și preferăm să spunem: așa sunt, n-ai ce să faci sau așa m-am născut... sau pur și simplu nu pot, nu am ce să fac. Non-acțiunea, resemnarea sunt variantele cele mai simple, mai confortabile. Să nu faci nimic e ușor. Toată lumea poate să facă asta. Dar atitudinea aceasta ne distruge din interior. Efectul ei ne macină și ne stoarce de energie, ne face să ne simțim deprimăți, lipsiți de valoare, de speranță, de perspectivă.

Să-ți privești propriul defect în față poate fi înfricoșător. Asta pentru că ne raportăm la ființa perfectă, care credem că trebuie să fim. Ne criticăm pe noi și pe ceilalți pentru minusurile pe care le avem. Ca și când binele ar putea exista fără rău. Ca și cum ne-am putea bucura de lumină dacă nu ar exista întuneric. Am mai aprecia noi oare o culoare dacă totul în jurul nostru ar fi doar în acea culoare?

Energia vieții rezultă din forțe contrare. Dacă în natură aceste forțe au o ciclicitate ce urmează o ordine și disciplină bine stabilite, în ființa umană ele se află într-o luptă în care tind să se înghită una pe cealaltă. Dar dominația niciuneia dintre ele nu ne asigură o viață interioară bună, ci doar echilibrul lor. De aceea, avem nevoie să ne acceptăm cu toate minusurile noastre, căci fără ele nu am putea crește, nu am putea aspira spre o versiune mai bună a noastră.

Cum facem, însă, schimbarea? Cum schimbăm timiditatea în spontaneitate, frica în curaj, rușinea în lipsa ei, furia în calm, neîncrederea în sine în încredere etc.?

Primul pas e conștientizarea a ceea ce vrem să schimbăm. Al doilea este să ne stabilim clar, în mintea noastră, că vrem să schimbăm acel aspect. Al treilea, să știm încotro ne îndreptăm, cu ce îl schimbăm. Ce vrem să devenim? Cum vrem să fim? Putem să desfășurăm mental filmul persoanei care vrem să devenim. Ne va ajuta să punem în acțiune planul concret de schimbare. Și acum, pasul patru, extrem de important, este să ne concentrăm pe aspectul pe care îl vrem în persoana noastră și nu pe cel pe care îl schimbăm.

Dacă ne concentrăm pe cel pe care îl avem și nu îl mai vrem nu facem decât să îl alimentăm și să îi dăm forță. Conștientizarea lui este suficientă. Nu are nevoie de mai multă atenție.

Atenția noastră trebuie să fie pe cum vrem să fim și să facem acțiuni în direcția asta. Dacă sunt timid îmi voi face un plan de interacțiuni sociale. Doar acțiunea concretă poate face acest aspect să dispară. Pe măsură ce interacționezi mai des cu oamenii crește îndrăzneala și spontaneitatea, iar timiditatea se va reduce.

Apariția și creșterea aspectului dorit face să dispară de la sine sau să se micșoreze aspectul nedorit. Cu cât înaintezi mai mult pe un drum cu atât te îndepărtezi mai tare de celelalte

Schimbarea perspectivei

Percepția reprezintă cadrul nostru de referință. Este lentila prin care privim și interpretăm totul, oamenii, viața, situațiile, pe noi înșine. Trăirile, judecățile, senzațiile noastre se bazează pe ea. Este sursa bucuriilor dar și a suferințelor noastre. Aceeași experiență o putem trăi diferit, în funcție de percepția pe care o avem asupra ei. O nereușită, percepută ca eșec, ca o incapacitate de a realiza ceva, poate fi o sursă de suferință. Aceeași nereușită poate fi o sursă de înțelepciune, dacă e privită ca o cunoaștere, ca un pas mai aproape de scopul

dorit.

Sursă a suferințelor, percepțiile noastre nu reprezintă adevărul absolut. Modul în care interpretăm ceea ce vedem, ceea ce trăim, este ceea ce ne provoacă suferință. Dacă rămânem de neclintit în percepțiile noastre, intrăm într-un cerc vicios din care putem ieși doar printr-o conștiință mai înaltă. Interpretarea noastră ne influențează experiența. Modul în care vedem lucrurile ne va face să adoptăm un comportament sau altul, ceea ce ne poate duce către o experiență sau alta. Experiența și comportamentul, împreună, vor întări percepția de la care am plecat.

Dacă de pildă o persoană va crede despre sine că nu are noroc în viață se va comporta precum un învins. Cu o atitudine de învins, probabilitatea de a câștiga este aproape zero. Prin urmare, experiențele pe care le va atrage către sine vor fi din start pierzătoare. Dacă își va căuta un serviciu, după câteva nereușite se va da bătut. Toate acestea nu vor face decât să-i întărească percepția și credința despre sine că nu are noroc.

Interpretarea pe care o dăm situațiilor, oamenilor, relațiilor, este cea care ne provoacă suferința. De cele mai multe ori rămânem captivi în setul de percepții prestabilite în copilărie. Maturizarea noastră presupune lărgirea acestui cadru de referință, schimbarea perspectivei din care privim lucrurile.

O privire din mai multe unghiuri ne poate aduce mai multă înțelegere, mai multă cunoaștere asupra situației percepute. Cunoașterea adusă de mai multe perspective ne poate elibera de presiunea interpretărilor subiective, care ne forțează să ne comportăm într-un anumit fel. Schimbarea perspectivei presupune flexibilitate, raportarea la Aici și Acum, ruperea de lanțurile trecutului și ale percepțiilor prestabilite.

Atunci când trăim un conflict sau avem un disconfort în legătură cu o situație sau cu o persoană, schimbarea perspectivei, lărgirea ei prin observarea din mai multe unghiuri ne poate aduce informații în plus. Informații care ne vor ajuta în depășirea situației, în clarificarea ei. Rezultatul poate fi cu totul altul.

Pasul 4: Dobândirea autonomiei

Libertatea de a fi tu însuși nu este un dar. Este premiul cel mare aflat la capătul unui proces îndelungat de cunoaștere a propriei persoane. Este rezultatul unei conștiințe înalte, a asumării vieții și a curajului de a o trăi.

Ne naștem dependenți de ceilalți. O dependență fizică, emoțională, materială. Singura libertate de care dispunem este aceea de a alege ce ne influențează. De a alege ce devenim. Dar, evident, nu suntem conștienți de acest lucru. Suntem o tablă goală pe care începem să scriem sub influența celor din jur. Ca ființe sociale depindem de sistemul social, de relațiile pe care le stabilim cu ceilalți.

Ne aflăm într-un hățiș de dependențe în care căutăm cu disperare libertatea, dar și sensul vieții. O căutăm în bunăstare materială, în dobândirea puterii asupra celorlalți, în nerespectarea regulilor etc. Uneori o putem găsi în toate acestea. Dar adevărata libertate se află în trăirile noastre și în capacitatea noastră de a ne manifesta pe noi înșine, de a ne materializa potențialul.

Din momentul nașterii, ușor, ușor începem să îmbrăcăm aspecte ale părinților, ale persoanelor care au influență asupra noastră, ale mediului în care creștem. Dobândim moduri de a gândi, de a ne comporta și chiar de a simți. Prin imitare și preluare învățăm să trăim și să ne manifestăm. Dar nu numai prin asta, ci și prin percepții ale noastre asupra expresiilor, atitudinilor și comportamentelor celor din jur.

Cu mintea și percepțiile copilului înțelegem într-un fel ceea ce vedem în jur. Avem reacții de adaptare, de supraviețuire, pentru a ști cum să facem față diferitelor provocări. Și avem tendința să păstrăm acea înțelegere, acele percepții tot restul vieții. Indiferent de cât de potrivite sau nu au fost pentru noi, la momentul respectiv, ne-au ajutat să facem față vieții.

Ne-am însușit reguli, fără de care nu am fi putut trăi în societate fără să suportăm consecințele grave ale neadaptării noastre.

E un proces firesc de creștere și adaptare la social, în absența căruia umanitatea ar dispărea într-o clipită.

Tot acest proces de adaptare și de însușire a diferitelor modalități de a gândi, de a simți și de a ne comporta se bazează pe decizii pe care fiecare dintre noi le-a luat în fragedă copilărie. Unele dintre ele chiar dinainte de a articula primele cuvinte. Chiar dinainte de a vorbi căpătăm un sentiment despre noi înșine, o atitudine interioară față de propria persoană, rezultată din interpretarea gesturilor, expresiilor și interdicțiilor celor din jur. Este o percepție asupra noastră în raport cu ceilalți. O percepție care tinde să fie eronată, dat fiind că un copil nu dispune de toate instrumentele necesare unei evaluări corecte a realității.

În baza acestor percepții se formează credințele și se iau decizii timpurii în jurul cărora vom construi întreaga noastră viață de adult.

Multă vreme, deciziile luate în copilărie, cel mai adesea ascunse, la un nivel inconștient, și-au făcut treaba de a ne ajuta să facem față diferitelor situații cu care viața ne-a confruntat. Nu întotdeauna au reprezentat soluția optimă, însă a fost cea pe care am avut-o la îndemână. Ca adulți, însă, avem nevoie să redefinim aceste decizii, pe baza actualizării realității trăite, a informațiilor dobândite și a gândirii bazate pe noi conexiuni.

Adevărata libertate este o expresie a maturizării. Dacă la naștere libertatea consta în faptul că aveam toate căile deschise pentru a ne putea împlini potențialul, ca adult libertatea înseamnă manifestarea potențialului cu care am venit.

Maturizarea merge mână în mână cu dobândirea autonomiei. A întregirii noastre

ca ființe care gândesc și care își asumă potențialul cu care au venit în această lume. A anulării dependențelor și a manifestării capacității creatoare, precum și a celei de a trăi bucuria propriei existențe. A recunoașterii și acceptării propriei vulnerabilități.

Autonomia înseamnă bucuria de a trăi prezentul, fără ca mintea să-ți fie ancorată în trecut sau în viitor, de a te exprima pe tine însuși firesc, fără a căuta subterfugii prin care să te faci cunoscut. Înseamnă să-ți exprimi unicitatea, trăirile și emoțiile fără teamă.

Autonomia este rezultatul unui proces de asumare. Un proces în care nu mai aștepti să primești ce ai nevoie de la ceilalți ci lucrezi tu, în primul rând, pentru împlinirea nevoilor tale.

Nimeni nu poate să facă în locul nostru ceea ce avem noi de făcut. Putem fi ajutați, sprijiniți, dar nu degrevați de responsabilitatea propriei vieți.

Maturizarea nu înseamnă să uiți de copilul din tine. Căci el este purtătorul nevoilor tale fundamentale: al creativității, al curiozității, al spontaneității, al bucuriei primelor descoperiri. Maturizarea este despre redefinirea percepțiilor copilului din noi, care tind să înghită adultul și să-l reducă la trăirile copilului care am fost.

Maturizarea este despre cea mai măreață realizare a omului, aceea de a se cuceri pe sine însuși.

Concluzii la final de capitol

Cum ajutăm copilul din noi să crească:

Prin înțelegerea, asumarea și hrănirea propriilor nevoi.

Prin asumarea responsabilității propriiei vieți.

Prin asumarea faptului că viața ta este consecința alegerilor pe care le-ai făcut până acum.

Prin conștientizarea opțiunilor pe care le ai în viață și a alegerilor pe care le faci.

Prin conștientizarea faptului că pentru a obține viața pe care ți-o dorești e necesar să acționezi pentru realizarea ei.

Prin organizare și disciplină. Niciun scop nu poate fi atins la întâmplare.

Prin recunoașterea și acceptarea vulnerabilităților, slăbiciunilor și limite-lor.

Prin asumarea schimbării aspectelor pe care nu le mai dorim prezente în noi.

Prin utilizarea mecanismului de creștere a unui aspect pozitiv ca să reducem un

aspect negativ.

Prin dobândirea autonomiei și manifestarea libertății de a fi tu însuși, ruperea dependențelor și ancorarea în prezent.

SGA (engl. ATS – Accelerated Thinking Syndrome) fenomen descris de psihiatrul și psihoterapeutul Augusto Cury – apare ca o consecință a excesului de stimuli și generează nevoia de noi stimuli, într-o tentativă de a calma. Se manifestă printr-o viteză accelerată a gândurilor, agitație, oboseală excesivă, somn insuficient, suferință prin anticipare, uitare, deficit de concentrare, aversiune față de rutină și, uneori, simptome psiho-somatice, cum ar fi durerile de cap, durerile musculare, tahicardia, gastrita.