

ANDREEA TRANDAFIRESCU
JURNALIST, PREZENTATOR TV, PSIHOLOG

ȘI TU POTI!

O POVESTE MOTIVAȚIONALĂ
PENTRU COPII ȘI ADOLESCENȚI

Prefață de Dr. ION DUVAC

CORINT
PENTRU
PARINȚI
AUTORI ROMÂNI

Prefață

Lucrarea adoptă o abordare pozitivă a formării personale concentrată pe capacitatea comună și totodată extraordinară a ființelor umane de a se adapta rapid la situații nefavorabile. Un examen picat, pierderea locului de muncă, un accident, o boală, un dezastru sau moartea unei persoane dragi pot pune la încercare puterea interioară a fiecăruia dintre noi. În centrul cărții stă reziliența sau, spus în mod tradițional, tăria de caracter a omului și puterea acestuia de a domina contextele dure sau nefavorabile. Autorul acordă o mare importanță găsirii pârgurilor care să-i ofere cititorului o senzație reală de control în fața evenimentelor stresante. Ba mai mult, folosește puterea exemplului personal pentru a schița tabloul emoțiilor și gândurilor trăite sub imperiul tragediei.

Abordarea umană, deschisă, pe înțelesul tuturor îl aduce pe cititor mai aproape de firul de argint al narațiunii menite să îi ghideze pașii prin munții de informații nefiltrate găsite la tot pasul în viața de zi cu zi. Un ghid de psihologie care nu

vă va face problemele să dispară peste noapte, dar care vă oferă șansa de a vedea dincolo de ele și care vă duce la linia unui nou start, în punctul din care vă puteți găsi din nou bucuria de a trăi. De la primele rânduri citite veți avea sentimentul că nu sunteți singur. Din punctul de plecare, până la finalul acestui drum, veți auzi o voce onestă care discută fără menajamente despre capcanele victimizării, dar și despre puterea care vă așteaptă dincolo de prejudecăți și disconfort emoțional.

Găsirea scopului, crearea oportunităților, acțiunea menită să regândească pozitiv contexte negative sau care să găsească speranță în mijlocul dezamăgirii îi redau cititorului puterea de a-și rescrie povestea cu propriile cuvinte. Veți păși ghidat spre punctul în care stăpâniți stabilirea strategiei și luarea deciziilor.

Capitolul „De cealaltă parte a friicii” arată modul practic de utilizare a abilităților dobândite în mijlocul unei crize existențiale și re poziționează omul – care vrea și cere de la sine o schimbare benefică –, pe un etaj superior de conștientizare a mediului și întâmplărilor.

Abilitățile, comportamentele, mentalitățile nou identificate în mijlocul dificultăților duc la creșterea rezistenței personale atât „pe timp de pace”, dar mai ales la o înaltă funcționalitate atunci când omul se află sub presiune imensă.

Autorul înțelege că nu este suficient doar să afirme lucruri care să îi ajute pe ceilalți să își depășească limitele, ci vine să demonstreze că respectă personal standardele evidențiate. Multe dintre elementele acestei cărți le regăsim și

în conceptul de leadership. Suma armonizată a abilităților umane menită să lucreze în direcția obiectivului dorit dezvoltă estetica energiei mentale a autorului, care cere de la cititor schimbarea opticii față de problemă și înțelegerea faptului că nu problema este problema, ci maniera în care alegem să o vedem și să o gestionăm. Transformarea evenimentelor personale prin flexibilitate mentală și tăria de a face un pas înainte pentru a crește mai presus de acele situații nefavorabile este epitomul cărții de față.

Adultul tânăr sau adolescentul care caută să-și dezvolte nucleul de reziliență necesar pentru a se ghida prin evenimentele tulburi și pentru a prospera, găsește în această carte idei practice care îndeamnă la identificarea unor soluții neașteptate, pozitive, în ciuda șanselor oferite de context, prin folosirea optimă a resurselor personale.

**Profesor asociat dr. Ion Duvac,
CEO & Founder Psychological Profiler Academy**

Alege și culege

Mama, tata, bunica, bunicul – toți ne dau sfaturi. Până și eu sunt aici să-ți dau câteva idei care îți vor veni în ajutor, dar adevărul este că nimeni nu poate propune o rețetă magică pe care tu să o aplici cu ochii închiși și care să te scutească de întreaga muncă de creație și de design a propriului vis. Un alt aspect important este acela că nu poți ajuta un om dacă el nu acceptă. La rândul meu, crede-mă, am greșit de-a lungul timpului cu unii dintre oamenii din jur. Unora am încercat să le dau soluții izvo-
râte din contextele lor. Idei palpabile, care puteau să aibă rezultate bune și să le împlinească dorințele. Doar că lucrurile nu stau așa în realitate. Oamenii nu vor primi un sfat pe



Oamenii nu vor primi un sfat pe care nu l-au cerut. Degeaba încerci să oferi ajutor, dacă ajutorul nu te cheamă.



care nu l-au cerut. Degeaba încerci să oferi ajutor, dacă ajutorul nu te cheamă. De atunci am înțeles că schimbarea vine în cazul oamenilor care manifestă această dorință. Este

valabil și în cazul tău: degeaba vede cineva din afară soluția la problema ta, dacă tu însuși nu o cauți. Ba, chiar o vei refuza imediat, chiar și dacă ți se va pune la dispoziție un desen tehnico-tactic al viitorului tău succes.

În destule ocazii am fost surprinsă de faptul că, după anumite perioade de timp, unele persoane au venit la mine și mi-au spus că avusesem dreptate și că poate ar fi fost mai bine să ia în calcul și varianta mea. Dar timpul trecuse și trenul plecase de mult din gară. Anumite oportunități vin, pleacă, unele se mai întorc, iar altele nu mai vin deloc. Oportunitățile trebuie analizate la momentul lor. De cealaltă parte, fiecare are un drum de parcurs și fiecare se sincronizează diferit.

Pe drumul spre succes, mintea este comoara ta cea mai de preț. Te ajută să construiești prin alegeri realitatea pe care o dorești. Succesul este casa ta, iar prin fiecare decizie luată corect, pui câte o cărămidă pentru a înălța construcția. Important este să conștientizezi că o mare parte a realității tale este modelată de tine prin *alegeri*. Ca acestea să fie bune, gândește-le puțin, doar puțin, înainte de a acționa. Spun „puțin”, pentru ca nu cumva supraanaliza să te deterneze de la a trece la fapte. Așadar, alegerea reprezintă procesul de a alege între opțiuni. De exemplu, dacă partenerul de viață îți face traiul amar și tu rămâi în relație, accepți și nu cauți o soluție de ieșire, atunci – cu riscul că poate părea dur –, vorbim despre o alegere. Faptul că dorim un alt loc de muncă pentru că cel actual nu ne mai aduce beneficiile financiare dorite sau satisfacția de a ne exercita profesia, însă nu căutăm soluții, reprezintă, de asemenea, o alegere. Teamă este cea care ne face să nu acționăm de cele mai

multe ori. Ea poate fi cauzată de mai mulți factori cum ar fi: incertitudinea, presiunea socială, lipsa încrederii în propria persoană sau frica de eșec. Aceasta din urmă este una dintre temerile majore ale oamenilor și este strâns legată de teama de a fi criticat sau respins și are un fir de argint legat de copilărie.

TRAUMELE COPILĂRIEI

Traumele timpurii pot lăsa răni emoționale pe care timpul nu le va vindeca pur și simplu. Un adult cu traume din copilărie va continua să trăiască sub influența lor în toate relațiile adulte. La nivel comportamental, maturul care poartă cu el acest bagaj greu al durerii va manifesta furie și agresivitate, stimă de sine scăzută, anxietate, lipsa de încredere în ceilalți, sentimentul de izolare, comportamente autodistructive, teama de abandon, teama de moarte, pierderea interesului pentru activități normale, probleme somatice precum dureri de stomac sau migrene, plictiseală, tristețe, iritabilitate, probleme de atenție sau probleme legate de intimitate. Iar toate acestea nu sunt o decizie sau o alegere a copilului care se va transforma într-un adult ce va traduce realitatea prin lentila propriilor dificultăți. Pentru că traumele copilăriei, acest rucsac plin de pietre de moară, îl vor însoți pe matur *în orice moment important* sau mai puțin important și vor influența maniera de răspuns a acestuia.

„MI SE RUPE SUFLETUL”

Și nu doar că este un rucsac greu de purtat, care nu te lasă să fii relaxat și să iei decizii corecte, dar această greutate pune o presiune enormă pe individ. Și, de la atâta presiune,

