

Darurile imperfecțiunii

Renunță la cel care crezi că trebuie să fii
și acceptă-te așa cum ești

Dr. Brené Brown

Le dedic această carte lui Steve, Ellen și Charlie.

Vă iubesc din toată inima.

Darurile imperfecțiunii

Renunță la cel care crezi că trebuie să fii
și acceptă-te așa cum ești

Dr. Brené Brown

Traducerea din limba engleză:
Cristian Hanu

ADEVĂR  DIVIN
Brașov, 2013

Editura ADEVĂR DIVIN
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877
Telefon / Fax: 0268.324.970 sau 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro sau contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro
Site: www.secretul.tv
Yahoo! Group: adevardivin

Copyright © 2012 *Editura ADEVĂR DIVIN* pentru traducerea în limba română.

Titlul original în limba engleză *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*, de Brene Brown.

Copyright © 2010 Brene Brown.

Prezenta ediție este publicată prin acord contractual încheiat cu Hazelden Foundation, S.U.A.

Ediția originală a fost publicată în 2010 de Hazelden Foundation, S.U.A.

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României **BROWN, BRENE**

Darurile imperfecțiunii : renunță la cel care crezi că trebuie să fii și acceptă-te așa cum ești / dr. Brené Brown ; ed.: Cătălin Parfene ; trad.: Cristian Hanu. - Brașov : Adevăr Divin, 2013

ISBN 978-606-8420-19-6

I. Parfene, Cătălin (ed.)

II. Hanu, Cristian (trad.)

159.9

Editor: Cătălin PARFENE

Tehnoredactare și copertă: Marius MIHUȚOIU

Corectură: Domnița Rațiu

CUPRINS

Prefață ... VII

Mulțumiri ... XVII

Introducere: „Viața trăită din toată inima” ... 1

Curajul, Compașiunea și Conectarea: Darurile imperfecțiunii ... 9

Explorarea puterii iubirii, apartenenței (integrării) și convingerii că ești perfect așa cum ești ... 29

Obstacole pe cale ... 39

Recomandarea nr. 1

Cultivarea autenticității

Eliberează-te de ceea ce cred ceilalți despre tine ... 63

Recomandarea nr. 2

Cultivarea compasiunii față de tine însuși

Eliberează-te de perfecționism ... 71

Recomandarea nr. 3

Cultivarea unei atitudini flexibile

Eliberează-te de neputință și neajutorare ... 81

Recomandarea nr. 4

Cultivarea recunoștinței și bucuriei

Eliberează-te de teama de lipsuri și de întuneric ... 97

Recomandarea nr. 5

Cultivarea intuiției și a credinței

Eliberează-te de nevoia de certitudine ... 107

Recomandarea nr. 6

Cultivarea creativității

Eliberează-te de comparații ... 115

Recomandarea nr. 7

Cultivarea jocului și odihnei

Renunță la epuizarea ca la un simbol al statutului social și la productivitate ca la o măsură a prețuirii de sine ... 121

Recomandarea nr. 8

Cultivarea stării de calm și de liniște interioară

Eliberează-te de stilul de viață bazat pe anxietate ... 129

Recomandarea nr. 9

Cultivarea activităților care contează pentru tine

Eliberează-te de îndoiala de sine și de dictate cum ar fi „ar trebui să faci” cutare lucru ... 137

Recomandarea nr. 10

Cultivarea râsului, cântecului și dansului

Eliberează-te de nevoia de a fi popular și de a deține întotdeauna controlul ... 145

Gânduri finale ... 155

Despre procesul de cercetare: Pentru iubitorii de adrenalină și dependenții de metodologie ... 159

Despre autoare ... 165



PREFAȚĂ

Lucrul cel mai curajos pe care îl putem face vreodată este să ne asumăm povestea vieții noastre și să ne iubim pe noi înșine de-a lungul acestui proces.

Atunci când începi să vezi un tipar care se repetă în viața ta, nu îl mai poți ignora. Crede-mă, am încercat, dar când același adevăr începe să se repete din ce în ce mai des, devine din ce în ce mai greu să pretinzi că este o simplă coincidență. Spre exemplu, indiferent cât de mult am încercat să mă autoconving că șase ore de somn pe noapte îmi sunt suficiente, ori de câte ori dorm mai puțin de opt ore mă trezesc anxioasă, nerăbdătoare și tânjesc după carbohidrați, care să compenseze energia pierdută prin suprimarea somnului. Este un tipar. Un alt obicei de-al meu este cel al amânării: întotdeauna amân lucrul la o carte sau reorganizarea casei, petrecând în schimb mult prea mult timp și cheltuind mult prea mulți bani pentru a cumpăra produse pentru birou și sisteme de organizare. De fiecare dată.

Unul din motivele pentru care este imposibil să ignorăm tiparele pe care le-am descoperit în viața noastră este că mintea noastră este special concepută pentru a căuta aceste tipare, conferindu-le semnificație. Acest lucru este valabil în mod particular pentru mine, căci m-am pregătit ani la rând în acest scop, iar la ora actuală îmi câștig existența în acest fel.

Munca mea de cercetare constă în observarea comportamentului uman pentru a identifica și pentru a descoperi conexiunile subtile, relațiile și tiparele care conferă semnificație gândurilor, comportamentelor și sentimentelor noastre.

Sinceră să fiu, îmi place ce fac. Studiarea tiparelor este un lucru minunat și unicele dăți în care am încercat să ignor tiparele descoperite s-au referit strict la viața mea personală și la vulnerabilitățile de care încercam din răspuțeri să uit. Această situație s-a schimbat în noiembrie 2006, când studiul în urma căruia am ajuns să scriu această carte m-a condus la concluzii surprinzătoare. Pentru prima dată în cariera mea, eram disperată că trebuie să îmi ignor propriile concluzii rezultate din cercetarea făcută.

Până atunci, mă consacrasem studierii profesionale a emoțiilor dificile precum rușinea, teama și vulnerabilitatea. Am scris mai multe articole academice despre rușine, am creat instrumente de cultivare a flexibilității în fața rușinii pentru terapeuții profesioniști care se ocupă de sănătatea mintală și de dependențe, și am scris o carte despre aceste metode pe care am intitulat-o *Credeam că numai eu sunt în această situație*¹.

Am adunat mii de povești adevărate de viață de la oameni care trăiesc în toate colțurile țării, cu vârste între 18 și 87 de ani, care m-au ajutat să descopăr tipare noi, despre care doream să aflu mai multe. Practic, nu există om care să nu se lupte cu rușinea și cu teama că nu este suficient de bun. Din păcate, marea majoritate se tem să își reveleze sinele real. Vestea bună este că în acest noian imens de date acumulate am găsit și nenumărate povești ale unor oameni care trăiesc cu adevărat vieți uimitoare și admirabile.

Am auzit istorii legate de capacitatea de a-ți accepta imperfecțiunea și vulnerabilitatea. Am descoperit că există o stânsă conectare între bucurie și recunoștință, și că multe lucruri pe care până atunci le consideram de la sine înțelese, cum ar fi odihna și

¹ Brené Brown, *Connections: A 12-Session Psychoeducational Shame-Resilience Curriculum* (Center City, MN: Hazelden, 2009); Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007); Brené Brown, "Shame Resilience Theory," in *Contemporary Human Behavior Theory: A Critical Perspective for Social Work*, rev. ed., ed. Susan P. Robbins, Pranab Chatterjee, and Edward R. Canda (Boston: Allyn and Bacon, 2007); Brené Brown, "Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame," *Families in Society* 87, no. 1 (2006): 43–52.

Prefață

distracțiile, sunt la fel de vitale pentru sănătatea noastră ca și nutriția corectă și exercițiile fizice. Acești subiecți ai studiului meu aveau încredere în ei înșiși și îmi vorbeau despre autenticitate, iubire și apartenență într-o manieră pe care nu o cunoscusem niciodată până atunci.

Doream să integrez aceste istorii de viață într-o imagine de ansamblu generală, așa că am luat o foaie de hârtie și am scris pe ea prima expresie care mi-a trecut prin minte: „*din toată inima*”. Nu eram prea sigură ce însemna ea, dar îmi era din ce în ce mai limpede că acești oameni trăiau și iubeau din toată inima.

Aveam foarte multe întrebări legate de oamenii care „trăiesc din toată inima”. Care sunt valorile lor? Cum reușesc ei să își creeze această flexibilitate uimitoare în viața lor? Ce lucruri îi preocupă și cum reușesc ei să le rezolve sau să le abordeze? Este oare posibil ca cineva să își „creeze” în mod deliberat o viață trăită din toată inima? Ce trebuie să facă în acest scop? Ce obstacole se opun acestui lucru?

În timp ce analizam poveștile de viață ale subiecților mei, căutând tipare care se repetă, am înțeles că acestea pot fi integrate într-una sau alta din două coloane. Pentru a simplifica lucrurile, le-am intitulat: „*Da*” și „*Nu*”. În coloana „*Da*” am scris cuvinte precum prețuire de sine, odihnă, distracții, încredere, intuiție, speranță, autenticitate, iubire, apartenență, bucurie, recunoștință și creativitate. În coloana „*Nu*” am notat cuvinte precum perfecționism, neajutorare, certitudine, epuizare, autosuficiență (independență excesivă), a fi popular (*cool*), a te adapta la mediu, judecăți critice și lipsuri.

Când am terminat, am privit cele două coloane și am trăit un șoc. „Nu! Nu! Nu! Cum este posibil?”, am murmurat.

Deși scrisesem eu însămi aceste cuvinte, am fost șocată când le-am recitat. Atunci când evaluez datele, mă identific în totalitate cu cercetătoarea din mine, focalizându-mă exclusiv asupra surprinderii esenței din poveștile analizate. Nu mă gândesc dacă procedez sau nu eu însămi la fel, ci doar la ceea ce spun participanții. Nu le evaluez experiențele din perspectiva propriei mele experiențe de viață, ci doar din punctul lor de vedere.

Am rămas pe scaunul meu din bucătărie foarte mult timp și am privit aceste liste. Am continuat să le recitesc la infinit, de sus în jos și de jos în sus, de la stânga la dreapta și invers. La un moment dat, mi-au dat lacrimile și mi-am dus mâna la gură, la fel ca cineva care tocmai a primit o veste proastă.

De fapt, chiar primisem o veste proastă. Inițial fusesem convinsă că voi descoperi că oamenii care trăiesc din toată inima sunt exact ca mine și fac tot ce fac eu: muncesc din greu, respectă regulile, forțează lucrurile până când le rezolvă, încearcă întotdeauna să se cunoască mai bine, își cresc copiii așa cum spun cărțile de specialitate că trebuie să facă, etc.

După ce am studiat subiecte grele precum rușinea timp de un deceniu, eram absolut convinsă că meritam confirmarea că îmi „trăiesc corect viața”.

În acea zi (și în fiecare zi de atunci încolo) am învățat însă o lecție dură:

Deși este extrem de important să ne cunoaștem și să ne înțelegem pe noi înșine, există un aspect infinit mai important pentru a duce o viață din toată inima: să ne iubim pe noi înșine.

Cunoașterea este importantă, dar numai dacă suntem buni și blânzi cu noi înșine în timp ce acționăm pentru a descoperi cine suntem. „Viața trăită din toată inima” înseamnă nu doar aprofundarea cunoașterii de sine și asumarea puterii personale, ci și acceptarea fragilității și vulnerabilității noastre.

Cea mai dureroasă lecție din acea zi m-a lovit în plin, tăindu-mi respirația: din datele acumulate mi s-a părut evident că noi nu le putem oferi copiilor noștri ceea ce nu avem noi înșine. Viața și iubirea de sine *din toată inima* reprezintă un indicator infinit mai clar al succesului parental decât ceea ce învățăm din cărțile de profil.

Călătoria „vieții trăite *din toată inima*” presupune în egală măsură munca cu inima și munca cu mintea. În timp ce stăteam în bucătăria mea în acea zi de noiembrie, mi-a devenit evident că pe

cât de bine stăteam la capitolul „minte”, pe atât de prost stăteam la capitolul „inimă”.

În cele din urmă m-am adunat, am tras o linie sub lista atributelor negative și am scris sub ea cuvântul „eu”. Toate dificultățile pe care le experimentam în viața mea erau sintetizate perfect de acea listă.

Mi-am încrucișat brațele pe piept, m-am așezat mai bine pe scaun și m-am gândit: „*Grozav! Viața mea este definită de lista atributelor negative!*”

M-am plimbat prin casă timp de aproximativ 20 de minute, încercând să ignor cu grație revelația profundă pe care tocmai o avusesem, dar nu-mi mai puteam scoate din minte cuvintele ce defineau atributele negative care mă împiedicau să îmi trăiesc plener viața. Nu mă mai puteam întoarce la ignoranța mea de dinainte, așa că am făcut primul lucru care mi-a trecut prin minte: am împăturit hârtia cu lista atributelor negative și am băgat-o într-o cutie pe care o țin sub pat, în care se află ornamentele pentru pomul de Crăciun. Nu am mai scos lista de acolo decât în martie 2008.

Am apelat apoi la o terapeută în care aveam mare încredere și am început o muncă serioasă de analiză a sufletului meu care a durat un an și care mi-a schimbat pentru totdeauna viața. Încă mai râd împreună cu Diana, terapeuta mea, atunci când ne aducem aminte de prima vizită pe care i-am făcut-o. Diana, care face muncă de psihoterapie cu psihoterapeuți, a început ca de obicei cu întrebarea:

– Ce se întâmplă în viața ta?

Am scos imediat lista cu atributele pozitive care îți permit să îți „trăiești viața *din toată inima*” și i-am spus textual:

– Doresc să integrez în viața mea atributele din această listă. Sper să primesc de la tine sfaturi și instrumente de lucru în acest scop. Nu mă interesează să săpăm trecutul și să analizăm la infinit copilăria mea!

A fost un an lung, la care mă refer cu afecțiune pe blogul meu ca la ~~Prăbușirea~~ / Trezirea spirituală din anul 2007. Mie una mi s-a

părut o prăbușire psihică după toate regulile manualelor de psihologie, dar Diana a numit-o trezirea mea spirituală. Bănuiesc că aveam amândouă dreptate. De fapt, am ajuns chiar să mă întreb dacă poți experimenta o trezire spirituală fără o prăbușire psihică, sau invers.

Nu este deloc o coincidență faptul că această suită de evenimente a început în noiembrie 2006. În acea lună stelele erau aliniate perfect pentru o prăbușire psihică: renunșasem aproape complet la zahăr și la produse făinoase, mai erau câteva zile până la ziua mea de naștere (perioadă în care îmi contempolu întotdeauna viața), eram epuizată din cauza muncii mele și mă aflam în plină *criză de la jumătatea vieții*.

Oamenii numesc revelațiile pe care le experimentează de regulă la jumătatea vieții o „criză”, dar în realitate este vorba de cu totul altceva. Ei simt nevoia disperată de a-și trăi viața pe care doresc să o trăiască, nu cea pe care se presupune că „ar trebui” să o trăiască. Este o perioadă în care universul îi provoacă să renunțe la gândul că trebuie să fie într-un anume fel și să se accepte așa cum sunt în realitate.

Perioada de la mijlocul vieții este fără doar și poate una dintre cele mai revelatorii din viață, dar există și alte momente definitorii care pot declanșa o astfel de evaluare:

- Căsătoria
- Divorțul
- Nașterea unui copil
- Recuperarea în urma unei boli
- Mutarea într-un alt oraș
- Plecarea de acasă a copiilor care au crescut
- Pensionarea
- Experimentarea unei pierderi sau a unei traume
- O slujbă nesatisfăcătoare

Prefață

Așadar, Universul ne oferă destule apeluri la trezire de-a lungul vieții. Din păcate, foarte mulți oameni le evită sau le ignoră.

Revenind la povestea mea, s-a dovedit că munca pe care trebuia să o desfășor cu mine înșămi era profundă și dificilă. Am continuat să mă lupt cu mine înșămi până într-o zi în care am realizat că: „Dumnezeule! Mă simt altfel. Mă simt autentică și fericită. Încă mai mi-e teamă, dar în mod paradoxal mă simt cu adevărat curajoasă. Ceva s-a schimbat în viața mea, o simt până în străfundurile ființei mele”.

Într-adevăr, mă simțeam mai sănătoasă, mai fericită și mai recunoscătoare decât oricând până atunci. Eram mai calmă și mai centrată, și mult mai puțin anxioasă. Reaprinsesem făclia creativității mele, mă reconectasem cu familia și cu prietenii într-o manieră nouă, și cel mai important lucru între toate, mă simțeam cu adevărat confortabil în noua mea piele, pentru prima dată în viață.

Am învățat să mă gândesc mai mult la ceea ce simt eu și mai puțin la „ce ar putea gândi ceilalți despre mine”. Mi-am stabilit hotare noi și am început să renunț la nevoia de a le fi pe plac altora, de a realiza și de a fi perfectă. Am început să spun mai des „Nu” și mai rar „Da, sigur” (umplându-mă apoi de resentimente, căci nu doream să fac lucrul respectiv). Am învățat să spun: „O, da!”, nu „Sună distractiv, dar am prea mult de lucru ca să fac așa ceva” sau „O să fac asta atunci când voi fi mai..... (suplă, mai puțin ocupată, mai bine pregătită”.

Cât timp am efectuat călătoria „Vieții trăite din inimă” alături de Diana, am citit aproape 40 de cărți, inclusiv toate lucrările care descriu o trezire spirituală pe care am putut pune mâna. Am avut astfel ghizi incredibil de utili, dar încă îmi mai doream un manual care să îmi ofere inspirație, resurse și care să-mi servească drept tovarăș de-a lungul călătoriei sufletului meu.

Într-o zi, pe când mă uitam la vraful de cărți așezate într-un echilibru precar pe noptiera mea, am avut o revelație! *Doream să îmi povestesc eu înșămi istoria vieții sub forma unor memorii, să povestesc cum s-a transformat o cercetătoare științifică inteligentă*

și cinică într-un stereotip pe care l-a ridiculizat întreaga ei viață, pentru ca la jumătatea vieții să devină o căutătoare spirituală care s-a vindecat, a devenit conștientă de sănătatea ei, creativă și în contact cu sentimentele sale, petrecându-și zilele în contemplarea grației, iubirii, recunoștinței, creativității și autenticității, și fiind mai fericită decât și-ar fi imaginat vreodată că este posibil. Aveam de gând să îmi intitulez aceste memorii: *Din toată inima*.

„Înainte să îmi scriu memoriile, m-am gândit, *trebuie să mă folosesc de studiul meu pentru a scrie un manual al Vieții trăite din toată inima!*” Pe la jumătatea anului 2008, umplusem deja trei cutii uriașe cu caietele și jurnalele mele, și cu nenumărate date pe care la adunasem. Îmi continuasem de asemenea cercetările. Dețineam toate informațiile de care aveam nevoie și nutream dorința arzătoare de a scrie cartea pe care o ții la ora actuală în mână.

În acea zi fatidică de noiembrie în care am scris acele liste am realizat subit că nu trăiam și nu iubeam din toată inima, dar nu am fost în totalitate convinsă. Faptul că vedeam ce scria pe listele mele nu era suficient pentru a mă convinge cu adevărat. Trebuia să fac săpături adânci și să iau *decizia conștientă* de a crede... de a crede în mine însămi și în posibilitatea de a trăi o altfel de viață. Am ajuns la această convingere după multe întrebări pe care mi le-am pus, după nenumărate lacrimi pe care le-am vărsat, dar mai ales după un număr uriaș de momente fericite pe care le-am trăit.

La ora actuală am ajuns la concluzia că lucrul cel mai curajos pe care îl putem face vreodată este să ne asumăm povestea vieții noastre și să ne iubim pe noi înșine de-a lungul acestui proces.

La ora actuală înțeleg că trăirea unei Vieți din toată inima nu înseamnă să ajungi la o destinație, ci să îți continui drumul ghidându-te după o stea de pe cer. Nu vei ajunge niciodată la aceasta, dar cel puțin știi că te îndrepti în direcția cea bună.

La ora actuală înțeleg că daruri precum curajul, compasiunea și conectarea nu sunt eficiente decât dacă sunt exersate. În fiecare zi.

La ora actuală înțeleg că acțiunile de *cultivare* și *detașare* care apar în cele zece recomandări din această carte nu reprezintă „o listă cu lucruri care trebuie făcute”, ceva ce trebuie realizat sau

Prefață

dobândit, iar apoi tăiat de pe listă. Ele reprezintă instrumente de lucru cu viața și cu sufletul.

Din punctul meu de vedere, a crede înseamnă a vedea cu ochii. Am început prin a crede și astfel am început să văd cu ochii mei cum ne putem schimba pe noi înșine, cum ne putem transforma familia și comunitatea. Tot ce trebuie să facem în acest scop este să ne adunăm curajul de a trăi și de a iubi din toată inima. Mă simt onorată să te însoțesc de-a lungul acestei călătorii!



MULȚUMIRI

Doresc să le adresez sincere mulțumiri următoarelor persoane:

Patricia Broat, Karen Casey, Karen Chernyaev, Kate Croteau, April Dahl, Ronda Dearing, Sid Farrar, Margarita Flores, Karen Holmes, Charles Kiley, Polly Koch, Shawn Ostrowski, Cole Schweikhardt, Joanie Shoemaker, Dave Spohn, Diana Storms, Ashley Thill, Sue Thill, Alison Vandenberg, Yolanda Villarreal, Jo-Lynne Worley, prietenii mei de la Move-a-Body, familiei mele și membrilor Lovebombers.



Introducere

Viața trăită din toată inima

„Viața trăită din toată inima” se referă la a trăi viața din perspectiva prețuirii de sine. Ea presupune cultivarea curajului, compasiunii și conexiunii, astfel încât atunci când te trezești dimineața să te gândești instantaneu: *„Indiferent ce realizez și ce nu realizez, eu îmi sunt suficient mie însumi”*. Înseamnă să te duci seara la culcare spunându-ți: *„Da, sunt imperfect și vulnerabil, iar uneori mă tem, dar asta nu schimbă cu nimic adevărul că sunt în același timp curajos și demn de a fi iubit și de a mă integra în societate”*.

Călătoria

„Viața trăită din toată inima” nu este o oportunitate care îți se oferă o singură dată. Ea este un proces. De fapt, eu cred că este o călătorie și o aventură. Scopul pe care mi-l propun scriind această carte este acela de a-ți limpezi multitudinea de alegeri care te pot conduce la o „Viață trăită din toată inima” și de a-ți împărtăși tot ce am învățat de la foarte mulți oameni care își trăiesc viața și iubesc din toată inima.

Înainte de a ne îmbarca într-o călătorie, inclusiv în cea de față, este necesar să discutăm despre ceea ce presupune ea. Ce înseamnă să trăiești și să iubești din perspectiva prețuirii de sine? Cum ne putem accepta imperfecțiunile? Cum putem cultiva noi atribute, renunțând la acelea care ne împiedică să trăim plenar? Răspunsurile la aceste întrebări sunt: curajul, compasiunea și conectarea. Acestea sunt instrumentele de care avem nevoie pentru a ne continua călătoria.

În cazul în care te gândești: „*Grozav! Înseamnă că trebuie să fiu un super-erou pentru a mă lupta cu perfecționismul*”, te înțeleg. La prima vedere, curajul, compasiunea și conectarea par idealuri înălțătoare, dar în realitate ele sunt o practică zilnică. Dacă sunt exersate suficient de mult, ele devin daruri incredibile în viața noastră. Vestea bună este că forța care ne mână de la spate pentru a invoca aceste instrumente uimitoare sunt chiar vulnerabilitățile noastre. Dat fiind că suntem oameni, și deci minunat de imperfecți, noi putem practica zilnic aceste instrumente. În acest fel, curajul, compasiunea și conectarea devin niște daruri – darurile imperfecțiunii.

Iată ce vei descoperi citind paginile care urmează. În primul capitol îți voi explica ce am descoperit eu despre curaj, compasiune și conectare, și de ce sunt acestea instrumente foarte eficiente pentru dezvoltarea prețurii de sine.

După ce te vei lămuri în privința instrumentelor pe care le vom folosi de-a lungul acestei călătorii, în capitolul următor vom elucida esența vieții pe care ne propunem să o trăim: iubirea, apartenența și prețuirea de sine. Cu această ocazie, voi răspunde la câteva din cele mai importante întrebări pe care mi le-am pus de-a lungul carierei mele: ce este iubirea? Putem iubi pe cineva, trădându-l în același timp? De ce ne sabotează dorința noastră constantă de integrare apartenența reală? Este oare posibil să îi iubim pe oamenii din viața noastră, de pildă partenerul de cuplu și copiii, mai mult decât ne iubim pe noi înșine? Cum definim noi prețuirea de sine și cum ajungem să facem orice de dragul ei, mai puțin să credem în ea?

Orice călătorie presupune depășirea anumitor obstacole. Călătoria „*Vieții trăite din toată inima*” nu face excepție de la această regulă. De aceea, în capitolul următor vom explora care sunt marile obstacole în calea vieții și iubirii trăite din toată inima pe care le-am descoperit și cum ne putem crea o strategie viabilă pentru a depăși aceste obstacole și pentru a ne cultiva flexibilitatea.

În continuare, vom explora cele zece recomandări pentru „*Viața trăită din toată inima*”. Este vorba de zece instrumente sau practici

zilnice care ne vor asigura păstrarea direcției corecte de-a lungul călătoriei noastre. Am dedicat câte un capitol fiecărei recomandări, ilustrându-l cu povești adevărate de viață, definiții, citate și idei pentru alegeri deliberate și inspirate care să ne ajute să trăim și să iubim din toată inima.

Definițiile

Această carte este plină de idei mărețe precum *iubire*, *apartență* și *autenticitate*. De aceea, consider că este extrem de important să definim aceste concepte folosite frecvent în limbajul de zi cu zi, dar rareori explicate cu adevărat. După părerea mea, o definiție bună trebuie să fie accesibilă și ușor de pus în practică. De aceea, am încercat să definesc aceste cuvinte într-o manieră care să te ajute să înțelegi conținutul cuvintelor și să îl transpui apoi în practică. Noi nu putem înțelege cu adevărat conceptele care stau la baza acțiunilor, convingerilor și emoțiilor oamenilor decât prin explorarea activităților și experiențelor de zi cu zi care stau la baza Vieții trăite din toată inima.

Spre exemplu, atunci când participanții la sondajele mele vorbesc despre *iubire*, eu definesc acest cuvânt prin maniera în care experimentează ei acest concept. Uneori, acest lucru presupune o nouă definiție a unui cuvânt (lucru pe care l-am și făcut în această carte în privința *iubirii* și a altor concepte). În alte cazuri, am găsit în literatura de specialitate definiții ale unor cuvinte care au corespuns întru totul experiențelor subiecților mei. De pildă, acesta este cazul cuvântului *distracție*. Distracție este o componentă esențială a Vieții trăite din toată inima, iar când am cercetat acest subiect, am descoperit lucrările uimitoare ale doctorului Stuart Brown¹. De aceea, în loc să creez o definiție nouă, am preferat să fac trimitere la opera lui, întrucât aceasta reflectă cu precizie ceea ce doream să spun eu.

¹ Stuart Brown și Christopher Vaughan, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Penguin Group, 2009).

Îmi dau seama că definițiile pot trezi multe controverse și dezacorduri, dar acest lucru nu mă deranjează prea tare. Consider mult mai important să discutăm despre semnificația cuvintelor decât să nu vorbim deloc despre ele. Noi avem nevoie de un limbaj comun, care să ne ajute să ajungem la o mai bună înțelegere – lucru absolut esențial pentru o „Viață trăită din toată inima”.

Săpături adânci

La începutul anului 2008, când de-abia îmi creasem blogul, am scris pe el despre distrugerea butonului „săpăturilor adânci”. Știi ce este acest buton, nu? Este butonul pe care te bazezi atunci când ești prea epuizat pentru a te mai trezi odată în mijlocul nopții sau pentru a mai spăla o mașină de rufe mizerabile, care îți întorc stomacul pe dos, sau pentru a mai prinde un avion, sau pentru a mai da un telefon în urma nenumăratelor apeluri primite și înregistrate pe robotul telefonic, sau pentru a mai continua să le faci celorlalți pe plac, să „performezi” și să pari perfect, așa cum faci de obicei, în condițiile în care nu-ți mai dorești decât să te ascunzi sub așternuturi și să uiți de tot și de toate.

Acest buton te ajută să mai faci o ultimă forțare chiar dacă te simți copleșit și epuizat la maxim, când ai prea multe de făcut și prea puțin timp pentru tine însuși.

Am explicat pe blogul meu că am luat decizia de a nu-mi repara acest buton al săpăturilor adânci. Mi-am făcut promisiunea ca ori de câte ori mă voi simți epuizată din punct de vedere emoțional, fizic și spiritual de acum înainte, să încetinesc ritmul și să nu mă mai bazez pe vechile mele tipare: forțarea, acceptarea cazonă a ordinelor sau să-mi înghit propriul venin.

O vreme a mers, dar îmi lipsea butonul meu. Îmi lipsea pentru că nu mai aveam încotro să mă îndrept atunci când mă simțeam epuizată și golită de energie. Aveam nevoie de un instrument pentru a ieși din aceste stări. De aceea, m-am întors la cercetările mele ca să văd dacă pot găsi o metodă de a ieși din astfel de stări

care să nu încalce principiile „Vieții trăite din toată inima”. Poate că exista un instrument mai potrivit decât „strânsul din dinți”.

Iată ce am descoperit: oamenii care își trăiesc plener și din toată inima viața SAPĂ într-adevăr adânc în interiorul lor, dar apelează la un buton diferit. Atunci când se simt copleșiți și epuizați, ei:

Se focalizează mental și comportamental prin rugăciune, meditație sau prin fixarea intențiilor;

Se simt inspirați să facă alegeri noi, diferite de cele anterioare;

Își văd de treabă, adică trec la fapte, nu stau să se lamenteze.

De când am făcut această descoperire, am Săpat Adânc în interiorul meu, dar în această modalitate nouă. Experiența a fost de-a dreptul uimitoare. Un exemplu recent s-a petrecut deunăzi, când m-am lăsat prinsă de fascinația Internetului. În loc să lucrez, mă jucam pe Facebook și hoinăream pe site-uri. Procesul nu era nici relaxant, nici productiv, ci doar o pierdere fantastică de timp și de energie.

Am încercat atunci noua metodă: m-am focalizat, m-am simțit inspirată și am acționat. Mi-am spus în sinea mea: „Dacă ești de părere că hoinăreala online te distrează și te relaxează, fă-o. Dacă nu, fă ceva cu adevărat relaxant. Găsește ceva care să te inspire, nu ceva care să te facă să uiți de sine și să te golească de energie. Dacă ai găsit acest lucru, scoală-te și pune-l în practică!” Mi-am închis imediat laptopul, am spus o mică rugăciune care să îmi reamintească să fiu plină de compasiune față de mine însămi și m-am uitat la un film care stătea pe biroul meu de mai bine de o lună. Această acțiune s-a dovedit a fi exact lucrul de care aveam nevoie.

Nu m-am mai forțat să lucrez sau să fac ceva productiv, așa cum aș fi procedat mai demult, ci m-am relaxat profund într-o manieră intenționată și într-o atmosferă de rugăciune.

Fiecare recomandare din această carte include o secțiune intitulată „Sapă adânc” care își propune să te ajute să faci noi alegeri inspirate și focalizate, iar apoi să treci la fapte. Îți voi împărtăși

apoi strategiile mele personale, dar te voi încuraja să îți găsești propriile strategii. În cazul meu, aceste strategii noi s-au dovedit înfinit mai eficiente decât vechea metodă a forțării.

Ce contribuție sper să aduc

Această carte abordează subiecte extrem de fierbinți, precum compasiunea de sine, acceptarea și recunoștința. Nu sunt prima autoare care discută despre aceste subiecte și cu siguranță nu sunt cea mai inteligentă cercetătoare din lume sau cea mai talentată scriitoare. Consider totuși că sunt prima autoare care explică cum operează aceste subiecte la nivel individual și luate la un loc pentru a cultiva o Viață trăită din toată inima. Încă și mai important, cred că sunt prima autoare care discută despre aceste subiecte din perspectiva unei cercetătoare care a studiat ani la rând rușinea și teama.

Nu-ți pot spune de câte ori nu am dorit să renunț la cercetarea mea pe tema rușinii. Este extrem de dificil să îți dedici întreaga carieră studierii unui subiect care îi face pe oameni să se contracte și să dea înapoi. De mai multe ori mi-am luat literalmente capul în mâini și mi-am spus: „Gata! Renunț! Mă las păgubașă! Este mult prea greu. Există și alte subiecte de studiat. Nu mai vreau să mă ocup de această temă!” Adevărul este însă că nu eu am ales rușinea și teama ca subiecte de cercetare. Ele m-au ales pe mine.

La ora actuală înțeleg de ce. Acesta a fost subiectul pe care trebuia să îl cercetez – la nivel profesional și personal – pentru a mă pregăti în vederea studiului următor, cel referitor la „Viața trăită din toată inima”. Putem vorbi despre curaj, compasiune și iubire până când ajungem să semănăm cu o felicitare, dar atât timp cât nu suntem dispuși să discutăm serios despre principalele obstacole care stau în calea transunerii lor în practică în viața de zi cu zi, nu vom reuși să ne schimbăm în niciun fel. Niciodată!

Sună grozav să vorbești despre curaj, dar atunci când abordăm această temă trebuie să ne referim inclusiv la maniera în care ne determină el să ne detașăm de ceea ce gândesc ceilalți oameni, iar acest lucru îi sperie pe cei mai mulți dintre oameni. Cu toții ne dorim

să fim plini de compasiune, dar câți oameni sunt dispuși să își examineze limitele și să învețe să spună *nu*, deși acest lucru reprezintă o componentă critică a compasiunii? Apartenența este și ea o componentă esențială a „Vieții trăite din toată inima”, dar ea nu poate fi transpusă cu adevărat în practică cât timp nu învățăm să ne acceptăm așa cum suntem. Oare de ce sunt lucrurile atât de dificile?

Înainte de a mă așeza la masa de scris, mă întreb întotdeauna: „De ce merită să scriu această carte? Ce contribuție sper să aduc?” Ironia sorții face ca cea mai importantă contribuție pe care sper să o aduc la înțelegerea iubirii, apartenenței și prețuirii de sine să derive din experiența mea de cercetătoare a rușinii.

Faptul că am început acest studiu din perspectiva înțelegerii felului în care operează rușinea, care ne face să ne simțim inferiori și speriați, mi-a permis să fac ceva mai mult decât să prezint câteva idei deosebite: m-a ajutat să creez o serie de strategii autentice de schimbare a vieții. Dacă dorim să știm de ce ne temem atât de tare să ne revelăm sinele real în fața celorlalți oameni, este absolut necesar să înțelegem puterea rușinii și a fricii. Atât timp cât nu ne vom opune convingerilor de tip „*Nu ești suficient de bun*” și „*Cine te crezi?*”, nu vom putea merge mai departe.

Mi-aș fi dorit să fi știut ce știu acum în momentele de disperare din trecutul meu, în care m-am simțit la pământ, dar am continuat să cercetez problema rușinii. Dacă m-aș putea întoarce în timp, mi-aș șopti la ureche același lucru pe care ți-l spun acum, la începutul călătoriei noastre:

Asumarea propriei povești poate fi dificilă, dar nu este nici pe departe atât de dificilă ca risipirea întregii vieți pentru a fugi de ea. Acceptarea vulnerabilităților noastre este riscantă, dar nici pe departe la fel de periculoasă ca renunțarea la iubire, apartenență și bucurie – experiențele care ne fac să fim mai vulnerabili. Numai oamenii suficient de curajoși pentru a-și explora latura întunecată sunt capabili să descopere puterea infinită a luminii lor interioare.



Curajul, Compasiunea și Conectarea: Darurile imperfecțiunii

Prețuirea de sine se cultivă prin practicarea curajului, compasiunii și conectării în viața de zi cu zi. Cuvântul cheie în această frază este *practicarea*. Teologul Mary Daly scrie: „Curajul este o obișnuință, un obicei, o virtute. Numai cei care fac acte curajoase îl achiziționează. Este la fel ca înotul: nu îl poți practica decât aruncându-te în apă. În mod similar, curajul este învățat prin practicarea curajului”. Același lucru este valabil și pentru compasiune și conectare. Noi invităm compasiunea în viața noastră atunci când acționăm plini de compasiune față de noi înșine și față de ceilalți oameni, și ne simțim conectați atunci când ieșim în lumea exterioară și încercăm să ne conectăm.

Înainte de a defini aceste concepte și de a comenta cum operează ele, doresc să-ți explic cum funcționează ele în viața reală – ca practici. Ceea ce urmează este o poveste personală despre curajul de a ieși în lume, despre compasiunea care derivă din experiență și despre conexiunile care alimentează prețuirea de sine.

Furtuna rușinii

Nu cu mult timp în urmă am fost invitată să vorbesc în fața unui grup de părinți despre relația dintre flexibilitate și hotare de către directoarea unei mari școli elementare publice și de organizația părinți-profesori a școlii. La acea vreme tocmai colectam date despre părinți și despre școli din perspectiva „Vieții trăite din toată inima”, așa că invitația m-a umplut de entuziasm. Nu știam însă în ce mă bag singură!

În clipa în care am intrat în amfiteatrul școlii am simțit o atmosferă stranie pe care o emanau părinții din audiență. Toată lumea părea agitată. Am întrebat-o pe directoare ce se întâmpla, dar acesta s-a limitat să ridice din umeri. Președintele asociației părinți-profesori nu mi-a spus nici el despre ce era vorba. De aceea, am încercat să ignor problema.

Stăteam în rândul din față când m-a prezentat directoarea. Această experiență mi se pare întotdeauna ciudată și nelalocul ei. Cineva îmi prezintă toate realizările și titlurile, în timp ce mie îmi vine să vomit și să o iau la fugă. De această dată însă, prezentarea care mi-a fost făcută m-a luat prin surprindere.

Directoarea a spus ceva de genul: „Chiar dacă nu vă va fi pe plac ce veți auzi în această seară, consider că trebuie să ascultăm cu toții, de dragul copiilor noștri. Dr. Brown se află aici pentru a ne transforma școala și viața! Ea ne va aduce pe calea cea bună indiferent dacă ne place sau nu!”

Femeia spunea aceste lucruri șocante pe un ton agresiv, care o făcea să pară furioasă sau enervată. Mie mi se părea că visez! Parcă aș fi fost prezentată la Campionatul Mondial de Lupte. Nu lipseau decât gongul și luminile stroboscopice.

Privind retrospectiv lucrurile, cred că ceea ce ar fi trebuit să fac atunci ar fi fost să mă ridic și să spun: „Nu mă simt foarte confortabil. Mă bucur să fiu aici, dar nu am venit în niciun caz pentru a aduce pe cineva pe calea cea bună. De asemenea, nu aș vrea să credeți că voi încerca să transform școala dumneavoastră printr-o discuție de o oră. Ce se întâmplă de fapt aici!”

Din păcate, nu am făcut acest lucru. M-am limitat să încep să vorbesc în maniera mea obișnuită: „Sunt cercetătoare, dar în același timp și mamă care are probleme cu propriii ei copii”. Zarurile fuseseră aruncate însă. Părinții nu erau deloc receptivi la ceea ce le spuneam eu. Dimpotrivă, îi vedeam pe toți holbându-se la mine!

Un bărbat situat chiar în fața mea avea brațele încrucișate pe piept și dinții încleștați atât de tare încât îi făceau să îi pulseze venele din gât. La fiecare 3-4 minute, el își schimba poziția pe

scaun, își dădea ochii peste cap și ofta suficient de tare ca să fie auzit de toată lumea din sală. Nici măcar nu era vorba de un oftat. Era mai degrabă un mormăit sau un geamăt puternic. Chiar și vecinii săi păreau șocați de comportamentul lui. Nimeni nu părea să mă simpatizeze în sală (lucru inexplicabil pentru mine), dar comportamentul acestui bărbat era insuportabil pentru toată lumea.

Fiind profesoară și lider de grup cu multă experiență, știu cum să gestionez astfel de situații și de regulă mă simt confortabil atunci când o fac. Atunci când cineva perturbă restul grupului, nu ai practic decât două alternative: să îl ignori sau să faci o pauză și să îl confrunți în particular în legătură cu comportamentul lui inadecvat. Din păcate pentru mine, eram atât de siderată de experiența prin care treceam încât am optat pentru cea mai proastă soluție posibilă: am încercat să îl impresionez.

Am început să vorbesc foarte tare și am devenit tot mai animată. Am citat diferite statistici din cercetare care ar fi speriat orice părinte. Am renunțat la autenticitate pentru o atitudine de tip: *„Mai bine m-ai asculta! În caz contrar, riști să îți vezi copilul renunțând la școală în clasa a treia și făcând autostopul pentru a călători, apucându-se de droguri sau făcând cine știe ce alte prostii!”*

Nicio reacție.

Nimeni nu m-a aprobat din cap, nimeni nu mi-a zâmbit – nimic. Tot ce am reușit a fost să îi bag în sperieți pe ceilalți 250 de părinți, deja enervați. Evenimentul s-a dovedit un dezastru. Orice încercare de a atrage cooperarea unui astfel de om sau de a-l învinge se dovedește din start o greșală, căci presupune renunțarea la autenticitate de dragul aprobării. Atunci când adopți o astfel de atitudine tu refuzi să mai crezi în propria ta valoare și începi să cerșești aprobarea celorlalți. Și, Doamne, cum o mai cerșeam!

În clipa în care am terminat de vorbit, mi-am înșfăcat geanta și am alergat literalmente la mașina mea. În timp ce ieșeam din parcare, mă înroșeam din ce în ce mai tare la față. Mă simțeam umilită și inima îmi bătea nebunește. Am încercat să îmi ignor

propriul comportament nebunesc, dar nu reușeam să mă gândesc la altceva. Treceam printr-o veritabilă furtună a rușinii.

Atunci când furtuna rușinii șuieră pretutindeni în jurul meu, îmi este imposibil să mai găsesc o perspectivă pozitivă sau să îmi mai amintesc ceva bun despre mine. Minteaa mea a început faimosul monolog negativ de tip: „Doamne, ce idioată sunt! De ce am făcut așa ceva?”

Marele dar al muncii de cercetare pe care am făcut-o (inclusiv al celei de lucru cu mine însămi) constă în faptul că pot recunoaște imediat rușinea atunci când aceasta devine manifestă. Pe de o parte, recunosc imediat simptomele fizice ale rușinii: gura uscată, timpul care pare să își încetinească mersul, vederea tunelară, înroșirea feței, creșterea pulsului. Pe de altă parte, știu că reluarea la infinit și cu încetinitorul a scenei care mi-a provocat sentimentul rușinii reprezintă o avertizare dintre cele mai importante.

Știu de asemenea că cel mai bun lucru pe care îl putem face în astfel de situații este unul care pare foarte greu de aplicat: trebuie să avem curajul să ieșim în lumea exterioară! Noi trebuie să ne asumăm povestea personală și să o împărtășim cu cei care și-au câștigat dreptul de a o asculta, respectiv pe care ne putem baza că vor reacționa cu compasiune. În astfel de momente mai mult ca oricând, noi avem nevoie de curaj, de compasiune și de conectare. Și asta cât mai rapid posibil!

Rușinea nu suportă să ne audă spunându-ne povestea. Ea detestă descrierea ei în cuvinte și nu poate supraviețui împărtășirii. Rușinea adoră secretul. De aceea, lucrul cel mai periculos pe care îl putem face atunci când ne simțim rușinați este să ne ascundem și să ne îngropăm povestea. Atunci când facem acest lucru, rușinea intră în metastază. De aceea, în acea clipă mi-am spus cu voce tare: „Trebuie să vorbesc cu cineva CHIAR ACUM. Fii curajoasă, Brené!”

Există însă un element foarte important de care trebuie să ținem seama atunci când căutăm compasiunea și conectarea: nu putem apela la *oricine*. Lucrurile sunt ceva mai complicate. De pildă, eu

am o sumedenie de prieteni, dar foarte puțini oameni la care pot apela atunci când mă trezesc în ținutul pustiu și întunecat al rușinii.

Dacă ne împărtășim povestea personală cu cineva care nu merită să o asculte, riscăm să fim spulberați complet și făcuți fărâme de furtuna care deja face ravagii în viața noastră. În astfel de situații, avem nevoie de o legătură de prietenie solidă, similară unui copac puternic ancorat în sol. Trebuie să îi evităm cu orice preț pe:

1. Prietenii care se simt la fel de rușinați ca și tine atunci când îți aud povestea. Aceștia nu fac decât să îți confirme cât de oribil te-ai comportat. Urmează apoi o tăcere stânjenitoare, iar în final tot tu ești cel care trebuie să îi consolezi *pe ei*.
2. Prietenii care îți răspund prin simpatie („Îmi pare atât de rău pentru tine”), nu empatic („Înțeleg. Sunt alături de tine. Mi s-a întâmplat și mie”). Dacă vrei să vezi un ciclon al rușinii devenind cu adevărat letal, alimentează-l cu fraze de genul: „O, săracul de tine!”, sau cu incredibila variantă pasiv-agresivă a simpatiei: „Fii binecuvântat, suflet sărman!”
3. Prietenii pentru care ești un exemplu absolut de prețuire de sine și de autenticitate. Aceștia nu te vor putea ajuta, căci se vor simți prea dezamăgiți de imperfecțiunile tale, chiar mai mult decât te simți tu.
4. Prietenii care se simt atât de inconfortabil în fața vulnerabilității că te vor muștra imediat: „Cum ai putut să faci asta? La ce te gândeai?”, sau care vor încerca să dea vina pe altcineva: „Cine era tipul acela? Vom avea noi grijă de el!”
5. Prietenii care încearcă tot timpul să pară pozitivi. Incapabili să își exprime propriul disconfort, aceștia refuză să accepte faptul că poți avea uneori un comportament nebunesc și că poți face alegeri teribile. Prin urmare, îți spun: „Exagerezi. Sunt convins că nu a fost atât de rău. Tu ești minunat. Ești perfect. Toată lumea te iubește”.

6. Prietenii care confundă „conectarea” cu oportunitatea de a se pune pe ei pe primul loc: „Asta-i nimic! Să-ți spun ce mi s-a întâmplat mie...”.

De bună seamă, și noi ne putem asuma aceste roluri atunci când alți prieteni apelează la noi, mai ales dacă aceștia ne spun o poveste care ne zgândăre propriul tipar al rușinii. Adevărul este că suntem cu toții oameni imperfecti și vulnerabili. Este greu să practici compasiunea atunci când te lupți cu propria autenticitate sau când nu te prețuiești suficient de mult pe tine însuși.

Atunci când căutăm compasiunea unei alte persoane, noi avem nevoie de cineva care să fie profund centrat, cu picioarele pe pământ, capabil să ne sprijine și să ne accepte așa cum suntem, cu calitățile noastre deopotrivă pozitive și negative. Mai mult decât atât, trebuie să ne onorăm efortul de a ieși cu bine din această situație prin împărtășirea ei cu cineva care și-a câștigat dreptul de a ne asculta povestea. Atunci când ne dorim compasiune, trebuie să ne conectăm cu *persoana potrivită*, la *momentul potrivit* și în *chestiunea potrivită*.

În ceea ce mă privește, mi-am sunat sora. Nu am început să îmi sun surorile sau fratele pentru a mă sprijini în momentele când mă aflu în mijlocul ciclului rușinii decât după 2007, anul ~~Prăbușirii~~ / Trezirii mele Spirituale. Eu sunt cu patru ani mai în vârstă decât fratele meu și cu opt ani mai mare decât surorile mele (care sunt gemene). Înainte de 2007, mă simțeam foarte confortabil în rolul meu de soră mai mare, impecabilă și perfectă (în traducere liberă: scârțoasă, critică și considerându-mă „mai bună” decât ceilalți).

Ashley s-a dovedit a fi uimitoare. M-a ascultat și a reacționat cu o compasiune absolută. A avut curajul de a-mi povesti propria ei luptă cu prețuirea de sine și s-a conectat perfect empatic cu starea pe care o experimentam. Mi-a vorbit în cuvinte minunate de oneste: „O, Doamne. E atât de greu. Am trecut și eu prin asta. Detest această stare!” Nu știu cum ar reacționa alți oameni la aceste cuvinte, dar pentru mine au fost exact ce aveam nevoie.

Ashley nu s-a lăsat dezrădăcinată și luată pe sus de furtuna creată de experiența mea. Nu a fost însă nici suficient de rigidă pentru a mă acuza și pentru că mă umili cu judecățile ei critice. Nu a încercat să îmi rezolve problema sau să mă facă să mă simt mai bine. Pur și simplu m-a ascultat și a avut curajul să îmi împărtășească propriile ei vulnerabilități.

M-am simțit complet expusă, dar și iubită și acceptată în totalitate (aceasta fiind definiția compasiunii în viziunea mea). Trebuie să mă crezi atunci când îți spun că rușinea și teama nu pot tolera această conectare intimă între doi oameni. Tocmai de aceea am ajuns la concluzia că principalele instrumente necesare pentru călătoria „Vieții trăite din toată inima” sunt: curajul, compasiunea și conectarea. Peste toate, faptul că am acceptat să fiu văzută de cineva drag în toată imperfecțiunea mea a întărit și mai mult relația noastră, lucru care a rămas valabil până astăzi. De aceea am ajuns să numesc curajul, compasiunea și conectarea – darurile imperfecțiunii. Atunci când acceptăm să fim autentici, chiar dacă acest lucru presupune revelarea imperfecțiunii noastre, aceste daruri ne copleșesc prin comorile pe care ni le oferă.

În final, doresc să-ți povestesc pe scurt cum s-a terminat această poveste: la o săptămână după prelegerea pe care am ținut-o în fața comitetului părinți / profesori, care a semănat mai mult cu un meci de lupte, am aflat că părinții își vizitau tot timpul copiii în sălile de clasă, interferând cu profesorii și cu metoda lor de predare. Fără să-mi spună nimic, directoarea și președintele comitetului de părinți le-a cerut părinților să participe la întâlnirea cu mine, spunându-le că voi veni să le explic de ce trebuie să renunțe să mai intervină în timpul orelor. Cu alte cuvinte, am fost chemată să joc rolul unui mercenar împotriva părinților. Chiar dacă nu sunt de acord cu ingerința părinților în timpul orelor de clasă, nu mi se pare corect să fiu folosită pentru post de carne de tun. De altfel, ironia sorții a făcut să nu pomenesc nimic despre acest subiect în prelegerea mea, întrucât nu aveam nicio idee ce se întâmpla în acea școală.

Acestea fiind zise, îți propun să luăm pe rând conceptele cheie ale „Vieții trăite din toată inima” și să analizăm cum pot fi folosite ele.

Curajul

Curajul este una din temele ce apar mereu în viața mea. Fie mă rog să am curaj, fie mă simt recunoscătoare pentru că am dat o mică dovadă de curaj, fie îl apreciez în cazul altor oameni, fie îl studiez teoretic. Nu cred însă că sunt un caz unic. Într-o formă sau alta, fiecare om își dorește să fie curajos.

După ce am intervievat o sumedenie de oameni în legătură cu adevărurile din viața lor, inclusiv cu problemele cu care se confruntă, am înțeles că unul din principalele atribute pe care le au în comun oamenii care trăiesc o „Viață trăită din toată inima” este curajul. Și nu vorbesc de orice tip de curaj. Am descoperit că „Viața trăită din toată inima” necesită un *curaj obișnuit*. Iată ce vreau să spun cu asta...

Rădăcina cuvântului *curaj* este cuvântul latin *cor* – care înseamnă *inimă*. În vremurile de demult, cuvântul *curaj* era definit altfel decât în epoca noastră. La origini, el însemna „a spune deschis ce ai pe inimă”. De-a lungul timpului această definiție s-a schimbat, iar la ora actuală curajul a ajuns sinonim cu cuvântul *eroic*. Eroii sunt importanți și orice societate are nevoie de ei, dar partea proastă este că oamenii au uitat de definiția autentică a curajului, care înseamnă să fii deschis și să spui cine ești cu adevărat, ce simți și prin ce experiențe treci (bune și rele deopotrivă). Eroismul înseamnă de multe ori să îți riști viața. Curajul obișnuit nu se referă decât la riscul de a-ți asuma propria *vulnerabilitate*. În lumea modernă, acest lucru a ajuns să fie însă cu adevărat un act de mare curaj¹.

¹ Nu știu sigur care este originea expresiei *curaj obișnuit*, dar am descoperit-o într-u articol despre femei și fete al cercetătoarei Annie Rogers.

Dacă suntem atenți, putem vedea astfel de acte de curaj în fiecare zi, de pildă atunci când cineva cere ajutorul altcuiva, așa cum am făcut eu cu Ashley. Personal, îl descopăr în sala mea de curs atunci când un student ridică mâna și îmi spune: M-ați pierdut complet. Nu înțeleg absolut nimic din ceea ce spuneți”. Îți dai seama cât de incredibil de curajos este să spui „nu înțeleg” în condițiile în care ești convins că toți cei din jur înțeleg? Experiența celor peste zece ani de predat m-a învățat că dacă un student are curajul să spună „Nu înțeleg”, cel puțin alți zece simt exact la fel ca el. Chiar dacă nu își asumă riscul de a declara deschis acest lucru în fața celorlalți, ei beneficiază cu siguranță în urma actului de curaj al celui care o face.

Un alt gest curajos la care am asistat a fost cel al fiicei mele Ellen, care m-a sunat la 10:30 seara de la o colegă de școală la care își propusese să rămână peste noapte și mi-a spus:

– Mamă, poți să vii să mă iei?

După ce s-a urcat în mașina mea, a adăugat:

– Îmi pare rău. Pur și simplu nu am fost suficient de curajoasă. Mi s-a făcut dor de casă. Toți ceilalți dormeau și ar fi trebuit să merg în dormitorul mamei lui Libby și să o trezesc din somn.

După ce am parcat pe alea noastră, m-am dat jos din mașină și m-am urcat în spate, lângă Ellen. Am îmbrățișat-o și i-am spus:

– Ellen, eu cred că a-i spune altcuiva ce îți dorești de la el reprezintă unul din actele cele mai curajoase pe care le poți face în viață. Eu însămi am suferit îngrozitor când eram de vârsta ta la câteva petreceri la care am rămas peste noapte la prietenele mele de școală, pentru simplul motiv că mi-a fost prea frică să le spun celorlalți că doream să merg acasă. Sunt mândră de tine.

A doua zi dimineată, la micul dejun, Ellen mi-a spus:

– M-am gândit la ce mi-ai spus aseară. Pot să fiu curajoasă și să-ți mai cer ceva?

I-am zâmbit aprobator.

– În weekendul următor o să merg la o altă petrecere la care se presupune că ar trebui să rămân peste noapte. Poți să vii să mă iei la ora culcării? Pur și simplu nu mă simt pregătită să rămân până dimineața într-o casă străină.

Asta înseamnă curaj. Bine ar fi dacă un număr cât mai mare de oameni ar practica aceste discuții deschise.

Un alt caz de curaj este cel în care sunt dispusă eu însămi să îmi asum riscul de a-mi manifesta vulnerabilitatea și dezamăgirea în fața altor persoane. Timp de foarte mulți ani, dacă doream foarte mult ceva – cum ar fi să primesc o invitație la o conferință specială, o promovare sau un interviu la radio – mă prefăceam că nu îmi păsa prea tare de lucrul respectiv. Spre exemplu, dacă un coleg mă întreba: „Ești nerăbdătoare să faci acel interviu la radio?”, ridicam din umeri și îi răspundeam:

– Nu sunt prea sigură. Nu mi se pare ceva chiar atât de important.

Bineînțeles că în sinea mea mă rugam să dau interviul.

Abia în ultimii ani am învățat că acest joc stupid al minții nu reduce cu nimic durerea pe care o simt atunci când lucrul pe care-l doresc nu se întâmplă. În schimb, el îmi reduce bucuria atunci când lucrul respectiv se întâmplă. Peste toate, îmi creează o stare de izolare. Atunci când minimizezi importanța unui lucru pe care ți-l dorești, prietenii tău nu sunt predispuși să te sune și să-ți spună: „Îmi pare rău că nu ai obținut ce îți doreai. Știu cât de mult ți-ai dorit lucrul respectiv”.

La ora actuală, atunci când cineva îmi pune întrebări legate de un lucru pe care mi-l doresc, sunt mult mai predispusă să îmi adun curajul și să îi spun: „Îmi doresc din suflet acest lucru. Încerc să-mi păstrez realismul, dar tare aș dori ca el să se întâmple”. De aceea, atunci când lucrurile nu se derulează așa cum doresc, îmi este infinit mai ușor să îmi sun o prietenă și să îi spun: „Știi lucrul acela despre care îți spuneam că aș dori să mi se întâmple? Ei bine, nu s-a întâmplat, și mă simt atât de frustrată...”.

Un alt exemplu de curaj obișnuit la care am asistat recent s-a petrecut la grădinița fiului meu Charlie. Eu și ceilalți părinți am fost invitați să asistăm la un spectacol muzical susținut de copii cu ocazia unei anumite sărbători. Cred că știi cum se petrec lucrurile în astfel de cazuri: 25 de copii mici cântă pe scenă susținuți de părinți, bunici și rude din audiență, care îi filmează cu camerele lor video. Părinții își țineau în sus camerele de filmat sau aparatele de fotografiat, luând instantanee și asigurându-se că odraslele lor știau că se aflau acolo.

Ca și cum atmosfera generală nu ar fi fost suficient de încărcată de emoție, o fetiță în vârstă de trei ani a plâns tot timpul spectacolului pentru că nu reușea să își vadă mama din locul în care se afla pe scenă. În final, s-a dovedit că mama fetiței era prinsă în trafic și că nu a reușit să ajungă la timp la spectacol. Când a ajuns în sfârșit, eu stăteam în genunchi în mijlocul scenei și îl îmbrățișam pe Charlie. Din acel unghi jos, am văzut-o pe mama fetiței dând năvală în sală și scanând întreaga audiență în căutarea copilului ei. Tocmai când eram pe punctul de a mă ridica în picioare și a-i arăta unde se afla fetița, (undeva în spatele sălii, unde o profesoară o ținea în brațe și încerca să o liniștească), o altă mamă a trecut pe lângă noi, s-a uitat disprețuitor la sărmana femeie care abia reușise să ajungă și și-a dat ochii peste cap.

M-am ridicat în picioare, am inspirat adânc în piept și am încercat să îmi păstrez cumpătul, astfel încât să nu alerg după mama care se considera „mai bună decât tine” și care și-a dat ochii peste cap, pentru a-i trage un șut în fundul ei punctual! Din fericire, chiar atunci alte două mame s-au îndreptat către femeia care avea ochii în lacrimi și i-au zâmbit amabil. Una dintre ele și-a pus mâna pe umărul ei și i-a spus cu compasiune:

– Am trecut cu toții prin asta. Eu am ratat ultimul spectacol al copilului meu, și nu pentru că am ajuns prea târziu; pur și simplu am uitat.

Fața femeii stresate s-a relaxat și ea și-a șters o lacrimă. Cealaltă mamă i-a spus la rândul ei:

– Fiul meu a fost singurul copil din clasă care nu a purtat pijamale de Ziua Pijamalelor, și îmi scoate ochii chiar și în ziua de astăzi că aceea a fost cea mai oribilă zi din viața lui... O să fie bine. Suntem cu toții în aceeași barcă.

Când femeia care a ratat spectacolul a reușit să ajungă în sfârșit în spatele sălii, la profesoara care încă îi liniștea fiica, arăta destul de calmă. Mamele care și-au împărtășit deschis propriile povești legate de imperfecțiune și vulnerabilitate au dat dovadă de curaj. Ele și-a făcut timp să se oprească pentru o clipă și să îi spună femeii: „Iată povestea mea. Nu ești singura care a trecut prin așa ceva”. Nu le-a obligat nimeni să facă acest lucru. Le-ar fi fost atât de ușor să joace rolul de mame perfecte și să treacă disprețuitoare pe lângă ea, așa cum a făcut prima femeie.

Așa cum ilustrează aceste istorii, curajul generează efecte în avalanșă. Ori de câte ori optăm pentru curaj, noi îi facem pe cei din jurul nostru să se simtă mai bine, iar această lume să pară mai curajoasă. Și trebuie să recunoaștem că lumea în care trăim are nevoie de mai multă bunătate și de mai mult curaj.

Comasiunea

În pregătirea cărții mele despre rușine, am citit toate cărțile pe care le-am găsit despre compasiune. În cele din urmă, am descoperit o conexiune perfectă între poveștile care le-am auzit în interviurile mele și opera călugăriței budiste americane Pema Chödrön. În cartea ei, *Locuri care te sperie*, călugărița scrie: „Ori de câte ori practicăm în mod deliberat compasiunea, ne putem aștepta să simțim teama generată de propria noastră durere. Practicarea compasiunii este un act de curaj. Ea presupune să înveți să te relaxezi și să avansezi lin către lucrul care te sperie²”.

Lucrul care îmi place cel mai mult la definiția lui Chödrön este onestitatea ei legată de vulnerabilitatea generată de practicarea compasiunii. Dacă analizăm originea cuvântului *compasiune*, așa

² Pema Chödrön, *The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times* (Boston: Shambhala Publications, 2001).

cum am făcut cu cuvântul *curaj*, ne vine mai ușor să înțelegem de ce compasiunea nu reprezintă de regulă prima noastră reacție în fața suferinței. Cuvântul *compasiune* derivă din cuvintele latine *pati* și *cum*, care înseamnă „a suferi împreună (la unison) cu”. Personal, nu cred că oamenii sunt setați să reacționeze în primul rând prin compasiune. Prima noastră reacție în fața fricii (a noastră sau a unei alte persoane) este încercarea de a ne proteja. Noi ne protejăm de regulă prin a arunca vina pe altcineva. Uneori, facem acest lucru fiind foarte critici sau încercând să găsim pe loc o soluție, fără a ne exprima empatia cu suferința celui în cauză.

Chödrön încearcă să rezolve această tendință către autoprotecție afirmând că trebuie să fim onești cu noi înșine și să ne iertăm pentru încercarea de a ne închide la nivel sufletesc: „Atunci când cultivăm compasiunea, noi ne raportăm la întreaga noastră experiență de viață: la suferințele pe care le-am trăit, la empatia noastră, dar și la cruzimea și teroarea pe care le-am experimentat. Acest lucru este firesc. Compasiunea nu reprezintă o relație între un vindecător și o persoană rănită, ci una între egali. Numai cunoscându-ne bine propriul întuneric interior putem noi să fim cu adevărat prezenți în fața întunericului din alte persoane. Compasiunea devine reală numai atunci când ne recunoaștem și împărtășim omenescul din noi³”.

În povestea mea de mai sus, Ashley a fost dispusă să se scufunde împreună cu mine în întunericul meu. Ea nu și-a propus nicio clipă să mă ajute să rezolv problema, ci doar să îmi fie alături ca un egal și să mă țină de mână până când mă voi calma.

Hotarele și compasiunea

Una din cele mai mari (și cele mai puțin discutate) bariere în calea practicării compasiunii este teama de fixarea hotarelor și a consecințelor pentru încălcarea lor. Știu că sună ciudat, dar eu cred că înțelegerea conexiunii dintre hotare, consecințe, acceptare și compasiune m-a făcut să fiu un om mai bun. Înainte de anul

³ Ibid.

„prăbușirii” mele păream mai blândă și mai amabilă, dar în sinea mea eram plină de resentimente, de judecăți critice și de mânie. La ora actuală mi se pare că dau dovadă de mai multă compasiune, că sunt mai puțin critică și că nu mai manifest atât de des resentimente, dar în schimb sunt mult mai insistentă asupra hotarelor pe care mi le-am stabilit. Nu știu cum pare din exterior această combinație, dar te asigur că privită din interior, ea este cu adevărat foarte puternică.

Înainte de a face acest studiu știam foarte multe lucruri despre aceste concepte, dar nu înțelegeam relația dintre ele. În timpul interviurilor pe care le-am luat subiecților mei, am rămas literalmente cu gura căscată atunci când am constatat că marea majoritate a oamenilor care practică sincer compasiunea sunt oamenii cei mai ferm hotărâți să le fie respectate hotarele. Acesta este adevărul: oamenii plini de compasiune sunt oameni cu hotare ferm susținute. Așa cum spuneam, această descoperire m-a uimit la culme.

Iată așadar ce am descoperit: esența compasiunii este acceptarea. Cu cât ne acceptăm într-o mai mare măsură pe noi înșine și pe ceilalți, cu atât mai ușor ne vine să fim plini de compasiune. Este dificil să îi accepți pe oamenii care te rănesc, care profită de tine sau chiar te calcă în picioare. Acest studiu m-a învățat că dacă ne dorim cu adevărat să practicăm compasiunea, trebuie să începem întotdeauna prin a ne fixa hotare ferme și prin a-i face pe oameni să se simtă responsabili pentru comportamentul lor.

Noi trăim într-o cultură a aruncării vinei pe alte persoane. Dorim întotdeauna să știm a cui este vina și cum va plăti persoana respectivă pentru ea. În lumea noastră personală, socială și politică, noi țipăm și arătăm adeseori cu degetul, dar rareori insistăm asupra asumării consecințelor de către cei care au greșit. Cum am putea să facem acest lucru? Suntem atât de epuizați de țipete și acuzații încât nu mai avem energia necesară pentru a crea consecințe semnificative ale acțiunilor și pentru a le impune celorlalți. De la politicienii din Washington și finanțistii de pe Wall Street și până la sistemul educațional și chiar acasă la noi, acest mod de a gândi de

tip „furie-aruncarea vinovăției-epuizare-incapacitatea de a impune consecințe” este principalul motiv pentru care ne umplem atât de ușor de mânie moralistă și dăm dovadă de atât de puțină compasiune.

Eu cred că ne-ar fi infinit mai bine dacă am fi mai amabili, dar mai fermi, dacă am da dovadă de mai puțină mânie și de mai multă responsabilitate asumată. Viața noastră de acasă și de la serviciu ar fi infinit mai frumoasă dacă am arunca mai puțin vina pe alții, dar am avea un respect mai mare pentru hotarele fiecăruia.

Am fost invitată recent să țin o prelegere în fața unui grup de lideri corporatiști care încercau să facă față unei reorganizări dificile a companiei lor. Unul din managerii de proiect mi-a spus că după ce m-a ascultat vorbind despre pericolul folosirii rușinii ca instrument managerial se simțea îngrijorat că s-a folosit prea mult de acest instrument cu colegii săi. A adăugat că atunci când devine foarte frustrat, dă vina pe un subaltern și îl critică deschis în prima ședință.

– Mă simt atât de frustrat, mi-a spus el. Am doi angajați care pur și simplu nu mă ascultă. Le explic fiecare detaliu al proiectului în derulare, verific să văd dacă au înțeles, și *totuși* ei fac ce știu ei. Pur și simplu nu mai am alte opțiuni. Mă simt pus la colț și mă înfurii, așa că îi fac de râs în fața colegilor lor.

Când l-am întrebat în ce fel îi făcea pe acești angajați să se simtă responsabili pentru că nu urmează protocolul proiectului, mi-a răspuns:

– Ce vrei să spui prin „responsabili”?

– După ce verifici dacă au înțeles care sunt așteptările tale și obiectivele lor, i-am explicat, le explici consecințele nerespectării planului sau ale nedeplinirii obiectivelor?

– Nu le vorbesc niciodată de consecințe. Ei știu foarte bine că trebuie să urmeze protocolul.

Ca să înțeleagă mai bine ce doream să spun, i-am dat un exemplu:

– Bun. Ce crezi că s-ar întâmpla dacă le-ai spune că o să le dai un avertisment scris cu prima ocazie în care vor mai încălca protocolul și că la următoarele avertismente și-ar putea pierde slujba?

A scuturat din cap și mi-a sus:

– O, nu! Mi se pare prea radical. Ar trebui să îi implic în acest proces pe cei de la resurse umane. E prea complicat!

Într-adevăr, fixarea hotarelor și a responsabilităților este mai complicată decât țipatul și învinovățirea, dar este și infinit mai eficientă. Acuzarea, compromiterea și învinovățirea cuiva fără stabilirea clară a responsabilităților au consecințe negative asupra cuplurilor, familiilor, organizațiilor și comunităților. Mai întâi de toate, atunci când dăm vina pe altcineva și îl facem de rușine, noi mutăm accentul de la comportamentul său la al nostru. Până când șeful termină de țipat la subalternii săi, făcându-i de râs în fața colegilor lor, singurul comportament discutabil devine al său.

Peste toate, dacă nu impunem consecințe pentru comportamentele greșite, oamenii se învață să nu țină cont de solicitările noastre, chiar dacă le rostim sub formă de amenințare sau de ultimatum. Dacă le spunem copiilor noștri să nu își mai arunce hainele pe jos, dar aceștia știu că singura consecință a neascultării sunt câteva minute de țipat la ei, este corect ca ei să creadă că acest lucru nu este foarte important pentru noi.

Este foarte greu ca oamenii să înțeleagă că pot fi plini de compasiune și de acceptare, făcându-i în același timp pe ceilalți să răspundă pentru comportamentele lor. Acest lucru nu numai că este posibil, dar este și cea mai bună cale de a manifesta compasiunea. În acest fel, noi îl putem confrunta pe cel vinovat, putem concedia un angajat, putem pica la examen un student sau ne putem disciplina copilul fără a-i face de râs și fără a-i umili. Secretul constă în separarea oamenilor de comportamentul lor. Noi trebuie să ne adresăm lucrurilor pe care le fac, nu esenței lor umane (vom vorbi mai multe despre acest lucru în capitolul următor). De asemenea, este important să ne asumăm disconfortul rezultat din combinarea

compasiunii cu stabilirea hotarelor. Trebuie să ne ferim să ne convingem singuri că detestăm pe cineva sau că acesta merită să fie tratat urât astfel încât noi să ne simțim mai bine, fără a-l ajuta însă cu nimic să își asume responsabilitatea pentru ce a făcut. Această atitudine nu poate conduce decât la probleme. Atunci când ne convingem singuri că detestăm pe cineva astfel încât să ne simțim mai confortabil atunci când dăm vina pe el, noi intrăm practic în jocul vinovăției și al rușinii.

Atunci când nu reușim să stabilim hotare ferme și să le explicăm oamenilor consecințele acțiunilor lor, noi ne simțim folosiți și manipulați. De aceea, îi atacăm în esența lor, lucru mult mai dureros decât atacarea unui comportament sau a unei alegeri. Este foarte important să înțelegem însă că această atitudine este periculoasă pentru relațiile și pentru bunăstarea noastră, căci corespunde jocului rușinii și vinovăției, ca să nu mai vorbim de cel al mâniei moraliste. Pe de altă parte, este greu să practici compasiunea atunci când ești plin de resentimente. În consecință, dacă dorim să practicăm acceptarea și compasiunea, ceea ce trebuie să facem este să stabilim hotare ferme și consecințe pentru comportamentele nedorite.

Conectarea

Personal, definesc *conectarea* astfel: *energia care există între oameni atunci când aceștia doresc să fie văzuți, auziți și prețuiți; atunci când dăruiesc și primesc fără judecăți critice; și atunci când obțin susținere și tărie dintr-o relație.*

Eu și Ashley am rămas profund conectate după experiența noastră. Aceasta m-a făcut să mă simt privită, auzită și prețuită. Deși gestul m-a speriât, am ieșit din carapacea mea și am căutat în afară sprijin și ajutor. În urma experienței, ne-am simțit amândouă întărite și împlinite. De fapt, două săptămâni mai târziu Ashley mi-a declarat:

– Nu-ți pot spune cât de bucuroasă sunt că m-ai sunat în acea zi. Gestul tău m-a ajutat enorm, căci m-a convins că nu sunt

singura care trec prin astfel de experiențe. În plus, mi-a plăcut faptul că te-am putut ajuta și că ai avut încredere în mine.

Conectarea este o stradă cu dublu sens.

Adevărul este că noi suntem setați să ne conectăm. Acest lucru există chiar în ADN-ul nostru. Încă de când ne naștem, noi avem nevoie de conectare pentru a înflori din punct de vedere emoțional, fizic, spiritual și intelectual. Acum un deceniu ideea că suntem „setați să ne conectăm” ar fi putut părea exaltată și de tip New Age. La ora actuală se știe însă că nevoia de conectare este mai mult decât o simplă emoție sau un simplu impuls. Această cunoaștere este știință pură. Neuroștiință, ca să fiu mai precisă.

În cartea sa, *Inteligența socială: Noua știință a relațiilor interumane*, Daniel Goleman explorează confirmarea faptului că suntem setați pentru conectare (potrivit celor mai recente descoperiri din biologie și din neuroștiință) și că relațiile noastre ne modelează biologia și experiențele. Autorul scrie: „Chiar și cele mai banale întâlniri acționează ca regulatori ai creierului, stimulându-ne emoțiile – unele dezirabile și altele nu. Cu cât suntem mai puternic conectați cu cineva din punct de vedere emoțional, cu atât mai mare este forța reciprocă ce se naște din relațiile noastre⁴”. Este uimitor, deși nu neapărat surprinzător, cât de mare este impactul produs de conexiunile pe care le experimentăm în relațiile noastre asupra dezvoltării și performanțelor creierului nostru.

Datorită nevoii noastre innăscute de conectare, consecințele deconectării sunt pe cât de reale, pe atât de periculoase. Uneori doar *ni se pare* că suntem conectați. Spre exemplu, tehnologia a facilitat o impostură a conectării, făcându-ne să credem că suntem conectați deși nu suntem – cel puțin nu așa cum ar trebui să fim. În lumea noastră înnebunită de tehnologie noi am ajuns să confundăm comunicarea cu conectarea. Faptul că suntem conectați la Internet nu înseamnă că suntem văzuți și auziți cu adevărat. Dimpotrivă, hiper-comunicarea înseamnă că petrecem mai mult timp pe Facebook decât față în față, cu oamenii la care ținem cu adevărat.

⁴ Daniel Goleman, *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships* (New York: Random House / Bantam Dell, 2006).

Nu-ți pot spune de câte ori mi s-a întâmplat să intru într-un restaurant și să văd doi părinți care vorbesc la telefoanele lor mobile în timp ce copiii lor transmit SMS-uri sau joacă jocuri video. Ce rost mai are în acest caz să stea împreună?

Dacă ne gândim la definiția conectării și la confuzia care se face între tehnologie și conectare, nu putem să nu ne detașăm de mitul autosuficienței. Una din marile bariere în calea conectării este importanța culturală pe care o acordăm „independenței” noastre. De multe ori noi am ajuns să punem un semn de egalitate între succes și a nu mai avea nevoie de nimeni. Foarte mulți oameni doresc să ne întindă o mână, dar noi nu suntem la fel de dispuși să solicităm ajutor, chiar dacă avem nevoie de el. Este ca și cum am fi împărțit această lume între „cei care își oferă ajutorul” și „cei care au nevoie de ajutor”. Adevărul este că orice om intră în ambele categorii.

Am învățat foarte multe lucruri de la cei care trăiesc din toată inima, dar cel mai important între toate mi s-a părut următorul:

Atât timp cât nu ne deschidem suficient de tare pentru a primi cu inima deschisă, noi nu putem dărui cu inima deschisă. Atunci când atașăm judecățile noastre critice primirii de ajutor, noi le atașăm inclusiv oferirii de ajutor.

Ani la rând, gândul că eu sunt cea care îmi ajut familia m-a umplut de bucurie. Îmi puteam ajuta membrii familiei atunci când treceau printr-o criză, le puteam împrumuta bani și le puteam da sfaturi. Gândul de a-i ajuta pe alții m-a satisfăcut întotdeauna, dar nu aș fi fost dispusă niciodată să apelez la frații mei pentru ajutor, mai ales în mijlocul unei furtuni a rușinii. În acei ani aș fi negat cu vehemență faptul că atașez judecăți critice generozității mele. La ora actuală înțeleg însă că ceea ce am făcut în acea perioadă a fost să îmi definesc prețuirea de sine prin generozitatea mea și prin faptul că nu am niciodată nevoie de ajutor.

În perioada prăbușirii mele psihice am avut nevoie de ajutor. Îmi doream să fiu sprijinită, ținută de mână și sfătuită. Slavă cerului că am un frate și două surori mai mici, fapt care a schimbat

complet dinamica familiei mele. Aceștia mi-au permis să mă prăbușesc și să fiu imperfectă, împărtășindu-mi din tăria și din înțelepciunea lor incredibilă. De vreme ce conectarea este o energie care se naște între oameni, nu trebuie să uităm că ea călătorește în ambele direcții.

Călătoria „Vieții trăite din toată inima” nu este o cale a minimei rezistențe, ci una a conștiinței și a alegerilor. Sinceră să fiu, ea merge împotriva curentului societății moderne. Dorința de a-ți spune povestea, de a împărtăși durerea altcuiva și de a rămâne conectat într-o manieră autentică în această lume deconectată nu este ceva ce putem face cu jumătate de inimă.

Practicarea curajului, compasiunii și conectării înseamnă să privim viața și oamenii din jurul nostru și să spunem: „Sunt alături de voi”.



Explorarea puterii iubirii, apartenenței (integrării) și convingerii că ești perfect așa cum ești

Iubirea este lucrul cel mai important din viața noastră, o pasiune pentru care merită să luptăm și chiar să murim. Cu toate acestea, noi suntem reticenți să îi spunem pe nume. Fără un vocabular foarte subtil, noi refuzăm chiar și să ne gândim la ea, sau să discutăm direct despre ea.

– DIANE ACKERMAN

Iubirea și apartenența sunt absolut esențiale pentru experiența umană. În timp ce îmi realizăm interviurile, am înțeles că există *un singur lucru* care îi separă pe oamenii care trăiesc o iubire profundă și se simt integrați în mijlocul semenilor lor de cei care își doresc aceste lucruri, dar nu consideră că le au: credința în prețuirea de sine. Lucrurile sunt pe cât de simple pentru cei care le înțeleg, pe atât de complicate pentru cei care nu le înțeleg: dacă dorim să experimentăm plener iubirea și integrarea, noi trebuie să credem că *merităm* să iubim și să fim iubiți, respectiv să ne integrăm.

Dacă ne putem detașa de ceea ce cred ceilalți și dacă ne putem asuma povestea noastră personală, noi căpătăm acces la prețuirea de sine, la sentimentul că suntem perfecți exact așa cum suntem și că merităm să fim iubiți și să ne integrăm. Atunci când ne petrecem o viață întreagă încercând să ne distanțăm de acele părți ale vieții

noastre care nu se integrează în tiparul cu care dorim să ne identificăm, noi ieșim practic în afara propriei povești și le cerșim celorlalți prețuirea prin performanțele excesive la care ne supunem, prin perfecționismul nostru, prin încercarea de a le fi pe plac cu orice preț și prin „a dovedi” cu orice chip valoarea noastră. Prețuirea de sine – acest secret absolut care ne oferă accesul la iubire și la integrare – există în interiorul poveștii noastre.

Marea provocare pentru cei mai mulți dintre oameni este convingerea că sunt demni de a fi prețuiți *chiar acum*, în momentul de față. Prețuirea nu presupune condiții prealabile. Mult prea mulți oameni își creează în mod conștient sau inconștient (sau le este inoculată) o listă interminabilă de condiții care trebuie întrunite pentru a se prețui pe ei înșiși.

- O să fiu demn de a fi prețuit atunci când voi slăbi 10 kilograme.
- O să fiu demnă de a fi prețuită atunci când voi rămâne însărcinată.
- O să fiu demn de a fi prețuit atunci când voi renunța definitiv la alcool.
- O să fiu demn de a fi prețuit atunci când voi toată lumea va crede că sunt un părinte bun.
- O să fiu demn de a fi prețuit atunci când îmi voi putea câștiga traiul prin arta mea.
- O să fiu demn de a fi prețuit numai dacă îmi voi putea menține căsnicia, împiedicând-o să se destrame.
- O să fiu demn de a fi prețuit atunci când voi fi făcut partener în cadrul firmei.
- O să fiu demn de a fi prețuit numai atunci când părinții mei vor fi de acord să îmi acorde această prețuire.
- O să fiu demnă de a fi prețuită numai dacă *el* mă va suna și mă va invita la o întâlnire.

- O să fiu demn de a fi prețuit numai dacă voi putea face tot ceea ce îmi propun, fără a părea că fac vreun efort.

Așadar aceasta este *esența* „Vieții trăite din toată inima”: prețuiește-te chiar acum. Nu „în condițiile în care”. Nu „atunci când”. Noi merităm să fim iubiți și integrați *chiar acum*. așa cum suntem.

Pe lângă renunțarea la „dacă” și „atunci când”, un alt aspect important al asumării poveștii și prețuirii noastre de sine este cultivarea unei înțelegeri mai bune a iubirii și integrării. În mod paradoxal, noi avem o nevoie disperată de ele, dar nu vorbim decât rareori despre semnificația lor reală și despre mecanismul lor de operare. De aceea, merită să facem acum acest lucru.

Definirea iubirii și apartenenței

Ani la rând am evitat să folosesc cuvântul *iubire* în studiile mele pentru că nu știam cum să îl definesc și nu eram sigură că „haide, dragă, doar știi despre ce este vorba: *iubirea...*” este o definiție suficient de convingătoare. Peste toate, nu mă puteam baza pe citate sau pe versurile cântecelor populare, oricât de mult m-ar fi inspirat acestea și oricât de convingătoare mi s-ar fi părut. Ca cercetătoare, am fost pregătită să nu gândesc în acești termeni.

Oricât de multă nevoie avem de iubire și oricât de mult ne-o dorim, noi nu vorbim decât rareori despre semnificația ei reală. Gândește-te puțin. Poate că spui în fiecare zi „te iubesc”, dar când a fost ultima oară când ai discutat cu cineva despre semnificația iubirii? Noi ne dorim cu disperare să evităm rușinea, dar nu suntem dispuși să discutăm despre acest subiect. Cu toate acestea, singura cale de rezolvare a problemei rușinii este discuția deschisă despre ea. Poate că ne temem să discutăm despre astfel de subiecte. Marea majoritate a oamenilor preferă siguranța, certitudinea și claritatea. Rușinea și iubirea sunt ancorate în vulnerabilitate și delicatețe.

Apartenența este un alt subiect esențial pentru experiența umană, dar rareori discutat deschis.

Majoritatea oamenilor folosesc interschimbabil expresiile *integrare* și *apartenență*. Cu toții încercăm să ne integrăm, știind exact ce trebuie să facem pentru a cerși aprobarea și acceptarea celorlalți oameni. De pildă, știm ce haine trebuie să purtăm în diferite cercuri, ce subiecte de discuție să abordăm, cum să îi facem pe oameni să se simtă fericiți, ce subiecte să evităm și cum să ne transformăm ca un cameleon în funcție de persoana cu care discutăm.

Una din marile surprize pe care le-am trăit în urma studiului meu a fost descoperirea faptului că integrarea nu este totuna cu apartenența. Dimpotrivă, integrarea stă în calea apartenenței. Ea presupune evaluarea unei situații și transformarea cameleonică pentru a deveni ceea ce trebuie să devii pentru a fi acceptat. Apartenența nu ne solicită să *ne schimbăm*, ci *să fim* ceea ce suntem.

Înainte de a-ți spune definițiile mele, doresc să insist asupra a trei chestiuni pe care eu le identific cu adevărul.

Iubirea și apartenența sunt întotdeauna incerte. Deși conectarea și relațiile sunt cele mai importante componente ale vieții, noi *nu le putem* măsura cu precizie. Conceptele relaționale nu pot fi definite cu ușurință. Relațiile și conectarea se petrec într-un spațiu indefinit care există între oameni, ce nu poate fi înțeles sau cunoscut vreodată pe deplin. Cine riscă să explice iubirea și apartenența nu face decât să răspundă așa cum poate la o întrebare fără răspuns (lucru valabil inclusiv pentru mine).

Iubirea și apartenența intră în aceeași categorie. Una din concluziile cele mai surprinzătoare care a rezultat în urma cercetărilor mele a fost gruparea pe perechi a anumitor concepte. De pildă, eu nu pot face o distincție între conceptele de iubire și de apartenență, căci atunci când vorbesc despre unul, oamenii vorbesc automat și despre celălalt. Același lucru este valabil despre conceptele de bucurie și recunoștință, pe care le voi analiza într-un capitol ulterior din această carte. Atunci când emoțiile sau experiențele sunt atât de strâns interconectate în poveștile oamenilor, încât aceștia nu vorbesc niciodată de unele fără să amintească automat

de altele, această asociere nu poate fi întâmplătoare, ci intenționată. Iubirea este strâns asociată cu apartenența.

Personal, nu mai am nicio îndoială în această privință. După ce am colectat sute de povești, am ajuns la o concluzie definitivă: **simțul profund al iubirii și apartenenței reprezintă o nevoie universală a tuturor oamenilor, bărbați, femei și copii deopotrivă.** Noi suntem setați biologic, cognitiv, fizic și spiritual să iubim și să fim iubiți, și să ne integrăm (în sensul mai profund al apartenenței). Atunci când aceste nevoi nu sunt satisfăcute, noi nu putem funcționa la maxim (la unison cu potențialul nostru real). Ne prăbușim psihic. Devenim inerți. Ne doare. Îi rănim pe ceilalți. Ne îmbolnăvim. De bună seamă, există și alte cauze ale bolilor, inerției și durerii sufletești, dar una dintre cele mai sigure este absența iubirii și a apartenenței.

Eu am avut nevoie de trei ani pentru a decanta următoarele definiții și interpretări conceptuale în urma unui deceniu de interviuri. Să le luăm pe rând:

Iubirea:

Noi cultivăm iubirea atunci când îi permitem sinelui nostru cel mai vulnerabil și cel mai puternic să fie văzut și cunoscut, și atunci când onorăm conectarea spirituală ce derivă din această deschidere, prin încrederea, respectul, bunătatea și afecțiunea noastră.

Iubirea nu este ceva ce putem dăruia sau primi. Ea este o calitate care poate fi exclusiv cultivată și amplificată, o conexiune între doi oameni care nu poate fi întreținută decât dacă fiecare dintre ei o cultivă în el însuși. Cu alte cuvinte, noi nu putem iubi pe altcineva decât atunci când ne iubim pe noi înșine (și direct proporțional cu iubirea pe care ne-o oferim).

Rușinea, vinovăția, lipsa de respect, trădarea și refuzul afecțiunii distrug înseși rădăcinile din care crește iubirea. Iubirea nu poate supraviețui acestor răni decât dacă

acestea sunt recunoscute ca atare, vindecate și nu foarte frecvente.

Apartenența (integrarea profundă):

Apartenența este dorința înăscută a oamenilor de a face parte integrantă din ceva mai important decât ei. Dat fiind că această nevoie este primordială, noi încercăm de multe ori să ne-o satisfacem prin integrarea superficială (socială) într-un grup și prin căutarea aprobării celor din jur. În realitate, aceste mecanisme nu numai că nu se substituie apartenenței, dar de multe ori reprezintă chiar obstacole în calea acesteia. Dat fiind că apartenența reală nu se produce decât atunci când ne facem cunoscut sinele autentic și imperfect în fața lumii exterioare, simțul apartenenței noastre nu poate fi niciodată mai mare decât nivelul acceptării noastre de sine.

Unul din motivele pentru care mi-a luat atât de mult timp ca să dezvolt aceste concepte a fost acela că nu doream eu însămi să fie adevărate. Lucrurile ar fi fost diferite dacă aș fi studiat efectul găinațului de păsări asupra solului, dar aspectele pe care le studiez eu sunt strict personale și adeseori dureroase pentru mine. Mi s-a întâmplat de multe ori să plâng în timp ce studiam datele acumulate pentru a-mi defini conceptele. De pildă, nu doream ca nivelul iubirii mele de sine să îmi limiteze iubirea pe care le-o acord copiilor mei sau soțului meu. De ce? Deoarece îmi este mult mai ușor să îi iubesc și să le accept imperfecțiunile decât să mă privesc pe mine însămi cu aceeași iubire și cu aceeași bunătate.

Dacă analizăm definiția iubirii și ne gândim la ea din perspectiva iubirii de sine, constatăm că aceasta este foarte precisă. Practicarea iubirii de sine înseamnă să învățăm să avem încredere în noi înșine, să ne tratăm cu respect și să fim buni și afectuoși cu noi înșine. Acest lucru pare o sarcină aproape imposibilă dacă ținem seama de duritatea cu care se tratează pe ei înșiși marea majoritate a oamenilor. De pildă, eu sunt capabilă să vorbesc cu mine însămi într-o manieră pe care nu aș practica-o niciodată cu

alte persoane. Câți oameni nu își spun: „Doamne, sunt atât de prost”, sau „Doamne, ce idiot sunt”? Așa cum nimeni nu îi face proști sau idioți pe cei pe care îi iubește, un astfel de limbaj atunci când vorbim cu noi înșine nu arată decât că ne lipsește iubirea de sine.

Doresc să subliniez de asemenea că eu folosesc cuvintele *innăscut* și *primordial* în contextul definirii apartenenței. Eu sunt convinsă că apartenența există chiar în ADN-ul nostru, fiind direct asociată cu cel mai primitiv instinct al nostru de supraviețuire. Dat fiind cât de dificil este să cultivăm acceptarea de sine în societatea noastră perfecționistă și cât de adânc ancorată este nevoia noastră de apartenență, nu este de mirare că ne petrecem întreaga viață încercând să ne integrăm și să câștigăm aprobarea celor din jurul nostru.

Este mult mai ușor să spui: „Sunt dispus să devin orice numai să fac parte integrantă din acest grup”. De la găști la bârfe, noi suntem dispuși să facem orice pentru a ne integra în societate, în speranța că ne vom satisface astfel nevoia de apartenență. În realitate, această atitudine nu ne satisface această nevoie. Noi nu ne putem integra profund într-o comunitate decât atunci când ne punem pe tavă sinele cel mai autentic și când suntem acceptați așa cum suntem.

Practicarea iubirii și a apartenenței

Una dintre modalitățile prin care ne putem asuma responsabilitatea și consecințele acțiunilor noastre constă în a ne gândi la iubire ca la o acțiune, nu ca la un sentiment.

– BELL HOOKS¹

Deși m-am zbatut mult ca să ajung la o definiție a iubirii și apartenenței, trebuie să recunosc că înțelegerea la care am ajuns mi-a schimbat fundamental viața și atitudinea mea de părinte. Atunci când mă simt obosită sau stresată, pot fi destul de răută-

¹ Bell Hooks, *All About Love: New Visions* (New York: HarperCollins Publishers, Harper Paperbacks, 2001).

chioasă și de acuzatoare, îndeosebi cu soțul meu Steve. Dacă îmi propun însă să îl iubesc pe Steve (și chiar îl iubesc la nebunie), contează foarte mult cum mă port zi de zi cu el. Acest lucru este chiar mai important decât să îi spun zilnic „te iubesc”. Atunci când nu transpunem în practică iubirea în cazul celor pe care pretindem că îi iubim, noi avem foarte mult de pierdut. Viața trăită incoerent (fără ca faptele noastre să corespundă cuvintelor noastre) poate fi extrem de epuizantă.

Studiul meu m-a făcut de asemenea să mă gândesc la diferențele importante dintre *profesarea* iubirii și *practicarea* ei. În timpul unui recent interviu la radio despre infidelitățile celebriților, moderatorul m-a întrebat:

– Poți iubi pe cineva în condițiile în care îl înșeli și îl tratezi urât?

M-am gândit multă vreme la această întrebare, după care am dat cel mai bun răspuns la care m-am putut gândi ținând cont de cercetările mele:

– Nu știu dacă poți iubi pe cineva în timp ce îl trădezi sau te porți crud cu el, dar știu sigur că atunci când trădezi pe cineva sau te porți fără amabilitate cu el, nu practici iubirea. În ceea ce mă privește, eu nu îmi doresc pe cineva care să îmi spună că mă iubește, ci pe cineva care să practice această iubire în fiecare zi.

Pe lângă faptul că m-au ajutat să înțeleg cum arată iubirea care îi leagă pe oameni, aceste definiții m-au silit să recunosc un lucru: cultivarea iubirii de sine și a acceptării de sine nu este opțională. Ele nu sunt ceva ce putem practica în timpul liber, ci priorități absolute.

Putem iubi pe altcineva mai mult decât ne iubim pe noi înșine?

Pentru mine, ideea iubirii de sine și a acceptării de sine a fost și continuă să fie de-a dreptul revoluționară. De aceea, la începutul anului 2009 i-am întrebat pe cititorii blogului meu ce cred despre importanța iubirii de sine și despre ideea că nu putem iubi pe

altcineva mai mult decât ne iubim pe noi înșine. Această întrebare a condus la o dezbatere foarte aprinsă în secțiunea de comentarii.

Mai mulți oameni au contrazis cu vehemență ideea că iubirea de sine ar fi o cerință de bază pentru a putea iubi pe altcineva. Alții s-au limitat să posteze comentarii de genul: „Mulțumesc că mi-ai stricat ziua! Nu vreau să mă gândesc la așa ceva”.

Au existat însă două comentarii care au dezbătut complexitatea acestor idei într-o manieră foarte profesionistă. Doresc să îți împărtășesc unul dintre ele, scris de Justin Valentin, o specialistă din domeniul sănătății mintale, autoare și fotografă:

Prin intermediul copiilor mei am învățat să iubesc necondiționat, să fiu plină de compasiune chiar și atunci când mă simt oribil și să dăruiesc mult mai mult. Atunci când îmi privesc una din fiice, care seamănă atât de mult cu mine, mă regăsesc pe mine la vârsta ei. Acest lucru îmi reamintește să fiu mai bună cu fetița mică ce trăiește în interiorul meu, să o iubesc și să o accept la fel cum procedez cu fiica mea. Iubirea pentru fetele mele mă face să îmi doresc să fiu o persoană mai bună și să lucrez mai mult pentru iubirea și acceptarea de sine. Totuși, trebuie să recunosc că îmi este infinit mai ușor să îmi iubesc fetele decât să mă iubesc pe mine însămi...

Multe din pacientele mele sunt mame care se luptă cu dependența de droguri. Ele își iubesc copiii mai mult decât se iubesc pe ele însele. Își distrug singure viața, se urăsc pe sine și de multe ori își distrug corpul până când nu se mai poate face nimic. Multe recunosc că se urăsc pe ele însele, dar toate declară că își iubesc copiii. Sunt de părere că aceștia merită să fie iubiți, dar nu și ele. Ce înseamnă însă să-ți iubești copiii: să nu îi otrăvești așa cum îți otrăvești singură corpul? Poate că problemele noastre sunt similare fumatului pasiv. La început se credea că acesta nu este periculos și că fumatul *nu ne poate face rău decât nouă*

înșine. Peste ani s-a ajuns la concluzia că fumatul pasiv poate fi la fel de periculos, chiar letal².

Renae Cobb, o terapeută în pregătire ziua și autoare sub acoperire și scriitoare ocazională pe blog noaptea, scrie:

Desigur, oamenii pe care îi iubim trezesc în noi o iubire și o compasiune pe care nu le-am putea atinge altfel, dar pentru a evalua profunzimea acestor trăiri trebuie să ne scufundăm în adâncurile ființei noastre, să descoperim aici lumina și umbrele, binele și răul, iubirea și ceea ce este distructiv, și să facem distincțiile necesare pentru a-i putea iubi mai mult. De aceea, eu nu sunt sigură că avem de-a face cu o situație de tip sau / sau. Pare mai degrabă una de tip și / și. Noi îi iubim cu ardoare pe cei dragi, poate mai mult decât credem că ne iubim pe noi înșine, dar această iubire plină de pasiune ne conduce automat în profunzimile sinelui nostru, ajutându-ne să ne descoperim compasiunea față de noi înșine³.

Sunt de acord cu Justin și Renae. Iubirea și acceptarea de sine reprezintă acte supreme de curaj. Într-o societate care ne învață să ne punem pe noi înșine pe primul loc, iubirea și acceptarea de sine sunt aproape revoluționare.

Dacă dorim să contribuim activ la această revoluție, trebuie să înțelegem anatomia iubirii și a apartenenței, când și de ce preferăm să cerșim prețuirea altora în loc să ne asumăm prețuirea de sine. Trebuie să înțelegem de asemenea *obstacolele în calea iubirii de sine*. Indiferent ce călătorie facem, aceasta presupune întotdeauna obstacole, lucru valabil inclusiv pentru „călătoria Vieții trăite din toată inima”. În capitolul următor vom explora unul din cele mai mari obstacole în calea călătoriei vieții și iubirii trăite din toată inima.

² Comentariu de pe blogul meu citat cu permisiunea lui Justin Valentin.

³ Comentariu de pe blogul meu citat cu permisiunea lui Renae Cobb.



Obstacole pe cale

În anul 2008 am fost invitată să țin o prelegere la un eveniment foarte special intitulat *Experiența UP**. Îmi plac foarte mult cei doi organizatori ai evenimentului, așa că fără să stau prea mult pe gânduri am fost de acord să țin prelegerea.

Așa cum se întâmplă însă de multe ori, lucrurile par mult mai frumoase când ești departe și nu știi ce te așteaptă la destinație. Exact acesta a fost cazul de față.

Am acceptat invitația la sfârșitul anului 2008 și nu m-am mai gândit la ea până în 2009, când pe site-ul *The UP Experience* a fost publicată lista vorbitorilor. Fără să insist prea mult, doresc doar să precizez că această listă includea nume dintre cele mai prestigioase în domeniu. Plus eu! La eveniment au fost invitați „16 dintre liderii de opinie și vorbitorii de frunte din lume”, iar experiența a fost etichetată drept „o zi specială a deschiderii minții”!

Pe scurt, am intrat în panică. Nu-mi puteam imagina cum ar fi fost să împart microfonul cu Robert Ballard (oceanograful arheolog care a localizat Titanicul), Gavin Newsom (primarul din San Francisco), Neil deGrasse Tyson (astrofizicianul care moderează emisiunea TV de educație științifică NOVA și care conduce Planetary Hayden) și David Plouffe (geniul care a condus campania electorală a lui Obama). Și aceștia nu erau decât patru din cei 15 vorbitori cu care aveam să împart scena...

Pe lângă faptul că mă simțeam o impoastă completă, eram îngrozită de formatul evenimentului. Acesta era modelat după talk-

* Perspective unice ale unor persoane unice.

show-ul TED (www.ted.com) și fiecare vorbitor avea să aibă la dispoziție doar 20 de minute pentru a prezenta cele mai inovatoare idei în fața unei audiențe formate în principal din președinți și lideri executivi care plăteau 1000 de dolari pentru a participa la un eveniment de o zi.

De îndată ce am văzut lista vorbitorilor, am sunat-o pe prietena mea Jen Lemen și i-am citit numele acestora. La sfârșit, am inspirat adânc și i-am spus:

– Nu prea știu ce să zic...

Deși vorbeam la telefon și ea se afla la mii de kilometri depărtare de mine, o puteam vedea cu ochii minții dând din cap.

– Nu te mai compara cu alții, Brené.

– Ce vrei să spui? am întrebat-o.

– Te cunosc foarte bine. Sunt convinsă că te gândești deja cum să îți o prelegere „super-științifică” și „super-complicată”.

Încă nu înțelegem.

– Păi... da. Sigur că mă gândesc la așa ceva. Tocmai ți-am citit lista vorbitorilor! Aceștia... sunt... oameni mari!

Jen a chicotit.

– Și!? Ai nevoie de o confirmare parentală?

Nu am știut ce să-i răspund. Jen mi-a explicat:

– Uite ce vreau să spun: tu ești cercetătoare, dar cele mai bune rezultate nu le-ai obținut cu mintea, ci cu inima. Te vei descurca de minune dacă vei face ce știi mai bine: să spui povești. Fii onestă și nu te desprinde de realitate.

Mi-am dat ochii peste cap și m-am gândit: „*Să spun povești!? Oare glumește!? Nu cumva dorește să țin și un spectacol de teatru de păpuși?*”

De regulă, am nevoie de o zi sau două pentru a-mi organiza ideile unei prelegeri. Nu vorbesc niciodată după notițe, dar în mod normal am în minte o reprezentare vizuală a lucrurilor pe care doresc să le spun. De data aceasta însă mi-ar fi fost într-adevăr mai

ușor să țin un spectacol de teatru de păpuși. M-am simțit paralizată săptămâni la rând din cauza acestei prezentări. Prin minte nu-mi trecea nicio idee.

Într-o seară, cu circa două săptămâni înainte de eveniment, Steve m-a întrebat:

– Cum stai cu prelegerea pentru UP?

Am izbucnit în lacrimi.

– Nu-mi vine nicio idee. Nu știu despre ce să vorbesc. Cred că o să le spun că am avut un accident de mașină sau ceva asemănător.

Steve s-a așezat lângă mine și mi-a luat mâna în a lui.

– Ce se întâmplă? Nu e genul tău. Nu te-am văzut niciodată să-ți faci atâtea probleme din cauza unui discurs. La urma urmelor, cu asta te ocupi.

Mi-am îngropat capul în mâini și am murmurat:

– Mă simt blocată. Nu mă pot opri să nu mă gândesc la experiența aceea oribilă care mi s-a întâmplat acum câțiva ani.

Steve a exclamat surprins:

– Ce experiență?

– Nu ți-am povestit niciodată despre ea, i-am spus.

Steve s-a aplecat către mine, așteptând continuarea.

– Acum cinci ani am ținut o prelegere care s-a dovedit a fi un dezastru absolut și mă tem să nu repet această experiență.

Lui Steve nu-i venea să creadă că nu i-am povestit niciodată așa ceva.

– Ce – Doamne iartă-mă – s-a întâmplat? Și de ce nu mi-ai spus nimic?

M-am ridicat de la masă și i-am răspuns:

– Nu vreau să vorbesc despre asta. În caz contrar, o să înrăutățesc și mai tare situația.

Mi-a luat din nou mâna în a lui și m-a tras către el. Mi-a aruncat o privire de genul: „Am așteptat toată viața ca să îți reproșez acest lucru folosind propriile tale cuvinte”.

– Și nu ar trebui să discutăm despre lucrurile dificile? Nu le fac aceste discuții să pară mai ușoare?

Mă simțeam prea obosită ca să îi mai ripostez, așa că i-am spus întreaga poveste.

Cu cinci ani în urmă, când mi-a apărut prima carte, am fost invitată să țin o prelegere la un prânz pentru femei dintr-o rețea de Internet. Am fost bucuroasă, căci la fel ca în cazul Experienței UP, urma să vorbesc în fața unor oameni „normali” – nu terapeuți sau academicieni, ci a unor oameni de afaceri obișnuiți. De fapt, evenimentul ar fi trebuit să fie prima mea prelegere în fața unor oameni obișnuiți.

Am ajuns devreme la clubul ce urma să găzduiască evenimentul și m-am prezentat în fața responsabilei acestuia. După ce m-a evaluat îndelung, m-a salutat și m-a luat din scurt:

– Bună. Nu arăți ca o cercetătoare. Eu am să fiu cea care îți va face prezentarea. Am nevoie de câteva date biografice.

Mi s-a părut cam bizar, dar am fost de acord. I-am dat datele biografice și acela a fost începutul sfârșitului.

Femeia a citit timp de câteva secunde CV-ul meu, a pufnit din nas și s-a uitat la mine peste ochelari.

– Aici scrie că te ocupi de cercetarea rușinii. Este adevărat?

Instantaneu, m-am simțit la fel ca o elevă de zece ani chemată în biroul directorului. Mi-am plecat capul și i-am răspuns în șoaptă:

– Da, doamnă. Mă ocup de cercetarea rușinii.

Cu gura pungă, m-a admonestat, rostind sacadat cuvintele:

– Te... mai... ocupi... și... de... altceva?

Nu-mi venea să îi răspund.

– *Ei bine? Te ocupi sau nu?*

– Da. Studiez de asemenea teama și vulnerabilitatea.

A pufnit din nou.

– Mie mi s-a spus că aduni date despre cum să fim mai fericiți în viață, cum să ne conectăm și cum să dăm semnificație vieții noastre.

Ah... am înțeles! Femeia nu știa nimic despre mine. Probabil că auzise de mine de la cineva care nu i-a spus exact cu ce mă ocup. Dintr-odată, totul se lega.

Am încercat să îi explic:

– Nu studiez propriu-zis „cum” să fim mai fericiți și „cum” să dăm mai multă semnificație vieții noastre, dar cunosc multe despre aceste subiecte, căci studiez exact obstacolele care stau în calea bucuriei, semnificației și conectării.

Fără să mai catadicsească să-mi răspundă, a ieșit din sală și m-a lăsat să aștept acolo.

Ce ironie a sortii! Eram o cercetătoare a rușinii, dar tocmai căzusem în capcana gândului că „Nu sunt suficient de bună”.

Femeia s-a întors câteva minute mai târziu, s-a uitat în sus, pe deasupra capului meu, și mi-a spus:

– Uite cum facem:

Unu: nu o să vorbești despre obstacolele care se opun acestor lucruri, ci despre cum pot fi realizate ele. Asta vor oamenii să audă. Ei vor să afle *cum*.

Doi: nu vei pomeni cuvântul *rușine*. Îți reamintesc că cei care te vor asculta se vor afla la masă!

Trei: oamenii doresc să se simtă fericiți și confortabil. Asta-i tot. De aceea, fă-i să se simtă astfel prin cuvintele tale!

Am rămas în fața ei, complet șocată. După câteva secunde de liniște, m-a întrebat:

– M-ai înțeles?

Înainte să apuc să-i răspund ceva, a conchis:

– Perfect!

După care a dat să plece, apoi s-a întors pe călcâie și a adăugat:

– Vreau un discurs ușor și luminos. Asta le place oamenilor.

Apoi, pentru cazul în care nu aș fi înțeles, a făcut niște gesturi unduitoare cu mâna, sugerându-mi astfel ce înseamnă „ușor și luminos”, ca și cum aș fi fost un copil de trei ani (imaginează-ți-o pe Margaret Thatcher imitându-l pe Bob Fosse).

Timp de 40 de minute am stat în fața acelu grup de femei, complet paralizată și repetând în diferite feluri: „Bucuria este ceva bun. Fericirea este și mai bună. Trebuie să fim bucuroase. În acest fel, viața noastră va căpăta semnificație. Pentru că bucuria și fericirea sunt ceva bun...”.

Femeile din audiență mi-au zâmbit dând afirmativ din cap și au continuat să își mănânce puiul din farfurie. A fost un dezastru.

Când am terminat de povestit, Steve era încruntat și clătina din cap. Nu se omoară după vorbitul în public, așa că probabil încerca să își ascundă propria nemulțumire în timp ce asculta povestea dezastrului meu.

În mod paradoxal, relatarea poveștii m-a făcut să mă simt mai puțin anxioasă. De fapt, în clipa în care am terminat de povestit, mă simțeam deja altfel. Întreaga mea activitate științifică de mai bine de un deceniu se referea la „obstacolele din calea fericirii”. Nu sunt o adeptă a discursurilor de tip „cum”, pentru simplul motiv că în cei zece ani de cercetare nu am găsit niciodată dovezi că această abordare funcționează atât timp cât nu pomeniști nimic despre lucrurile care se opun fericirii.

Într-o manieră incredibilă, asumarea acestei povești m-a ajutat să recunosc cine sunt ca cercetătoare și să știu ce am de spus. M-am uitat la Steve și i-am zâmbit:

– Eu nu vorbesc despre „cum”.

Pentru prima dată în ultimii cinci ani, am realizat că femeia care conducea acel club nu avea ceva personal cu mine și nu dorea să îmi saboteze discursul. În caz contrar, parametrii ridicoli pe care mi i-a impus nu m-ar fi afectat atât de tare. Lista ei era simptomatică pentru temerile noastre culturale. Oamenii nu doresc să se simtă inconfortabil. Ei doresc o listă scurtă cu „soluțiile” fericirii care să nu presupună niciun efort personal.

Ei bine, eu nu cunosc o astfel de listă și nu vorbesc niciodată despre ea. Sper să nu mă înțelegi greșit. Nu spun că nu mi-ar plăcea să pot sări peste lucrurile dificile, dar viața nu funcționează așa. Atât timp cât nu lucrăm cu noi înșine și nu ne confruntăm cu

obstacolele pe care le studiez eu, noi nu ne putem transforma, nu putem crește și nu putem progresa. Dacă dorim cu adevărat să trăim o viață fericită, conectată și încărcată de semnificație, noi *trebuie* să discutăm despre obstacolele care stau în calea ei.

Până când nu mi-am asumat această poveste, m-am blocat singură, lăsând incapacitatea mea de a oferi „soluții rapide în cinci pași simpli” să stea în calea prețuirii mele de sine ca profesionistă. După ce mi-am asumat propria poveste, am realizat că înțelegerea întinericului conferă căutării luminii un context și o semnificație.

Sunt mulțumită să îți spun în final că Experiența UP a decurs cât se poate de bine. De fapt, am ales ca subiect al prelegerii mele chiar povestea de mai sus, legată de discursul „ușor și luminos”. Mi-am asumat un risc, dar m-am gândit că până și președinții executivi au probleme cu prețuirea de sine. La două săptămâni după eveniment am primit un telefon de la organizatoarea lui, care mi-a spus:

– Felicitări! Tocmai ne-au sosit evaluările și te-ai situat între cei mai buni doi vorbitori ai evenimentului, lucru cu atât mai demn de remarcat cu cât te ocupi de latura întunecată a oamenilor.

În concluzie:

Dacă dorim să trăim și să iubim din toată inima, și dacă dorim să ne integrăm în această lume din perspectiva prețuirii de sine, noi trebuie să vorbim deschis despre obstacolele care se opun fericirii noastre, și în primul rând despre rușine, teamă și vulnerabilitate.

În cercurile jungiene, rușinea este descrisă frecvent ca o mlaștină a sufletului. Eu nu sugerez nimănui să intre în această mlaștină și să își instaleze cortul aici. Eu una am studiat îndelung această mlaștină și pot să îți confirm că aceasta reprezintă un loc important care trebuie vizitat, dar că *nimeni* nu și-ar dori să trăiască vreodată aici.

Sugestia mea este să învățăm cu toții cum putem trece de ea. Noi trebuie să înțelegem că a sta pe margine și a discuta despre nenorocirile care ni s-ar putea întâmpla dacă am vorbi deschis

despre temerile noastre sunt infinit mai dureroase decât discuția deschisă legată de ele în compania unei persoane în care avem o mare încredere, astfel încât să putem traversa această mlaștină. Încă și mai important, noi trebuie să încercăm să înțelegem de ce este infinit mai greu să stăm pe malul mlaștinii și să privim dincolo de ea, acolo unde ne așteaptă prețuirea de sine, în loc să o traversăm de-a dreptul.

„Cum să fim fericiți” pare o scurtătură seducătoare, și nu-mi este greu să înțeleg acest lucru. Cine nu și-ar dori să ocolească mlaștina, în loc să treacă de-a dreptul prin ea?

Apare însă o problemă: în realitate, orice om știe „cum să”, dar continuă să rămână pe malul mlaștinii, tânjind după mai multă bucurie, conectare și semnificație.

Spre exemplu, sunt absolut convinsă că majoritatea cititorilor cărții de față știu ce înseamnă să mănânci sănătos. Eu însămi știu pe de rost alimentele pe care ar trebui să le cumpăr atunci când intru într-o băcănie și lista indicelor glicemice ale produselor alimentare. Câți dintre noi punem însă în practică această cunoaștere?

În mod similar, știm cu toții care sunt alegerile optime legate de banii noștri, sau cum să ne satisfacem nevoile emoționale. Și cu toate acestea...

Noi suntem generația de americani cea mai obeză, cea mai dependentă și cea mai îndatorată care a trăit VREODATĂ!

De ce? La urma urmelor, avem un acces mai mare la informații, la cărți și la cercetările științifice decât au avut generațiile anterioare. Atunci de ce ni se pare viața mai grea ca oricând până acum?

Pentru că nu vorbim niciodată despre obstacolele care se opun lucrurilor pe care ni le dorim nouă, copiilor noștri, familiei noastre, organizațiilor și comunității din care facem parte.

Spre exemplu, eu știu ce înseamnă să mănânci sănătos, dar dacă trec printr-una din acele zile în care Ellen nu reușește să își termine un proiect pentru școală iar Charlie este bolnav și trebuie să stea acasă, în condițiile în care eu însămi am un termen limită pe care

nu-l pot respecta, iar Securitatea Națională a mărit nivelul de alertă, iarba se usucă din cauza secetei, blugii nu mă mai încap, economia se prăbușește, Internetul nu-mi merge și nu mai am pungi pentru adunarea excrementelor câinelui nostru atunci când îl scoatem la plimbare – salut!! Tot ce îmi mai doresc pe lume este să uit de anxietatea prin care trec ronțâind o brioșă dulce cu semințe de dovleac, o pungă cu chips-uri sau o ciocolată.

Noi nu discutăm despre lucrurile care ne fac să mâncăm până când ne îmbolnăvim, să muncim până când cădem lați de epuizare, să cădem în amorțeală astfel încât să uităm de anxietatea prin care trecem, sau să ne îndoim de noi înșine, și care ne împiedică să facem ceea ce *știm* că este bine pentru noi. Nu vorbim niciodată de dorința noastră disperată de a fi acceptați de ceilalți, scop în care suntem dispuși să facem orice, numai ce trebuie nu (lucrurile care ne-ar ajuta să ne descoperim propria prețuire de sine).

Atunci când am una din acele zile pe care le-am descris mai sus, mă umplu de neliniște, dar sunt momente în care aceasta depășește orice imaginație din cauza propriilor mele așteptări. De pildă, doresc ca proiectul școlar al lui Ellen să fie perfect și să îi uimească pe toți colegii și profesorii ei. Doresc să demonstrez lumii cât de bine mă pricep să îmi echilibrez viața de familie și cea profesională. Doresc ca grădina din fața casei să arate frumos. Doresc ca oamenii să vadă că eu și familia mea adunăm excrementele câinelui nostru în pungi biodegradabile și să își spună în sinea lor: „*Doamne! Ce cetățeni model!*” Sunt zile în care reușesc să mă opun tendinței de a le face pe plac tuturor, dar sunt și zile în care nu mai fac față.

Așa cum am arătat în ultimul capitol, atunci când nu reușim să ne convingem de propria noastră prețuire de sine, noi ajungem să cerșim aprobarea celor din jurul nostru. Această tendință are propriul ei ritm, și nu vorbesc de ritmurile vesele ale anilor 70, ci de o veritabilă cacofonie a vocilor rușinii din mintea noastră, care ne spun în permanență că „nu suntem niciodată suficient de buni”.

- „Ce vor crede ceilalți oameni?”
- „Nu te poți iubi încă *cu adevărat*, căci nu ești suficient de (frumos, suplu, plin de succes, bogat, talentat, fericit, deștept, feminină (dacă ești femeie), masculin (dacă ești bărbat), productiv, simpatic, puternic, dur, afectuos, popular, creativ, simpatizat, admirat, sau pentru că nu îți aduci o contribuție semnificativă la bunul mers al lucrurilor”.
- „Nimeni nu trebuie să afle de...”.
- „O să pretind că totul este în regulă”.
- „Dacă nu am de ales, o să mă schimb, căci doresc să mă integrez în acest grup!”
- „Cine te crezi să îți face publice gândurile, arta, ideile, convingerile sau textele scrise?”
- „Este mai important să am grijă de ceilalți decât de mine”.

Rușinea este acel sentiment de fierbințeală care face ravagii în interiorul nostru, făcându-ne să ne simțim insignifianți, plini de defecte și insuficient de buni. Dacă dorim să ne dezvoltăm o flexibilitate în fața rușinii – respectiv capacitatea de a o recunoaște și de a depăși rușinea păstrându-ne în același timp prețuirea de sine și autenticitatea – trebuie să analizăm ce se întâmplă atunci când o simțim.

Conversațiile oneste legate de rușine ne pot schimba stilul de viață, felul în care iubim, relația cu copiii, maniera în care muncim și în care ne construim relațiile. Personal, am primit mai mult de o mie de scrisori și email-uri de la cititorii cărții mele anterioare, *Credeam că numai eu sunt în această situație*, în care am vorbit despre flexibilitatea în fața rușinii – și toate mi-au spus același lucru: „Nu-mi vine să cred cât de mult mi-au schimbat viața discuțiile despre rușine!” (lucru valabil inclusiv pentru cei care mănâncă*!)

* Aluzie la povestea anterioară referitoare la discursul ținut în fața femeilor care mâncau pui. (n. tr.)

Manual de flexibilitate în fața rușinii

Iată care sunt primele trei lucruri pe care trebuie să le știi despre rușine:

1. Nu există om care să nu o simtă. Rușinea este un sentiment universal și una dintre cele mai primitive emoții umane pe care le experimentăm. Singurii oameni care nu experimentează rușinea sunt cei cărora le lipsește capacitatea empatică și de conectare interumană.
2. Tuturor ne este teamă să vorbim despre rușine.
3. Cu cât vorbim mai puțin despre rușine, cu atât mai mare este controlul acesteia asupra vieții noastre.

În esență, rușinea este teama de a nu fi iubit și este opusul absolut al asumării poveștii noastre și al prețuirii de sine. Definiția rușinii pe care am creat-o în urma cercetărilor mele sună astfel:

Rușinea este sentimentul incredibil de dureros sau experiența convingerii că avem un defect care ne face nedemni să fim iubiți și să ne integrăm profund într-o comunitate¹.

Rușinea alungă prețuirea de sine, convingându-ne că asumarea poveștii noastre îi va face pe ceilalți oameni să gândească urât despre noi. Ea este strâns legată de teamă. Noi ne temem că oamenii nu ne vor mai plăcea dacă vor ști adevărul legat de noi, de trecutul nostru, de convingerile noastre, de dificultățile prin care trecem și – nu o să-ți vină să crezi – de momentele noastre de exaltare, în care simțim că plutim (uneori este la fel de greu să ne asumăm calitățile pozitive, nu doar defectele).

Adeseori, oamenii preferă să creadă că rușinea le este rezervată exclusiv celor care au supraviețuit unor traume teribile, dar acest lucru nu este adevărat. Toată lumea experimentează acest sentiment, și deși pare să se ascundă în cele mai întunecate cotloane ale

¹ Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007).

subconștientului nostru, realitatea este că rușinea afectează imaginiile noastre cele mai familiare, inclusiv cele legate de înfățișarea corporală, familie, copii, bani, muncă, sănătate, dependență, sex, bătrânețe și religie. A fi rușinat înseamnă a fi om.

Poveștile legate de dificultățile prin care trecem nu sunt ușor de asumat, iar cei care încearcă să își creeze o imagine exterioară „corectă” nu mai sunt înclinați să spună vreodată adevărul. De aceea, rușinea îi iubește cel mai mult pe perfecționiști – pe care îi reduce la tăcere.

Pe lângă teama de a nu-i dezamăgi sau de a nu-i îndepărta pe oameni prin poveștile noastre, noi ne temem că dacă ne vom spune aceste povești, greutatea anumitor experiențe ne va strivi. Există o teamă reală de a nu fi îngropat sau definit de o experiență care în realitate ne este colaterală.

Am relatat o sumedenie de povești de acest fel în cartea mea *Credeam că numai eu sunt în această situație*, dar prima care îmi vine acum în minte se referă la o femeie care și-a făcut curaj să îi spună vecinei sale că era o alcoolică în recuperare, pentru ca aceasta să îi răspundă:

– În acest caz, nu cred că ar fi bine ca cei mici să se joace cu copiii tăi acasă la tine.

Curajoasa femeie i-a răspuns vecinei:

– Bine, dar sa joacă împreună de doi ani, iar eu nu am mai băut de 20 de ani. Nu sunt cu nimic diferită de cea care eram acum zece minute. Tu de ce te-ai schimbat?

De vreme ce rușinea este o teamă universală de a nu fi considerat nedemn de iubire și de apartenență, și de vreme ce toți oamenii au o nevoie înnăscută de a experimenta iubirea și apartenența, nu este greu de înțeles de ce este considerată rușinea „emoția cheie”. Nici măcar nu trebuie să experimentăm rușinea pentru a ne simți paralizați. Este suficient să ne temem să nu fim percepuți ca fiind nedemni pentru a ne reduce la tăcere și pentru a evita să ne spunem poveștile.

Vestea bună este că de vreme ce toți oameni suferă de rușine, toată lumea este capabilă să își dezvolte o flexibilitate în fața acestei emoții. Această virtute este capacitatea de a recunoaște rușinea, de a ne confrunta cu ea într-o manieră constructivă, păstrându-ne prețuirea de sine și autenticitatea, și de a ne dezvolta în ultimă instanță curajul, compasiunea și capacitatea de a ne conecta ca rezultat al experienței noastre. Primul lucru pe care trebuie să îl înțelegem despre flexibilitatea la rușine este că cu cât vorbim mai puțin despre acest sentiment, cu atât mai mult se intensifică el.

Rușinea are nevoie de trei lucruri pentru a scăpa de sub control: de secret, de tăcere și de judecata critică. Atunci când trăim o experiență pe care o considerăm rușinoasă, iar apoi o ascundem, ea nu face decât să se infecteze și să puroieze. În final, ajunge să ne consume de tot. De aceea, vrem nu vrem, noi trebuie să ne împărtășim experiența. Rușinea este un sentiment care apare între oameni și care se vindecă între oameni. Dacă putem găsi pe cineva care și-a câștigat dreptul de a ne asculta povestea, trebuie neapărat să i-o spunem. Rușinea își pierde mult din putere atunci când este descrisă în cuvinte. Cu alte cuvinte, noi trebuie să ne spunem povestea pentru a scăpa de rușine și trebuie să ne dezvoltăm o flexibilitate în fața rușinii pentru a ne spune povestea.

După un deceniu de cercetare, am ajuns la concluzia că oamenii cu un nivel ridicat de flexibilitate în fața rușinii au patru elemente în comun:

1. Ei înțeleg ce este rușinea și recunosc mesajele și așteptările care declanșează acest sentiment în cazul lor.
2. Practică luciditatea critică prin verificarea corectitudinii mesajelor și așteptărilor lor care le spun că *a fi imperfect* înseamnă a fi inadecvat.
3. Nu se sfiesc să își împărtășească poveștile cu oamenii în care au încredere.
4. Nu ezită să rostească cuvântul *rușine*, să vorbească despre ceea ce simt și să ceară ce au nevoie.

Când mă gândesc la oamenii din studiul meu care mi-au vorbit de puterea de transformare a poveștii – oamenii care își asumă și își împărtășesc poveștile de viață – îmi dau seama că toți sunt flexibili în fața rușinii.

Dat fiind că o bună parte din prețuirea de sine și flexibilitatea în fața rușinii sunt asociate cu asumarea poveștilor de viață, doresc să îți împărtășesc una din aceste istorii personale. Înainte de asta însă, doresc să răspund la două întrebări foarte comune despre rușine, pentru a lămuri astfel din start anumite aspecte legate de acest subiect dificil.

Care este diferența între rușine și vinovăție? Marea majoritate a cercetătorilor și clinicienilor care studiază subiectul rușinii sunt de acord că diferența dintre rușine și vinovăție poate fi înțeleasă cel mai bine în termenii expresiilor: „sunt rău” și „am făcut ceva rău”.

Vinovăție = am făcut ceva rău.

Rușine = sunt rău.

Rușinea se referă la individualitatea noastră, iar vinovăția la comportamentul nostru. Noi ne simțim vinovați atunci când ne asumăm ceva ce am făcut sau nu am făcut și care nu corespunde cu imaginea pe care am dori să o proiectăm în afară. Sentimentul este inconfortabil, dar util. Atunci când ne cerem scuze pentru o greșeală pe care am comis-o, când încercăm să ne-o corectăm sau când ne schimbăm comportamentul care ne nemulțumește, putem spune că vinovăția acționează ca un factor de motivație. Ea este la fel de puternică precum rușinea, dar efectele ei sunt adeseori pozitive, în timp ce rușinea este de cele mai multe ori distructivă. În mod normal, atunci când cineva își cere scuze, își corectează greșeala sau își schimbă comportamentul negativ, factorul care îl motivează este vinovăția, nu rușinea. Studiul științific pe care l-am făcut a arătat că rușinea corodează, nu stimulează acea parte din noi care crede că ne putem schimba în bine².

² Cea mai cuprinzătoare recenzie a literaturii curente pe tema cercetării rușinii și vinovăției poate fi găsită în *Shame and Guilt* de June Price Tangney și Ronda L. Dearing (New York: Guilford Press, 2002).

Nu ne ajută rușinea să funcționăm mai bine în societate? La fel ca alți profesioniști care studiază acest subiect, am ajuns la concluzia că rușinea conduce mai degrabă la un comportament distructiv și toxic decât la o soluție constructivă și pozitivă. Natura noastră umană ne face să ne dorim să ne simțim demni de a fi iubiți și acceptați. Atunci când experimentăm rușinea, noi ne simțim deconectați și ne dorim cu disperare să fim prețuiți. Atunci când suntem profund rușinați sau când ne temem să nu fim făcuți de rușine, noi suntem mai predispuși să ne angrenăm într-un comportament autodistructiv și să îi atacăm pe ceilalți oameni, încercând să îi facem de răs. De fapt, rușinea este direct legată de violență, agresivitate, depresie, dependență, tulburări alimentare și de orice comportament răutăcios.

Copiii care folosesc mai frecvent în monologul lor mental factorul rușinii (*sunt rău*), nu cel al vinovăției (*am făcut ceva rău*) au probleme mai mari cu prețuirea de sine și cu disprețul de sine. Părinții care își fac copiii de rușine le transmit implicit acestora că nu sunt demni de a fi iubiți.

Cercetătoare în domeniul rușinii, vindecă-te pe tine însăși!

Indiferent cât de multe lucruri știi despre rușine, aceasta se poate insinua la fel de ușor în viața ta (crede-mă, vorbesc din experiența personală). Se poate întâmpla foarte ușor să te afli în plină experiență a rușinii fără măcar să-ți dai seama ce se petrece și de ce. Vestea bună este că flexibilitatea în fața rușinii poate fi cultivată la fel de ușor, dar necesită practică. Povestea care urmează ilustrează natura insidioasă a rușinii și reprezintă un argument în plus în favoarea discuțiilor deschise despre rușine și a mărturisirii poveștilor noastre de viață.

În anul 2009, blogul meu a fost citat ca un exemplu de site pe pagina principală a operatorului meu de Internet. Partea amuzantă era că blogul meu era vizitat de foarte mulți oameni care nu căutau neapărat un blog despre autenticitate și curaj. Într-o zi, am primit un email de la o femeie care mi-a spus că îi place formatul și

designul blogului meu. M-am simțit mândră și recunoscătoare... până când am ajuns la următoarele rânduri:

Îmi place cu adevărat blogul tău. Este foarte creativ și ușor de citit. Singura excepție ar fi fotografia cu tine și prietena ta de la teatru... La naiba! Eu una nu aș pune pe blog o fotografie nereușită, și îți spun asta în calitate de fotograf.

Nu-mi venea să cred. Fotografia la care se referea femeia era făcută de mine bunei mele prietene Laura în timp ce stăteam împreună într-un cinematograful așteptând să înceapă premiera filmului *Totul despre sex*. Eram amândouă entuziasmate că am găsit bilete la premieră, așa că mi-am scos pur și simplu aparatul de fotografiat și i-am făcut o fotografie.

Comentariul femeii despre fotografia mea m-a indispus, m-a șocat și m-a făcut să mă simt confuză, dar am continuat să îi citesc email-ul. După ce mi-a pus o sumedenie de întrebări despre designul blogului, ea și-a încheiat email-ul spunându-mi că lucrează cu mulți „părinți care nu știu cum să își crească corect copiii” și că îi va informa despre munca mea. *Facă ce-o vrea!* Eram încă foarte nervoasă.

După ce m-am învățat prin cameră ca un leu în cușcă, m-am așezat la calculator ca să îi scriu un răspuns.

Prima ciornă a inclus următoarele cuvinte: „*La naiba! Eu una nu aș face pe cineva de rușine din cauza unei fotografii, și îți spun asta în calitate de cercetătoare în domeniul rușinii.*”

A doua ciornă a inclus următorul rând: „*Ți-am verificat fotografiile online. Dacă te deranjează atât de tare fotografiile nereușite, eu una mi-aș reconsidera chiar propriile fotografii postate*”.

A treia ciornă a inclus următorul rând: „*Dacă tot îți propui să trimiți un email de rahat, ți-ai putea verifica cel puțin ortografia!*”

Eram răutăcioasă, dar nu-mi păsa. Din fericire, nu am trimis niciuna din cele trei ciorne. Ceva din mine m-a împiedicat să fac acest lucru. Am recitat cele trei ciorne agresive, am inspirat adânc după care m-am dus în dormitor. Mi-am pus în picioare adidașii și o șapcă de baseball, după care am ieșit la alergat. Simțeam nevoia să ies din casă și să mă eliberez de energia negativă care îmi curgea prin vine.

După circa un kilometru și jumătate, am sunat-o pe buna mea prietenă Laura, cea care apărea (întâmplător) în fotografia incriminată. I-am povestit de email-ul femeii și ea s-a minunat:

– Glumești!?

– Nu. Nu glumesc deloc. Vrei să auzi cum sună cele trei ciorne de răspuns pe care le-am conceput? Încă mai încerc să mă decid pe care dintre ele să o trimit.

I-am recitat răspunsurile mele ultra-agresive, iar ea s-a minunat din nou.

– Brené, sunt foarte răutăcioase. Eu una nu aș fi capabilă să le trimit, chiar dacă m-aș simți rănită și aș plânge puțin.

Eu și Laura vorbim adeseori despre diferite subiecte delicate. Ritmul conversațiilor noastre este foarte confortabil pentru amândouă. Uneori nu ne mai putem opri din vorbit, în timp ce altelei nu scoatem niciun cuvânt, lucru care nu ne deranjează deloc. Atunci când discutăm, dialogul nostru sună adeseori astfel: „Bun! Stai așa... Mă gândesc...”, „Ți se pare logic?”, „Nu! Nu! Așteaptă. Încep să-mi dau seama...”.

Revenind la conversația noastră, i-am spus:

– Laura, nu mai spune nimic. Vreau să mă gândesc la ce mi-ai zis.

Timp de două-trei minute nu s-a auzit decât găfăitul meu. În cele din urmă, am întrebat-o:

– Te-ai simți rănită și ai plânge?

– Da. De ce? mi-a răspuns ea ezitând.

– Ei bine... Eu cred că plânsul și durerea sufletească ar fi o opțiune plină de curaj pentru mine.

– Ce vrei să spui? m-a întrebat Laura surprinsă.

I-am explicat cât de bine am putut:

– Eu sunt setată să fiu răutăcioasă. De aceea, când cineva încearcă să mă facă de râs, îi răspund cu aceeași monedă. Nu am nevoie de curaj pentru a face acest lucru. Eu îmi pot folosi puterea pentru a face rău într-o fracțiune de secundă. Îmi este mult mai greu să mă deschid și să mă simt rănită. De aceea, cred că reacția ta naturală reprezintă pentru mine un act de curaj.

Am vorbit o vreme despre acest subiect și am ajuns la concluzia că pentru Laura, curajul înseamnă să recunoască faptul că se simte rănită fără să fugă de acest lucru, iar pentru mine înseamnă să recunosc că sunt rănită și să nu ripostez cu aceeași monedă. Am căzut de asemenea de acord că cruzimea nu este niciodată un act de curaj, ci o simplă reacție ieftină, îndeosebi în cultura contemporană.

După ce am discutat vreme de încă o jumătate de oră, Laura m-a întrebat:

– Bun, acum că am lămurit chestiunea cu recunoașterea faptului că te simți rănită, care crezi că este lucrul cel mai curajos pe care îl poți face în privința acestui email?

Mi-am reținut lacrimile.

– Să mă simt rănită. Să plâng. Să îți spun ție ce mi s-a întâmplat. Să mă detașez. Să șterg email-ul. Să nu îi răspund în niciun fel.

Laura a păstrat tăcere timp de câteva minute, după care a exclamat:

– Dumnezeu! Asta înseamnă flexibilitatea în fața rușinii, nu-i așa!? Ceea ce faci tu acum este să practici curajul.

Mă simțeam confuză, ca și cum nu aș mai fi auzit niciodată până acum această expresie.

– Ha? Ce vrei să spui?

Laura mi-a răspuns cu răbdare:

– Flexibilitatea în fața rușinii – știi tu – cartea ta? Cea albastră? Cele patru elemente ale flexibilității în fața rușinii: „Recunoaște-o. Vorbește despre ea. Asumă-ți povestea. Spune-ți povestea”. Asta afirmi tu în cartea ta!

Am râs amândouă, iar eu m-am gândit: „*La naiba! Chiar funcționează*”.

O săptămână mai târziu mă aflam în fața celor 70 de studenți absolvenți care îmi urmau cursul despre rușine și empatie. Tocmai discutam despre cele patru elemente ale flexibilității în fața rușinii, când o studentă a ridicat mâna și mi-a cerut un exemplu. Am decis să îi spun povestea de mai sus (cu email-ul). Aceasta ilustrează perfect cum se poate instala rușinea la un nivel subconștient și cât de important este să o recunoaștem și să vorbim despre ea.

Am început prin a-mi descrie blogul și dorința mea de a învăța arta fotografică. Le-am spus studenților că mă simțeam vulnerabilă atunci când mi-am expus fotografiile și cât de mult m-a afectat (și m-a rușinat) acel email critic.

Când le-am povestit apoi de dorința mea sinceră de a-i răspunde acelei femei cu cruzime, mai mulți studenți și-au dus mâinile la gură sau și-au ferit privirea de a mea. Cu siguranță, mulți dintre ei se simțeau dezamăgiți de lipsa mea de înțelepciune. Alții erau de-a dreptul speriați.

Un student și-a ridicat mâna și mi-a spus:

– Vă pot pune o întrebare de ordin general?

Dat fiind că mă aflam în mijlocul împărtășirii unei povești personale legate de rușine și de vulnerabilitate, m-am gândit că nu mai aveam ce pierde. Cât de tare mă înșelam însă...

Studentul m-a întrebat cu curaj:

– Spuneți mai devreme că faptul că ați fost criticată pentru acea fotografie v-a rănit, dar oare aceasta a fost adevărata dumneavoastră vulnerabilitate? S-a datorat rușinea dumneavoastră faptului că ați fost criticată pentru o fotografie nereușită, sau faptului că

v-ați permis să vă simțiți vulnerabilă și deschisă, în loc să vă închideți și să vă protejați, fapt care i-a permis acelei persoane să vă rănească? Nu cumva v-ați simțit rănită tocmai pentru că v-ați deschis în fața acelei conectări?

Am simțit cum mi se usucă gura și cum încep să transpir. Mi-am frecat fruntea, după care i-am privit din nou pe studenți (mulți dintre ei roșii la față).

– Nu-mi vine să cred! Exact asta s-a întâmplat. Nici nu mi-am dat seama până acum un minut. Exact asta s-a întâmplat. Când eram în acel cinematograf, am făcut o fotografie care mi s-a părut nostimă. De regulă nu fac așa ceva, dar atunci eram cu o prietenă apropiată și ne simțeam amândouă puse pe șotii. Am postat-o apoi pe blog pentru că mi s-a părut simpatică, după care cineva m-a criticat.

Vreo doi studenți s-au uitat la colegul lor, aruncându-i o privire de gen: „*Bravo, durule! Ai traumatizat biata femeie*”. În realitate nu mă simțeam traumatizată sau expusă, ci mai degrabă eliberată. Povestea pe care trebuia să mi-o asum pentru a ajunge la prețuirea de sine nu era povestea unei fotografe în devenire care nu putea suporta o amărățată de critică, ci povestea unei persoane serioase care și-a permis să se distreze, să fie spontană, pusă pe șotii și imperfectă, după care s-a simțit vulnerabilă.

Flexibilitatea conduce adeseori la un proces de înțelegere lentă. Ce a însemnat pentru mine acea experiență? Ce îmi spuneau gândurile mele negative? Nu este suficient să ne asumăm povestea și să ne iubim pe noi înșine de-a lungul acestui proces. Noi trebuie să ne asumăm *adevărate* poveste! Trebuie de asemenea să învățăm cum să ne protejăm de rușine dacă dorim să ne cultivăm prețuirea de sine.

Cum arată rușinea?

Atunci când vorbim despre apărarea împotriva rușinii, am cel mai mare respect pentru munca celor de la Stone Center din Wellesley. Dr. Linda Hartling, fostă teoreticiană a relațiilor cultu-

rale la Stone Center și actualmente directoarea proiectului de studiere a demnității umane și a umilinței, descrie strategiile deconectării pe care le folosim atunci când avem de-a face cu rușinea, folosind concluziile trase de o altă cercetătoare, regretata Karen Horney³.

Potrivit dr. Hartling, atunci când au de-a face cu rușinea, unii oameni *se îndepărtează* de ea, se retrag în sine, se ascund și păstrează tăcerea și secretul. Alții *se confruntă cu ea* încercând să aplaneze lucrurile și să le facă pe plac celorlalți. În sfârșit, o a treia categorie *i se împotrivesc*, încercând să dobândească putere asupra celorlalți, fiind agresivi și folosindu-se de rușine pentru a lupta împotriva rușinii (așa cum am dorit să fac eu atunci când mi-am propus să îi ripostez acelei femei printr-un email răutăcios).

Marea majoritate a oamenilor se folosesc de toate cele trei strategii, aplicându-le alternativ în fața unor oameni diferiți și din motive diferite. În realitate, toate cele trei strategii ne îndepărtează de povestea noastră. Rușinea este strâns asociată cu teama, aruncarea vinovăției și deconectarea. Asumarea poveștii este asociată cu prețuirea de sine și acceptarea imperfecțiunilor noastre, care ne conduc la curaj, compasiune și conectare. Dacă dorim să ne trăim viața din toată inima, fără teama constantă că nu suntem suficient de buni, noi trebuie să ne asumăm poveștile. În plus, trebuie să reacționăm în fața rușinii într-o manieră care să nu exacerbeze acest sentiment. Una din modalitățile de a face acest lucru este recunoașterea faptului că ne simțim rușinați, astfel încât să putem reacționa cu intenție.

Rușinea nu este o emoție a contactului total. Oamenii care au un nivel ridicat al flexibilității în fața rușinii știu când se simt rușinați. Cea mai ușoară modalitate de a cunoaște rușinea este cultivarea lucidității și conștientizarea simptomelor fizice ale acesteia. Așa cum spuneam în capitolul despre curaj, compasiune

³ Linda M. Hartling, Wendy Rosen, Maureen Walker, and Judith V. Jordan, *Shame and Humiliation: From Isolation to Relational Transformation*, Work in Progress No. 88 (Wellesley, MA: The Stone Center, Wellesley College, 2000).

și conectare, eu devin conștientă că mă lupt cu rușinea atunci când mă simt înfierbântată și inadecvată, inima începe să îmi bată nebunește, mă înroșesc la față, gura mi se usucă, simt furnicături la subsuoară iar timpul pare să se deruleze mult mai lent. Este foarte important să cunoaștem aceste simptome personale astfel încât să putem reacționa *în mod deliberat* în fața rușinii.

Atunci când ne simțim rușinați, noi nu mai putem opera în mod normal. De aceea, este necesar să ne regăsim echilibrul emoțional înainte de a spune sau de a face ceva (cum ar fi să trimitem un email) pe care să îl regretăm mai târziu. În cazul meu personal, eu am nevoie de 10-15 minute în care să mă adun și să plâng înainte de a mă simți pregătită. Simt de asemenea nevoia de a mă ruga. Cunoașterea este un mare dar.

Dacă dorești să începi să îți cultivi flexibilitatea în fața rușinii și asumarea poveștilor, începe cu următoarele întrebări:

1. În ce te transformi atunci când te simți încolțit în colțul rușinii?
2. Cum te protejezi?
3. Pe cine suni pentru a discuta despre ceea ce simți și despre reacția pe care ești tentat să o manifesti: răutăcioasă, plâns, ascundere sau dorința de a le face pe plac celorlalți?
4. Care este lucrul cel mai curajos pe care îl poți face atunci când te simți rănit și devalorizat?

Nu orice om are dreptul de a ne auzi poveștile. Ascultarea lor reprezintă un privilegiu, iar înainte de a le împărtăși ar trebui să ne întrebăm: „Cine și-a câștigat dreptul de a-mi asculta povestea?” Cei care au în viața lor una sau două persoane cărora le pot împărtăși poveștile rușinii lor, convinși că aceștia vor continua să îi iubească așa cum sunt – sunt incredibil de norocoși. Nu toți oamenii au un prieten sau un mic grup de prieteni ori membri de familie care le acceptă imperfecțiunile, vulnerabilitățile și puterea, făcându-i să se simtă integrați (în sensul apartenenței).

Noi nu simțim nevoia ca toți oamenii din viața noastră să ne iubească, să ne accepte și să ne asculte poveștile, dar avem totuși nevoie de una sau de două persoane care să facă acest lucru. Dacă avem în viața noastră o astfel de persoană sau un mic grup de confidenți, cea mai bună modalitate de a recunoaște aceste conexiuni este recunoașterea prețuirii de sine. Dacă ne dorim relații bazate pe iubire, apartenență și asumarea poveștilor, noi trebuie să începem întotdeauna din același punct: prețuirea de sine (Merit să...).



Cultivarea autenticității

Eliberează-te de ceea ce cred ceilalți despre tine

Adeseori, oamenii încearcă să își trăiască viața invers: ei încearcă să acumuleze mai multe lucruri sau mai mulți bani pentru a face mai multe lucruri pe care doresc să le facă, astfel încât să se simtă mai fericiți. Mecanismul funcționează însă pe dos. Mai întâi de toate trebuie să fii autentic, apoi să faci ceea ce dorești să faci pentru a avea ceea ce îți dorești să ai.

– MARGARET YOUNG

Înainte de a-mi începe cercetarea, credeam că oamenii sunt fie autentici, fie nu. Autenticitatea mi se părea o calitate pe care fie o ai, fie nu. Bănuiesc că la asta se referă oamenii atunci când spun: „Cutare este o persoană foarte autentică”. După ce mi-am început însă studiul și am început să lucrez cu mine însămi, am realizat că – la fel ca atâtea alte calități – autenticitatea nu este ceva ce avem sau nu avem, ci o practică, o alegere conștientă și un stil de viață pe care le putem cultiva.

Autenticitatea este o colecție de alegeri personale pe care trebuie să le facem în fiecare zi. Noi trebuie să optăm pentru a fi autentici și reali, pentru a fi onești, pentru a ne lăsa sinele să devină vizibil.

Există oameni care practică în mod conștient autenticitatea, alții care nu o fac, și un număr foarte mare de oameni care sunt ceva mai autentici în anumite zile și ceva mai puțin autentici în altele. Spre exemplu, deși cunosc foarte multe despre autenticitate și

lucrez cu mine pentru a o manifesta, atunci când mă simt plină de îndoială și de rușine îmi pun instantaneu o mască și mă transform în oricine altcineva, numai în mine însămi nu.

Ideea că putem opta pentru autenticitate ne dă speranță, dar ne și epuizează în același timp. Ne dă speranță pentru că prețuim autenticitatea. Cei mai mulți dintre noi suntem atrași de oamenii deschiși sufletește, cu picioarele pe pământ și onești, și aspirăm să fim la fel ca ei. Ne epuizează pentru că deși nu ne gândim foarte mult la asta, cei mai mulți dintre noi știm că alegerea autenticității într-o cultură care ne dictează totul, de la cât trebuie să cântărim și până la cum trebuie să arate casa noastră, reprezintă un demers dificil.

Data fiind magnitudinea sarcinii – încercarea de a fi autentic într-o cultură care dorește să ne „integrăm” și să „le facem pe plac celorlalți” – m-am decis să mă folosesc de cercetarea mea pentru a crea o definiție a autenticității pe care să o folosesc ca piatră de temelie. Care este așadar anatomia autenticității? Ce părți trebuie să se combine pentru a crea un sine autentic? Iată concluziile la care am ajuns:

Autenticitatea este practica zilnică a detașării de imaginea cu care credem că trebuie să ne identificăm și a acceptării adevărului nostru lăuntric.

Alegerea deliberată a autenticității înseamnă:

- *Cultivarea curajului de a fi imperfect, de a ne fixa hotare și de a ne permite să fim vulnerabili;*
- *Exersarea compasiunii care se naște din realizarea faptului că suntem alcătuiți din calități și defecte; și*
- *Cultivarea conectării și a simțului apartenenței, care nu se pot petrece decât atunci când pornim de la premisa că suntem suficient de buni așa cum suntem.*

*Autenticitatea presupune o viață trăită și capacitatea de a iubi **din toată inima** – chiar dacă acest lucru ni se pare greu, chiar dacă ne luptăm cu rușinea și cu teama că nu suntem suficient de*

buni, și mai ales în momentele în care bucuria pe care o simțim este atât de intensă încât ne temem să ne deschidem plenar în fața ei.

Practicarea conștientă a autenticității în perioadele cele mai dificile din punct de vedere sufletesc invită în viața noastră grația, bucuria și recunoștința.

Așa cum poți constata, în definiție apar multe din cele zece recomandări făcute în această carte. Această temă se va repeta de-a lungul întregii cărți. Toate cele zece recomandări sunt interconectate și sunt asociate strâns. Scopul meu este să discut despre ele atât individual cât și colectiv, să explorez mecanismele lor de funcționare și cum se combină ele. În restul cărții de față vom analiza detaliat concepte precum *perfecțiunea*, pentru a înțelege de ce sunt atât de importante și care sunt obstacolele care stau în calea unei Vieți trăite din toată inima.

Dacă vrei să fii autentic nu este ușor. E. E. Cummings a scris: „A fi tu însuși într-o lume care face tot ce îi stă în puteri pentru a face din tine oricine altcineva decât tu însuși înseamnă a duce cea mai grea bătălie din viața unui om și a nu înceta niciodată să te lupți”. Într-adevăr, „să rămâi în planul autenticității” este una dintre cele mai curajoase bătălii pe care o poți duce vreodată.

Atunci când alegem să fim autentici, oamenii din jurul nostru vor încerca să înțeleagă de ce ne „schimbăm”. Partenerul de viață și copiii se vor simți nesiguri și speriați în fața acestor schimbări. Prietenii și familia își vor face griji legate de felul în care va afecta relația noastră cu ei practicarea autenticității de către noi. Unii se vor simți inspirați de efortul nostru, dar alții vor conchide că ne-am transformat prea mult, eventual chiar că i-am abandonat sau că am ajuns să fim pentru ei o oglindă inconfortabilă.

Nu atât *actul autenticității* reprezintă o grea încercare pentru *status quo*. Personal, îl numesc *îndrăzneala autenticității*. Cei mai mulți dintre oameni se simt rușinați atunci când sunt percepuți ca indulgenți cu sine sau prea focalizați asupra lor. Ei nu doresc ca autenticitatea lor să fie percepută de ceilalți ca o formă de egoism sau de narcisism. Atunci când am început pentru prima dată să

practic în mod conștient autenticitatea și prețuirea de sine, m-am luptat îndelung cu o sumedenie de voci interioare, care de care mai sonoră și mai agresivă:

- „Și dacă ceilalți nu cred că sunt suficient de bună? Mai contează faptul că eu cred acest lucru?”
- „Și dacă celorlalți nu le va plăcea sinele meu imperfect în cazul în care îi voi permite să devină manifest?”
- „Ce se va întâmpla dacă prietenilor mei, familiei, colegilor, etc., le va plăcea mai mult sinele meu perfect (cel care are grijă de toți și de toate) decât cel imperfect?”

Uneori, atunci când forțăm sistemul, acesta ripostează. Oamenii pot reacționa în fel și chip: unii își dau ochii peste cap, alții șușotesc pe la spatele tău sau te confruntă deschis, făcându-te să te simți izolat. Unii reacționează cu cruzime și te fac de râs, deși tot ce încerci să faci tu este să îți propui să fii autentic. De-a lungul studiului meu referitor la autenticitate și rușine am descoperit că gândurile rostite deschis reprezintă unul din principalii factori care le declanșează rușinea femeilor. Iată cum mi-au descris încercarea lor de a fi autentice participantele la studiul meu:

- Să fiu onestă, dar fără a-i face pe ceilalți oameni să se simtă neconfortabil.
- Să spun ce am de spus, dar să nu supăr pe nimeni și să nu le rănesc sentimentele celorlalți oameni.
- Să par informată și educată, dar fără a părea că le știu pe toate.
- Să am curajul de a fi în dezacord cu ceilalți oameni, dar fără a spune ceva neplăcut sau care stârnește controverse.

Am descoperit de asemenea că bărbații și femeile au dificultăți atunci când opiniile, sentimentele și convingerile lor personale intră în conflict cu așteptările culturale referitoare la cele două sexe. Spre exemplu, studierea atributelor pe care le asociem cu „feminitatea” ne arată că printre cele mai importante astfel de

calități sunt: suplețea, amabilitatea și modestia¹. Asta înseamnă că dacă doresc să se simtă în siguranță în societatea în care trăim, femeile trebuie să țină cure de slăbire, să tacă și să încerce să fie cât mai atrăgătoare.

Studierea atributelor asociate cu masculinitatea a condus la identificarea următoarelor caracteristici considerate foarte importante: controlul emoțional, postarea muncii înaintea altor factori, controlul asupra femeilor și urmărirea statutului social². Asta înseamnă că dacă doresc să se simtă în siguranță, bărbații trebuie să nu-și mai afișeze sentimentele, să muncească până nu mai pot și să renunțe la orice relație interumană semnificativă.

Adevărul este că... autenticitatea nu reprezintă întotdeauna cea mai sigură opțiune. De multe ori, alegerea autenticității presupune asumarea riscului de a nu fi simpatizat de nimeni. Ea presupune ieșirea din zona noastră de confort, iar atunci când ne aventurăm într-un teritoriu nou riscăm să ne împiedicăm de multe ori (și crede-mă că știu ce spun, căci am ieșit de multe ori din această zonă).

Este ușor să ataci și să critici pe cineva atunci când își asumă un risc, de pildă să spună cu voce tare o opinie nepopulară, să își prezinte o creație personală sau să încerce ceva nou, ce nu stăpânește încă perfect. Cruzimea este o reacție comodă, dar ieftină. După părerea mea, este un act de lașitate, mai ales dacă ataci și critici pe cineva în mod anonim, lucru facilitat enorm de către tehnologia din zilele noastre.

¹ James R. Mahalik, Elisabeth B. Morray, Aimée Coonerty-Femiano, Larry H. Ludlow, Suzanne M. Slattery, and Andrew Smiler, "Development of the Conformity to Feminine Norms Inventory," *Sex Roles* 52, no. 7–8 (2005): 417–35.

² James R. Mahalik, W. Tracy Talmadge, Benjamin D. Locke, and Ryan P. J. Scott, "Using the Conformity to Masculine Norms Inventory to Work with Men in a Clinical Setting," *Journal of Clinical Psychology* 61, no. 6 (2005): 661–74; James R. Mahalik, Benjamin D. Locke, Larry H. Ludlow, Matthew A. Diemer, Ryan P. J. Scott, Michael Gottfried, and Gary Freitas, "Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory," *Psychology of Men and Masculinity* 4, no. 1 (2003): 3–25.

Atunci când încercăm să fim autentici și curajoși, nu trebuie să uităm cât de ușor este să fim răniți de cruzimea celor din jurul nostru, chiar dacă ceea ce spun ei nu este adevărat. Atunci când înotăm împotriva curentului și ne expunem în fața lumii, mulți oameni se simt amenințați și încearcă să ne rănească cu orice chip, criticându-ne înfățișarea fizică, carisma și chiar felul în care ne creștem copiii.

Problema este că dacă nu ne pasă deloc de ceea ce gândesc ceilalți oameni, devenind imuni în fața rănilor, noi nu ne mai putem conecta cu ei. Curajul înseamnă să ne spunem povestea, nu să devenim imuni în fața criticilor celorlalți oameni. Vulnerabilitatea este un risc pe care trebuie să ni-l asumăm dacă dorim să continuăm să ne conectăm cu lumea exterioară.

Dacă nu ești diferit de mine, practicarea autenticității ți se poate părea o alegere proastă, căci prezentarea sinelui nostru real în fața lumii exterioare este riscantă. Eu cred însă că și mai riscant este să ne ascundem pe noi și calitățile noastre în fața lumii. Ideile, opiniile și contribuțiile noastre neexprimate nu dispar pur și simplu în neant. Ele vor continua să ne macine din interior, otrăvind-ne prețuirea de sine. Eu cred că noi ar trebui să ne naștem cu o etichetă de avertizare similară celei de pe pachetele de țigări: *Avertisment: dacă vei renunța la autenticitatea ta în schimbul siguranței, riști să experimentezi următoarele simptome: anxietate, depresie, tulburări alimentare, dependență, furie, vinovăție, resentimente și o durere inexplicabilă.*

Pur și simplu nu merită să ne sacrificăm autenticitatea de dragul imaginii noastre în fața celorlalți oameni. Chiar dacă cei din jurul nostru vor încerca unele dificultăți văzând că ne transformăm (prin cultivarea autenticității), în ultimă instanță darul cel mai frumos pe care li-l putem face celor pe care îi iubim este adevărul din noi. În ceea ce mă privește, atunci când nu mai încerc să le fac tuturor pe plac, adoptând măștile pe care le preferă fiecare, îmi rămân mai mult timp și mai multă atenție, iubire și capacitate de conectare pentru oamenii cu adevărat importanți din viața mea. Practicarea autenticității mele îi supune uneori la grea încercare pe Steve și pe

copii mei, în primul rând pentru că necesită timp, energie și atenție, dar adevărul este că și ei sunt angrenați în aceeași luptă. Cu toții suntem.

Sapă adânc

Cultivă următoarea practică: ori de câte ori mă confrunt cu o situație în care mă simt vulnerabilă, eu îmi cultiv fermitatea intențiilor repetându-mi: „Nu ceda. Nu da înapoi. Luptă pentru ceea ce crezi”. După părerea mea, păstrarea autenticității reprezintă un demers de-a dreptul spiritual. Repetarea acestei *mantră* mă ajută să îmi amintesc să nu renunț la principiile mele pentru ca alți oameni să se simtă confortabil în jurul meu și să nu îmi pun armura pentru a-mi proteja vulnerabilitatea.

Cultivă inspirația: sunt inspirată de toți cei care își împărtășesc activitatea și opiniile cu lumea exterioară. Curajul este contagios. Prietena mea Katherine Center spune: „Trebuie să fii curajos cu tine însuși pentru ca ceilalți oameni să se simtă inspirați și să devină la rândul loc curajoși”.

Treci la fapte: ori de câte ori intru într-o situație în care mă simt vulnerabilă, eu încerc să pun pe primul loc autenticitatea mea. Atât timp cât aceasta rămâne scopul meu, nu ajung să regret niciodată. Chiar dacă uneori mă simt rănită, nu mă simt aproape niciodată rușinată. Atunci când îmi stabilesc drept scop acceptarea sau aprobarea celorlalți și nu reușesc să le obțin, mi se întâmplă de multe ori să mă simt rușinată și să cred că „nu sunt suficient de bună”. Atât timp cât scopul meu este autenticitatea și ceilalți nu mă plac, nu am nicio problemă, dar dacă scopul meu este să fiu plăcută și nu reușesc, atunci apar problemele. De aceea, eu devin funcțională stabilindu-mi ca prioritate autenticitatea.

Tu cum poți SĂPA adânc?



³ Katherine Center blog, essay for *Defining a Movement* video, posted January 28, 2010



Cultivarea compasiunii față de tine însuși Eliberează-te de perfecționism

Nimic nu este mai greu pe lume, dar nici nu conduce la rezultate mai uimitoare, ca încercarea de a renunța la ideea de a fi perfect și lucrul cu sine pentru a deveni tu însuși.

– ANNA QUINDLEN ¹

Unul din aspectele cele mai frumoase ale muncii mele este să primesc scrisori și email-uri de la cititori. La începutul anului 2009 am primit cel de-al o miilea email de la un cititor al cărții *Credeam că numai eu sunt în această situație*. Pentru a sărbători, m-am decis să creez o secțiune pentru cititorii cărții pe blogul meu, pe care am intitulat-o *Rușine. Mai puțină bucurie*, și pe care am menținut-o timp de opt săptămâni.

În esență, era vorba de un club de lectură pe Internet. Am acoperit câte un capitol pe săptămână și am oferit diferite exerciții de artă creatoare și un forum de discuții. Secțiunea există și la ora actuală pe blogul meu, iar oamenii încă o folosesc, citind cartea împreună cu alți cititori sau cu prietenii, dacă doresc acest lucru.

Chiar înainte să creez noua secțiune am primit un email cu următorul mesaj: „Îmi place ideea acestei secțiuni. Nu cred că am

¹ “Anna Quindlen’s Commencement Speech,” <http://www.mtholyoke.edu/offices/comm/oped/Quindlen.shtml>; Anna Quindlen, *Being Perfect* (NY: Random House, 2005).

probleme cu rușinea, dar dacă dorești să organizezi vreodată un forum pe tema perfecționismului, sunt prima care mă voi înscrie”. După semnătură urma un mic post scriptum care spunea: „PS – rușinea și perfecționismul nu sunt asociate, nu-i așa?”

I-am răspuns imediat cititoarei mele și i-am explicat relația dintre rușine și perfecționism. Oriunde există o formă de perfecționism, rușinea se află undeva pe-aproape. De fapt, rușinea este chiar punctul de origine al perfecționismului.

Mi-a plăcut răspunsul femeii: „Poate că ar fi bine să vorbești despre lucrul acesta înainte de crearea clubului de lectură. Eu și prietenii mei ne luptăm cu perfecționismul, dar niciunul dintre noi nu suntem conștienți de vreo problemă cu rușinea”.

Nu avem probleme cu rușinea... Nu ți-ar veni să crezi de câte ori am auzit această afirmație! Știi că *rușine* este un cuvânt pe care mulți îl evită. Problema este însă că atunci când nu ne asumăm rușinea, devenim sclavii ei, iar una din căile prin care aceasta se insinuează în viața noastră este chiar perfecționismul.

Fiind eu însămi o perfecționistă în recuperare și o persoană care aspiră să se simtă bine cu ea însăși și să se considere suficient de bună, consider că este foarte util să spulber câteva dintre miturile legate de perfecționism și să ofer o definiție care să indice limpede ce este acesta și ce efecte are el asupra vieții noastre.

- *Perfecționismul nu este același lucru cu încercarea de a-ți atinge potențialul maxim.* El nu are nimic de-a face cu creșterea personală și cu acumularea sănătoasă de realizări. Perfecționismul este convingerea că dacă vom trăi, vom arăta și vom acționa perfect, ne vom reduce sau vom evita complet vinovăția, judecățile critice și rușinea. Cu alte cuvinte, el este un scut. Perfecționismul este o armură ce cântărește 20 de tone pe care o purtăm convinși că ne va apăra, dar care în realitate ne împiedică să ne luăm zborul.
- *Perfecționismul nu este auto-îmbunătățire.* În esența, lui, el este o încercare de a obține aprobare și acceptarea celor din jur. Majoritatea perfecționiștilor sunt educați de mici să fie

lăudați pentru performanțele și realizările lor (note, bune maniere, respectarea regulilor, pentru a fi pe placul celorlalți, înfățișare, sport, etc.). De-a lungul drumului, ei au adoptat convingerea periculoasă că: „Eu sunt ceea ce realizez și valoarea mea depinde de cât de bine fac ceea ce fac. Trebuie să: *fiu pe placul celorlalți, să fac performanță, să fiu perfect*”. Efortul sănătos de a realiza este focalizat pe sine: *cum mă pot îmbunătăți?* Perfecționismul este focalizat asupra celorlalți: *ce vor crede ei?*

Înțelegerea diferenței dintre perfecționism și efortul sănătos de a realiza ceva important este foarte importantă pentru renunțarea la scut. Studiile arată că perfecționismul blochează succesul. De fapt, el conduce cel mai adesea la depresie, anxietate, dependență și paralizie a vieții (incapacitatea de a evolua)². *Paralizia vieții* se referă la ratarea foarte multor oportunități din cauză că ne temem prea tare să ne expunem vreo realizare care s-ar putea dovedi imperfectă. Ea include – între altele – toate visele pe care nu ni le urmăm pentru că ne temem să nu dăm greș, să nu facem greșeli și să nu îi dezamăgim pe ceilalți. Nimic nu îl înspăimântă mai tare pe un perfecționist ca asumarea de riscuri, căci în joc este chiar prețuirea sa de sine.

Următoarele trei perspective încearcă să creioneze o definiție a perfecționismului (știi bine cât de mult îmi place să îmi definesc propriile probleme!). Va fi o definiție lungă, dar mie una mi-a fost de mare folos! În plus, este definiția „cea mai cerută” de pe blogul meu.

² Joe Scott, “The Effect of Perfectionism and Unconditional Self-Acceptance on Depression,” *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 25, no. 1 (2007): 35–64; Anna M. Bardone-Cone, Katrina Sturm, Melissa A. Lawson, D. Paul Robinson, and Roma Smith, “Perfectionism across Stages of Recovery from Eating Disorders,” *International Journal of Eating Disorders* 43, no. 2 (2010): 139–48; Hyun-joo Park, P. Paul Heppner, and Dong-gwi Lee, “Maladaptive Coping and Self-Esteem as Mediators between Perfectionism and Psychological Distress,” *Personality and Individual Differences* 48, no. 4 (March 2010): 469–74.

- *Perfecționismul este un sistem de convingeri autodistructiv și care dă dependență, centrat în jurul următoarei idei: „Dacă arăt, trăiesc și acționez perfect, voi putea evita sau minimaliza dureroasele sentimente ale rușinii, judecăților critice și vinovăției”.*
- *Perfecționismul este autodistructiv pentru simplul motiv că perfecțiunea nu există. Ea este și rămâne de-a pururi un scop de neatins. În plus, perfecționismul ține de percepție – noi dorim să fim percepuți ca fiind perfecți. El este de neatins pentru că nimeni nu poate controla percepțiile, indiferent cât de mult timp și cât de multă energie ar investi în acest proces.*
- *Perfecționismul dă dependență pentru că atunci când experimentăm rușinea, judecata critică și vinovăția, noi punem aceste sentimente pe seama faptului că nu am fost suficient de perfecți. De aceea, în loc să punem la îndoială logica greșită a perfecționismului, noi ne afundăm și mai tare în încercarea de a trăi, de a arăta și de a face totul perfect.*
- *Rușinea, judecata critică și vinovăția (inclusiv teama de aceste sentimente) sunt realități ale experienței umane. Perfecționismul nu face decât să amplifice șansele de a experimenta aceste emoții dureroase și conduce adeseori la autoînvinovățire: „Este vina mea. Mă simt astfel pentru că nu sunt suficient de bun”.*

Pentru a depăși perfecționismul, noi trebuie să devenim capabili să ne recunoaștem vulnerabilitățile în fața experiențelor universale ale rușinii, judecății critice și vinovăției; să ne cultivăm flexibilitatea în fața rușinii; și să practicăm compasiunea față de noi înșine. Atunci când dăm dovadă de mai multă iubire și compasiune față de noi înșine și începem să fim flexibili în fața rușinii, noi învățăm să ne acceptăm imperfecțiunile și descoperim astfel adevăratele noastre daruri: curajul, compasiunea și conectarea.

Pornind de la datele pe care le-am acumulat, eu nu cred că unii oameni sunt perfecționiști și alții nu, ci că toată lumea are tendințe perfecționiste mai mult sau mai puțin dezvoltate. Unii nu dau curs acestor impulsuri decât atunci când se simt deosebit de vulnerabili.

În cazul altora, perfecționismul atinge obsesia și poate fi cronic, la fel ca dependența.

Personal, am început să lucrez pe rând asupra tendințelor mele perfecționiste. Am ajuns astfel să înțeleg (pe pielea mea) diferența dintre perfecționism și realizarea sănătoasă. Doi pași absolut critici pentru depășirea perfecționismului sunt: explorarea temerilor personale și schimbarea dialogului cu sine.

Să luăm exemplul meu personal:

La fel ca marea majoritate a femeilor, mă lupt și eu cu imaginea corpului meu, cu încrederea în sine și cu relația atât de complicată dintre alimente și emoții. Iată în ce constă diferența dintre felul în care gândește o perfecționistă și o femeie care dorește să obțină realizări sănătoase:

Dialogul cu sine al perfecționistei: „Of! Nicio haină nu-mi vine. Sunt grasă și urâtă. Mi-e rușine de mine (de felul în care arăt). Vreau să fiu altfel, ca să merit să fiu iubită și să mă integrez”.

Dialogul cu sine al unei femei echilibrate: „Îmi doresc să slăbesc, dar de dragul meu. Vreau să mă simt mai bine și să fiu mai sănătoasă. Nu cântarul îmi dictează cât de iubită și de acceptată sunt. Dacă pot crede că merit să fiu iubită și acceptată așa cum arăt acum, înseamnă că invit în viața mea curajul, compasiunea și conectarea. Doresc să rezolv această problemă, dar de dragul meu. Pot face acest lucru”.

În cazul meu personal, cultivarea acestui nou mod de a gândi mi-a schimbat întreaga viață. Perfecționismul nu conduce la rezultate, ci la un nou drum până la frigider.

De câteva ori a trebuit să adopt vechea strategie: „Mimează că ai reușit până când reușești efectiv”, pe care o consider un fel de practicare din mers a imperfecțiunii. Spre exemplu, imediat după ce mi-am structurat această definiție niște prieteni au trecut pe la mine. Fiica mea în vârstă de nouă ani, Ellen, mi-a strigat:

– Mamă! Don și Julie sunt la poartă!

În casă era dezordine și îmi dădeam seama din tonul vocii lui Ellen ce gândea: „O, nu! Mama o s-o ia razna!”

I-am răspuns:

– Așteaptă o secundă, apoi m-am grăbit să mă îmbrac.

Ellen a alergat în camera mea și m-a întrebat:

– Vrei să te ajut să faci curat?

– Nu, i-am răspuns. Nu vreau decât să mă îmbrac. Mă bucur că au venit. Ce surpriză plăcută! Cui îi pasă cum arată casa?

După care am intrat într-o transă de tip Rugăciunea Seninătății.

Așadar, dacă dorim să trăim și să iubim din toată inima, ce putem face pentru a împiedica perfecționismul să ne saboteze eforturile? Ori de câte ori am intervievat oameni care trăiesc din perspectiva autenticității și a prețuirii de sine, am constatat că aceștia au o atitudine comună în privința perfecționismului.

Mai întâi de toate, ei vorbesc cu onestitate și cu delicatețe despre imperfecțiunile lor, fără să se rușineze și fără teamă. În al doilea rând, ei nu se grăbesc să se judece singuri, la fel cum nu îi judecă ușor nici pe ceilalți. Ei par să opereze din perspectiva convingerii că „Facem cu toții ce știm mai bine”. Curajul, compasiunea și conectarea lor par înrădăcinate în maniera în care se tratează pe ei înșiși. Nu am știut niciodată cu siguranță cum pot fi cultivate aceste calități, dar am pornit de la premisa că ele sunt calități separate. Mi-am schimbat această opinie acum doi ani, când am descoperit lucrările despre compasiunea față de sine ale lui Kristin Neff. Îți propun așadar să explorăm subiectul compasiunii față de sine și motivele pentru care este absolut esențial să practicăm autenticitatea și să ne acceptăm imperfecțiunile.

Compassiunea față de sine

Un simplu moment în care dai dovadă de compasiune față de tine însuși îți poate schimba întreaga zi. O suită de astfel de momente îți poate schimba cursul vieții.

– CHRISTOPHER K. GERMER³

³ Christopher K. Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions* (New York: Guilford Press, 2009).

Dr. Kristin Neff este cercetătoare și profesoară la Universitatea din Austin, Texas. Ea conduce Laboratorul de Cercetare a Compașiunii față de Sine, în cadrul căruia studiază cum putem practica și cum ne putem dezvolta compasiunea față de noi înșine. Potrivit Kristinei Neff, compasiunea față de sine are trei elemente: bună-tatea față de sine, omenescul și atenția⁴. Iată definițiile prescurtate ale acestora:

- *Bună-tatea față de sine*: înseamnă să dăm dovadă de înțelegere și căldură sufletească față de noi înșine atunci când suferim, când avem un eșec sau când ne simțim incomod, în loc să ne ignorăm durerea și să ne autoflagelăm cu criticile noastre dure.
- *Omenescul*: recunoaște faptul că suferința și sentimentul de a fi nepotrivit fac parte integrantă din experiența umană. Cu alte cuvinte, ele sunt experiențe prin care trec toți oamenii, nu doar „noi”.
- *Atenția*: trebuie focalizată asupra emoțiilor negative, astfel încât acestea să nu fie reprimite sau exagerate. Noi nu ne putem ignora durerea simțind în același timp compasiune față de ea. Atenția ne ajută să nu ne „identificăm excesiv” cu gândurile și cu sentimentele noastre, astfel încât să cădem pradă negativității.

Unul din multele lucruri care îmi plac în scrierile dr. Neff este felul în care definește aceasta *atenția*. Foarte mulți oameni cred că a fi lucid sau atent înseamnă a nu-ți evita emoțiile dureroase. Definiția ei ne reamintește însă că luciditatea înseamnă inclusiv să nu ne identificăm cu sentimentele noastre și să nu le exagerăm. Personal, consider că acest lucru este esențial pentru cei care se luptă cu perfecționismul. Îți voi da un exemplu „perfect” în această direcție: i-am trimis recent un email unei autoare pentru a o întreba dacă pot include un citat din cartea ei în această lucrare. Am transcris integral pasajul ca să poată lua o decizie corectă. Autoarea

⁴ Kristin D. Neff, “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself,” *Self and Identity* 2 (2003): 85–101.

mi-a răspuns cu generozitate că pot include citatul în cartea mea, dar m-a avertizat că i-am greșit ortografia numelui.

Am intrat instantaneu într-o stare de paralizie generată de perfecționismul meu: „Dumnezeule! Îi scriu ca să o întreb dacă îi pot cita un paragraf din carte și îi greșesc numele! Probabil crede că sunt o impoștitoare totală. Cum am putut fi atât de neglijentă?” Nu a fost propriu-zis un atac al rușinii – am evitat să merg atât de departe – dar nici nu m-am tratat singură cu compasiune. Am fost la un pas de a cădea în capcana „propriei mele reacții negative”. Din fericire, tocmai lucram la acest capitol, iar notele mele se aflau chiar în fața mea. M-am uitat la ele și am zâmbit. *Fii bună cu tine însăși, Brené. Nu ai făcut cine știe ce greșeală!*

Pornind de la acest schimb de emailuri, îți poți da seama cu ușurință cât de ușor mi-ar fi fost să ajung la autocondamnare datorită perfecționismului și lipsei de compasiune față de mine însămi. Este suficient să fac o greșeală cât de mică pentru a mă gândi că sunt o împiedicată. După aceeași măsură, atunci când primesc un email de la cineva și găsesc greșeli în el, am tendința să cad în capcana judecăților critice. Spre exemplu, dacă Ellen vine și îmi spune că i-a trimis un email profesoarei sale și i-a greșit ortografia numelui, iau foc: „Este inacceptabil!” La fel de bine i-aș putea răspunde însă: „Mi se întâmplă și mie. Este o greșeală comună”.

Perfecționismul nu apare niciodată în vid. El îi afectează pe toți cei din jurul nostru. Noi îl transmitem copiilor noștri, ne infestăm locul de muncă cu el prin așteptările noastre imposibile și îi sufocăm pe prietenii și pe membrii familiei noastre. Din fericire, compasiunea se răspândește la fel de rapid. Ori de câte ori suntem buni cu noi înșine, noi creăm un rezervor de compasiune din care se alimentează inclusiv alți oameni. Copiii noștri învață cum să manifeste acest sentiment privindu-ne pe noi, iar oamenii din jur se simt liberi să fie autentici și conectați.

Sapă adânc

Cultivă următoarea practică: unul din instrumentele care mă ajută să îmi cultiv cu fermitate autocompasiunea este Scala Auto-

compasiunii, creată de dr. Neff⁵. este vorba de un scurt test care măsoară elementele compasiunii față de sine (bunătatea față de sine, omenescul și atenția) și obstacolele în calea acesteia (judecata critică față de sine, izolarea și identificarea excesivă). Această scală m-a ajutat să înțeleg că stau bine la capitolele omenie și atenție, dar că trebuie să mă focalizez mult mai mult asupra bunătații față de mine însămi. Scala Autocompasiunii și alte informații extrem de utile pot fi găsite pe site-ul dr. Neff: www.self-compassion.org.

Cultivă inspirația: marea majoritate a oamenilor încearcă să trăiască o viață autentică. În adâncul sufletului lor, ei își doresc să își scoată masca socială și să fie reali și imperfecti. În cântecul lui Leonard Cohen intitulat „Anthem” (Imn) există un vers de care îmi reamintesc ori de câte ori cad din nou în capcana încercării de a controla și de a perfecționa totul⁶. Versul sună astfel: „Pretutindeni există câte o crăpătură. Numai așa poate pătrunde lumina”. Foarte mulți oameni încearcă din răspuțeri să acopere toate crăpăturile, în încercarea de a face ca totul să arate perfect. Acest vers mă ajută să îmi aduc aminte de frumusețea crăpăturilor (și de dezordinea din casă, de manuscrisul imperfect al cărții mele sau de blugii care nu mă mai încap). El îmi reamintește că imperfecțiunile noastre nu sunt totuna cu a fi nepotrivit. Ele nu fac decât să ne reamintească faptul că toți suntem astfel. Suntem imperfecti, dar suntem împreună.

Treci la fapte: uneori mă ajută să îmi spun dimineața la trezire: „Astăzi voi porni de la premisa că este suficient să exist”.

Tu cum poți SĂPA adânc?



⁵ Kristin D. Neff, “The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion,” *Self and Identity* 2 (2003): 223–50.

⁶ Leonard Cohen, “Anthem,” *The Future*, 1992, Columbia Records.



Cultivarea unei atitudini flexibile Eliberează-te de neputință și neajutorare

Ea nu s-a putut întoarce niciodată înapoi pentru a înfrumuseța detaliile. Tot ce a putut face a fost să meargă înainte și să înfrumusețeze întreaga imagine de ansamblu.

- TERRI ST. CLOUD, WWW.BONESIGHARTS.COM ¹

Flexibilitatea sau capacitatea de a depăși adversitatea a fost un subiect de studiu încă de la începutul anilor 70. Într-o lume dominată de stres și de conflicte, toată lumea – de la psihologi, psihiatri și lucrători sociali și până la clerici și cercetătorii din domeniul justiției criminale – dorește să știe cum și de ce reușesc mai ușor anumiți oameni să revină la o stare echilibrată după ce trec printr-o perioadă dificilă, decât alții. Cu toții ne dorim să înțelegem de ce reușesc unii oameni să treacă mai ușor de perioadele de stres și de traume, într-o manieră care le permite să își vadă liniștiți de viață, prin comparație cu alți oameni care sunt mult mai afectați și care rămân blocați în depresie.

După colectarea și analizarea datelor din sondajele pe care le-am făcut, mi-am dat seama că foarte mulți dintre oamenii pe care i-am intervievat mi-au descris de fapt povești legate de flexibilitate. Acești oameni au reușit să cultive o „Viață trăită din toată inima” în pofida adversităților cu care s-au confruntat. Ei au capacitatea de a rămâne lucizi și autentici oricât de puternice sunt stresul și anxietatea prin care trec, iar unii dintre ei reușesc chiar să

¹ Folosit cu permisiunea lui Terri St. Cloud.

transforme traumele într-o perioadă de înflorire trăită din toată inima.

Nu mi-a fost deloc dificil să recunosc faptul că aceste povești sunt istorii ale flexibilității, căci am regăsit pretutindeni în ele *factorii protectori* – adică lucrurile pe care le fac, le posedă sau le practică cei care reușesc să ajungă la echilibru după perioadele de stres.

Cum poate fi definită flexibilitatea?

Potrivit studiilor curente, există mai mulți factori comuni care caracterizează persoanele flexibile. Iată care sunt cei mai importanți cinci dintre aceștia:

1. Aceste persoane sunt inventive și se pricep de minune să rezolve probleme.
2. Ele sunt predispuse să ceară ajutor.
3. Ele au convingerea că pot face ceva care să le ajute să își gestioneze sentimentele și să le facă față.
4. Au un sistem de susținere.
5. Sunt conectate cu alți oameni, de pildă cu familia și cu prietenii².

De bună seamă, există și alți factori, indicați de alți cercetători, dar aceștia sunt cei mai importanți.

² Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti, and Bronwyn Becker, “The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work,” *Child Development* 71, no. 3 (2000): 543–62; Suniya S. Luthar and Dante Cicchetti, “The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies,” *Development and Psychopathology* 12 (2000): 857–85; Christine E. Agaibi and John P. Wilson, “Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature,” *Trauma, Violence, and Abuse* 6, no. 3 (2005): 195–216; Anthony D. Ong, C. S. Bergeman, Toni L. Bisconti, and Kimberly A. Wallace, “Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life,” *Journal of Personality and Social Psychology* 91, no. 4 (2006): 730–49.

La început am sperat că tiparele pe care le-am observat în cercetarea mea mă vor conduce la o concluzie foarte precisă, potrivit căreia flexibilitatea este o componentă a „Vieții trăite din toată inima”, la fel ca celelalte recomandări din această carte. S-a dovedit însă că aceste povești aveau mult mai multe în comun, nu doar simpla flexibilitate. Ele erau istorii legate de spirit.

Potrivit subiecților intervieuați, la baza „factorilor protectori” – a acelor lucruri care îi ajută să revină la normal – stă întotdeauna spiritualitatea. Acest termen nu se referă la religie sau la teologie, ci la un sistem profund de convingeri. Iată cum definesc eu *spiritualitatea* pornind de la interviurile pe care le-am făcut:

Spiritualitatea se referă la recunoașterea și înțelegerea faptului că noi suntem strâns conectați unii cu ceilalți datorită unei puteri mai presus decât noi. Conectarea noastră cu această putere și unii cu ceilalți este ancorată în iubire și în compasiune. Practicarea spiritualității conferă vieții o perspectivă superioară, semnificație și sens.

Fără nicio excepție, spiritualitatea – respectiv convingerea în conectare, într-o putere mai presus decât egoul uman și în interconexiunile ancorate în iubire și în compasiune – este una din componentele esențiale ale flexibilității. Marea majoritate a subiecților mei mi-au vorbit despre Dumnezeu, dar nu toți. Unii merg când și când la biserică, alții nu. Unii își adoră puterea superioară în natură, alții la biserică, în moschei sau acasă. Unii refuză integrarea într-o comunitate religioasă; alții sunt membri ai unei religii organizate. Singurul lucru pe care îl au cu toții în comun este spiritualitatea ca fundament al flexibilității lor.

Pornind de la acest fundament al spiritualității am descoperit alte trei tipare semnificative care descriu flexibilitatea:

1. Cultivarea speranței.
2. Practicarea lucidității critice.
3. Eliberarea de neputință și asumarea vulnerabilităților, disconfortului și durerii personale.

Îți propun să analizăm în continuare acești factori, pentru a vedea în ce fel sunt conectați ei cu flexibilitatea și cu spiritul.

Speranță și neputință

Ca cercetătoare, nu-mi pot imagina două cuvinte mai greșit înțelese decât cuvintele *speranță* și *putere*. De îndată ce am înțeles că speranța reprezintă o piesă importantă în puzzle-ul „Vieții trăite din toată inima”, am început să fac cercetări și am descoperit opera lui C.R. Snyder, un fost cercetător care a lucrat la Universitatea din Lawrence, Kansas³. La fel ca marea majoritate a oamenilor, până atunci am crezut întotdeauna că speranța reprezintă o emoție, o senzație de căldură sufletească asociată cu optimismul și cu deschiderea în fața posibilităților. Mă înșelam însă.

Am descoperit șocată că speranța *nu* este o emoție, ci un mod de a gândi sau un proces cognitiv. Emoțiile joacă un rol de susținere a ei, dar speranța este un proces mental alcătuit din ceea ce Snyder numește trilogia: scopuri, căi și credință⁴. În cuvinte simple, speranța apare atunci când:

- Avem capacitatea de a ne fixa scopuri realiste („*Știu unde doresc să ajung*”).
- Avem capacitatea de a ne imagina cum să ne îndeplinim aceste scopuri, inclusiv de a rămâne flexibili și de a ne crea căi alternative („*Știu cum să ajung acolo, sunt perseverent, pot tolera dezamăgirea și pot încerca din nou*”).
- Credem în noi înșine („*Pot face asta*”).

³ C. R. Snyder, *Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, paperback ed. (New York: Free Press, 2003); C. R. Snyder, “Hope Theory: Rainbows in the Mind,” *Psychological Inquiry* 13, no. 4 (2002): 249–75.

⁴ C. R. Snyder, Kenneth A. Lehman, Ben Kluck, and Yngve Monsson, “Hope for Rehabilitation and Vice Versa,” *Rehabilitation Psychology* 51, no. 2 (2006): 89–112; C. R. Snyder, “Hope Theory: Rainbows in the Mind,” *Psychological Inquiry* 13, no. 4 (2002): 249–75.

Așadar, speranța este o combinație între stabilirea scopurilor, tenacitatea și perseverența de a le urmări, și credința în capacitatea noastră de a le atinge.

Și mai trebuie să facem o precizare: speranța se învață! Snyder sugerează că noi trebuie să învățăm mecanismul gândirii orientate către îndeplinirea scopurilor de la ceilalți oameni. Cel mai adesea, copiii învață această atitudine de la părinții lor. Snyder susține că pentru a învăța atitudinea pozitivă și plină de speranță, copiii au nevoie de relații caracterizate de limite, consistență și sprijin. Personal, m-a umplut de entuziasm gândul că în calitatea mea de părinte, eu am capacitatea de a-mi învăța copiii să spere. Această atitudine pozitivă este o alegere conștientă, nu o întâmplare.

Pe lângă opera lui Snyder, am descoperit din propria mea cercetare că oamenii care se consideră plini de speranță prețuiesc în mod deosebit perseverența și munca asiduă. Recenta convingere culturală potrivit căreia totul trebuie să fie *amuzant, rapid și ușor*, nu corespunde modului de a gândi dătător de speranță. Atunci când experimentăm o situație dificilă, a cărei rezolvare necesită timp și efort, noi am ajuns să gândim: „*Ar fi trebuit să fie ușor; nu merită efortul*”, sau „*Ar fi trebuit să fie ușor; lucrurile se derulează atât de lent și de greoi pentru că eu nu sunt bun de nimic*”. Un monolog interior plin de speranță ar suna astfel: „*Este greu, dar pot face acest lucru*”.

Pe de altă parte, doresc să le spun celor care au tendința opusă, de a crede că totul pe lume trebuie să fie dificil și să presupună durere și suferință (eu însămi intru în această categorie), că un alt lucru pe care l-am descoperit în urma studiului meu este acela că o atitudine de genul „*Nimic nu este vreodată distractiv, rapid și ușor*” este chiar mai distructivă decât: „*Totul trebuie să fie întotdeauna distractiv, rapid și ușor*”. Mi-a fost greu să accept această concluzie, căci sunt genul care își urmărește cu obstinție scopurile până când acestea cedează, dacă nu de altceva, măcar din epuizare. Înainte de a face acest studiu am crezut întotdeauna că atât timp cât nu curge sânge, sudoare și lacrimi, nimic nu poate fi considerat important. Greșeam însă și de această dată.

Atitudinea mentală orientată către speranță se dezvoltă atunci când înțelegem că unele demersuri vor fi dificile, ne vor lua timp și nu vor fi distractive deloc. Pe de altă parte, speranța presupune înțelegerea faptului că dacă un proces se întâmplă să fie *ușor de realizat, rapid și distractiv*, asta nu înseamnă că este mai puțin valoros decât unul dificil. Dacă dorim să ne cultivăm o atitudine plină de speranță, noi trebuie să ne exersăm flexibilitatea și să facem dovada perseverenței noastre. Nu toate obiectivele noastre sunt la fel. În centrul speranței stau toleranța în fața dezamăgirii, hotărârea fermă și credința în sine.

Dat fiind că sunt profesoară la colegiu și cercetătoare, sunt nevoită să petrec mult timp alături de alți profesori și administratori ai școlii. În ultimii doi ani am devenit din ce în ce mai îngrijorată de faptul că noi îi educăm pe copii să aibă o toleranță redusă în fața dezamăgirii și să se creadă îndreptățiți să se bucure de toate facilitățile, lucru diferit de credința în sine. Convingerea că sunt îndreptățiți să se bucure de orice are la bază gândul că: „Merit acest lucru pentru simplul motiv că îl doresc”. Credința în sine sună astfel: „Știi că pot face acest lucru”. Combinația fricii de dezamăgire cu sentimentul că ești îndreptățit să te bucuri de orice și cu presiunea performanței este o rețetă sigură a lipsei de speranță și a îndoielii de sine.

Lipsa de speranță este periculoasă deoarece conduce la sentimentul de neputință. La fel ca atunci când vorbim despre *speranță*, noi ne gândim adeseori la putere ca la ceva negativ. Nu este însă. Cea mai bună definiție a *puterii* este cea dată de Martin Luther King Jr. Acesta a descris puterea ca o capacitate de a produce schimbări. Dacă pui la îndoială nevoia umană de putere, gândește-te la următoarea întrebare: „*Tu cum te-ai simți dacă ai crede că nu poți să introduci o schimbare în viața ta?*”

Neputința este o stare periculoasă de spirit. Pentru cei mai mulți dintre oameni, incapacitatea de a introduce schimbări în viața lor este sinonimă cu disperarea. Noi avem nevoie de flexibilitate, de speranță și de un spirit care să ne conducă mai departe în perioadele de îndoială și de teamă. Dacă dorim să trăim și să iubim

din toată inima, noi avem nevoie să credem că putem introduce schimbările pe care ni le dorim în viața noastră.

Practicarea lucidității critice

Practicarea lucidității critice se referă la verificarea realității mesajelor și așteptărilor noastre care stârnesc demonii mentali ce ne fac să credem că „nu suntem suficient de buni”. De când ne trezim dimineața și până când ne culcăm seara, noi suntem bombardați cu mii de mesaje și așteptări referitoare la fiecare aspect al vieții noastre. De la reclamele din reviste și de la televizor și până la filme și muzică, nouă ni se spune exact cum trebuie să arătăm, cât trebuie să cântărim, cât de des trebuie să facem sex, cum trebuie să ne creștem copiii, să ne decorăm casa și ce mașină trebuie să conducem. Procesul este absolut copleșitor, și după părerea mea nimeni nu este imun la el. Încercarea de a evita mesajele din mas-media este ca și cum ai încerca să nu mai respiri ca să eviți poluarea din atmosferă. Pe scurt, ea este absolut imposibilă.

Felul în care suntem setați biologic ne face să avem încredere în ceea ce vedem cu ochii. De aceea, viața trăită într-o lume atent editată, regizată și periată este extrem de periculoasă. Dacă dorim să ne cultivăm un spirit flexibil și să nu mai cădem în capcana comparării vieții noastre obișnuite cu cea din imaginile care ne manipulează, noi trebuie să învățăm un mecanism de verificare a realității lucrurilor pe care le vedem. Cu alte cuvinte, noi trebuie să ne punem următoarele întrebări și să răspundem la ele:

1. Este real ceea ce văd? Prezintă aceste imagini viața reală, sau sunt ele o simplă fantezie?
2. Reflectă aceste imagini o viață trăită sănătos, echilibrat și din toată inima, sau îmi transformă ele propria viață, propriul corp, familia și relațiile mele în simple obiecte?
3. Cine are de câștigat prin faptul că îmi expune aceste imagini, făcându-mă să mă simt rău în pielea mea? *Un indiciu:*

răspunsul la această întrebare este ÎNTOTDEAUNA legat de bani și / sau de control.

Pe lângă faptul că este esențială pentru cultivarea flexibilității în general, practicarea lucidității critice chiar reprezintă unul din cele patru elemente ale flexibilității în fața rușinii. Rușinea operează la fel ca lentilele care focalizează un aparat fotografic. Atunci când simțim o stare de rușine, aparatul este foarte focalizat asupra detaliilor, iar noi nu mai percepem decât eul nostru imperfect, singur și conflictual. Ajungem astfel să ne gândim: „Oare sunt singurul om gras din lume? Oare sunt singurul om care are o familie dizarmonioasă? Oare sunt singurul om care nu face sex de 3-4 ori pe săptămână (cu unul din modelele lui Calvin Klein)? Ceva nu este în regulă cu mine. Sunt singur”.

Dacă defocalizăm aparatul, începem să percepem o imagine cu totul diferită. De pildă, constatăm că foarte mulți oameni au aceleași probleme ca și noi. Nu mai gândim: „Sunt singurul”, ci „Nu-mi vine să cred! Și ceilalți!? Asta înseamnă că sunt normal? Și eu care credeam că sunt doar eu!” Atunci când începem să sesizăm imaginea de ansamblu, ne vine mult mai ușor să verificăm realitatea factorilor care ne declanșează rușinea, mesajele și așteptările care ne fac să credem că nu suntem suficient de buni.

În calitatea mea de profesoară și de cercetătoare a rușinii, am descoperit o perspectivă incredibil de înțeleaptă în opera lui Jean Kilbourne și Jackson Katz. Cei doi explorează relația dintre imaginile care apar în mas-media și problemele reale ale societății, cum ar fi violența, abuzul sexual asupra copiilor, pornografia și cenzura, masculinitatea și singurătatea, sarcinile adolescentelor, dependența și tulburările alimentare. Kilbourne scrie: „Publicitatea este o industrie cu o cifră anuală de afaceri de peste 200 de miliarde de dolari. Noi suntem expuși la peste 3000 de reclame zilnic. Incredibil este faptul că marea majoritate a oamenilor cred că nu sunt influențați de publicitate. În realitate, reclamele nu vând numai produse. Ele vând inclusiv valori, imagini și concepte precum succesul și prețuirea de sine, iubirea și sexualitatea,

popularitatea și normalitatea. Ele ne spun cine suntem și cine trebuie să fim. Uneori, ele ne vând chiar anumite dependențe⁵”. Îți recomand insistent DVD-urile produse de Kilbourne și Katz. Mie mi-au schimbat modul în care privesc lumea și în care mă privesc pe mine însămi. (Cel mai recent DVD al lui Jean Kilbourne este intitulat *Killing Us Softly 4*⁶, iar cel mai recent DVD al lui Katz este intitulat *Tough Guise: Violence, Media, and the Crisis in Masculinity*⁷).

Așa cum spuneam mai devreme, practicarea spiritualității conferă vieții o perspectivă superioară, semnificație și sens. Dacă acceptăm să fim condiționați cultural astfel încât să credem că nu suntem suficient de buni și că nu avem realizări suficient de mari, sufletul nostru se simte rănit. De aceea, eu cred că practicarea lucidității critice și a verificării realității este inclusiv o premisă a spiritualității, nu doar a gândirii critice.

Desensibilizarea și minimalizarea

Am vorbit cu mulți subiecți care au probleme cu prețuirea de sine. Când i-am întrebat cum își gestionează emoțiile dificile (cum ar fi rușinea, durerea sufletească, teama, disperarea, dezamăgirea și tristețea), marea majoritate mi-au vorbit despre desensibilizare și despre minimalizarea sentimentelor care îi fac să se simtă vulnerabili, îndurerați și într-o stare de disconfort. Ei mi-au spus că se angrenează în mod deliberat în comportamente care le amortesc sentimentele sau care îi ajută să evite experimentarea durerii. Unii sunt conștienți că ceea ce fac are un efect de desensibilizare, în timp ce alții nu fac neapărat această conexiune. Subiecții care își trăiesc viața din toată inima mi-au spus însă cu totul altceva. *Ei*

⁵ Jean Kilbourne, “Lecture Series: What Are Advertisers Really Selling Us?” http://jeankilbourne.com/?page_id=12

⁶ *Killing Us Softly 4: Advertising's Image of Women*, DVD, în regia lui Sut Jhally (Northampton, MA: Media Education Foundation, 2010).

⁷ *Tough Guise: Violence, Media, and the Crisis in Masculinity*, DVD, în regia lui Sut Jhally (Northampton, MA: Media Education Foundation, 1999).

încearcă să își simtă sentimentele până la capăt, sunt precauți în fața comportamentelor care le amorțesc sentimentele și se confruntă cu disconfortul emoțiilor dure.

Mi-am dat seama că această descoperire are o importanță critică pentru studiul meu, așa că am luat în mod deliberat câteva sute de interviuri încercând să înțeleg consecințele desensibilizării și conexiunea dintre comportamentele ce minimizează durerea și dependență. Iată ce am descoperit:

1. Marea majoritate a oamenilor se angrenează în comportamente (conștiente sau nu) care îi ajută să își amorțescă sentimentele și să evite vulnerabilitatea, durerea și disconfortul.
2. Dependența poate fi descrisă ca o desensibilizare cronică și care atinge obsesia ce ajută la minimalizarea intensității sentimentelor dureroase.
3. Noi nu ne putem amorți în mod selectiv emoțiile. Atunci când ne minimalizăm emoțiile dureroase, le minimalizăm inclusiv pe cele pozitive.

Emoțiile cele mai intense pe care le experimentăm au vârful foarte ascuțite, la fel ca spinii. Atunci când le cădem pradă, ele ne pot cauza o senzație de disconfort și chiar durere. Simpla anticipare sau teama de aceste sentimente pot declanșa în noi o vulnerabilitate care ni se pare intolerabilă. Cei mai mulți dintre oameni reacționează la vulnerabilitatea și durerea pe care le stârnesc aceste vârful ascuțite prin evitarea disconfortului sau prin respingerea lui. În acest scop, ei își amorțesc sau își minimizează durerea adoptând primul comportament care le oferă o ușurare rapidă. Există multe lucruri care au capacitatea de a anestezia durerea, precum alcoolul, drogurile, alimentele, sexul, relațiile, banii, munca, îngrijirea altei persoane, jocurile de noroc, ocupația permanentă, afacerile, haosul, cumpărăturile, planificarea, perfecționismul, schimbările constante și Internetul.

Înainte de a face acest studiu credeam că desensibilizarea și minimalizarea sunt strict legate de dependențe. La ora actuală nu

mai cred însă acest lucru. Acum cred că toți oamenii practică desensibilizarea și minimalizarea, iar dependențele nu sunt decât faza cronică și obsesivă a acestui tip de comportament. Subiecții din studiul meu care își trăiesc viața din toată inima nu sunt imuni la desensibilizare. Principala diferență dintre ei și ceilalți este că ei sunt conștienți de pericolele desensibilizării și își cultivă capacitatea de a-și păstra sentimentele chiar în mijlocul experiențelor care le trezesc în cea mai mare măsură vulnerabilitatea.

Cred cu toată convingerea că genetica și neurobiologia pot juca un rol critic în vindecarea dependențelor, dar mai cred și că există nenumărați oameni care se luptă cu desensibilizarea și cu minimalizarea sentimentelor lor fără să fie neapărat încadrați în tiparul dependențelor. În realitate, nu toate dependențele sunt la fel.

Atunci când mi-am început cercetarea eram foarte familiarizată cu dependențele. Dacă mi-ai citit cartea anterioară, *Credeam că numai eu sunt în această situație*, sau dacă îmi urmărești blogul, știi probabil că nu am mai pus gura pe alcool de 15 ani. Am fost întotdeauna foarte deschisă cu experiențele pe care le-am trăit, dar nu am scris foarte detaliat despre ele, pentru simplul motiv că până să încep actualul studiu despre „Viața trăită din toată inima” nu le-am înțeles pe deplin.

Acum le înțeleg.

Confuzia mea derivă din faptul că nu m-am simțit niciodată sută la sută integrată în comunitatea dependenților aflați în recuperare. Abstenența și Cei 12 Pași sunt instrumente puternice și principii extrem de importante în viața mea, dar asta nu înseamnă că sunt de acord cu absolut tot ce declară mișcarea dependenților aflați în recuperare. Spre exemplu, milioane de oameni își extrag tăria din declararea publică a frazei: „Bună. Mă numesc... și sunt un alcoolic”. Această metodă nu mi s-a potrivit niciodată. Deși mă simt recunoscătoare pentru faptul că nu am mai pus gura pe alcool și sunt convinsă că acest lucru mi-a schimbat dramatic viața, mi s-a părut întotdeauna că rostirea acestor cuvinte m-ar lăsa fără putere, așa că am respins-o.

M-am întrebat adeseori dacă acest disconfort s-a datorat faptului că am renunțat dintr-odată la foarte multe dependențe. Primul meu îndrumător (o femeie) mi-a spus că nu știe ce grup să îmi recomande din cauza dependențelor mele multiple. (M-am lăsat de băut deoarece doream să aflu mai multe despre sinele meu real, iar *persoana* mea petrecăreață mă împiedica să fac acest lucru). Într-o seară, femeia care mă îndruma mi-a spus:

– Ai câte un pic din toate dependențele. Ca să fii în siguranță, ar trebui să te lași simultan de băut, de fumat, de a mânca în exces pentru a-ți alina durerea, și dacă ai intra în afacerea familiei tale.

Îmi amintesc că m-am uitat la ea, mi-am aruncat furculița pe masă și i-am spus:

– Grozav! Presupun că astfel aş avea suficient timp la dispoziție pentru a participa la toate ședințele de grup.

Nu mi-am găsit niciodată grupul potrivit. M-am lăsat de băut și de fumat a doua zi după ce mi-am luat masteratul și am participat la suficiente ședințe pentru a învăța Pașii, până când am reușit să trec de primul an de sobrietate.

Acum știu de ce.

Mi-am petrecut cea mai mare parte din viață încercând să îmi evit vulnerabilitatea și incertitudinile. Nu am fost niciodată învățată să „mă confrunt deschis cu disconfortul”, așa că de-a lungul timpului am devenit expertă în desensibilizare și minimalizarea propriilor emoții. Aceasta a fost adevărata mea dependență. Din păcate, nu există grupuri și ședințe pentru așa ceva. După ce am făcut câteva experimente, am învățat pe pielea mea că descrierea dependenței tale în maniera de mai sus nu dă bine în ochii puritanilor.

Realitatea este că eu am pierdut controlul nu doar asupra comportamentului meu din timpul petrecerilor din tinerețe, când beam bere și fumam Marlboro Lights, ci și asupra celui de mai târziu, când devenisem dependentă de pâinea cu banane, chips-uri și queso, emailuri, munca excesivă, grijile constante, planificare, perfecționism și orice alt tip de activitate care mi-ar fi putut amorți

sentimentele agonizante și generatoare de anxietate ale vulnerabilității mele.

Mi-am rugat câțiva prieteni să-mi spună dacă au astfel de obiceiuri dependente și iată ce mi-au spus ei: „Beau în fiecare seară două pahare de vin. Este ceva rău?”, „Întotdeauna ies la cumpărături când mă simt stresată sau deprimată”, „Dacă nu sunt în permanență ocupată cu ceva, îmi ies din fire”.

După ani de cercetare, am ajuns să fiu absolut convinsă că toți oamenii practică desensibilizarea și minimalizarea sentimentelor negative. Întrebarea este: stă obiceiul nostru (mâncatul excesiv, băutul, cheltuirea banilor, jocurile de noroc, salvarea lumii, bârfele neîncetate, perfecționismul, săptămâna de lucru de 60 de ore) în calea autenticității noastre? Ne împiedică el să fim onești din punct de vedere emoțional, să stabilim hotare și să ne simțim suficient de buni? Ne folosim noi de acest obicei pentru a ne ascunde sau pentru a evita realitatea din viața noastră?

Înțelegerea comportamentelor și sentimentelor mele prin lentila vulnerabilității, și nu prin cea a dependenței, mi-a schimbat întreaga viață, întărindu-mi totodată angajamentul față de cultivarea sobrietății, a abstenenței, sănătății și spiritualității. La ora actuală pot spune cu siguranță: „Bună. Numele meu este Brené și astăzi simt nevoia să îmi alin vulnerabilitatea și incertitudinea cu o plăcintă cu mere, o bere și o țigară, precum și petrecând câteva ore pe Facebook”. Această atitudine mi se pare onestă, deși inconfortabilă.

Atunci când ne amorțim Întunericul, ne amorțim inclusiv Lumina din noi

O altă descoperire neașteptată pe care am făcut-o în urma studiului meu m-a convins că nu există o desensibilizare emoțională selectivă. Desensibilizarea acoperă întregul spectru al emoțiilor umane, iar atunci când ne amorțim întunericul, ne amorțim inclusiv lumina interioară. Ori de câte ori am încercat să evit durerea și vulnerabilitatea, eu mi-am amorțit instantaneu (și fără să vreau) inclusiv experiențele generatoare de bunăstare interioară, de pildă

bucuria. Privind retrospectiv, nu cred că a existat vreo altă descoperire făcută în timpul cercetării mele care să îmi fi schimbat într-o măsură mai mare viața decât aceasta. La ora actuală sunt capabilă să mă deschid în fața bucuriei chiar dacă aceasta mă face să mă simt expusă și vulnerabilă. De fapt, chiar mă aștept să mă simt astfel.

Bucuria este la fel de spinoasă și de ascuțită ca și emoțiile întunecate. Ori de câte ori iubim pe cineva cu ardoare, credem în cineva din toată inima, sărbătorim un moment trecător sau ne angrenăm plenar în trăiri care nu ne garantează fericirea, noi ne asumăm riscul de a fi expuși în fața vulnerabilității și adeseori în fața durerii. Atunci când ne amoțim toleranța la disconfort, noi ne amoțim simultan și capacitatea de a ne bucura de viață. De fapt, studiarea dependenței arată că o experiență pozitivă intensă poate cauza de multe ori evocarea unei experiențe dureroase la fel de intense⁸.

Noi nu putem face o listă cu toate emoțiile noastre „negative”, declarând apoi: „O să-mi amoțesc aceste emoții”, la fel cum nu putem face o listă cu toate emoțiile noastre „pozitive” declarând: „O să mă angrenez plenar în aceste trăiri!” Îți poți imagina cu ușurință cercul vicios pe care îl creează acest proces: oamenii refuză să experimenteze o bucurie prea mare pentru a nu-și crea astfel un rezervor emoțional din care să extragă energie pentru emoțiile lor negative. Cu cât bucuria este mai mare, cu atât durerea este mai mare; de aceea, ei preferă să se desensibilizeze complet.

Vom discuta mai multe despre bucurie în capitolul următor. Deocamdată, lucrul pe care l-am înțeles este că recunoașterea și

⁸ Gerard J. Connors, Stephen A. Maisto, and William H. Zywiak, “Male and Female Alcoholics’ Attributions Regarding the Onset and Termination of Relapses and the Maintenance of Abstinence,” *Journal of Substance Abuse* 10, no. 1 (1998): 27–42; G. Alan Marlatt and Dennis M. Donovan, *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2007); Norman S. Miller and Mark S. Gold, “Dissociation of ‘Conscious Desire’ (Craving) from and Relapse in Alcohol and Cocaine Dependence,” *Annals of Clinical Psychology* 6, no. 2 (1994): 99–106.

confruntarea cu disconfortul și vulnerabilitatea ne învață cum putem trăi într-o stare de bucurie și de recunoștință. Am înțeles de asemenea că acceptarea sentimentelor inconfortabile și care ne sperie presupune cultivarea spiritului și a flexibilității.

Lucrul cel mai greu de înțeles legat de concluziile acestui capitol este surprins într-o întrebare care îmi este pusă foarte frecvent (îndeosebi de către colegii mei din lumea academică): este spiritualitatea o componentă strict necesară a flexibilității? Răspunsul este: *da*.

Lipsa speranței, teama, vinovăția, durerea, disconfortul, vulnerabilitatea și deconectarea sabotează flexibilitatea. Singura experiență suficient de copleșitoare pentru a combate toate emoțiile enumerate mai sus este convingerea că suntem cu toții implicați în acest proces și că există o putere mai presus decât noi care are capacitatea de a aduce iubirea și compasiunea în viața noastră.

Repet: atunci când vorbesc despre spiritualitate, eu nu mă refer la religiile și la dogmele formale. Ceea ce contează este practicarea unei forme sau alta de spiritualitate autentică. Numai acest lucru poate aduce vindecare și poate crea flexibilitate. Din punctul meu de vedere, spiritualitatea se referă la conectarea cu Dumnezeu, iar mie îmi este cel mai ușor să fac acest lucru atunci când ies în natură, când mă integrez în comunitate și când ascult muzică. Fiecare om trebuie să își definească spiritualitatea în maniera care îl inspiră cel mai tare.

Indiferent dacă ne confruntăm cu o adversitate, încercăm să supraviețuim unei traume sau să combatem stresul și anxietatea, simțul scopului, perspectivei și semnificației în viață ne permite să ne dezvoltăm înțelegerea și să mergem mai departe. Fără scop, perspectivă și semnificație este ușor să îți pierzi speranțele, să îți amortești emoțiile sau să te lași copleșit de circumstanțe. În acest fel ajungem să ne simțim minimalizați, incapabili și rătăciți atunci când ne confruntăm cu un conflict. Esența spiritualității este conectarea. Dacă suntem capabili să credem în această conectare strânsă, noi nu ne mai simțim singuri.

Sapă adânc

Cultivă următoarea practică: o prietenă bună a auzit în cadrul programului Celor 12 Pași următoarea afirmație de stabilire a intenției, care mi-a plăcut la nebunie! Ea este intitulată enumerarea vocalelor: AEIOUY*.

A = Am fost **A**bstinent astăzi? (Indiferent cum definești tu acest cuvânt. Personal, îl aplic inclusiv atunci când vine vorba de mâncat, lucru sau statul la calculator).

E = Am făcut astăzi **E**xerciții fizice?

I = Ce am făcut astăzi pentru **M**ine?

O = Ce am făcut astăzi pentru **A**lții?

U = Mă cramponez astăzi de emoțiile mele **N**eexprimate?

Y = Mda! Ce lucru bun mi s-a întâmplat astăzi?

Cultivă inspirația: personal, mă simt inspirată de acest citat preluat din opera autoarei și cercetătoarei Elisabeth Kübler-Ross: „Oamenii sunt ca niște geamuri de sticlă. Ele strălucesc în lumina soarelui, dar atunci când se lasă întunericul frumusețea lor nu mai este revelată decât de aprinderea unei lumini în interior”. Eu cred cu toată convingerea că lumina pe care am văzut-o în subiecții flexibili pe care i-am interviuat aparține spiritului lor. Îmi place ideea de „a fi luminată din interior”.

Treci la fapte: eu practic meditația și rugăciunile zilnice. Uneori, cea mai bună modalitate de a merge mai departe este rugăciunea tăcută.

Tu cum poți SĂPA adânc?



* Vocalele corespund inițialelor unor cuvinte din limba engleză. În limba română aceste corespondențe nu sunt valabile în toate cazurile. (n. tr.)



Cultivarea recunoștinței și bucuriei

Eliberează-te de teama de lipsuri și de întuneric

Spuneam mai devreme că am rămas surprinsă să descopăr că anumite concepte din studiul meu apar în perechi sau în grupuri. Aceste „colecții de concepte” au generat schimbări dramatice ale paradigmei mele legate de viața mea și de alegerile pe care le fac zilnic.

Un exemplu care ilustrează acest lucru este cel referitor la iubire și apartenență. La ora actuală am ajuns să înțeleg că pentru a mă simți integrată (în sensul profund al apartenenței) trebuie să îmi afișez sinele real și că nu pot face acest lucru decât practicând iubirea de sine. Ani la rând am crezut că lucrurile se petrec exact pe dos: că trebuie să fac orice este necesar pentru a mă integra și pentru a mă simți acceptată, fapt care îmi va transforma viața în bine. *(Simplul fapt că scriu aceste cuvinte și îmi aduc aminte câți ani am pierdut trăindu-mi viața în acest fel mă deprimă. Nu este de mirare că m-am simțit atâta vreme obosită!)*

În multe privințe, acest studiu m-a învățat nu doar noi modalități de a mă gândi la viața pe care doresc să o trăiesc, ci și despre relația care există între experiențele și alegerile mele. Una din cele mai profunde schimbări din viața mea s-a petrecut când am înțeles relația care există între recunoștință și bucurie. Până atunci am crezut întotdeauna că oamenii fericiți sunt recunoscători *în mod automat*. La urma urmelor, de ce nu ar fi? Doar se bucură de atâtea lucruri pentru care merită să fie recunoscători. După ce am petrecut însă nenumărate ore adunând istorii legate de bucurie și de recunoștință, am devenit conștientă de existența următoarelor trei tipare:

- Fără nicio excepție, fiecare persoană pe care am intervievat-o și care mi-a descris o viață trăită în bucurie sau care se consideră fericită practică *în mod activ* recunoștința și își pune bucuria pe seama acestei practici.
- Atât bucuria cât și recunoștința sunt descrise ca practici spirituale asociate cu credința în interconexiunile umane și într-o putere mai presus decât noi.
- Toți subiecții au insistat că diferențele dintre fericire și bucurie derivă din diferența care există între o emoție umană asociată cu circumstanțele exterioare și o modalitate spirituală de a te angrena în lume asociată cu practicarea recunoștinței.

Recunoștința

Ori de câte ori a venit vorba de recunoștință, cuvântul cheie care a reieșit din întregul proces de cercetare a fost *practica*. Nu știu dacă alți cercetători ar fi reacționat la fel ca mine, dar fiind o persoană care a crezut dintotdeauna că învățătura și cunoașterea sunt mai importante decât practica, eu am interpretat aceste cuvinte ca pe un apel la acțiune. De fapt, nu exagerez deloc atunci când afirm că întregul an 2007, al *Prăbușirii / Trezirii* mele Spirituale, a fost marcat de recunoașterea (cu reticență a) importanței practicii.

Ani la rând am crezut în conceptul de „atitudine încărcată de recunoștință”. Între timp am aflat însă că o atitudine este o orientare sau un mod de a gândi și că „a avea o atitudine” nu se traduce automat într-un comportament.

Spre exemplu, ar fi rezonabil să afirm că eu am o atitudine yoghină. Idealurile și convingerile care mă ghidează în viață sunt similare ideilor și convingerilor pe care le asociez cu yoga. De pildă, prețuiesc luciditatea, respirația profundă și conexiunea corp-minte-spirit. Am chiar și un echipament special pentru yoga. Drama este că atitudinea și echipamentul meu nu valorează absolut nimic dacă mă așezi pe un covoraș pentru yoga și dacă mă pui să stau pe cap sau să fac o altă postură. Până la ora scrierii acestor

rânduri nu am practicat niciodată yoga. Speranța mea este să schimb această stare de lucruri până când cartea îmi va fi publicată efectiv, dar până una alta nu mi-am transpus niciodată atitudinea în acțiune. Așadar, acolo unde contează cel mai mult (pe covoraș), atitudinea mea legată de yoga nu produce efecte.

Revenind la recunoștință, la ce se referă practicarea acesteia? Subiecții pe care i-am interviuat mi-au spus că țin jurnale ale recunoștinței, că practică zilnic meditații sau rugăciuni asociate cu recunoștința, că produc opere artistice legate de aceasta, iar mulți dintre ei fac scurte pauze în momentele în care sunt ocupați până peste cap pentru a rosti cu voce tare cuvintele: „Mă simt recunoscător pentru...”. Atunci când vorbește despre recunoștință, o persoană care trăiește din toată inima folosește foarte multe verbe.

Se pare așadar că recunoștința fără practică seamănă cu credința fără acte de credință – nu prea este vie.

Ce este bucuria?

Bucuria mi se pare un pas mai departe față de fericire. Fericirea este un fel de atmosferă în care poți trăi uneori, dacă ești norocos. Bucuria este o lumină care te umple de speranță, credință și iubire.

– ADELA ROGERS ST. JOHNS

Studiul pe care l-am făcut m-a învățat că fericirea și bucuria sunt experiențe diferite. Mulți subiecți pe care i-am interviuat mi-au spus lucruri de genul: „Faptul că mă simt recunoscător și bucuros nu înseamnă că sunt fericit tot timpul”. Dornică să aflu mai multe despre aceste lucruri, i-am întrebat adeseori: „Ce înseamnă să fii recunoscător și bucuros, dar nu și fericit?” Răspunsurile au fost de fiecare dată aceleași: fericirea este circumstanțială, iar bucuria este asociată cu spiritul și cu recunoștința.

Am aflat de asemenea că nici bucuria, nici fericirea nu sunt constante. Nimeni nu se simte tot timpul bucurios sau fericit. Ambele experiențe sunt efemere. Ele vin și pleacă. Fericirea este asociată cu situațiile exterioare și apare sau dispare odată cu acestea. Bucuria încolțește în inimă și depinde de cultivarea spiritului și recunoștinței noastre. Experiențele concrete asociate cu bucuria – acele sentimente intense de conectare spirituală profundă și de plăcere – ne deschid și ne fac vulnerabili.

După ce am constatat existența acestor diferențe din datele mele, am căutat ce au scris alți cercetători despre bucurie și fericire. În mod interesant, explicația care mi s-a părut că ar corespunde cel mai bine descoperirilor mele îi aparține unei femei-teolog.

Anne Robertson, pastor metodist, autoare și directoare executivă a Societății Biblice din Massachusetts, explică faptul că originile grecești ale cuvintelor *fericire* și *bucurie* capătă semnificații importante în zilele noastre. Cuvântul grecesc pentru fericire este *Makarios* și era folosit pentru a descrie eliberarea de grijile comune ale celor bogați sau orice persoană peste care a dat norocul, fie sub forma banilor, fie sub cea a sănătății recuperate brusc. Robertson compară acest concept cu cuvântul grecesc pentru *bucurie*, care este *chairō*. Vechii greci defineau *chairō* ca pe un „apogeu al ființei” și „o stare bună a sufletului”. Robertson scrie: „*Chairō* este ceva ce nu poate fi găsit decât în comuniunea cu Dumnezeu și este întotdeauna însoțit de virtute și de înțelepciune. El nu este virtutea unui începător, ci o culme sau un apogeu. Grecii susțineau că opusul lui nu este tristețea, ci teama¹”.

Noi avem nevoie în egală măsură de fericire și de bucurie. Eu cred că este important să ne creăm experiențe care să ne facă fericiți, ba chiar sunt o mare admiratoare a cărții lui Gretchen Rubin, *Proiectul fericirii*, și a cărții *Mai fericit*, a lui Tal Ben-Shahar. Am învățat însă că pe lângă crearea fericirii în viața noastră, noi trebuie să cultivăm acele practici spirituale care ne conduc la

¹ Anne Robertson, “Joy or Happiness?” St. John’s United Methodist Church, www.stjohnsdover.org/99adv3.html. Used with permission from Anne Robertson.

bucurie, și îndeosebi la recunoștință. În propria mea viață doresc să experimentez mai multă fericire, dar mai presus de asta doresc să trăiesc din perspectiva recunoștinței și a bucuriei. În acest scop, eu cred că trebuie să analizăm toate lucrurile care stau în calea recunoștinței și bucuriei, și într-o anumită măsură a fericirii înseși.

Teama de insuficiență și de întuneric

Prima dată când am încercat să scriu despre obstacolele ce se opun recunoștinței și bucuriei stăteam pe canapeaua din sufragerie cu laptopul lângă mine și cu cartoteca fișelor rezultate din cercetarea mea în mâini. Eram obosită și în loc să scriu, am preferat să mă uit o oră la luminițele intermitente de deasupra ușii de la bucătărie. Îmi plac la nebunie aceste ornamente de Crăciun, care fac ca lumea să mi se pară mai frumoasă, așa că le țin tot anul.

În timp ce stăteam acolo frunzărindu-mi notițele și privind luminițele, am luat ceva de scris și am notat următoarele rânduri:

Luminițele intermitente reprezintă o metaforă perfectă pentru bucurie. Bucuria nu este o constantă, ci apare în anumite momente, de multe ori obișnuite. Uneori le ratăm pentru că ne dorim momente ieșite din comun. Alteori ne temem atât de tare de întuneric că nu ne mai îngăduim să ne bucurăm de lumină.

O viață trăită în bucurie nu înseamnă o revărsare continuă de bucurie. De altfel, mai devreme sau mai târziu aceasta ar ajunge să ni se pară insuportabilă.

Eu cred că o viață trăită în bucurie este alcătuită din momente de bucurie adunate pe firul încrederii, recunoștinței, inspirației și credinței.

Cei care îmi urmăresc blogul vor recunoaște cu ușurință această *mantra* care precede postărilor mele pe tema recunoștinței din zilele de vineri pe care le numesc ÎRIC. Unul din aspectele

practicii recunoștinței de către mine este postarea săptămânală (sub egida citatului de mai sus) a unei enumerări a lucrurilor care mă fac să am Încredere, să fiu Recunoscătoare, care mă Inspiră și care mă ajută să îmi practic Credința. Metoda este incredibil de eficientă, iar comentariile pe care le postează cititorii mă reconfortează.

Bucuria și recunoștința pot fi experiențe extrem de vulnerabile și de intense. Americanii sunt un popor anxios și mulți dintre ei nu au o toleranță foarte mare la vulnerabilitate. Anxietatea și teama se pot manifesta sub forma fricii de insuficiență. Noi (americanii) am ajuns să gândim:

- *Nu îmi voi permite să simt această bucurie, căci sunt conștient că nu va dura.*
- *Dacă aș recunoaște cât de recunoscător mă simt, aș invita practic în viața mea dezastrul.*
- *Prefer să nu mă bucur de viață decât să aștept să mi se întâmple ceva rău ca să mă întristez cu adevărat.*

Teama de întuneric

Am fost întotdeauna înclinată spre a-mi face griji și a fi anxioasă, dar după ce am devenit mamă negocierile dintre tendința de a fi bucuroasă și recunoscătoare, pe de o parte, și atitudinea descrisă mai sus pe de altă parte a devenit o slujbă cu normă întreagă pentru mine. Ani la rând, teama că ceva teribil li s-ar putea întâmpla copiilor mei m-a împiedicat să mă bucur plener de viață și să fiu recunoscătoare. Ori de câte ori mă apropiam prea tare de o stare de bucurie pură generată de copiii mei și de iubirea pe care le-o port, îmi imaginam că se va petrece ceva teribil și că aș putea pierde tot ce am într-o singură clipă.

La început am crezut că sunt nebună. Oare eram singura persoană din lume care simțea în acest fel? Când am început să lucrez asupra acestei probleme cu terapeuta mea, mi-am dat seama că viziunea mea de tip „este prea frumos ca să fie adevărat” era în totalitate legată de teamă, de vulnerabilitate și de credința în lipsuri (nu în abundență).

Știind că aceste emoții sunt universale, mi-am adunat curajul și am discutat despre experiențele mele cu un grup de 500 de părinți care au venit la una din prelegerile mele pe tema creșterii copiilor. Le-am povestit acestora cum obișnuiesc să stau uneori și să îmi privesc fiica cum doarme, umplându-mă de bucurie și de recunoștință, pentru ca în clipa următoare să îmi imaginez că i se întâmplă ceva rău și să pierd această stare de spirit.

În sală s-a lăsat o tăcere atât de profundă încât puteai auzi musca. M-am gândit: „O, Doamne. Sunt nebună și acum toată lumea se uită la mine gândind: „E clar că nu are mințile acasă. Cum putem scăpa de aici!?” Am auzit apoi o femeie din fundul sălii începând să plângă. Și nu vorbesc de un plâns discret, ci de unul cu suspine. O altă mamă dintr-un rând mai aproape de mine mi-a strigat: „Așa este! De ce facem chestia asta? Ce înseamnă ea?” Întreaga sală s-a alăturat zgomotos acestei întrebări. Așa cum bănuisem, nu eram singura în această situație.

Marea majoritate a oamenilor știu foarte bine ce înseamnă să te afli în pragul bucuriei, dar să fii copleșit de vulnerabilitate și să cazi în capcana fricii. Atât timp cât nu vom învăța să ne tolerăm propria vulnerabilitate și să o transformăm în recunoștință, sentimentul profund al iubirii va aduce adeseori cu el o teamă la fel de intensă de pierdere. Dacă ar fi să sintetizez tot ce am învățat despre teamă și bucurie, aș spune ceva de genul:

Întunericul nu distruge lumina, ci o definește. Cea care aruncă bucuria în hățișul umbrelor este teama noastră de întuneric.

Teama de pierdere (insuficiență)

Vremurile în care trăim sunt generatoare de anxietate și de teamă, iar aceste emoții atrag după sine teama de pierdere. Noi ne temem să nu pierdem lucrurile pe care le iubim cel mai mult și detestăm faptul că nu există garanții. Atât timp cât gândim astfel, noi credem că refuzul de a ne simți recunoscători și bucuroși va diminua durerea provocată de o eventuală pierdere. Cu alte cuvinte, dacă evităm vulnerabilitatea prin imaginarea unei pierderi,

noi credem că vom suferi mai puțin. Greșim însă. Există totuși o garanție: atât timp cât refuzăm să fim recunoscători și să ne îngăduim să simțim bucuria, noi ratăm unicele două lucruri care ne pot susține efectiv în perioadele inevitabile marcate de dificultăți.

Ceea ce am descris mai sus este teama de pierderea siguranței și de incertitudine, dar mai există și alte tipuri de teamă. Prietena mea Lynne Twist a scris o carte incredibilă intitulată *Sufletul banilor*, în care descrie mitul fricii de sărăcie. Ea spune aici:

În ceea ce mă privește (lucru valabil și pentru foarte mulți alții), primul gând cu care mă trezesc dimineața este: „Nu am dormit suficient”. Următorul gând este: „Nu am suficient timp”. Indiferent dacă sunt adevărate sau nu, aceste gânduri legate de insuficiență apar automat înainte de a ne gândi cu adevărat la o întrebare și de a o analiza. Noi ne petrecem cea mai mare parte a vieții ascultând, explicând, lamentându-ne și făcându-ne griji în legătură cu toate lucrurile insuficiente din viața noastră. Nu facem suficiente exerciții fizice. Nu muncim suficient. Nu obținem suficient profit. Nu avem suficientă putere. Nu a mai rămas suficientă natură sălbatică. Nu avem suficiente weekenduri. Și desigur, nu avem suficienți bani – niciodată!

Nu suntem suficient de supli, suficient de deștepți, suficient de frumoși, suficient de în formă, suficient de educați, suficient de bogați și nu avem un succes suficient de mare. Nici nu apucăm bine să ne trezim că ne simțim deja necorespunzători, rămași în urmă, ratați – pe scurt, simțim deja că ne lipsește ceva. Seara, înainte de culcare, mintea noastră evocă o întreagă litanie a tuturor lucrurilor care ne lipsesc, pe care nu le-am obținut sau nu le-am făcut în ziua respectivă. Noi adormim împovărați de aceste gânduri și ne trezim visând la ele. Ceea ce începe ca o simplă expresie a unei vieți trăite în grabă, eventual chiar dificilă, se transformă în scurt timp într-o mare justificare a unei vieți neîmplinite².

Citind acest pasaj, am înțeles subit de ce suntem o națiune mereu înfometată de noi și noi bucurii: pentru că ne lipsește recunoștința. Lynne afirmă că înțelegerea conștiinței sărăciei nu presu-

² Lynne Twist, *The Soul of Money: Transforming Your Relationship with Money and Life* (New York: W. W. Norton and Company, 2003), 44.

pune căutarea abundenței, ci alegerea deliberată a unei atitudini mentale a suficienței:

Cu toții putem alege să facem un pas înapoi și pentru a ne elibera de atitudinea sărăciei (insuficienței). De îndată ce facem acest lucru, descoperim surprinzătorul adevăr al suficienței. Prin acest concept nu înțeleg ceva cantitativ. Suficiența nu înseamnă să urci două trepte mai sus de nivelul sărăciei sau să pătrunzi în lumea abundenței. Ea nu este o măsură care separă „nu îmi ajunge” de „mai mult decât suficient”. Pe scurt, ea nu are nimic de-a face cu cantitatea, ci este o experiență, un context pe care îl generăm singuri, o declarație, o înțelegere a faptului că există suficient pentru toată lumea și că noi înșine suntem suficient de... (buni, etc.).

Suficiența rezidă în interiorul fiecăruia dintre noi, iar noi o putem invoca oricând dorim. Ea reprezintă o stare de conștiință, de atenție, o opțiune intenționată a manierei de a ne raporta la circumstanțele exterioare³.

Teama de insuficiență alimentează de asemenea demonii mentali. Atât studiul meu anterior referitor la rușine, cât și cel prezent m-au ajutat să înțeleg că foarte mulți oameni au ajuns să creadă că este nevoie de ceva cu totul extraordinar pentru a simți starea de bucurie. În cartea *Credeam că numai eu sunt în această situație* am scris: Noi am ajuns să măsurăm valoarea contribuției oamenilor (și uneori întreaga lor viață) în funcție de nivelul recunoașterii lor publice. Cu alte cuvinte, valoarea este măsurată în funcție de celebritate și avere. Cultura în care trăim se grăbește să îi respingă pe oamenii obișnuiți, liniștiți și care muncesc din greu. De multe ori, noi am ajuns să punem un semn de egalitate între *obișnuit* și *plicticos*. Încă și mai rău, cuvântul *obișnuit* a devenit sinonim cu *lipsit de semnificație sau de importanță*⁴.

Cred că cel mai mult am avut de învățat despre valoarea cuvântului „obișnuit” de la oamenii care au experimentat o pierdere cumplită, cum ar fi un copil, sau care au trecut prin evenimente traumatizante și violente, de tip genocid. În astfel de cazuri,

³ Ibid., 75.

⁴ Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007), 204–205.

amintirile lor cele mai sacre și pe care le prețuiesc cel mai mult sunt exact momentele obișnuite petrecute în compania celor pe care i-au pierdut. De aceea, acești oameni mi-au declarat că speră ca ceilalți să își încetinească ritmul febril și să fie recunoscători pentru aceste momente și pentru bucuria pe care le-o oferă ele. Autoarea și lidera spirituală Marianne Williamson spune într-o carte a ei: „Bucuria este acel lucru care ni se întâmplă atunci când ne acordăm permisiunea de a recunoaște cât de minunate sunt lucrurile din viața noastră”.

SAPĂ adânc

Cultivă următoarea practică: ori de câte ori mă simt inundată de teamă și mă gândesc la insuficiență, eu încerc să invoc bucuria și suficiența prin recunoașterea deschisă a fricii, iar apoi prin transformarea ei în recunoștință. În acest scop, îmi spun cu voce tare: „Mă simt vulnerabilă. Nicio problemă. În același timp, mă simt recunoscătoare pentru.....”. Această practică mi-a sporit în mod considerabil capacitatea de a mă bucura.

Cultivă inspirația: personal, mă simt extrem de inspirată de dozele zilnice de bucurie care apar în momentele obișnuite cum ar fi să aduc copiii de la școală, săriturile pe trambulină sau mesele în familie. Recunoașterea faptului că aceste momente reprezintă partea cea mai frumoasă a vieții mi-a schimbat perspectiva asupra muncii, familiei și succesului.

Treci la fapte: noi putem face din Viața trăită din toată inima o afacere de familie, inventând tot felul de metode comune de a practica recunoștința, de la rostirea alternativă a rugăciunii la masă (când unii, când ceilalți) și până la crearea unui „Borcan al recunoștinței” în care să introducem note cu lucrurile pentru care ne simțim recunoscători.

Tu cum poți SĂPA adânc?





Cultivarea intuiției și a credinței Eliberează-te de nevoia de certitudine

Acest proces de cercetare m-a făcut să mă transform în maniere pe care nici măcar nu mi le imaginam posibile. Acest lucru este cu deosebire adevărat în ceea ce privește credința, intuiția și spiritualitatea. Atunci când am început să descopăr importanța intuiției și a credinței pentru „Viața trăită din toată inima”, am avut unele îndoieli. Ca de obicei, mi s-a părut că bunele mele prietene – logica și rațiunea – erau atacate. Îmi amintesc chiar că i-am spus lui Steve:

– Acum am ajuns la intuiție și la credință! Îți vine să crezi?

– Sunt surprins doar de faptul că ești atât de surprinsă. La urma urmelor, tu te bazezi tot timpul pe instinctele și pe credința ta.

Acest comentariu m-a prins cu garda jos.

M-am așezat lângă el și i-am spus:

– Așa este. Știu că mă bazez mult pe instincte și pe credință, dar nu cred că sunt foarte intuitivă. Citește această definiție din dicționar: „Intuiția este percepția directă a unui adevăr sau a unui fapt, independent de procesele raționale”¹.

Steve a chicotit:

– Poată că această definiție nu corespunde celor aflate din datele tale. Scrie una nouă. Oricum, nu se pune problema că ar fi pentru prima dată...

Ca de obicei, am petrecut un an focalizându-mă asupra intuiției și credinței. Am intervievat multe persoane și am colectat o

¹ “Intuition,” www.Dictionary.com (accesat pe data de 17 februarie 2010).

sumedenie de povești astfel încât să pot înțelege mai bine ce înseamnă să îți cultivi intuiția și să ai încredere în credința ta. Tot ca de obicei, am rămas surprinsă de ceea ce am aflat.

Intuiția

Intuiția nu este o facultate independentă de procesele raționale. Dimpotrivă, psihologii cred că ea este un proces asociativ subconștient care se derulează foarte rapid – la fel ca rezolvarea unui puzzle la nivel mental². Creierul face o observație, își scanează fișierele și caută amintirile, cunoașterea și experiențele care corespund observației sale. După ce reușește să identifice aceste corespondențe, omul are o „intuiție” sau un „instinct” referitor la lucrul observat.

Uneori, intuiția sau instinctul ne spun direct ceea ce trebuie să știm. Alteori ne îndeamnă să descoperim noi fapte și să ne continuăm procesele raționale. Intuiția poate fi într-adevăr vocea liniștită din interior, după cum o definesc unii, dar această voce nu ne transmite un singur mesaj. Uneori ea ne șoptește: „Urmează-ți instinctele”, iar alteori ne strigă în gura mare: „Trebuie să verifici acest fapt; nu dispunem de suficiente informații!”

De-a lungul studiului meu am descoperit că cea care reduce la tăcere vocea intuiției este nevoia noastră de certitudini. Majoritatea oamenilor nu suportă să nu știe ceva precis. Lor le place să fie siguri și să aibă garanții. De aceea, ei nu mai sunt atenți la rezultatele corespondențelor găsite de creierul lor.

Spre exemplu, în loc să își respecte instinctele interioare (care de multe ori sunt foarte puternice), ei se sperie și încearcă să primească asigurări de la ceilalți:

- „Tu ce crezi?”
- „Crezi că ar trebui să fac acest lucru?”

² David G. Myers, *Intuition: Its Powers and Perils* (New Haven, CT: Yale University Press, 2002); Gerd Gigerenzer, *Gut Feelings: The Intelligence of the Unconscious* (London: Penguin Books, 2008).

- „Crezi că este o idee bună sau că voi regreta dacă voi face acest lucru?”
- „Tu ce ai face dacă ai fi în locul meu?”

De multe ori, la aceste întrebări li se răspunde prin: „Nu sunt prea sigur ce ar trebui să faci. Ce îți spune instinctul?”

Ajungem astfel de unde am plecat: „*Ce îți spune instinctul?*”

Auzind această întrebare, oamenii răspund: „Nu sunt prea sigur”, deși răspunsul corect ar fi: „Nu am nicio idee ce îmi spune instinctul; nu am mai stat de vorbă de ani de zile”.

De multe ori, noi apelăm la ceilalți oameni tocmai pentru că nu avem încredere în propria noastră cunoaștere interioară, care ni se pare nesigură și prea inertă. Noi ne dorim asigurări și dorim să avem pe cine da vina dacă lucrurile nu vor merge așa cum vrem noi. Personal, cunosc totul despre acest subiect, căci sunt o profesionistă a incertitudinii. Sunt momente în care îmi este imposibil să iau o decizie de una singură. Ori de câte ori trebuie să iau o decizie dificilă și mă simt deconectată de intuiția mea, am tendința de a-i supune pe toți cei din jurul meu unui sondaj de opinie. Ironia sorții a făcut ca după această cercetare să ajung la concluzia că sondarea opiniei altor oameni îmi indică faptul că mă simt vulnerabilă când iau singură o decizie.

Așa cum spuneam mai devreme, dacă învățăm să avem încredere în intuiția noastră, aceasta ne poate spune inclusiv că nu putem avea încredere în instinctele noastre într-o anumită privință și că trebuie să acumulăm mai multe informații. Un alt exemplu al nevoii de certitudine care ne sabotează intuiția este ignorarea instinctului de a încetini ritmul, de a acumula mai multe informații sau de a verifica realismul așteptărilor noastre:

- „Voi face oricum acest lucru. Nu-mi mai pasă unde conduce el”.
- „Am obosit să mă tot gândesc la această problemă. Mă stresează prea tare”.

- „Prefer să trec la fapte decât să mai aștept chiar și o singură secundă”.
- „Nu mai suport să nu știu ce am de făcut”.

Unul din motivele pentru care luăm în pripă decizii importante este acela că nu dorim să cunoaștem răspunsurile corecte. Noi știm (sau intuim) că acumularea de noi fapte ne-ar putea îndepărta de la ceea ce ne dorim cu adevărat.

Eu îmi spun întotdeauna: „Dacă mi-e teamă să adun unu și cu unu sau să fac o listă cu argumente pro și contra, cel mai bine este să nu fac ceea ce îmi propun”. Dacă dorim să terminăm odată cu luarea deciziei, merită să ne întrebăm mai întâi dacă nu cumva ne simțim vulnerabili din cauză că nu ne-am gândit încă suficient pentru a lua o decizie în cunoștință de cauză.

Așadar, după cum poți vedea, intuiția nu oferă în toate cazurile răspunsuri din interior. Uneori, atunci când ne racordăm la înțelepciunea noastră lăuntrică, aceasta ne spune că nu avem suficiente informații și că nu putem lua o decizie în cunoștință de cauză fără noi investigații. Iată definiția pe care mi-am structurat-o în urma cercetărilor mele:

Intuiția nu este o modalitate singulară de cunoaștere, ci capacitatea noastră de a ne crea un spațiu pentru incertitudine și decizia noastră de a avea încredere în diferitele modalități prin care ne-am dezvoltat cunoașterea și perspectiva, inclusiv instinctul, experiența, credința și rațiunea.

Credința

Concluzia la care am ajuns este că rațiunea și credința nu sunt dușmani instinctivi. Ele au fost înverșunate să acționeze una împotriva celeilalte într-o manieră aproape ireconciliabilă de nevoia noastră omenească de certitudini și de „a avea dreptate”. Noi ne forțăm să facem alegeri și apărăm una din modalitățile prin care putem cunoaște lumea în detrimentul celeilalte.

Știu foarte bine (din experiență personală) că rațiunea și credința se pot ciocni și pot da naștere la tensiuni inconfortabile, căci mă confrunt tot timpul cu astfel de situații. Acest studiu m-a forțat însă să ajung la concluzia că cele mai multe conflicte și cea mai mare anxietate sunt create de teama noastră de incertitudine și de a nu avea dreptate. În realitate, noi avem nevoie simultan de credință și de rațiune pentru a da sens acestei lumi a incertitudinilor.

Nu-ți pot spune de câte ori am auzit expresiile *a avea credință* și *credința mea* în interviurile pe care le-am luat oamenilor care trăiesc din toată inima. La început am crezut că aceștia înțeleg prin credință faptul că „există o explicație pentru orice situație”. Personal, accept mai greu acest lucru, căci nu mă simt confortabil să îl asociez pe Dumnezeu (sau credința, ori spiritualitatea) cu o tragedie, spre exemplu. Atunci când cineva spune „există o explicație pentru orice situație”, este aproape ca și cum ar înlocui certitudinea cu credință.

Mi-am dat însă rapid seama că pentru acești oameni, credința înseamnă cu totul altceva. Iată cum am ajuns să definesc eu cuvântul *credință* pornind de la interviurile pe care le-am făcut în cadrul studiului meu:

Credința este un spațiu al misterului în care ne găsim curajul de a crede în ceea ce nu putem vedea și tăria de a ne elibera de teama noastră în fața incertitudinii.

Un alt lucru pe care l-am descoperit a fost că nu este întotdeauna adevărat că oamenii de știință refuză să accepte credința, iar cei religioși acceptă necondiționat incertitudinea. Multe forme de fundamentalism și de extremism se datorează tocmai alegerii certitudinii în locul credinței.

Îmi place următorul citat preluat din opera teologului Richard Rohr: „Prietenii mei oameni de știință au creat concepte precum „principiile incertitudinii” și găurile negre. Ei trăiesc în ipotezele și teoriile lor imaginare. În schimb, foarte mulți oameni religioși insistă să primească *răspunsuri* care să fie *întotdeauna* adevărate.

Nouă ne plac concluziile definitive și claritatea, după care ne credem „credincioși”! Ceea ce mi se pare ciudat este faptul că cuvântul „credință” a ajuns să însemne exact opusul lui³”.

Credința este esențială atunci când luăm decizia de a trăi și de a iubi din toată inima într-o lume în care majoritatea oamenilor își doresc asigurări înainte de a-și asuma riscul de a se simți vulnerabili și de a fi răniți. A spune: „De acum înainte mă voi angrena din toată inima în viața mea” înseamnă a crede fără a vedea.

SAPĂ adânc

Fixează-ți intenția: renunțarea la certitudini a fost una dintre cele mai mari provocări cu care m-am confruntat. Am constatat chiar că am o reacție fizică la „necunoaștere”, un fel de combinație între anxietate, teamă și vulnerabilitate. În astfel de momente, ceea ce fac este să îmi liniștesc mintea. Dat fiind că am o viață foarte ocupată și copii de crescut, acest lucru înseamnă că mă ascund uneori în garaj sau că îmi conduc mașina pe străzile din apropierea casei. Indiferent ce presupune acest lucru, trebuie să găsesc o modalitate de a mă liniști astfel încât să îmi aud propriile gânduri.

Cultivă inspirația: procesul de asumare a credinței și a vieții mele spirituale nu a fost deloc ușor în cazul meu (așa se și explică de ce am trecut prin Prăbușirea / Trezirea Spirituală din anul 2007). Iată un citat care mi-a tulburat profund inima. Este preluat din opera lui Anne Lamott și sună astfel: „Opusul credinței nu este îndoiala, ci certitudinea⁴”. Cărțile lui Lamott despre credință și grație divină mă inspiră profund⁵. Alte lucrări care mă inspiră și pentru care mă simt profund recunoscătoare sunt *Când inima*

³ Richard Rohr, “Utterly Humbled by Mystery,” published December 18, 2006, National Public Radio “This I Believe” series, <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=6631954> (accessed February 15, 2010).

⁴ Anne Lamott, *Plan B: Further Thoughts on Faith*, paperback ed. (New York: Penguin Group, Riverhead Books, 2006), 256–57.

⁵ Anne Lamott, *Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life* (New York: Random House, Anchor Books, 1995); Anne Lamott, *Grace (Eventually): Thoughts on Faith*, paperback ed. (New York: Penguin Group, Riverhead Books, 2008).

așteaptă de Sue Monk Kidd⁶ și *Mă simt confortabil în mijlocul incertitudinii*⁷ de Pema Chödrön. Aceste cărți m-au salvat literalmente. În sfârșit, îmi place la nebunie următorul citat din *Alchimistul* lui Paulo Coelho: „... intuiția este scufundarea sufletului în curentul universal al vieții, acolo unde toate poveștile oamenilor sunt conectate și unde putem cunoaște totul, căci totul este scris acolo⁸”.

Treci la fapte: ori de câte ori mă simt speriată sau nesigură, am nevoie de o soluție care să mă calmeze pe loc și care să îmi satisfacă setea de certitudine. Pentru mine, această soluție este Rugăciunea Seninătății: „*Doamne, acordă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile atunci când pot face acest lucru și înțelepciunea de a face diferența între cele două situații. Amin*”.

Tu cum poți SĂPA adânc?



⁶ Sue Monk Kidd, *When the Heart Waits: Spiritual Direction for Life's Sacred Questions* (New York: HarperCollins, HarperOne, 2006).

⁷ Pema Chödrön, *Comfortable with Uncertainty: 108 Teachings on Cultivating Fearlessness and Compassion*, mass market ed. (Boston, MA: Shambhala Publications, 2008).

⁸ Paulo Coelho, *The Alchemist* (New York: HarperCollins, 2006).



Cultivarea creativității

Eliberează-te de comparații

Cele mai frumoase amintiri din copilărie implică de regulă o formă sau alta de creativitate și provin din anii în care am locuit în New Orleans, într-un duplex cu stucatură de culoare roz situat la două străzi de Universitatea Tulane. Îmi amintesc cum pictam cu mama brelocuri din lemn pentru chei, sculptate în formă de broaște țestoase sau melci, ori produse de artizanat din paiete și fetru împreună cu prietenii mei.

Mi le amintesc perfect pe mama și pe prietenele sale când se întorceau de la piața din Cartierul Francez și preparau legume umplute și alte feluri de mâncare delicioase. Eram atât de fascinată de munca lor încât într-o după-amiază de duminică părinții mei m-au lăsat să pregătesc o astfel de masă. Mi-au spus că pot prepara orice doresc, folosind orice ingrediente prefer. Am preparat fursecuri cu stafide și condimente. Mirosul care a umplut atunci casa a persistat zile la rând...

Mamei îi plăcea de asemenea croitoria. Confeționa rochii asortate pentru ea, pentru mine și pentru păpușa mea. Mi se pare de necrezut că toate aceste amintiri legate de creativitate continuă să rămână extrem de vii în memoria mea, părând la fel de reale ca odinioară, încât aproape că le pot simți și mirosi. În plus, ele îmi încălzesc de fiecare dată sufletul.

Din păcate, aceste amintiri asociate cu creativitatea se opresc în jurul vârstei de opt sau nouă ani. Sinceră să fiu, nu mai am nicio astfel de amintire după clasa a cincea, mai exact după ce ne-am mutat din căsuța noastră minusculă într-o casă mare dintr-o suburbie a orașului Houston. Totul s-a schimbat începând din acel

moment. La New Orleans, toți pereții casei noastre erau acoperiți cu creațiile artistice ale mamei mele, ale rudelor sau ale noastre (ale copiilor), iar la ferestre atârnau perdele confecționate de noi. Chiar dacă ne-am ocupat cu acele lucruri din pură necesitate (căci nu aveam bani ca să cumpărăm astfel de lucruri), ele erau frumoase și ne ajutau să ne simțim împliniți în plan creativ.

Când am ajuns la Houston, am intrat în casele vecinilor noștri, care mi s-au părut precum holurile din hotelurile elegante *precum Howard Johnson sau Holiday Inn* (așa mi s-a părut la vremea respectivă). Perdelele erau lungi și elaborate, canapelele mari, cu scaune asortate și măsuțe strălucitoare din sticlă. Plante agățătoare din plastic atârnau strategic de pe diferite dulapuri, iar coșulețele cu flori uscate decorau mesele. În mod bizar, toate casele vecinilor arătau exact la fel.

Spre deosebire de case, cu școala a fost o cu totul altă poveste. La New Orleans mergeam la o școală catolică unde toată lumea arăta la fel, se ruga la fel și avea mai mult sau mai puțin același comportament. La Houston am intrat la școala publică, așa că nu mai trebuia să port uniformă. Aici, hainele frumoase contau. Și nu vorbesc de hainele drăguțe confecționate acasă, ci de cele de la „mall”.

La New Orleans, tata lucra în timpul zilei și era student la drept (la seral), la Universitatea Loyola. Viața noastră acolo era simplă și amuzantă. După ce ne-am mutat la Houston, tata a început să se îmbrace în fiecare dimineață la costum, mergând la noua sa slujbă din cadrul corporației locale de petrol și gaze, unde erau angajați toți tații din cartier. Lucrurile s-au schimbat mult pentru familia noastră. Părinții mei au intrat pe calea achizițiilor-și-realizărilor, iar creativitatea a fost înlocuită cu o combinație rigidă de integrare în societate și de comparație cu vecinii în încercarea de a fi mai buni decât ei.

Comparațiile sunt strict legate de conformism și de competiție. La prima vedere pare că aceste atribute sunt reciproce, dar nu sunt. Atunci când facem comparații, noi dorim să aflăm ce lucruri „similare” sunt mai bune. De pildă, noi putem compara modul nostru de a ne crește copiii cu cel al altor părinți care au valori sau

tradiții diferite, dar comparațiile care ne fascinează cel mai tare sunt cele pe care le facem cu vecinii, la școală sau în cadrul echipei sportive a copilului nostru. Noi nu ne comparăm casele cu vilele enorme din centru, ci cu celelalte case de pe strada noastră. Atunci când facem astfel de comparații, noi ne dorim să fim cei mai buni sau să avem cele mai frumoase lucruri din grupul nostru.

Mandatul comparației se transformă astfel într-un paradox: „Integrează-te, dar evidențiază-te!” El nu are nimic de-a face cu cultivarea acceptării de sine, cu apartenența și cu autenticitatea, ci înseamnă să fii la fel ca ceilalți, dar mai bun decât ei.

Este greu să-ți faci timp pentru lucrurile importante cum sunt creativitatea, recunoștința, bucuria și autenticitatea atunci când consumi o energie uriașă pentru a te conforma și pentru a concura cu ceilalți. Am ajuns să înțeleg astfel perfect ce dorește să spună buna mea prietenă Laura Williams atunci când afirmă: „Comparația este o hoată a fericirii”. Nu-ți pot spune de câte ori mi s-a întâmplat să mă simt minunat de bine în mijlocul familiei mele pentru ca în secunda următoare această stare de euforie să dispară din cauză că am început să mă compar (conștient sau inconștient) cu alți oameni.

Dacă ar fi să mă raportez la propria mea poveste personală, trebuie să recunosc că cu cât am avansat mai tare în vârstă, cu atât mai mic a fost accentul pus pe creativitate și cu atât mai puțin timp am investit în acțiuni creative. Când cineva mă întreba ce activități creative sau de artizanat îmi plac, le răspundeam invariabil: „Nu sunt genul creativ”, dar în sinea mea mă gândeam: „*Cine are timp pentru pictură, albume și fotografie, când sunt atâtea de realizat în viața reală?*”

Când am ajuns la 40 de ani și am început să lucrez la acest studiu, lipsa mea de interes pentru activitățile creative se transformase deja în dispreț. Nu știu dacă pot introduce sentimentele mele față de activitățile creative în categoria stereotipurilor sau în cea a factorilor care îmi declanșează rușinea, dar am ajuns într-un punct în care am început să cred că simpla creație de dragul de a crea este o pierdere de timp în cel mai bun caz și o impostură în cel mai rău.

Din punct de vedere profesional, sunt conștientă că cu cât suntem mai înverșunați într-o anumită chestiune, cu atât mai insistent ar trebui să ne investigăm reacțiile. Privind retrospectiv din perspectiva înțelepciunii dobândite în urma acestui studiu, înclin să cred că recunoașterea adevărului că am pierdut foarte mult evitând activitățile creative mi s-ar fi părut prea confuză sau prea dureroasă.

Nu aș fi crezut niciodată că voi descoperi vreodată ceva care să îmi zdruncine convingerile adânc înrădăcinate referitoare la creativitate. Am început însă acest studiu...

Îngăduie-mi să îți sintetizez ce am învățat despre creativitate studiind universul celor care își trăiesc viața din toată inima:

1. Replica „Nu sunt genul creativ” este o impostură. Nu există oameni creativi și necreativi, ci numai oameni care își folosesc creativitatea și oameni care nu o fac. Creativitatea nefolosită nu dispare pur și simplu. Ea continuă să trăiască în interiorul nostru până când ajunge să fie manifestată, dar poate fi la fel de bine neglijată până la moarte sau sufocată de resentimente și teamă.
2. Singura contribuție pe care ne-o putem aduce la mersul înainte al acestei lumi se naște din creativitatea noastră.
3. Dacă dorim să producem ceva semnificativ, noi trebuie să producem artă. Nu contează dacă vorbim de arta culinară, de scris, desen, muzică, pictură, fotografii, colaje, asamblări de piese, reconstruirea unui motor, dans, decorațiuni, actorie, etc. Contează doar faptul că atât timp cât creăm noi producem semnificație (dăm sens vieții).

La o lună după ce am început să acumulez date referitoare la creativitate, m-am înscris la un curs de pictură decorativă pe doveci. Nu glumesc! M-am dus cu mama și cu Ellen, iar cea primă zi de curs a fost una dintre cele mai frumoase din întreaga mea viață.

Pentru prima dată în decenii întregi, am început să creez – iar de atunci nu m-am mai oprit. Am făcut chiar și un curs de

fotografie. Știu că pare un clișeu, dar de atunci nu mai privesc lumea cu aceiași ochi. Oriunde privesc, văd frumusețea și potențialul: în curtea casei mele, într-un magazin de vechituri – oriunde.

A fost o perioadă de tranziție foarte emoționantă pentru mine și pentru familia mea. Amândoi copiii mei iubesc arta și facem tot timpul proiecte artistice împreună. Eu și cu Steve suntem dependenți de calculatoare și ne place să facem filme împreună. Luna trecută, Ellen ne-a spus că dorește să devină fie artist-bucătar, fie „artistă a vieții” precum prietena mea Ali Edwards, care ne inspiră pe amândouă. La vârsta lui, Charlie iubește pictura și ne-a spus că dorește să aibă un magazin de mucii (lucru care ni s-a părut în egală măsură creativ și antreprenorial).

Am realizat de asemenea că o bună parte din munca mea curentă este o activitate creativă. Scriitorul William Plomer a descris creativitatea ca fiind „puterea de a conecta ceea ce pare imposibil de conectat”. Ceea ce fac eu este să stabilesc conexiuni. De aceea, unul din aspectele transformării mele a fost exact asumarea creativității mele actuale.

Renunțarea la comparații nu este o listă de lucruri pe care trebuie să le facem. Pentru cei mai mulți dintre noi, ea este ceva ce necesită o luciditate constantă. Este foarte ușor să uităm de calea noastră și să verificăm ce fac ceilalți și dacă se află se află înaintea sau în urma noastră pe cale. Creativitatea, care este expresia originalității noastre, ne ajută să conștientizăm că ceea ce aducem noi în această lume este complet original și nu poate fi comparat. Iar fără comparații, conceptele precum *înainte*, *înapoi*, *mai bine* sau *mai rău* își pierd orice semnificație.

SAPĂ adânc

Fixează-ți intenția: dacă privim creativitatea ca pe un lux sau ca pe o activitate din timpul liber, nu o vom cultiva niciodată. Eu îmi fac timp în fiecare săptămână pentru a face și pentru a procesa fotografiile, pentru a edita filme și pentru a face proiecte artistice cu

copiii mei. Viața mea funcționează întotdeauna mai bine atunci când îmi fac din activitățile creative o prioritate.

Cultivă inspirația: nimic nu mă inspiră mai mult decât prietenia mea cu cei de la Lovebombers, un grup de artiști, scriitori și fotografi pe care i-am cunoscut online și alături de care petrec un weekend intens în fiecare an. Consider important să îți găsești și să te integrezi într-o comunitate de oameni care gândesc și simt la fel ca tine și care îți împărtășesc convingerile legate de creativitate.

Treci la fapte: Înscrie-te la un curs, chiar dacă la început riști să te simți vulnerabil și imperfect, căci nu știi prea bine ce trebuie să faci. Dacă îți dorești un program mai flexibil, există cursuri minunate predate online. Încearcă o activitate care te sperie sau una pe care ai visat întotdeauna să o încerci. Nu se știe niciodată unde îți vei găsi inspirația creativă.

Tu cum poți SĂPA adânc?





Cultivarea jocului și odihnei

Renunță la epuizare ca la un simbol al statutului social și la productivitate ca la o măsură a prețurii de sine

În timp ce îi interviewam pe oameni pentru studiul meu, mi se întâmpla uneori să mă simt ca o extraterestră – o vizitatoare venită dintr-o altă lume care dorea să înțeleagă cum trăiesc și care sunt obiceiurile unor oameni incredibil de diferiți de mine. Au existat multe momente stânjenitoare în care m-am străduit să înțeleg ce fac *ei*, cei care trăiesc în ținutul de basm al „Vieții trăite din toată inima”, și de ce fac acest lucru. Multe dintre conceptele pe care le-am întâlnit mi se păreau incredibil de străine, căci nu aveam un limbaj conceptual care să le descrie. Povestea pe care ți-o voi descrie în continuare reprezintă un astfel de exemplu.

Îmi amintesc că i-am spus odată uneia dintre colegile mele:

– Acești oameni care trăiesc „Viața trăită din toată inima” se prostesc foarte mult.

Colega mea a râs și m-a întrebat:

– Se prostesc!? Cum adică?

– Nu știu. Se distrează și... Nu știu cum să-ți descriu acest lucru. Se adună și fac tot felul de lucruri amuzante.

Fața ei arăta confuză.

– Ce fel de lucruri amuzante? Au hobby-uri? Practică activități de artizanat? Un sport?

– Da, ceva de genul acesta, dar nu foarte organizat. Va trebui să fac mai multe săpături ca să înțeleg mai bine.

Astăzi, când îmi amintesc de această conversație, mă gândesc: „Cum de nu am recunoscut ce vedeam cu ochii?” Oare eram atât de înstrăinată de acest concept încât nu l-am putut recunoaște?

Acei oameni *se jucau!* Una din componentele esențiale ale „Vieții trăite din toată inima” este jocul!

Mi-am dat seama de acest lucru privindu-i pe copiii mei cum se joacă și recunoscând același tip de comportament ludic pe care mi l-au descris subiecții pe care i-am interviuat. Acești oameni se joacă!

Cercetarea conceptului de joc / joacă a demarat dificil. Am învățat foarte rapid că nu este cazul să caut pe Google cuvinte cheie precum „Jocul la adulți”, dacă nu doresc să găsesc o lungă listă de site-uri pornografice.

După ce mi-am revenit în urma acestui dezastru al căutării pe Google, am avut norocul să descopăr opera doctorului Stuart Brown. Dr. Brown este un psihiatru, cercetător clinic, și fondatorul Institutului Național pentru Joacă. El este de asemenea autorul unei cărți minunate intitulată *Jocul: cum ne modelează acesta creierul, cum ne deschide imaginația și cum ne revigorează sufletul*¹.

Pornind de la propriile cercetări, dar și de la cele mai recente cuceriri ale biologiei, psihologiei și neurologiei, Brown explică faptul că jocul ne modelează creierul, ne ajută să ne dezvoltăm empatia și să ne integrăm în grupuri sociale complexe, și în plus se află în centrul creativității și inovației.

Dacă te întrebi de ce am grupat împreună jocul cu odihna în această recomandare, află că am făcut acest lucru deoarece după ce am citit toate materialele legate de joc, am ajuns să realizez că jocul este la fel de important pentru sănătatea și funcționalitatea noastră ca și odihna.

De aceea, dacă nu ești foarte diferit de mine, probabil că îți dorești să afli „Ce înseamnă de fapt conceptul de joc?” Brown propune șapte proprietăți ale jocului, prima fiind aceea că jocul nu are niciun scop logic. Cu alte cuvinte, noi ne jucăm doar de dragul jocului, nu din alte motive. O facem pentru că jocul este amuzant și pentru că dorim să ne distrăm.

¹ Stuart Brown with Christopher Vaughan, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Penguin Group, 2009).

Aici a intervenit munca mea de cercetătoare a rușinii. În cultura modernă în care prețuirea de sine este asociată cu valoarea noastră netă și în care ne evaluăm prețuirea de sine în funcție de productivitatea noastră se întâmplă foarte rar să întâlnim activități fără un scop precis. De fapt, pentru cei mai mulți oameni ideea de joc seamănă un iminența unui atac de anxietate.

Noi avem atât de multe lucruri de făcut și atât de puțin timp la dispoziție încât ideea de a petrece timp făcând ceva ce nu se află pe lista lucrurilor urgente pe care le avem de făcut ne provoacă stres și anxietate. Noi ne convingem singuri că jocul este doar o pierdere a prețiosului nostru timp (mulți oameni se autoconving că până și somnul este o pierdere de timp).

Noi suntem setați să *rezolvăm lucrurile*. Indiferent dacă gestionăm o companie de milioane de dolari, creștem o familie, creăm artă sau suntem la școală, noi știm că sarcina noastră este să muncim, nu să ne distrăm! Nimeni nu are timp pentru prostii!

Brown susține însă că jocul nu reprezintă o opțiune. El scrie: „Opusul jocului nu este munca, ci depresia”, după care explică: „Respectarea nevoii noastre programate biologic de a ne juca ne poate transforma munca și poate readuce în viața noastră entuziasmul și ineditul. Jocul ne ajută să facem mai ușor față dificultăților, ne face să ne simțim dilatați, promovează măiestria în tot ce facem și reprezintă o parte esențială a procesului creativ. Încă și mai important, jocul autentic ce corespunde nevoilor și dorințelor noastre cele mai intime reprezintă singura cale prin care putem descoperi bucuria și satisfacția de durată în munca noastră. Pe termen lung, munca devine ineficientă dacă nu este însoțită de joc²”.

Șocantă este similitudinea dintre nevoia biologică de a ne juca și nevoia corpului de a se odihni, subiect care a reieșit de asemenea ca factor principal al unei „Vieți trăite din toată inima”. Se pare că pentru a trăi și pentru a iubi din toată inima noi trebuie să respectăm nevoia corpului nostru de a regenerare. Când am început să fac cercetări legate de conceptele de odihnă, somn și *datorie de somn*

² Ibid.

(concept care se referă la somnul insuficient), nu mi-a venit să cred cât de tragice pot fi consecințele lipsei de odihnă.

Potrivit Centrelor de Control al Bolii, somnul insuficient este asociat cu mai multe boli cronice, cum ar fi diabetul, afecțiunile inimii, obezitatea și depresia³. În plus, toată lumea știe că șofatul într-o stare de neodihnă este la fel de periculos (și de ușor de prevenit) ca și șofatul în stare de beție. Cu toate acestea, foarte mulți oameni continuă să creadă că epuizarea reprezintă un simbol al statutului lor social și că somnul reprezintă un lux. Așa se explică de ce atât de mulți oameni se simt tot timpul obosiți. Periculos de obosiți.

Aceiași demoni mentali care ne spun că suntem prea ocupați ca să ne jucăm și să ne pierdem timpul prostindu-ne ne șoptesc de asemenea la ureche:

- „Mai muncește o oră! O să recuperezi în weekend”.
- „Somnul de după-amiază este pentru leneși”.
- „Forțează-te. Poți face față!”

Adevărul este însă că nu putem face față. Noi am ajuns să fim o națiune de adulți epuizați și super-stresați care cresc copiii cu un program excesiv de încărcat. Ne folosim timpul liber căutând disperati un strop de bucurie și de semnificație în viața noastră. Suntem convinși că achizițiile și realizările ne vor aduce bucurie și vor da sens vieții noastre, dar în realitate acest demers ne epuizează și ne face să ne temem să încetinim ritmul.

Dacă dorim să trăim din toată inima noi trebuie să învățăm în mod deliberat să cultivăm jocul și odihna, să renunțăm la epuizare ca la un simbol al statutului nostru social și la productivitate ca la o măsură a prețurii de sine.

³ “Sleep and Sleep Disorders: A Public Health Challenge,” www.cdc.gov/sleep/; L. R. McKnight-Eily and others, “Perceived Insufficient Rest or Sleep—Four States, 2006,” *MMWR (Morbidity and Mortality Weekly Report)* 57, no. 8 (February 29, 2008): 200–203, www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5708a2.htm (accesat pe data de 2 ianuarie 2010), date analizate din CDC’s Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS).

Decizia de a ne odihni și de a ne juca se împotrivesc curentului culturii în care trăim. Mie și lui Steve, această decizie de a renunța la epuizare și la productivitate ca la niște medalii de onoare ni s-a părut perfect logică, dar punerea în practică a „Vieții trăite din toată inima” s-a dovedit dificilă pentru familia mea.

În anul 2008, am întocmit împreună cu Steve o listă practică a lucrurilor utile pentru familia noastră. În esență, am răspuns la întrebarea: „Ce se întâmplă atunci când totul merge bine în familia noastră?” Printre răspunsurile pe care le-am dat s-au numărat somnul, exercițiile fizice, alimentația sănătoasă, gătitul acasă, timpul liber, ieșirile în weekend, mersul la biserică, prezența noastră în viața copiilor, gestionarea atentă a banilor, munca semnificativă, care să nu ne epuizeze, momentele în care nu facem nimic deosebit, momentele petrecute în mijlocul familiei și al prietenilor noștri și momentele în care suntem împreună. Acestea sunt principalele „ingrediente care conferă familiei mele bucurie și semnificație”.

Am analizat apoi lista viselor noastre, pe care am întocmit-o acum doi ani (și pe care am continuat să o actualizăm de atunci). Toate articolele din listă intrau în categoria realizărilor și achizițiilor: o casă cu mai multe camere, o excursie într-un loc sau altul, un salariu mai mare, realizări profesionale și așa mai departe. Toate presupuneau să obținem și să cheltuim mai mulți bani.

Când am comparat lista viselor noastre cu cea a „bucuriei și semnificației”, ne-am dat seama că ne putem trăi visul chiar acum, prin simpla renunțare la tot ce ne-am propus să realizăm și să achiziționăm. Nimic din lista realizărilor și achizițiilor nu contribuia cu adevărat la o împlinire reală a vieții noastre.

Acceptarea listei „bucuriilor și semnificației” nu a fost un proces ușor pentru noi. Sunt zile când sunt întru totul de acord cu această listă și zile în care cad din nou în capcana imaginației care îmi spune că viața mea ar fi infinit mai grozavă dacă aș avea o cameră mai mare pentru oaspeți sau o bucătărie mai bună, dacă aș putea ține o prelegere în cutare loc sau dacă aș scrie un articol pentru cutare revistă de largă circulație.

Chiar și Ellen a trebuit să facă anumite schimbări. Anul trecut i-am spus că intenționez să îi limităm activitățile extracuriculare și că va trebui să aleagă între mai multe sporturi, activitatea din Clubul Cercetașelor și alte activități de după școală. La început a opus rezistență, explicându-mi că făcea mai puține lucruri decât prietenele ei, lucru foarte adevărat. Multe dintre prietenele ei de la școală practică mai multe sporturi în fiecare semestru, și în plus iau lecții de muzică, de limbi străine și de artă, scop în care se trezesc la 6:00 dimineața și se culcă la 10:00 seara.

I-am explicat lui Ellen că „reducerea activităților” face parte integrantă din planul pe termen lung al familiei noastre. Eu am decis să nu mai lucrez decât cu normă parțială la universitate, iar tatăl ei să nu mai lucreze decât patru zile pe săptămână. Ellen s-a uitat șocată la noi și ne-a întrebat:

– S-a întâmplat ceva rău?

I-am explicat că ne doream mai mult timp pentru noi înșine, în care să fim împreună și să ne simțim bine. După ce i-am jurat că nu eram niciunul bolnavi, s-a umplut de entuziasm și ne-a întrebat:

– O să avem mai mult timp ca să ne uităm la televizor?

– Nu, i-am răspuns. Ne propunem să ne distrăm mai mult în familie. Eu și tatăl tău ne iubim munca, dar aceasta este foarte solicitantă. Eu călătoresc și am termene limită pentru cărțile mele, iar tatăl tău trebuie să fie tot timpul la datorie. Și tu muncești foarte mult la școală. Ceea ce dorim este să avem mai mult timp pentru noi toți.

Deși această experiență pare minunată la prima vedere, pentru mine ca părinte a fost un lucru terifiant la început. Dacă greșeam? Dacă trebuie să fii tot timpul ocupat și epuizat pentru a te simți împlinit? Dacă Ellen nu va reuși să meargă la colegiul viselor ei pentru că nu știe să cânte la vioară, să vorbească în dialectul mandarin și în franceză, și să practice vreo șase sporturi?

Și ce dacă am duce astfel o viață normală, liniștită și fericită? Oare chiar contează acest lucru?

Da, acest lucru este *singurul* care contează pentru noi. Dacă suntem cu adevărat preocupați de ceea ce contează pentru *noi*, atunci jocul și odihna sunt esențiale. Dacă ceea ce contează pentru noi sunt lucrurile pe care le afirmă sau le prețuiesc *ceilalți* oameni, atunci nu ne putem evalua prețuirea de sine decât muncind până la epuizare și producând la infinit.

La ora actuală, eu optez pentru joc și odihnă.

SAPĂ adânc

Fixează-ți intenția: unul din cele mai utile lucruri pe care le-am făcut vreodată în familia noastră a fost lista „ingredientelor care ne conferă bucurie și semnificație”. Te aceea, nu pot decât să te încurajez să îți faci la rândul tău o astfel de listă, notând pe ea toate lucrurile care te fac să te simți cu adevărat bine în viața ta. Compară apoi această listă cu cea a lucrurilor pe care le ai de făcut și cu cea a realizărilor pe care dorești să le obții. S-ar putea să ai o surpriză de proporții!

Cultivă inspirația: ceea ce mă inspiră pe mine la acest capitol este opera lui Stuart Brown despre joc și cartea lui Daniel Pink, *O minte complet nouă*⁴. Dacă dorești să afli mai multe despre importanța jocului și odihnei, îți recomand aceste două cărți.

Treci la fapte: Astăzi spune *nu* sistemului. Încalcă o regulă. Șterge ceva de pe lista lucrurilor pe care le ai de făcut și notează pe ea: „să trag un pui de somn”.

Tu cum poți SĂPA adânc?



⁴ Daniel H. Pink, *A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future*, paperback ed. (Penguin Group, Riverhead Books, 2006).



Cultivarea stării de calm și de liniște interioară

Eliberează-te de stilul de viață bazat pe anxietate

De îndată ce am început să lucrez la acest studiu, m-am dus glonț la terapeuta mea. Știam că viața mea este dezechilibrată și îmi doream să am parte de o viață comparabilă cu cea a subiecților mei. Doream de asemenea să înțeleg de ce aveam amețeli ori de câte ori mă simțeam cu adevărat neliniștită și stresată. Simțeam literalmente că totul începe să se învârtă în jurul meu. De vreo două ori chiar am leșinat.

Anxietatea nu era un simptom nou; doar amețea. Înainte să aflu de „Viața trăită din toată inima”, am reușit întotdeauna să îmi gestionez prioritățile profesionale, solicitările familiei și presiunea nemiloasă a vieții academice. Din multe puncte de vedere, anxietatea a fost o constantă în viața mea.

De îndată ce am început să devin conștientă de faptul că poate exista o „Viață trăită din toată inima”, corpul meu a început să îmi transmită următorul mesaj: „Am să te ajut să accepți acest nou mod de viață. De acum înainte o să am grijă să îți fie foarte dificil să mai ignori anxietatea”. Așa se face că ori de câte ori mă simțeam cuprinsă de anxietate, trebuia să mă așez; în caz contrar, riscam să cad jos.

Îmi amintesc că i-am spus Diane, terapeuta mea:

- Nu mai pot trăi în acest fel. Pur și simplu nu mai pot.
- Știu, mi-a răspuns ea. De ce crezi că ai nevoie?

M-am gândit o secundă, apoi i-am răspuns:

– Am nevoie de o modalitate de a rămâne pe picioare atunci când sunt cuprinsă de anxietate.

A continuat să dea din cap aprobator și să aștepte, așa cum fac toți terapeuții. De această dată, a avut ceva de așteptat.

În cele din urmă, am înțeles:

– O! Știu. Nu mai pot trăi *în acest fel*. Nu mai pot funcționa pe acest nivel de anxietate. Trebuie să descopăr o modalitate de a nu mai fi la fel de anxioasă.

Tratamentul prin tăcere poate fi foarte eficient. Este enervant la culme, dar funcționează.

Așadar, m-am folosit de studiul meu pentru a-mi pune la cale un plan de reducere a anxietății. Subiecții pe care i-am intervievat nu trăiesc complet lipsiți de anxietate și nu se opun acestei emoții, dar sunt conștienți de ea. Ei sunt determinați să coabiteze cu această emoție, fără să-și facă însă din ea un stil de viață, și reușesc acest lucru prin cultivarea stării de calm și de liniște în viața lor, făcându-și din aceste practici o normă.

Calmul și liniștea pot părea unul și același lucru, dar nu sunt, iar noi avem nevoie de amândouă.

Starea de calm

Eu definesc starea de *calm* ca *un proces de creare a perspectivei și lucidității prin gestionarea reacțiilor noastre emoționale*. Ori de câte ori mă gândesc la cineva calm, îmi amintesc de oameni care au o imagine de ansamblu asupra situației complicate în care se află și care își conștientizează emoțiile fără să reacționeze la teamă și la mânie.

Când eram însărcinată cu Ellen, cineva mi-a dat o cărticică intitulată *Iubirea de copii: o tradiție a educării calme a copiilor*, de Maud Bryt¹. Mama, bunica și străbunica lui Bryt au fost moașe în

¹ Maude Bryt, *Baby Love: A Tradition of Calm Parenting* (New York: Dell, 1998).

Olanda, iar cartea evocă experiența câștigată de ele. Încă mă mai văd în balansoarul meu nou-nouț ținându-mă cu o mână de burtă și ținând cartea cu cealaltă. Îmi amintesc că m-am gândit atunci: „*Acesta este scopul meu. Doresc să fiu un părinte calm*”.

În mod surprinzător, chiar sunt un părinte destul de calm. Nu pentru că acest lucru corespunde naturii mele, ci pentru că îl practic în mod deliberat. Chiar foarte mult! Din fericire, am un exemplu chiar lângă mine, sub forma soțului meu Steve. Privindu-l pe el, am învățat valoarea perspectivei superioare și a liniștii în situațiile dificile.

Ceea ce încerc în permanență este să nu reacționez imediat și să mă gândesc: „*Oare am la dispoziție toate informațiile necesare pentru a lua o decizie și pentru a avea o reacție?*” În plus, sunt foarte atentă la efectele pe care le are starea de calm asupra unei persoane anxioase sau a unei situații. O reacție de panică generează inevitabil și mai multă panică sau teamă. După cum spune psihologul și autoarea Harriet Lerner: „Anxietatea este extrem de contagioasă. Din fericire, la fel este și starea de calm²”. Așadar, totul se reduce la întrebarea: *dorim să îi infestăm pe oamenii din jur cu anxietatea noastră sau să ne vindecăm pe noi înșine (și pe ei) prin starea noastră de calm?*

Dacă alegem să rămânem calmi, noi trebuie să ne angajăm că vom practica această stare. Chiar și cele mai mărunte lucruri contează. Spre exemplu, înainte de a-i răspunde cuiva putem număra până la zece sau ne putem acorda permisiunea de a spune: „Nu sunt foarte sigur. Trebuie să mă mai gândesc”. De asemenea, este foarte eficient să identificăm emoțiile care ne pot stârni cel mai ușor reactivitatea, practicând apoi răspunsuri calme.

Cu doi ani în urmă a fost lansată o reclamă care arăta un cuplu ai cărui parteneri țipau unul la celălalt, trântindu-și ușa în față. Cei doi strigau lucruri de genul: „Te urăsc!”, „Vezi-ți de treabă!” și

² Harriet Lerner, *The Dance of Connection: How to Talk to Someone When You're Mad, Hurt, Scared, Frustrated, Insulted, Betrayed, or Desperate* (New York: HarperCollins, 2002).

„Nu vreau să vorbesc cu tine!” În timp ce îi priveai, nu-ți puteai da seama ce aveau cei doi unul cu celălalt și de ce își spuneau acele lucruri, pentru a o lua apoi de la început. După circa 20 de secunde, cei doi s-au prins de mâini și au plecat. Unul dintre ei i-a spus celuilalt:

– Cred că suntem gata.

Reclama trecea apoi direct la vocea comentatorului, care spunea ceva de genul: „Vorbește-ți copilului tău despre droguri. Nu este ușor, dar i-ar putea salva viața”.

Această reclamă mi s-a părut un exemplu perfect de practicare a stării de calm. Dacă nu am avut în copilărie modele de calm în persoana părinților noștri și dacă nu am practicat de mici această stare, este puțin probabil că vom reacționa astfel în situațiile generatoare de anxietate sau de emoții intense.

În ceea ce mă privește, eu încep orice practică de inducere a stării de calm prin câteva respirații profunde. O simplă inspirație adâncă îmi este suficientă pentru a-mi încetini orice reacție impulsivă. Uneori continui această practică cu un proces mental de exemplu: *„Îmi vine să urlu!! Am însă suficiente informații pentru a izbucni? Mă va ajuta cu ceva dacă voi începe să țip?”* De bună seamă, răspunsul este de fiecare dată *nu*.

Starea de liniște

Conceptul de liniște este mai ușor de înțeles decât cel de pace, dar mie una mi s-a părut mai greu de pus în practică.

Aș dori să îți pot descrie cât de mare a fost rezistența pe care am opus-o chiar și simplei ascultări a celor care mi-au descris liniștea ca o parte integrantă a „Vieții trăite din toată inima”. De la meditație și rugăciune la perioadele regulate de reflecție tăcută și la retragerile în solitudine, toți subiecții din această categorie mi-au vorbit despre nevoia de a-și liniști corpul și mintea pentru a nu cădea pradă anxietății și pentru a nu se simți copleșiți.

Sunt convinsă că rezistența mea în fața acestei idei provine de la faptul că simplul gând la meditație mă face să mă simt neliniș-

tită. Ori de câte ori încerc să meditez, mă simt o impotografie. Îmi petrec tot timpul gândindu-mă ce să fac pentru a-mi opri procesul gândirii! *Bun, deci nu mă gândesc la nimic. Nu mă gândesc la nimic. Lapte, scutece, detergent pentru rufe... stop! Bun, deci nu mă gândesc la nimic. Nu mă... Doamne, mai durează mult?*

Nu-mi place să recunosc acest lucru, dar adevărul este că până nu demult ideea de liniște îmi provoca o mare anxietate. În mintea mea, ea era strâns asociată cu asumarea unei posturi șezând cu picioarele încrucișate și cu focalizarea asupra unei stări evazive de vid mental. Pe măsură ce am colectat și am adunat mai multe povești de viață, mi-am dat seama că această perspectivă era greșită. Iată definiția *liniștii* care a reieșit din datele pe care le-am adunat:

Liniștea nu se referă la focalizarea asupra unei stări de vid mental, ci la crearea unui luminis mental, a unui spațiu eliberat de emoții în care să ne putem gândi, să putem simți, să visăm și să ne punem întrebări.

Dacă ne putem detașa de prezumțiile noastre referitoare la starea de liniște și dacă ne putem crea acest spațiu interior, noi avem o șansă mai bună de a ne deschide și de a ne confrunta cu următorul obstacol în calea liniștii: teama. Iar această teamă poate fi foarte intensă.

Dacă vom face o pauză suficient de lungă pentru a ne crea acest spațiu mental liniștit, adevărul vieții noastre va ieși invariabil la suprafață. Noi ne convingem singuri că dacă vom rămâne suficient de ocupați și vom continua să ne mișcăm, realitatea nu va ține pasul cu noi. De aceea, evităm adevărul care ne spune cât de obosiți, de speriați, de confuzi și de copleșiți ne simțim. Ironia sorții face ca lucrul care ne epuizează cel mai tare să fie exact această încercare de a evita adevărul. De aceea este anxietatea atât de omniprezentă: ea se alimentează din propria ei energie. Întotdeauna am fost de părere că dacă ar începe să se organizeze întâlniri în 12 Pași pentru dependenții de „ocupații”, organizatorii ar avea nevoie de un stadion întreg pentru participanți.

Pe lângă teamă, un alt obstacol care se opune stării de liniște și de calm este maniera în care am fost educați să ne gândim la aceste practici. Încă din primii ani de viață, noi primim mesaje confuze legate de valoarea stării de calm și de liniște. Părinții și profesorii țipă la copii: „Liniștește-te!” sau „Stai cuminte!”, în loc să îi ajute să adopte comportamentele pe care doresc să le vadă implementate în practică. De aceea, în loc să se transforme într-o practică ce merită să fie cultivată, starea de calm dă naștere unei anxietăți perpetue, iar ideea de liniște ne face să sărim cât colo!

În această lume din ce în ce mai complicată și mai cuprinsă de anxietate, noi avem nevoie de mai mult timp pentru a face din ce în ce mai puțin. De aceea, atunci când începem să cultivăm starea de calm și de liniște în viața noastră, acest lucru se poate dovedi dificil, mai ales dacă sesizăm cât de mult ne definesc stresul și anxietatea viața de zi cu zi. Din fericire, dacă perseverăm, anxietatea își pierde încetul cu încetul puterea asupra noastră, iar noi dobândim o claritate din ce în ce mai mare referitoare la ceea ce facem, la motivele pentru care facem ce facem și la lucrurile cu adevărat importante pentru noi.

SAPĂ adânc

Fixează-ți intenția: Procesul meu de eliberare de anxietate a presupus cultivarea unei stări din ce în ce mai profunde de calm și de liniște, dar și mai multe exerciții fizice și mai puțină cafeină. Cunosc foarte mulți oameni care iau pastile pentru a adormi seara și care beau cafea în cursul zilei pentru a rămâne treji. Calmul și liniștea sunt remedii foarte puternice împotriva insomniei și a lipsei de energie. În cazul meu, exercițiile zilnice de cultivare a stării de calm și de liniște, plimbările pe jos și înotul, plus reducerea cantității de cafea băută au făcut minuni.

Cultivă inspirația: unul din lucrurile care mă inspiră și mă ajută să mă transform este un mesaj pe care l-am citit în cartea lui Harriet Lerner, *Dansul conexiunilor*³. Dr. Lerner explică aici că toți

³ Ibid.

oamenii au tipare ale gestionării anxietății. Unii reacționează la anxietate prin funcționare *în exces*, iar alții prin *reducerea* funcționării. Primii au tendința să ceară imediat sfaturi, ajutor, asistență, și se bagă în treaba celorlalți în loc să privească în interiorul lor. Ceilalți au tendința să devină mai puțin competenți în condiții de stres. Ei îi invită pe ceilalți oameni să preia controlul și devin de multe ori subiect de bârfă și de griji în familia lor. Ajung astfel să fie etichetați drept „iresponsabili”, „copii-problemă” sau „persoane fragile”. Dr Lerner explică faptul că privirea acestor comportamente drept simple tipare prin care oamenii reacționează la anxietate, și nu ca adevăruri imuabile, ne poate ajuta să înțelegem mai bine faptul că ne putem schimba. Cei care funcționează în exces, așa cum sunt eu, se pot deschide în fața vulnerabilităților lor legate de anxietate, iar cei care își pierd eficiența pot lucra pentru amplificarea competențelor și capacităților lor.

Treci la fapte: experimentează cu diferite ipostaze ale liniștii și calmului. Orice om își dorește să găsească metoda cea mai potrivită pentru el. Ca să fiu sinceră, eu devin cu adevărat deschisă și mă purific cel mai bine de bagajele emoționale atunci când mă plimb singură prin natură sau pe afară. Chiar dacă nu este o liniște perfectă (din punct de vedere tehnic), acest lucru mă ajută să mă liniștesc în interior și să mă deschid la nivel emoțional.

Tu cum poți SĂPA adânc?





Cultivarea activităților care contează pentru tine

Eliberează-te de îndoiala de sine și de dictate
cum ar fi „ar trebui să faci” cutare lucru

Spuneam în capitolul despre creativitate că o bună parte din munca mea constă în stabilirea de conexiuni. De fapt, esența muncii mele constă în identificarea și numirea conexiunilor subtile și adeseori nerostite între gândurile, sentimentele și acțiunile noastre. Unele conexiuni sunt ușor de urmărit și de încadrat în imaginea de ansamblu. Altele sunt însă greu de depistat, iar încercarea de a le corela într-o imagine de ansamblu este dificilă. Această recomandare a debutat sub semnul unei astfel de experiențe, dar în timp am reușit să identific anumite corelații uimitoare.

Încă de la începutul cercetării mele mi-a fost clar că „Viața trăită din toată inima” presupune angrenarea în ceea ce subiecții mei au numit o *muncă semnificativă*. Unii au vorbit chiar de o chemare, iar alții mi-au descris un sentiment colosal de împlinire și realizare care are la bază activitatea pe care o desfășoară. Până aici lucrurile par ușor de înțeles, dar definirea muncii semnificative pare direct *corelată* (într-un sens sau în altul) cu următoarea listă de cuvinte ce joacă un rol deosebit în sentimentul de împlinire de care vorbeam mai sus:

- Daruri și talente
- Spiritualitate
- Câștigarea traiului
- Angajament

- Lucruri despre care se presupune că „trebuie” să le faci
- Îndoială de sine

Mi-a luat mult timp ca să înțeleg relația dintre aceste cuvinte. Partea epuizată din mine își dorea să uite de aceste cuvinte „suplimentare”, la fel cum face Steve când cumpără o piesă de mobilier de la IKEA pe care o assemblează singur, iar când a terminat constată că i-au mai rămas 12 șuruburi nefolosite. În mod similar, îmi doream să consider că am terminat, să ridic din umeri citind lista de mai sus și să spun: „Este suficient de bine! Restul sunt *în plus*”.

Nu am putut face acest lucru. De aceea, am selectat ideea de muncă semnificativă, am intervievat noi subiecți, am descoperit conexiunile și mi-am reconstruit întreaga structură a recomandării. Iată ce a rezultat în urma acestui demers:

- *Toți oamenii au daruri și talente.* Ori de câte ori ne cultivăm aceste înzestrări și le împărtășim cu restul lumii, noi dăm sens și semnificație vieții noastre.
- *Nemanifestarea darurilor noastre conduce la o mare apăsare.* Cercetarea m-a condus la concluzia că nefolosirea darurilor cu care am venit înzestrați nu se soldează cu efecte minore asupra vieții noastre; noi plătim un preț ridicat pentru acest lucru, sub forma bunăstării noastre fizice și emoționale. Atunci când nu ne folosim talentele pentru a cultiva o activitate semnificativă pentru noi, intrăm într-o stare conflictuală. Ne simțim deconectați și apăsați de un sentiment de gol interior, de frustrare, resentiment, rușine, dezamăgire, teamă și chiar durere sufletească.
- Majoritatea oamenilor care caută conexiuni spirituale își petrec prea mult timp privind cerul și întrebându-se de ce locuiește Dumnezeu atât de departe de ei. Adevărul este că Dumnezeu trăiește în interiorul nostru, nu deasupra noastră. *Împărtășirea darurilor și talentelor cu care am venit înzestrați cu restul lumii este cea mai puternică sursă de conectare cu Dumnezeu.*

- *Folosirea darurilor și talentelor pentru a crea o muncă semnificativă presupune un angajament uriaș, căci în marea majoritate a cazurilor această activitate nu este cea care plătește facturile. Unii oameni reușesc să își armonizeze perfect viața, folosindu-și darurile și talentele în sfera profesiei lor, fapt care le hrănește sufletul, dar le permite inclusiv să își câștige traiul. Din păcate, cei mai mulți dintre oameni nu reușesc acest lucru.*
- *Nimeni nu poate defini în locul nostru ce este semnificativ pentru noi. Cultura în care trăim nu ne poate dicta acest lucru. Folosirea darurilor noastre poate presupune lucrul în exteriorul casei, creșterea copiilor, avocatura sau pictura. *La fel ca și darurile și talentele cu care suntem înzestrați, semnificația este unică pentru fiecare dintre noi.**

Îndoiala de sine și dictate de genul: „ar trebui să faci” cutare lucru

Demonii din interiorul minții noastre se pot împotrivi cu înverșunare cultivării activităților care au semnificație pentru noi. Ei încep de regulă prin a pune la îndoială darurile și talentele noastre:

- „Or avea toți oamenii daruri speciale... *dar tu nu ai*. Altfel nu s-ar putea explica de ce nu le-ai găsit încă”.
- „Da, te pricepi de minune să faci acest lucru, dar în acest caz nu putem vorbi de un dar. Nu este o activitate suficient de măreață sau de importantă pentru a vorbi de un talent autentic”.

Îndoiala de sine subminează procesul de identificare a darurilor personale și de împărtășire a lor cu lumea exterioară. Așa cum cultivarea și împărtășirea talentelor noastre echivalează cu onorarea spiritului nostru și cu conectarea cu Dumnezeu, îndoiala de sine echivalează cu subminarea credinței noastre datorită temerilor.

Demonii interiori inventează mii de dictate de exemplu: „ar trebui să faci cutare lucru” pentru a te integra, pentru a deveni

„perfect”, pentru a le face pe plac celorlalți și pentru a-ți dovedi ție însuși propria valoare:

- „Ar trebui să ai grijă să produci bani, nu să dai sens vieții tale”.
- „Ar trebui să te maturizezi și să devii un..... Ceilalți oameni contează pe tine”.
- „Ar trebui să îți detești munca. Aceasta este însăși definiția muncii”.
- „Dacă ai fi cu adevărat curajos, ar trebui să îți dai demisia și să faci ce îți place cu adevărat. Nu-ți face griji legate de bani!”
- „Ar trebui să alegi între ceea ce îți place să faci și ceea ce îți poate susține familia”.

Pentru a depăși îndoiala de sine și dictatele de genul „ar trebui să faci cutare lucru”, noi trebuie să ne asumăm aceste mesaje. De ce anume ne temem? Ce include lista noastră de lucruri pe care „ar trebui să le facem”? Cine spune că ar trebui să facem așa ceva? De ce?

Demonii mentali sunt ca bebelușii: dacă îi ignori, vociferează și mai tare. De aceea, este de preferat să admiti că le-ai auzit mesajul. Notează aceste gânduri pe o foaie de hârtie. Știu că pare greu de crezut la prima vedere, dar scrierea și asumarea acestor mesaje nu le face mai puternice. Dimpotrivă, ne face pe noi mai puternici, căci ne oferă oportunitatea de a spune: „Înțeleg. Îmi dau seama că mă tem de acest lucru, dar am de gând să îl fac oricum”.

Îmi pare bine de cunoștință. Cu ce te ocupi?

Pe lângă demonii interiori, un alt lucru care se opune cultivării unei munci semnificative este dificultatea noastră de a ne defini în mod onest pe noi înșine și ceea ce facem. Într-o lume care pune mai presus de orice munca, întrebarea cea mai comună pe care le-o punem altora și care ni se pune la rândul nostru este: „Cu ce te ocupi?” Nu mi-a plăcut niciodată această întrebare. Mi s-a părut întotdeauna că aceasta mă minimalizează și creează mai degrabă confuzie decât lămurește ceva.

La ora actuală, atunci când sunt întrebată: „Cu ce te ocupi?“, răspund întotdeauna: „Cât timp ai la dispoziție?”

Marea majoritate a oamenilor oferă răspunsuri complicate la această întrebare. Spre exemplu, eu sunt simultan mamă, soție, cercetătoare, scriitoare, povestitoare, soră, prietenă, fiică și profesoară. Toate aceste activități îmi definesc identitatea, așa că nu știu niciodată cum să răspund la întrebarea de mai sus. Și ca să fiu sinceră, am cam obosit să selectez doar anumite activități pentru a-i ușura înțelegerea persoanei care mi-a pus întrebarea.

În anul 2009 am cunoscut-o pe Marci Alboher, o autoare / vorbitoare / antrenoare. Dacă te întrebi de ce am pus atâtea bare „/”, îți pot răspunde că Marci este autoarea cărții *O persoană / Cariere multiple: un nou model de succes în muncă / viață*¹.

Alboher a intervievat sute de oameni care au simultan mai multe cariere și a descoperit că aceste cariere multiple – cercetător / povestitor, artist / agent imobiliar – integrează și exprimă din plin pasiunile, talentele și interesele multiple ale oamenilor decât o carieră singulară. Cartea lui Marci este plină de povești ale unor oameni care cultivă activități semnificative refuzând să fie definite de o carieră singulară. Exemplele din carte includ un docher / producător de filme documentare, un consultant pe probleme de management / autor de benzi desenate, un avocat / șef bucătar, un rabin / comedian de club (stand-up), un chirurg / dramaturg, un director de investiții / cântăreț de muzică rap și un terapeut / creator de viori.

Am ținut să comentez acest efect al barei („/”) deoarece cunosc foarte mulți oameni (în lumea blogurilor, artei și scrisului) care se tem să își asume propriile pasiuni. Spre exemplu, am cunoscut recent o femeie la o conferință a mediei sociale care este contabilă / creatoare de bijuterii. Întâlnirea m-a încântat, căci am cumpărat online de la ea o pereche de cercei foarte frumoși. Când am întrebat-o de cât timp era creatoare de bijuterii, a roșit și mi-a spus:

¹ Marci Alboher, *One Person / Multiple Careers: A New Model for Work / Life Success* (New York: Business Plus, 2007).

– Aș vrea eu... De fapt, sunt contabilă. Nu sunt o creatoare adevărată de bijuterii.

M-am gândit în sinea mea: „*Tocmai îți port cerceii, nu abacul!*” Am arătat că mâna cerceii și i-am spus:

– Sigur că ești o creatoare de bijuterii!

Mi-a zâmbit și mi-a răspuns:

– Nu prea fac bani din activitatea asta. Pur și simplu îmi place să o fac.

Am înțeles-o. Nici mie nu-mi place să recunosc că sunt scriitoare, căci nu mă simt legitimă. Nu mă consider *suficient* de scriitoare. Depășirea îndoielii de sine presupune cultivarea convingerii că suntem suficient de buni așa cum suntem și eliberarea de prejudecățile celorlalți oameni referitoare la ceea ce ar trebui să fim și cum ar trebui să ne numim.

În fiecare semestru le repet studenților mei următorul citat din teologul Howard Thurman. A fost întotdeauna unul din citatele mele favorite, dar după ce am studiat importanța muncii semnificative a căpătat un sens nou pentru mine: „Nu te întreba de ce are nevoie lumea. Întreabă-te ce te face să te simți viu și dă curs lucrului respectiv. Lumea are nevoie de oameni care se simt vii”.

SAPĂ adânc

Fixează-ți intenția: poate dura o vreme să te lămurești ce înseamnă să faci o muncă semnificativă pentru tine. În cazul meu, am preferat să fac o listă a criteriilor care definesc cuvântul „semnificativ” pentru mine. Am ajuns astfel la concluzia că doresc ca ceea ce fac să fie inspirat, contemplativ și creativ. Ori de câte ori iau decizii legate de lucrurile pe care doresc să le fac, de angajamentele mele și de felul în care îmi petrec timpul, țin cont de acest filtru.

Cultivă inspirația: îți recomand insistent cartea lui Marci Alboher, *O persoană / Cariere multiple*. Vei găsi aici multe strategii practice care te vor ajuta să faci simultan mai multe lucruri. O

altă sursă constantă de inspirație pentru mine este Malcom Gladwell. În cartea sa, *Outliers*, Gladwell propune trei criterii ale muncii semnificative: complexitatea, autonomia și relația dintre efort și răsplată, pe care le regăsim adeseori în munca creativă². Aceste criterii corespund perfect cultivării muncii semnificative în contextul „Vieții trăite din toată inima”. În sfârșit, cred că toată lumea ar trebui să citească *Alchimistul*³ lui Paulo Coelho. Personal, încerc să îl recitesc cel puțin odată pe an. Cartea prezintă exemplar conexiunile care există între darurile, spiritualitatea și munca noastră (cu sau fără bară), precum și felul în care se integrează acestea pentru a crea semnificație și sens în viața noastră.

Treci la fapte: Fă o listă cu activitățile care te inspiră. Nu-ți propune să fii pragmatic. Nu te gândești la activitățile prin care îți poți câștiga traiul. Gândește-te la ceea ce îți place cu adevărat. Nu spune nimeni că trebuie să renunți la slujba ta actuală pentru a cultiva o muncă semnificativă. De altfel, nu este exclus ca această slujbă să fie deja semnificativă pentru tine – atâta doar că nu te-ai gândit până acum la acest lucru. Care este alternativa ideală pentru tine? Tu ce dorești să fii când vei crește mare? Ce anume dă sens vieții tale?

Tu cum poți SĂPA adânc?



² Malcom Gladwell, *Outliers: The Story of Success* (New York: Hachette Book Group, Little, Brown and Company, 2008).

³ Paulo Coelho, *The Alchemist* (New York: HarperCollins, 2006).



Cultivarea râsului, cântecului și dansului

Eliberează-te de nevoia de a fi popular și de a deține întotdeauna controlul

Dansează ca și cum nu te-ar vedea nimeni. Cântă ca și cum nu te-ar asculta nimeni. Iubește ca și cum nu ai putea fi niciodată rănit și trăiește ca și cum te-ai afla în Paradis.

– MARK TWAIN

De-a lungul istoriei, oamenii s-au bazat întotdeauna pe râs, cântec și dans pentru a se exprima, pentru a-și comunica poveștile și emoțiile, pentru a sărbători și pentru a jeli, și pentru a se integra în comunitate. Deși marea majoritate a oamenilor ar spune că viața fără râs, cântec și dans este insuportabilă, este ușor să ignorăm aceste activități, neacordându-le importanța cuvenită.

Râsul, cântecul și dansul sunt atât de întreșesute în urzeala vieții de zi cu zi încât noi uităm adeseori cât de mult îi prețuim pe cei care ne fac să râdem, dar și cântecele care ne inspiră să deschidem geamul mașinii și să cântăm din toată inima sau libertatea totală pe care o simțim atunci când „dansăm ca și cum nu ne-ar vedea nimeni”.

În cartea ei, *Dansând pe străzi: o istorie a bucuriei colective*, criticul social Barbara Ehrenreich conchide că noi suntem „ființe care aparțin societății, care simt nevoia instinctivă de a-și împărtăși bucuria¹”. Eu cred cu toată convingerea că are dreptate. Una din

¹ Barbara Ehrenreich, *Dancing in the Streets: A History of Collective Joy* (New York: Metropolitan Books, 2006).

ideile care îmi plac cel mai mult este cea a extazului colectiv, mai ales în aceste timpuri în care atmosfera colectivă generală este mai degrabă una de teamă și de anxietate.

În timp ce analizam datele colectate, mi-am pus două întrebări:

1. De ce sunt râsul, cântecul și dansul atât de importante pentru noi?
2. Există vreun element care ne transformă pe care îl au în comun?

Este foarte greu să răspundem la aceste întrebări, căci noi ne exprimăm prin râs, cântec și dans atunci când suntem bucuroși, dar și atunci când ne simțim singuri, triști, entuziasmați, îndrăgostiți, cu inima zdrobită, speriați, rușinați, plini de încredere, sută la sută convingși, plini de îndoială, curajoși, îndurerăți și fericiți (ca să numesc doar o parte din paleta emoțiilor acoperite). Personal, am convingerea că poate exista un cântec și un dans, ba chiar și o deschidere către râs, pentru fiecare emoție umană.

După doi ani în care mi-am analizat datele am ajuns la următoarele concluzii:

Râsul, cântecul și dansul creează conexiuni emoționale și spirituale. Ele ne reamintesc de singurul lucru care contează cu adevărat atunci când ne dorim mângâiere, inspirație, o sărbătoare sau vindecare: faptul că nu suntem singuri.

Ironia sorții a făcut să aflu cele mai multe informații despre râs în cei opt ani în care m-am ocupat de studierea rușinii. Flexibilitatea în fața rușinii presupune capacitatea de a râde. În cartea *Credeam că numai eu sunt în această situație* descriu un tip de râs care ne ajută să ne vindecăm și pe care îl numesc *râsul cunoașterii*. Râsul este o formă spirituală de comuniune fără cuvinte, de gen: „Sunt alături de tine. Te înțeleg”.

Râsul autentic nu are nimic de-a face cu umorul care te face să te iei în derâdere sau cu râsul chinuit în spatele căruia ne ascundem uneori. Râsul cunoașterii întruchipează ușurarea și conexiunea pe care le experimentăm atunci când realizăm puterea împărtășirii

poveștilor noastre. În astfel de cazuri noi nu râdem *de* ceilalți, ci *împreună cu ei*.

Una din definițiile mele favorite ale râsului este cea dată de autoarea Anne Lamott, pe care am auzit-o spunând odată: „Râsul este o formă efervescentă de sfințenie”. Amin!

Cântecul

Întreaga mea viață are o istorie muzicală pe care o pot urmări, de la benzile pe care le ascultau părinții mei în mașina de familie și până la discurile mele de vinil din anii 70, apoi la benzile de casetofon din anii 80-90, iar mai târziu la listele de mp3-uri din aparatul meu iTunes. Aceste cântece îmi trezesc amintiri precise și emoții intense, așa cum nimic altceva nu o poate face.

Sunt conștientă că nu toată lumea împărtășește aceeași pasiune pentru muzică, dar calitatea universală a cântecelor este capacitatea lor de a ne emoționa, uneori în feluri pe care nu le-am fi bănuțit niciodată. Spre exemplu, am privit recent o scenă dramatică dintr-un film cu muzică, apoi fără muzică. Nu mi-a venit să cred cât de mare a fost diferența.

Prima dată când am privit scena nici măcar nu mi-am dat seama de fundalul sonor. Mă frământam pe scaunul meu sperând că lucrurile vor evolua așa cum îmi doream. Când am privit din nou scena fără muzică, mi s-a părut lipsită de orice expresie. Nu am mai simțit anticipația de dinainte. Scena mi s-a părut o înșiruire de evenimente fără nicio componentă emoțională.

Indiferent dacă ia forma imnului național, a unui imn religios, a unui cântec din colegiu, a unei melodii pe care o ascultăm la radio sau a coloanei sonore a unui film, muzica ne oferă o sumedenie de conexiuni fără de care nu am putea trăi.

Dansul

Personal, măsoz sănătatea spirituală a familiei mele în funcție de cât de mult dansăm în bucătărie. Nu glumesc! Cântecul favorit

pe care dansează Charlie este „Kung Fu Fighting”, în timp ce Ellen preferă „Ice Ice Baby”, o melodie cântată de Vanilla Ice! Noi suntem iubitori de muzică și de dans, nu snobi! Nu ne dăm în lături de la un twist sau să dansăm pe „Macarena”. Nu am o bucătărie foarte mare, așa că atunci când ne înghesuim toți patru în ea, dând din toate cele, haosul este total, dar distracția este la maxim.

Nu a durat mult ca să îmi dau seama că dansul este o chestiune delicată pentru cei mai mulți dintre oameni. Râsul isteric ne face să simțim că am pierdut controlul, iar cântatul cu voce tare ne face să ne rușinăm, dar pentru marea majoritate a oamenilor nu există formă a expresiei de sine care să îi facă să se simtă mai vulnerabili ca dansul. În acest caz vulnerabilitatea este absolută, căci se manifestă la nivel corporal. Singura ipostază comparabilă de vulnerabilitate corporală totală este goliciunea, și nu cred că trebuie să insist asupra acestui subiect!

Pentru cei mai mulți dintre oameni, această vulnerabilitate publică este prea greu de suportat. De aceea, ei dansează acasă sau numai în fața celor pe care îi iubesc. Alții se simt atât de expuși încât nu dansează deloc. O femeie mi-a spus odată:

– Uneori, când mă uit la televizor la alți oameni care dansează sau când aud o muzică inspirată, îmi mișc picioarele în pași de dans fără măcar să observ. Când îmi dau în sfârșit seama ce fac, mă simt stânjenită, căci nu am un ritm interior.

Fără doar și poate, unii oameni au o ureche muzicală și o coordonare mai bune decât alții, dar eu am ajuns să cred că dansul există în ADN-ul nostru. Nu vorbesc despre mișcările super-sofisticate de tip *Dansând cu stelele*, ci doar de atracția față de ritm și mișcare. Această tendință este foarte ușor de observat la copii. Aceștia dansează în mod instinctiv, până când învață de la noi că trebuie să fie atenți la felul în care arată și la ceea ce gândesc despre ei ceilalți oameni. Copiii mici nu se sfiesc să danseze chiar goi pușcă. Chiar dacă nu se sincronizează întotdeauna perfect cu ritmul muzicii, bucuria și plăcerea lor sunt absolute.

După cum spune autoarea Mary Jo Putney: „Ceea ce iubește omul în copilărie rămâne pentru totdeauna în inima lui”. Dacă

acest lucru este adevărat (și eu cred că este), înseamnă că dansul rămâne pentru totdeauna în inima noastră, chiar și atunci când mintea devine foarte îngrijorată în legătură cu ceea ce ar putea gândi ceilalți oameni.

Dorința de a fi popular (*cool*) și de a deține întotdeauna controlul

Singura monedă reală de schimb în această lume falimentată este ceea ce împărtășești cu alții atunci când nu te simți popular.

– Citat din filmul *Aproape faimos*, 2000

În mod incontestabil, un râs abdominal bun, cântatul cu toată gura și dansul ca și cum nu ne-ar vedea nimeni ne fac bine sufletului. Dar așa cum spuneam mai devreme, ele reprezintă inclusiv exerciții de vulnerabilitate. Există foarte mulți factori care declanșează rușinea din cauza vulnerabilității provocate de râs, cântec și dans. Lista include teama de a nu fi perceput ca ciudat, bizar, stupid, spastic, nepopular, necontrolat, imatur sau pur și simplu nerod. Pentru cei mai mulți dintre noi, această listă poate fi de-a dreptul înspăimântătoare. Demonii mentali au în permanență grijă ca expresia de sine să cedeze în favoarea protecției de sine.

- „Ce vor crede ceilalți oameni?”
- „Toată lumea se uită la tine – potolește-te!”
- „Arăți ridicol! Revino-ți!”

Femeile îmi vorbesc adeseori de faptul că se tem să nu fie percepute ca fiind „prea zgomotoase” sau „nelalocul lor”. Nu-ți pot spune câte femei mi-au relatat experiența dureroasă a renunțării la griji (autocontrol) pentru a fi admonestate cu superioritate: „Vai! Calmează-te!”

La rândul lor, bărbații se tem să nu fie percepuți ca „necontrolați”. Unul dintre ei mi-a spus: „Femeile ne spun adeseori că

trebuie să fim mai puțin controlați și să ne distrăm mai mult. Cât de atrăgători le-am părea însă dacă ne-am face de râs în fața altor bărbați pe ringul de dans, sau și mai rău, a iubitelor acestora? Este infinit mai ușor să stai deoparte și să te prefaci complet neinteresat de dans (chiar dacă îți dorești să dansezi)”.

Există multe modalități prin care bărbații și femeile cerșesc aprobarea celorlalți în această privință, dar două dintre cele mai intense sunt dorința de a fi percepuți ca fiind populari (*cool*) și „controlați”. Dorința de a fi popular este sinonimă cu dorința de a ne minimaliza vulnerabilitatea astfel încât să reducem riscul de a fi ridiculizați și de a ne face de râs.

Noi le cerșim celorlalți aprobarea ori de câte ori adoptăm tiparul emoțional și comportamental al celor „populari” și sfârșim prin a ne considera „mai buni decât ceilalți”. „Controlul” nu se referă întotdeauna la dorința de a manipula situațiile, ci poate avea legătură cu nevoia de a gestiona mai bine percepțiile. Noi dorim să controlăm ce gândesc ceilalți oameni despre noi, astfel încât să ne simțim mai bine în mijlocul lor.

Am crescut într-o familie care a prețuit dintotdeauna la maxim popularitatea și integrarea socială. Când am ajuns la anii de adult, m-am văzut nevoită să lucrez în mod serios cu mine pentru a-mi permite să fiu vulnerabilă și autentică la acest capitol. Râdeam, cântam și dansam, dar numai ca un adult, ferindu-mă să par vreodată ridicolă sau stupidă. Ani la rând, aceștia s-au numărat printre principalii factori care mi-au declanșat rușinea.

În timpul anului **Prăbușirii** / Trezirii mele Spirituale (2007), am aflat cât de multe lucruri am avut de pierdut încercând să rămân *cool*. Mi-am dat seama că unul din motivele pentru care mă tem să încerc lucruri noi (precum yoga sau cursul de hip-hop din sala de gimnastică) este teama de a nu fi percepută ca ciudată sau nelalocul meu.

Am petrecut foarte mult timp și am cheltuit multă energie pentru a scăpa de această teamă. Chiar și la ora actuală, continui să nu îmi dau pe deplin drumul decât în preajma oamenilor în care am

o încredere deplină, dar acest lucru nu mă deranjează prea tare. Totuși, fac eforturi pentru a nu le transmite această teamă copiilor mei. Acest lucru se întâmplă frecvent atunci când nu suntem conștienți de demonii noștri mentali și de factorii care ne declanșează rușinea. Iată o dovadă în această direcție:

Anul trecut a trebuit să mă reped până la magazinul Nordstrom ca să îmi cumpăr niște produse cosmetice. Mă aflam într-una din acele faze în care mi se părea că „nimic nu mă mai încapă și mă simt ca Jabba the Hutt”^{*}. De aceea, mi-am pus pe mine treningul cel mai lăbărat, o eșarfă pe cap care să-mi ascundă părul nespălat și ciufulit, și i-am spus lui Ellen:

– Nu stăm deloc. Intrăm și ieșim imediat!

În drum spre mall, Ellen mi-a reamintit că pantofii pe care i-a primit cadou de la bunica ei se aflau în portbagaj și m-a întrebat dacă îi putem schimba cu unii cu un număr mai mare, dacă tot ne aflam în magazin. După ce mi-am cumpărat produsele cosmetice, am urcat la etaj, la departamentul de pantofi pentru copii. De îndată ce am ieșit din ascensor, am văzut trei femei superbe stând în departamentul de pantofi. Părul lor frumos și lung se revărsa peste umerii lor înguști. Femeile mergeau în cizmele lor cu tocuri înalte și cu vârfuri ascuțite, însoțindu-și fiicele la fel de frumoase care doreau să probeze niște adidași.

În timp ce încercam să evit comparațiile dezastruoase focalizându-mi atenția asupra pantofilor, am surprins cu privirea laterală o mișcare în imediata mea apropiere. Era Ellen. În difuzoare se auzea o melodie pop, iar Ellen, fiica mea în vârstă de opt ani, care nu are deloc probleme cu încrederea în sine, dansa. De fapt, ca să fiu mai precisă, executa „dansul robotului”!

Exact în momentul în care Ellen și-a ridicat privirea și a văzut că mă uit la ea, le-am surprins pe magnificele mame și pe nu mai puțin superbele lor fiice privind-o pe Ellen. Mamele păreau stânjenite de comportamentul lui Ellen, iar fiicele, care aveau vreo doi ani în plus față de fiica mea, își șopteau ceva la ureche, probabil

* Personaj cu o înfățișare grotescă din filmul *Star Wars*.

niște replici sarcastice. Ellen a înghețat. A rămas în poziția ciudată în care se afla, cu brațele contorsionate, și s-a uitat întrebătoare la mine, ca și cum mi-ar fi spus: „Ce să fac, mamă?”

Reacția mea instinctivă într-un astfel de scenariu este să îi arunc lui Ellen o privire dură, salvându-mă astfel pe mine în timp ce o trădez pe ea. Slavă cerului, de această dată nu am făcut acest lucru. O voce interioară, datorată concluziilor pe care le-am tras în ultima vreme în urma acestui studiu, dar și instinctului meu matern și poate unei grații divine, mi-a șoptit la ureche: „Alege-o pe Ellen! Fii de partea ei!”

Le-am privit pe celelalte mame, iar apoi am privit-o pe Ellen. Mi-am adunat tot curajul de care eram capabilă, i-am zâmbit și i-am spus:

– Ai uitat să faci „șperietoarea de ciori”.

I-am exemplificat apoi mișcarea, ducându-mi un braț lateral și lăsându-mi antebrațul să atârne și să se balanseze grotesc. Ellen mi-a zâmbit. Am rămas în mijlocul departamentului de pantofi și am continuat să exersăm mișcările până când s-a terminat cântecul. Nu știu cum au reacționat celelalte femei, căci nu mi-am mai desprins privirea de la Ellen.

Trădarea este un cuvânt cheie în contextul acestei recomandări. Atunci când punem mai presus popularitatea și controlul în defavoarea libertății de a da frâu liber părții inocente din noi (care este cea mai apropiată de sufletul nostru), noi ne trădăm pe noi înșine. Dacă este repetat suficient de des, acest comportament conduce automat la trădarea celorlalți oameni pe care îi iubim.

Atunci când nu ne acordăm permisiunea de a fi liberi, noi nu tolerăm cu nimic mai ușor această libertate la alți oameni. Îi satirizăm, îi luăm în derâdere, le ridiculizăm comportamentul și uneori îi facem de rușine, fie conștient, fie inconștient. Oricum, mesajul rămâne același: „Potolește-te, nu te face singur de răs!”

Indienii hopi au o zicală: „Cine ne privește dansând ne ascultă inima vorbind”. Știi că este nevoie de foarte mult curaj pentru a-i lăsa pe ceilalți să ne asculte inima vorbind, dar viața este prea

prețioasă pentru a ne-o risipi pretinzând că suntem super-cool și perfect controlați în condițiile în care am putea râde, cânta și dansa.

SAPĂ adânc

Fixează-ți intenția: dacă pornim de la premisa că râsul, cântecul și dansul sunt esențiale pentru sănătatea sufletului nostru, trebuie să facem ceva pentru a crea spațiu pentru ele în viața noastră. Unul din lucrurile pe care le facem noi (eu și familia mea) este să dăm drumul la muzică în bucătărie în timp ce curățăm vasele după ce am mâncat. Dansăm și cântăm din toată inima, fapt care se termină întotdeauna cu o partidă sănătoasă de râs.

Cultivă inspirația: mie îmi place să întocmesc „liste muzicale tematice”, adică grupuri de cântece pe care doresc să le ascult atunci când sunt într-o anumită dispoziție. Am tot felul de astfel de liste, de la una intitulată „Dumnezeu pe iPod” la una numită „Aleargă ca și cum ai vrea să-ți salvezi pielea”. Lista mea favorită este intitulată „Eul meu autentic” și include toate cântecele care mă fac să mă simt eu însămi.

Treci la fapte: Îndrăznește să te prostesti. Danseză în fiecare zi timp de cinci minute. Fă-ți un CD cu cântece ale căror versuri le cunoști și pe care să le cânti în gura mare atunci când șofezi. Privește clipurile de pe YouTube care te fac de fiecare dată să râzi!

Tu cum poți SĂPA adânc?





Gânduri finale

Eu cred că majoritatea oamenilor și-au creat un radar interior care îi ajută să discearnă cărțile bune din colecția „dezvoltare personală” de cele proaste. Mai cred că acesta este un lucru foarte bun. Există foarte multe cărți pe piață care promit marea cu sarea, dar care nu se țin de promisiune sau care oferă schimbări mult mai dificil de transpus în practică decât promit. Adevărul este că schimbarea semnificativă este un proces care poate fi extrem de inconfortabil sau chiar riscant, îndeosebi atunci când vorbim de acceptarea imperfecțiunilor noastre, cultivarea autenticității, confruntarea directă cu lumea și convingerea că „suntem suficient de buni”.

Oricât de tare ne-am teme de schimbare, întrebarea la care trebuie să răspundem în ultimă instanță este: *„Care este cel mai mare risc: să mă eliberez de dependența de ceea ce cred despre mine ceilalți oameni sau să mă eliberez de propriile mele sentimente, convingeri și identificări?”*

„Viața trăită din toată inima” se referă la trăirea vieții din perspectiva prețuirii de sine, la cultivarea curajului, compasiunii și conectării, astfel încât atunci când ne trezim dimineața să ne gândim că: *„Indiferent ce voi face sau nu voi face astăzi, eu sunt suficient de bun”*, iar atunci când ne ducem seara la culcare să ne gândim: *„Da, sunt imperfect, vulnerabil și uneori speriat, dar acest lucru nu schimbă cu nimic adevărul că sunt în același timp curajos și demn de a fi iubit și de a mă integra (în sensul profund al apartenenței)”*.

Mie mi se pare logic că darurile imperfecțiunii sunt curajul, compasiunea și conectarea, căci ori de câte ori mă gândesc la viața mea de dinainte de acest studiu, îmi dau seama că m-am simțit de multe ori speriată, critică și singură – adică opusul acestor daruri. Obișnuiam să mă întreb adeseori: „Și dacă nu voi reuși să jonglez cu toate aceste bile? De ce nu muncesc ceilalți mai mult, pentru a se ridica la nivelul așteptărilor mele? Ce vor crede oamenii dacă voi greși sau voi renunța? Când mă voi putea opri din procesul de dovedire a valorii mele în ochii celorlalți?”

Din punctul meu de vedere, riscul de a-mi pierde identitatea mi s-a părut întotdeauna mai periculos decât cel de a-i lăsa pe ceilalți oameni să îmi perceapă adevăratul sine. Au trecut aproape patru ani de la acea zi din anul 2006 în care cercetarea pe care am făcut-o mi-a întors viața pe dos. Aceștia au fost cei mai buni patru ani din viața mea și trebuie să mărturisesc că nu aș schimba nimic din ce s-a întâmplat în timpul lor. Procesul de **Prăbușire / Trezire** Spirituală a fost dificil, dar fără el nu m-aș fi schimbat niciodată. Probabil că aceasta a fost maniera universului de a-mi atrage atenția.

Indiferent în ce categorie va fi plasată această carte în biblioteca ta, eu nu sunt sigură că este vorba de o carte din categoria „dezvoltării personale”. O consider mai degrabă o invitație de a te alătura revoluției „Vieții trăite din toată inima”. Este vorba de o mișcare tăcută care abia începe și care îi face pe oameni să gândească: „Povestea mea contează, pentru că eu contez” și să iasă pe stradă fără să se complexeze de viața lor imperfectă, haotică, dezordonată, dar în același timp fericită, minunată, emoționantă și plină de grație și de bucurie. Este o mișcare alimentată de libertatea care apare atunci când nu mai pretindem că totul este în regulă atunci când nu este. Cei care dau curs acestei invitații își găsesc curajul de a sărbători momentele de bucurie uluitoare de intensă chiar dacă sunt convingși că savurarea fericirii presupune automat chemoarea dezastrului în viața lor.

Cuvântul *revoluție* poate părea ușor dramatic, dar în lumea în care trăim alegerea autenticității și a prețuirii de sine reprezintă un

act absolut de rezistență. Cine alege să trăiască și să iubească din toată inima sfidează practic la modul absolut cultura în care trăim. Dacă vei adopta această cale, vei enerva și vei speria multă lume, inclusiv pe tine însuși, și vei stârni multă confuzie. Vei trece prin momente succesive, în care fie te vei ruga ca procesul de transformare să se oprească, fie te vei ruga să nu se oprească niciodată. De asemenea, te vei întreba frecvent cum este posibil să te simți atât de curajos, și în același timp atât de speriat. Cel puțin așa mă simt eu – tot timpul... curajoasă, speriată, dar foarte, foarte vie.



Despre procesul de cercetare: Pentru iubitorii de adrenalină și dependenții de metodologie

Acum doi ani o tânără care a participat la una dintre prelegerile mele a venit la mine și mi-a spus:

– Sper să nu vă deranjeze comentariul meu, dar mie nu-mi pareți o cercetătoare.

Nu a adăugat nimic altceva, ci a rămas acolo, arătând confuză.

I-am zâmbit și am întrebat-o:

– Ce vrei să spui?

– Păreți atât de normală.

Am chicotit.

– Ei bine, aparențele pot fi înșelătoare. *Nu* sunt normală.

Conversația care a urmat a fost minunată. Am aflat că era o mamă care își creștea singură copilul, luându-și în același timp o diplomă în psihologie. Îi plăceau orele de cercetare, dar consilierul facultății nu o sfătuisă să urmeze calea cercetării. Am discutat despre muncă și despre maternitate, dar și despre felul în care ar trebui să arate cercetătorii. Tinerei i se părea că îmi lipseau cobaii, halatul alb de laborator și cromozomul Y. Mi-a spus:

– Ori de câte ori mă gândesc la cercetare, îmi imaginez un bărbat cu părul alb care lucrează într-un laborator, nu o mamă care studiază sentimentele umane.

Călătoria care m-a făcut să devin cercetătoare a fost departe de a fi o cale dreaptă și îngustă. Probabil tocmai de aceea am sfârșit prin a-mi câștiga traiul studiind comportamentul și emoțiile umane. În colegiu am renunțat și m-am reînscris de mai multe ori la facultate. În timpul „pauzelor”, am fost chelneriță și barmaniță, am

călătorit prin Europa, am jucat foarte mult tenis... Mă rog, înțelegeți ideea.

Am descoperit profesia de lucrător social când mă apropiam de 30 de ani, și m-am simțit instantaneu la mine acasă în acest domeniu de activitate. Imediat, am făcut un stagiu de doi ani în mai multe colegii minore pentru a-mi ridica nota generală astfel încât să mă pot înscrie într-o universitate de prestigiu, cu un program de asistență socială. În timpul acelor ani m-am îndrăgostit de ideea de a preda și de a scrie cărți.

După foarte mulți ani de renunțare și reînscrisere la facultate, am absolvit cu note maxime Universitatea din Austin, Texas, cu specializarea asistență socială. Aveam 29 de ani. M-am înscris imediat la un curs post-universitar în cadrul Universității din Houston. Am fost acceptată, am muncit din greu și mi-am terminat masteratul, după care am fost acceptată în programul doctoral.

În timpul studiilor doctorale, am descoperit fascinația cercetării calitative. Spre deosebire de cea cantitativă, care constă în efectuarea de teste și acumularea de date statistice ce permit prezicerea și controlul fenomenelor, cercetarea calitativă presupune descoperirea de tipare și teme care să te ajute să înțelegeți mai bine fenomenul pe care îl studiezi. Cele două abordări sunt la fel de importante, dar extrem de diferite.

Eu aplic o metodologie calitativă numită Teoria Centrării¹. Am avut norocul de a fi antrenată de Barney Glaser, unul din cei doi

¹ Barney G. Glaser and Anselm L. Strauss, *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research* (Hawthorne, NY: Aldine Transaction, 1967); Barney G. Glaser, *Theoretical Sensitivity: Advances in the Methodology of Grounded Theory* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1978); Barney G. Glaser, *Basics of Grounded Theory Analysis: Emergence vs. Forcing* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1992); Barney G. Glaser, *Doing Grounded Theory: Issues and Discussions* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1998); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective: Conceptualization Contrasted with Description* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2001); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective II: Description's Remodeling of Grounded Theory* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2003); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective III: Theoretical Coding* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2005).

cercetători care au creat această metodologie prin anii 60. Dr. Glaser a venit din California pentru a mă evalua ca metodolog în cadrul comitetului profesoral ce mi-a ascultat dizertația.

Premisa de bază a Teoriei Centrării constă în a începe de la un număr cât mai redus de idei preconcepute, astfel încât să poți construi o teorie bazată pe datele rezultate din proces. Spre exemplu, atunci când am început cercetarea la ceea ce aveam să numesc mai târziu Studiul „Vieții trăite din toată inima”, am pornit de la două întrebări: în ce constă anatomia conectării umane și cum funcționează aceasta? După ce am studiat aspectele cele mai înălțătoare și cele mai josnice ale umanității, am descoperit că nimic nu este mai important decât conectarea interumană și că doream să aflu mai multe despre maniera în care ne putem dezvolta conexiuni semnificative.

În procesul de colectare a informațiilor necesare pentru a răspunde la aceste două întrebări, am dat peste rușine, unul din principalii factori care corodează conexiunile. De aceea, m-am decis să fac un scurt ocol pentru a înțelege rușinea, astfel încât să pot înțelege mai bine conectarea. În acest moment, întrebările mele au devenit: „Ce este rușinea și cum ne afectează ea viața?”

„Scurtul” meu ocol a durat opt ani, căci au existat foarte multe lucruri de aflat. Pornind de la datele obținute, mi-am pus noi întrebări. Oamenii care și-au acceptat vulnerabilitatea și imperfecțiunile, dezvoltându-și un nivel ridicat de flexibilitate în fața rușinii păreau să prețuiască un anumit mod de viață. Noile întrebări au devenit deci: ce mod de viață prețuiesc acești oameni și cum cultivă ei atitudinea de care au nevoie? Aceste întrebări au stat la baza stabilirii factorilor care determină dacă cineva își trăiește sau nu viața din toată inima.

Datele mele nu provin din chestionare și sondaje. Eu îmi intervievez subiecții și le colectez poveștile folosindu-mă de notițele mele. În esență, sunt o colecționară de povești. De-a lungul ultimilor zece ani, am adunat mai mult de zece mii de povești de viață. Am efectuat interviuri cu aproape o mie de persoane, indivi-

dual și în grup. Alți oamenii mi-au împărtășit poveștile lor prin scrisori, emailuri, pe blogul meu și în timpul cursurilor pe care le-am predat. Unii mi-au trimis texte și copii ale jurnalelor lor. Am ținut prezentări în fața a zeci de mii de profesioniști din domeniul medical, care mi-au vorbit despre studiile lor de caz.

Atunci când termin cu interviurile, eu analizez poveștile adunate și caut teme și tipare astfel încât să pot crea anumite teorii pornind de la ele. În timpul acestui proces intru în starea de spirit a cercetătorului, focalizându-mă exclusiv asupra sesizării corecte a tiparelor rezultate din povești. Nu mă gândesc niciodată la ce aș spune eu în situația dată, ci doar la ce au spus subiecții mei. În mod similar, nu mă gândesc la semnificația pe care ar avea-o o anumită experiență pentru mine, ci numai la cea descoperită de persoana în cauză.

Așadar, eu nu abordez niciodată o problemă spunându-mi: „Trebuie să acumulez dovezi pentru a demonstra ceea ce știu că este adevărat”. Teoria Centrării mă forțează să mă detașez de interesele și de perspectiva mea, astfel încât să mă pot focaliza asupra intereselor, preocupărilor și ideilor subiecților pe care i-am interviuat.

Procesul de analiză a datelor este dificil și laborios. Soțul meu Steve preferă să părăsească orașul împreună cu copiii atunci când încep această etapă complexă. Mi-a spus nu odată că îl sperii atunci când circul prin casă cu un teanc de notițe galbene în mâini și murmurând cuvinte incoerente. Imaginea nu i se pare atrăgătoare deloc, așa că preferă să o evite.

Lucrul care îmi place cel mai mult la Teoria Centrării, dar pe care îl și detest în aceeași măsură, este că procesul nu se termină niciodată. Teoria pe care o crezi nu este „bună” decât atât timp cât reușește să explice noile date acumulate. Cu alte cuvinte, atunci când ascuți o poveste nouă, tu trebuie să o confrunți cu teoria la care ai ajuns pornind de la datele anterioare. Corespunde ea teoriei tale? Este aceasta din urmă suficient de largă pentru a include în sine și noua poveste într-o manieră semnificativă?

Dacă îmi urmărești blogul sau dacă ai fost vreodată la una dintre prelegerile mele, ți-ai dat probabil seama de natura evolutivă a acestui proces de creație a unei teorii. Dacă dorești să onorezi poveștile pe care ți le-au spus oamenii, trebuie să fii foarte riguros atunci când încerci să le sesizezi semnificația. Este o provocare, dar mie îmi place această muncă.

Dacă ești interesat cu adevărat de Teoria Centrării sau dacă dorești informații suplimentare referitoare la această metodologie, îți recomand să îmi vizitezi site-ul, unde vei găsi trimiteri la diferite articole academice pe tema Teoriei Flexibilității în fața Rușinii și a Teoriei „Vieții trăite din Toată Inima”.
(www.brenebrown.com)



Despre autoare

Dr. Brené Brown este cercetătoare, scriitoare și profesoară. Ea face parte din echipa de cercetare a Colegiului pentru Studii Sociale din cadrul Universității din Houston, unde și-a petrecut ultimii zece ani studiind un concept pe care l-a numit „Viața trăită din toată inima”. La baza studiului au stat următoarele întrebări: Cum ne putem angrena în această viață din perspectiva autenticității și prețuirii de sine? Cum ne putem cultiva curajul, compasiunea și conectarea de care avem nevoie pentru a ne accepta imperfecțiunile și pentru a înțelege că noi suntem suficient de buni și că merităm să ne bucurăm de iubire, de fericire și de apartenență?

Brené și-a petrecut primii șapte ani din cei zece în care a cercetat acest subiect studiind cum ne afectează experiențele universale ale rușinii și fricii și cum ne poate modifica practicarea flexibilității modul în care trăim, iubim, ne creștem copiii și muncim.

În anul 2008, ea a fost numită consilier în cadrul Consiliului pentru Alcool și Droguri din Houston. Munca lui Brené a fost citată de postul de televiziune PBS, de cel al lui Oprah și de rețeaua radiofonică Friends Radio Network. Articolele ei au apărut în revistele Self, Elle și în multe ziare cu tiraj național. Este invitată frecvent la diferite emisiuni radiofonice din Statele Unite. Mai recent, revista Houston Women Magazine a numit-o una din „cele mai influente 50 de femei din anul 2009”.

Pe lângă această carte, Brené a mai scris cărțile: Credeam că numai eu sunt în această situație (dar nu este cazul): adevărul

despre perfecționism, inadecvare și putere (Gotham, 2007) și Din toată inima: aventuri spirituale în universul prăbușirii, maturizării și descoperirii bucuriei (Hazelden, încă nepublicată). Este de asemenea autoarea Conexiunilor, o curiculă psihoeducațională pe tema flexibilității în fața rușinii oferită de profesioniștii din domeniul sănătății mintale și dependenței pacienților lor pe tot cuprinsul națiunii.

Brené locuiește în Houston cu soțul ei Steve și cu cei doi copii ai lor, Ellen și Charlie.

Poți afla mai multe despre Brené și despre cercetările ei vizitându-i site-ul www.brenebrown.com sau blogul www.ordinarycourage.com. Dacă dorești un ghid al lecturii cărții *Darurile imperfecțiunii* și o listă de lecturi recomandate, vizitează site-ul ei.