



Destul

Cum sa reduci la tacere minciunile care iti fura increderea



Autor: Jaynes, Sharon
Editura: LIFE PUBLISHERS
Cod de bare: 9786068915234

URL produs:

https://librariaonline.ro/stiinte_umaniste/psihologie/destul_cum_sa_reduci_la_tacere_minciunile_care_iti_fura_increderea-jaynes_sharon-life_publishers-p10174107

Descriere produs

Ce poti face cand ai senzatia ca pur si simplu nu esti destul de buna?

Auzi voci in capul tau care iti spun ca nu esti destul de buna, destul de desteapta, destul de frumoasa... sau... ca, pur si simplu, nu esti destul? Este timpul sa incetezi sa asculti minciunile care-ti saboteaza increderea si sa accepti adevarul, cine spune Dumnezeu ca esti.

Autoare si vorbitoare cunoscuta, Sharon Jaynes expune minciunile care te tin impotmolita in rusine, nesiguranta si incompetenta. Prin recunoasterea minciunilor si inlocuirea lor cu adevarul, vei putea:

- o sa reduci la tacere vocea interioara care-ti sopteste ca „nu esti destul de buna”
- o sa accepti harul lui Dumnezeu si sa treci peste esecurile care te defineau si te condamnau
- o sa-ti umpli din timp inima cu adevarul astfel incat sa poti lupta cu temerile tale cele mai profunde

Increderea si credinta ta vor creste cand vei schimba gandurile daunatoare cu adevarul lui Dumnezeu. Astazi este ziua sa accepti valoarea incredibila pe care o ai in calitate de femeie creata intr-un mod unic si investita cu putere spirituala.

Numar de pagini: 288

ISBN: 978-606-8915-23-4

Dimensiune coperta: 14 x 20.5 cm

Tip coperta: brosată

An aparitie: 2021

destul

SHARON JAYNES

Oradea
2021



Originally published in English under the title: *Enough*
Copyright © 2009/2018 by Sharon Jaynes
Published by Harvest House Publishers
Eugene, Oregon 97408
www.harvesthousepublishers.com

Drepturile de autor pentru ediția în limba română:
© 2021 Life Publishers International
Springfield, Missouri, SUA
și Life Publishers Romania
Str. Ioan Corneli nr. 4, Oradea, Bihor
Tel. 0359 177 636; 0771 746 787
E-mail: edituralife@gmail.com; • Website: www.liferomania.ro

Toate drepturile rezervate.

Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, copiată sau transmisă prin orice fel de mijloace – electronice, mecanice, fotocopiere, înregistrare, sau oricare altul – cu excepția unor citate scurte incluse în articole de critică sau recenzii tipărite, fără permisiunea prealabilă a editurii.

Dacă nu există alte precizări, citatele biblice sunt luate din Sfânta Scriptură, traducerea NTR și traducerea Dumitru Cornilescu.

Traducerea: *Monika Moricz*
Editarea: *Narcisa Țiulete*
Tehnoredactarea: *Daniel Ardelean*
Coperta: *Georgian Rădulescu*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

JAYNES, SHARON

Destul / Sharon Jaynes. - Oradea : Life Publishers, 2021

ISBN 978-606-8915-23-4

821.111

Romanian Edition.
Printed in Romania.

CUPRINS

PARTEA 1: BĂTĂLIA PENTRU MINTEA TA

1. Casa oglinzilor.	11
2. Înțelege cine este adevăratul dușman	21
3. Recunoaște minciunile.	43
4. Respinge minciunile	55
5. Înlocuiește minciunile cu adevărul.	69

PARTEA 2: MINCIUNILE PE CARE ȘI LE SPUN FEMEILE

6. Nu sunt destul de bună	87
7. Sunt lipsită de valoare	105
8. Sunt o ratată	123
9. Sunt foarte urâtă	137
10. Aș fi fericită dacă...	151
11. Nu mă pot ierta.	165
12. Nu îi pot ierta pe cei care m-au rănit	181
13. Nu mă pot abține	199
14. Viața mea e o cauză pierdută	215
15. Dumnezeu nu mă iubește cu adevărat	231
O privire nouă.	247
Înlocuiește minciunile cu adevărul.	249
Scurt ghid de referință - Ghid de studiu biblic	265

Celor trei nepoate ale mele,

Grace Anne Vick, Emily Edwards
și Katherine Edwards

A fost o mare bucurie să vă văd devenind
soții și mame cu-adevărat incredibile.

Vă mulțumesc fiindcă mi-ați îngăduit
să fac parte din viețile voastre.



PARTEA 1

Bătălia pentru mintea ta



Casa oglinzilor

„Nu am bucurie mai mare decât aceasta:
să aud despre copiii mei că umblă în adevăr.”

3 IOAN 4

Carrie aplica ultimele retușuri la machiaj înainte s-o șteargă la carnaval cu prietenele ei. Doar puțin luciu de buze, părul netezit încă o dată cu peria și era gata de plecare.

Carrie a auzit claxonul mașinii tocmai când fetele parcau pe alee. A apucat jerseyul și a strigat la mama ei care era încă în bucătărie.

– Pa, mamă! Mă întorc acasă pe la unsprezece.

– Ai grijă! A strigat mama în urma ei.

Carrie, Katie, Clair și Meghan alergau de la o tarabă la alta pe măsură ce prezentatorii carnavalului le ademeneau tot mai mult. Urmăreau băieții care se umileau încercând să tragă cu pușca în vulpile din metal ce alergau pe un fundal negru, să arunce mingi de baschet prin cercuri ce păreau ciudat de mici și să izbească cu un baros uriaș pentru a dovedi cine este cel mai puternic din ceată. Fetele își încercau îndemânarea spărgând baloane cu săgeți darts, aruncând cercuri pe bidoanele vechi de lapte și azvârlind mingi în coșuri înclinate, din paie. După ce au mâncat vată pe băț ca niște nori rozalii și lipicioși, fetele au hoinărit de la un spectacol la altul.

– Veniți, veniți cu toții, striga prezentatorul din toți bojocii. Haideți să vă vedeți așa cum nu v-ați mai văzut niciodată. Casa oglinzilor – distracție garantată! Haideți!

– Haide, intră, domniță, a zis pișicherul cu păr negru și lins, rânjind cu gura până la urechi și arătând spre Carrie. Ea s-a înfiorat, dând să se întoarcă și să fugă.

– Hai să intrăm aici, a zis Katie. O să fie amuzant!

Purtată de mulțime, Carrie s-a trezit împinsă în prima sală cu oglinzi. Reflecții alungite se holbau la ele, iar fetele au chicotit când s-au văzut atât de înalte și slabe. Ajunse în următoarea încăpere, râdeau ținându-se de burtă la vederea mâinilor și picioarelor dolofane, a torsurilor umflate și a obrazilor bucălați. Se fandoseau prin fața oglinzilor ca să vadă cum ar arăta mai scunde și mai grase.

Apoi s-au năpustit în a treia încăpere, dar Carrie a rămas în urmă. Tăcea și privea ca hipnotizată la făptura din oglindă care se zgâia la ea. Pe pieptul ei păreau să apară și să dispară cuvinte scrise în diferite stiluri: „nevrednică, neiubită, urâtă, proastă, inacceptabilă, de neiertat, murdară, nefericită, ratată, insuficient de bună”.

Era cumva o scamatorie? Oare vedeau și alții ce vedea ea? Cum de știau? Lacrimile au început să îi umple obrazii, scoțând la suprafață amintiri îngropate.

– Carrie, haide! o striga Meghan din capătul holului. Hai să mergem la mașinuțe.

Carrie a tras aer adânc în piept, afișându-și surâsul obișnuit și și-a șters ochii. Nimeni nu a băgat de seamă dărele de rimel ce-i pătau obrazii, nici ochii umflați. Ca de obicei, nimeni nu știa.

CASA OGLINZILOR

Eram în clasa a șasea când m-am aventurat pentru prima oară în „Casa oglinzilor”, la târgul din orașul meu natal – aveam pe atunci abia 12 ani. Ca Carrie, prietenele mele poznașe alergau de la o tarabă la alta, fraierite să plătească bani frumoși pe jocuri măsluite. Ore în șir le-am aruncat bani indivizilor dubioși de la carnaval, sperând să câștigăm un șarpe împăiat, cu buline mov, un ursuleț supradimensionat pătat cu vopsea sau vreo bijuterie

banală pe care n-aveam s-o purtăm niciodată. În ce mă privește, preferam să particip la prinsul rațelor – unde câștigam sigur.

Ne avântam pe roată ca să aruncăm o privire de sus la priveliștea luminată a micului nostru oraș, dădeam o raită prin întunecata „Casa terorii”, fiecare dintre noi cu cel mai recent iubit sau plonjam cu brațele ridicate în aer în caruselul uriaș și șubred. Dar, dintre toate spectacolele de la carnaval, „Casa oglinzilor” a fost cea care mi-a captat atenția.

Asemenea lui Carrie și prietenelor sale, am colindat culoare labirintice, chicotind la vederea imaginilor noastre distorsionate. Mă uitam la diferitele mele înfățișări și mă sileam să decid care îmi plăcea cel mai mult. Dar, în adâncul sufletului, într-un ungher neștiut de nimeni, eram în căutarea unei alte înfățișări. Cea pe care o știam atât de bine nu-mi plăcea.

După publicarea primei ediții a cărții *Destul* cu titlul *Nu sunt destul de bună... și alte minciuni pe care și le spun femeile*, când m-am trezit cu mii de e-mailuri drept răspuns, mi-am dat seama că, în toată lumea, femeile cresc cu o imagine denaturată despre cine sunt ele cu adevărat. Se privesc în oglindă și văd cuvinte care nu se potrivesc cu cine le-a creat Dumnezeu să fie cu adevărat.

Se privesc în oglinda valorii și văd cuvântul „nevrednică”.

Se privesc în oglinda succesului și văd cuvântul „ratată”.

Se privesc în oglinda inteligenței și văd cuvântul „proastă”.

Se privesc în oglinda competenței și văd cuvântul „nepotrivită”.

Se privesc în oglinda acceptării și văd cuvântul „respinsă”.

Se privesc în oglinda încrederii și văd cuvântul „nesigură”.

Se privesc în oglinda comparației și văd cuvântul „inferioară”.

Se privesc în oglinda performanței și văd cuvintele „insuficient de bună”.

Se privesc în oglinda suficienței și văd cuvintele „insuficientă... punct”.

Multe femei locuiesc în Casa oglinzilor, crezând interpretările distorsionate despre identitatea lor – iar diavolul lustruiește cea oglindă a minciunii în fiecare zi ca s-o păstreze lucioasă.

Cunosc bine „Casa oglinzilor”. Am crescut în ea. Am trăit în ea ani de zile. Timp de decenii, sentimentele de inferioritate, nesiguranță și incompetență m-au ținut în captivitatea unei vieți dominate de factorul „insuficient”. În exterior, păream în ordine, dar în interior eram o fetiță speriată, care se ascundea în colțul cel mai îndepărtat al terenului de joacă, în speranța că nimeni nu va observa ezitarea ei de a se alătura celorlalți.

Poate te aștepți să-ți spun: „Dar apoi L-am întâlnit pe Isus și toată nesiguranța m-a părăsit în mod miraculos.” Cât mi-aș dori să pot spune că așa s-a întâmplat, numai că acea fetiță nesigură și pierdută a devenit o femeie creștină nesigură.

Dacă mi-ai citit și celelalte cărți, îmi cunoști povestea. Dar dacă sunt o prietenă nouă, trebuie să îți spun pe scurt cum am dat de belea. Cine știe? Poate te vei regăsi mergând pe același drum ca mine.

OGLINZI SPARTE

Am crescut într-un orașel din America, în estul Carolinei de Nord. Tatăl meu a fost proprietarul de succes al unei firme de materiale de construcții, iar mama patroana unui magazin de artizanat. În exterior, arătam ca o familie americană obișnuită, cu doi copii și un ciobănesc scoțian pe nume Lassie. Locuiam într-o casă minunată, din cărămidă, ca de fermă, cu o verandă spațioasă în față, susținută de coloane, mărginită de pini înalți, ca un paravan umbrat. Dar în spatele aspectului ei pașnic se contura un secret întunecat și misterios.

Tata bea de stinge și deseori ne teroriza căminul cu izbucnirile sale violente, cu istericalele și abuzurile fizice și verbale. Am văzut și am auzit lucruri pe care o fetiță n-ar trebui să le vadă și să le audă niciodată. În multe nopți, când mergeam la culcare, îmi trăgeam cuverturile peste cap și închideam ochii strâns, străduindu-mă să alung imaginile care însoțeau zgomotele violente ce treceau prin peretele dormitorului meu. În unele

noapți, mă furișam în dormitorul fratelui meu și ne ascundeam în șifonierul lui.

Dimineața mă trezeam de multe ori înconjurată de mobilă spartă, în prezența unei mame cu ochiul învinețit și a unui tată care plângea și promitea că nu se va mai repeta. Dar povestea se relua întotdeauna.

Mama era o femeie acră și furioasă, care se străduia să pară de treabă în public. Din nefericire, în spatele ușilor închise, își dezlănțuia acreala, resentimentele și furia asupra noastră. „Nu știi să faci nimic cum trebuie.” „De ce nu poți fi deșteaptă ca fratele tău?” „Ești atât de urâtă.” „Ți-ai bătut joc de curățenia din baie. Du-te și fă curat din nou.” Când mă întreba: „Ce ai?”, îmi amintesc că îmi ziceam: „Nu știu, dar ceva am. Pur și simplu, nu merit să fiu iubită.”

Tata își petrecea majoritatea timpului conducând afacerea sau chefuind cu prietenii. Și chiar dacă locul său de muncă era la câteva blocuri distanță de casa noastră, inima lui era la kilometri distanță. În inima mea de fetiță se dădea o bătalie teribilă. Pe de o parte, tânjeam să am un tătic care să mă iubească, pe de altă parte, eram îngrozită și să mă apropii de cel pe care îl aveam.

Cu toate că eram de fapt o fetiță drăgălașă, niciodată nu m-am simțit „destul” de frumoasă. Tânjeam să fiu iubită și apreciată, dar întotdeauna simțeam că sunt în plus – o pacoste. Nimeni nu mă plăcea, nu mă dorea și nu mă iubea. Și dacă părinții tăi nu te pot iubi, atunci cine? Am conchis că nu eram destul de frumoasă, nici destul de inteligentă, talentată sau bună ca să mă observe cineva.

Pe la vârsta de șase ani, am șters-o la școală cu o cutie nouă de creioane, o rochiță cu buline și o speranță nouă că aveam să fiu îndrăgită. Dar clasa întâi nu a făcut altceva decât să-mi confirme temerile. Nu eram „destul”.

De îndată ce învățătoarea din clasa întâi a ridicat cartonașul cu primele litere, știam că am dat-o în bară. Pe vremea aceea, în grădinița sponsorizată de biserică se colora mult, ne jucam și dormeam. Dar clasa întâi a fost cu totul altă mâncare de pește: litere, numere și evaluări.

Chiar și azi mi se umezesc palmele când îmi aduc aminte de un exercițiu de silabisire. Stăteam aliniați, în formă de trenuleț, pe niște scăunele de lemn. Învățătoarea ținea un cartonaș cu litere, iar noi trebuia să identificăm cuvântul. Dacă ratam cuvântul, trebuia să ne mutăm cu scăunelul la coada trenului. Mare parte din clasa întâi mi-am petrecut-o la coadă. Din nu știu ce motiv, aveam probleme în mod deosebit cu articolul „the”.

Fratele meu mai mare, care se dovedise a fi foarte inteligent, avusese aceeași învățătoare cu cinci ani înaintea mea. Cred că își închipuise că exista și pentru mine o licărire de speranță undeva în bazinul genetic.

„O voi ajuta”, trebuie să fi gândit învățătoarea mea.

Mi-a făcut un ecuson pe care scria „the” și pe care am fost nevoită să-l port două săptămâni. Elevii veneau la mine și mă întrebau: „De ce porți ecusonul acela?” „Te cheamă The?” „Sigur ești proastă.” „Ce ai?”

Ei bine, am învățat să citesc cuvântul „the” și nu numai. Am aflat că sunt proastă, că nu sunt la fel de deșteaptă ca ceilalți și, încă o dată, că nu sunt destul.

Ițele inferiorității, nesiguranței și inadecvării au început să țeară în mintea mea o grilă invizibilă și, totodată, indelebilă. Orice gând, orice comentariu făcut de cineva și orice interacțiune socială trebuia filtrat printr-o sită a deficiențelor înainte ca mintea mea de fetiță să o poată interpreta. Când am împlinit 12 ani, filtrul acela era bine înrădăcinat în creierul meu. Eram o fetiță speriată și traumatizată, care-și ținea gura închisă ziua și ochii strâns închiși noaptea.

Casa oglinzilor a devenit căminul meu, ticsit cu oglinzi distorsionate de cuvintele altora și interpretate de o fetiță care avea nevoie de atenție și dorea să fie acceptată și iubită.

La vârsta de 12 ani, m-am împrietenit cu Wanda Henderson, o fată din vecini. Ne cunoșteam încă din clasa întâi, dar ne-am apropiat prin clasa a șasea. Mama Wande m-a luat sub aripa ei ocrotitoare și m-a iubit ca pe propriul ei copil. Ea mi-a spus că aveam de fapt un Tată ceresc care mă iubea atât de mult, încât

Și-a dat Fiul să moară pentru mine. Doamna Henderson știa ce se petrece la mine acasă și îmi cunoștea inima rănită.

La un moment dat, familia Henderson m-a invitat să merg cu ei la biserică. În mod surprinzător, familia mea, în ciuda multiplelor ei dereglări, frecventa biserica în zilele de duminică. Da, cu toate bețiile, luptele, pornografia și infidelitatea care ne împovărau familia, frecventam o biserică prestigioasă din punct de vedere social, fără politici ofensatoare, certându-ne până ajungeam în fața ușii. Ascultam predici inofensive, care ne gâdilau urechile și care erau destul de etice încât să ne dea impresia că ne-am făcut datoria de americani, dar insuficient de spirituale, încât să ne critice sau să ne transforme în vreun fel.

Însă biserica la care mergea familia Henderson era diferită. La ei se predica despre o relație personală cu Isus Cristos, un concept de care nu mai auzisem până atunci. Voiam și eu ce aveau ei. Frecventam biserica lor și absorbeam fiecare cuvânt spus de pastori și învățători despre un Mântuitor care mă iubea atât de mult încât Și-a dat viața pentru mine pe o cruce la Calvar pentru ca eu să am viață veșnică. El a plătit plata păcatului meu. El mă iubea nu pentru că eram frumoasă sau realizată, ci pur și simplu pentru că eram a Lui. Nu trebuia să câștig dragostea lui Dumnezeu, pentru că o aveam deja – un concept străin pentru mine, fără îndoială.

La doi ani după prima mea vizită la biserica ce trăia după Scriptură, adică atunci când aveam 14 ani, mi-am predat viața lui Isus Cristos. Din nou, poate te aștepți să-ți spun că toată nesiguranța mea s-a risipit. Dar nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Fetița nesigură a ajuns o creștină nesigură. Toate acele sentimente de inferioritate („nu sunt destul”) m-au însoțit în viața de adult. Doar că acum adăugasem un vers nou la cântecul nechibzuit care mi se fixase în minte: „Nu sunt o creștină destul de bună.”

O OGLINDĂ NOUĂ

Când aveam 30 de ani, deși mă convertisem la 14 ani, aveam senzația că ceva nu era în regulă cu mine din punct de vedere