

## Cuprins

Capitolul 1. Despre mine .....	15
Capitolul 2. Despre mine și ceilalți.....	86
Capitolul 3. Despre noi .....	111
Capitolul 4. Poezii.....	177

## Capitolul 1

### *Despre mine*

#### **Echilibrul gândire-simțire**

Spunem adeseori „te las să te gândești la asta” sau „îți dau puțin timp de gândire”. De ce nu spunem „te las să simți asta”, „Îți dau puțin timp de simțire”?

Pentru că suntem învățați că ceva e corect dacă e gândit, nu simțit. Pentru că ni se pare că un raționament corect și imparțial este cel al minții, exclusiv. Dar ce facem dacă raționamentul nostru e corect, dar nu se potrivește cu simțirea? Ce facem dacă știm ceva și simțim altceva?

Echilibrul dintre ce gândesc și ce simt este o prioritate în evoluția mea emoțională. Mai exact, trebuie să existe o legătură între gândurile și emoțiile mele, ele să nu se contrazică. Adică să fac nu doar ceea ce gândesc, nu doar ceea ce simt, ci gândirea și simțirea mea să lucreze împreună atunci când iau deciziile. Astfel, atunci când simțirea mea mă duce în eroare (sunt dependent emoțional de un om toxic, simt că îl iubesc) gândirea mea mă poate salva (înțeleg rațional că îmi face rău, îmi analizez simțirea și văd că ea are drept cauză o traumă emoțională, pe care, odată ce o conștientizez, încep să o vindec). La fel, atunci când gândirea mea mă duce în eroare (sunt extrem de rigid, judec oamenii după etichete și stereotipuri), simțirea mea mă poate salva (mă raportez la ceilalți ca la suflete, prin propriul meu suflet și îi las să mă descopere din simțirea lor, și nu le opresc accesul cu prejudecata mea).



Frica întotdeauna trebuie confruntată. Am nevoie să îmi aduc la suprafață fricile pentru a putea să înțeleg dacă ele au legătură cu ceva real sau dacă au legătură doar cu traumele și durerile din trecutul meu pe care le proiectez asupra prezentului.

De câte ori îmi este frică de ceva, este necesar să iau acea frică și să mă întreb: este acest lucru posibil? S-a întâmplat deja acest lucru? Există indicii că frica mea are la bază un eveniment real? De multe ori răspunsul va fi „nu acest lucru nu se va întâmpla niciodată” dar pentru mine este foarte important să îmi dau voie să conștientizez diferența dintre lucrul de care îmi este frică și realitatea mea. Chiar dacă lucrul de care mă tem este real și are un fundament, ca să pot depăși orice obstacol am nevoie de o minte limpede și de sufletul liniștit: din starea de frică nu pot lua decizii constructive, ci doar pline de disperare și anxietate. Foarte multe frici nu ajung să se materializeze niciodată în viața mea dar îmi controlează permanent viața. Ajung să nu mai fac un lucru care îmi aduce bucurie, să nu mai cred în anumite lucruri care mă țin în viață doar pentru că îmi este frică de ceva. Indiferent că lucrul de care îmi este frică se împlinește sau nu, eu până la acel moment îmi refuz dreptul la viață. Dacă nu îmi este frică de ceva încă dețin controlul asupra felului în care răspund la acel pericol, la acea amenințare și atunci pot să schimb ceva. Când sunt blocat de frică nu pot nici să schimb nimic, nici să iau altă decizie sau să acționez pentru că frica este o formă de închisoare mentală la care mă supun.

Frica poate fi contracarată de încredere în mine însumi/ înșămi, de activități care îmi aduc bucurie, de conectarea cu lucruri și oameni care mă țin în momentul prezent.



## Ce este un program mental de victimizare?

Un program mental se referă la un tipar de gândire, înregistrat din experiența mea anterioară, care iese la suprafață declanșat de anumite emoții sau trăiri. Programele mentale pe care le avem înregistrate sunt alcătuite din diverse tipare de gândire, care sunt traduse apoi în comportamentul nostru și devin tipare comportamentale.

Nu putem scăpa complet de un tipar de gândire până nu îl conștientizăm, până nu vindecăm trauma sau rana emoțională care stau la baza existenței tiparului respectiv.

Programele mentale pot deveni credințe limitative care îmi conduc viața, care nu îmi dau voie să o iau de la capăt, care îmi ghidează toate acțiunile într-o singură direcție.

Un program mental devine nociv atunci când se interpune între mine și viața mea, atunci când ajung să gândesc în termeni complet distorsionați față de realitate: gândesc conform programului mental și nu conform situație de viață.

Un program mental de victimizare se poate manifesta în mai multe moduri:

1. Cred că nu sunt suficient de bun niciodată. Nimic din ce fac nu mă satisface pe deplin, aș vrea să fiu altfel dar nu știu cum.

2. Nu îndrăznesc să plec dintr-o relație abuzivă, să spun „NU” unui om care mă rănește, în general să iau atitudine față de orice situație care mă pune în pericol emoțional sau mental.

3. Sunt critic față de mine însumi până în punctul în care renunț să mai cunosc oameni, să descopăr ce vreau, să fac schimbări la ce nu îmi convine.

4. Sunt mereu în competiție cu ceilalți doar pentru a îmi demonstra mie că nu sunt în stare de nimic. Găsesc bucurie în a

concura cu alți oameni ca să îmi validez convingerea că nu îmi pot atinge țelurile.

5. Îmi setez mereu standarde imposibil de atins, pe care știu că nu am de ce să le ating, iar când eșuez mă pedepsesc pentru eșec.

6. Sunt refractar față de orice schimbare, mi se pare că sunt în siguranță doar în mediul meu familiar. Orice modificare îmi provoacă o stare de epuizare și frică, mă tem că se va declanșa un dezastru.

7. Cred că nu merit să primesc iubire, de aceea mă îndrept către oameni care mă rănesc și a căror validare nu o pot primi.



### **Cum pot să cultiv compasiunea în viața mea?**

1. Nu alimentez situațiile conflictuale. Nu mă implic în situații în care cineva este furios, enervat sau violent, făcând conflictul să escaladeze. Minimalizez atât cât pot starea conflictuală: nu jignesc, nu înjur și nu ameninț, oricât îmi doresc să fac asta.

2. Nu bag toți oamenii în aceeași categorie doar pentru că cineva mi-a greșit sau m-a dezamăgit: „toți oamenii sunt nenorociți”, „nimeni nu merită iubirea mea”. Cel mai mare rău pe care pot să mi-l fac este să devin precum cel care mi-a făcut rău. Viața nu poate fi trăită în lipsa iubirii și a compasiunii.

3. Când simt nevoia să mă răzbun sau să fiu rău, să mă întreb: „aș mai vorbi așa cu acest om dacă ar fi mama mea? Dacă ar fi copilul meu? Ce aș simți dacă cineva ar vorbi așa cu un om drag mie?”

4. Compasiune înseamnă să îmi pese de celălalt fără să îl judec. Pot să îi fac un bine acestui om? OK. Nu pot să îi fac un bine? Atunci nu îi voi face niciun rău. Dar nu îi dau celuilalt o