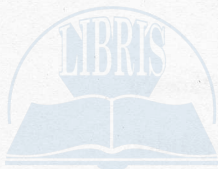


Julia Cruț

CUM SĂ NU UCIZI JOACA

Destine împlinite și vocație





CUM SĂ NU UCIZI JOACA

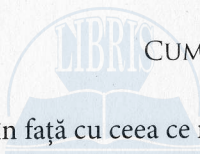
Destine împlinite și vocație

Iulia Cruț



CUPRINS

Argument. Sens și motivație, cu vocație.....	5
Vocație, daruri, haruri.....	11
Când ajungem să facem ce ne place	17
Vocație, misiune personală – între ce-mi place să fac și ce trebuie să fac	18
Copii și adulți, căutând sensul în ceea ce fac. Diferențe în abordare	21
Vocația la copil	24
Vocație și daruri personale la adult	28
Uneltele de lucru. Despre hipnoterapie, regresie/progresie și meditație	33
Hipnoza – o stare de explorare conștientă a inconștientului	35
Hipnoterapia. Terapia blocajelor de tip „Nu știu“, „Nu pot“	36
Meditația. Când stă în puterea fiecăruia să afle toate răspunsurile	42
Regresie și progresie. Unde mergem de fapt?.....	44
Unelte speciale – mandala.....	48
Interpretarea mandalei zilei de naștere – ceva îți spune cum s-ar simți sufletul tău împlinit	51
Desenarea mandalei – informație de la Sine. Modele de lucru.....	54
Ajutoare de folos – numerologic vorbind, cine ești?.....	59
Modalități practice de lucru.....	61
Pentru terapeuți, consilieri, părinți	62
Explorarea în regim „singur acasă“	64
Interpretarea informațiilor	65
Exemple din practica de consiliere și terapie.....	69



Față în față cu ceea ce nu vreau să spun	76
Meditații, exerciții practice.....	80
Când cunoaștem teoria, dar practica mai are nevoie de îmbunătățiri.....	91
Între regulă și libertate	92
Ce-am făcut, ce n-am făcut?.....	97



ARGUMENT. SENS ȘI MOTIVAȚIE, CU VOCAȚIE


Nevoia de sens a propriei existențe încarcă omul cu întrebări.

Copiii au o vârstă a „de ce-urilor“ – atunci începem să ne mirăm de toate din jurul nostru și, pe măsură ce obținem răspunsuri, parcă și mai curioși devenim. Părinții știu cel mai bine cât de frumoasă este perioada întrebărilor, dar și de câtă răbdare e nevoie pentru a da răspunsurile.

La vârsta copilăriei nu căutăm sensul vieții – poate, cel mult, sensul pentru care părinții insistă să mâncăm legume, fructe, zarzavaturi. La vârsta copilăriei ne bucurăm pur și simplu, explorăm cu curiozitate și ne jucăm, iar la sfârșitul zilei adormim ușor și zâmbim prin somn, împliniți.

Dăm sens existenței noastre atunci când ceea ce facem are o țintă, nu neapărat o finalitate, dar ne împlinește.

În lipsa unui scop, oamenii nu-și pot păstra motivația, implicarea noastră în acțiuni banale sau de importanță vitală este scăzută, se spune că „nu ne trage inima să facem un lucru“.



În situații de criză, în testele majore ale vieții, ne adunăm toate puterile din ceea ce de-a lungul timpului am încărcat în noi ca acțiuni cu sens, ca trăiri puternic hrănitoare ale sufletului. Răzvim în momente grele și cu ajutorul altora, dar până la urmă numai noi înșine ne ajutăm cu adevărat.

Cu cât vom avea sufletul mai încărcat de energia bucuriilor pe care știm și singuri să ni le creăm și să le percepem, din acțiuni, gesturi, comportamente care hrănesc prin ele însele, nu prin rezultatul lor, cu atât mai ușor ne va fi să trecem peste ceea ce numim greutate.

Nu ne vom pierde în întrebări despre sens dacă ființa noastră este deja hrănită cu bucuria de a face anumite lucruri, acela pentru care ne trezim dimineța și, ca niște copii, spunem: „Abia aștept să!”

Nu vom sta înțepenii, blocați în crize existențiale, dacă avem deja în noi împlinirea pe care ne-au dat-o lucrurile pe care le facem fără a urmări premiarea, acceptarea, recunoașterea, fără a fugi de vreo posibilă pedeapsă.

Psihologii numesc asta „motivație intrinsecă” – motorul interior care ne determină să întreprindem ceva de dragul acțiunii în sine. Altfel spus, acele lucruri care ne place să le facem, care ne bucură și ne stârnesc curiozitatea, care ne determină să căutăm și mai mult într-un domeniu de activitate. Sunt de fapt acele lucruri care ne provoacă în interior o stare ca de copil – cu bucurie și joacă, curiozitate și creativitate – și ne fac să ne simțim împliniți.

Pe măsură ce creștem, sub influența mediului, ajungem să facem și lucruri care nu ne plac dar care trebuie făcute.



O perspectivă dăunătoare ar fi aceea din care am privi lucrurile care trebuie făcute, dar care nu ne plac, ca pe acțiuni pe care să le eliminăm din viața noastră.

Ce înseamnă vocație? Ce înseamnă să faci în viață ceea ce îți place?

Acel lucru pe care îl facem bine, pe care, atunci când îl facem, uităm de măsura timpului, în urma acelei activități nu ne simțim extenuați ci, dimpotrivă, încărcăți sufletește, chiar dacă obosești.

Confundăm însă *vocația* cu *plăcerea* și credem că este ceea ce facem cel mai ușor, fără să depunem efort, fără să ne depășim momente de lene, de ezitări sau de renunțări. Credem că a face ceea ce suntem meniți să facem este în exclusivitate o curgere din afara noastră. Că noi nu trebuie să dedicăm timp, efort, voință pentru a împlini acel dar/har al nostru. Păcăliți de sintagme ca „nimic nu trebuie“, privim dezolați și frustrați cum făcând doar lucrurile ușoare, care ne fac plăcere, nu avem realizări prea mari, sau ele nu aduc un suficient aport calitativ vieții. Privim cum energia sufletului, în loc să crească, scade tocmai prin nemulțumirea în care trăim.

În viață nu trebuie să sacrificăm energia acestui suflet al nostru, nu trebuie să greșim, prin asta, în primul rând față de noi înșine. Dar trebuie să ne asumăm responsabilitatea multor situații în care TREBUIE să învățăm să ne autodepășim, să știm când să renunțăm la obiceiurile care stau în calea evoluției noastre, trebuie să facem multe din lucrurile care nu ne plac pentru a putea să le facem pe cele care ne plac și, mai ales, pentru a putea să le facem pe cele care ne împlinesc. Toate eforturile acestea se cumulează undeva, se „notează“ dacă vreți ca „bile albe“ pentru noi,



unde va în acest univers, iar la un moment dat, după ce noi nu vom mai fi urmărit recompensa, ea vine. În tot acest timp vom fi renunțat și la a ne întreba ce greșeam, vom fi adoptat o atitudine care presupune să ne ridicăm și să o luăm de la capăt de câte ori TREBUIE. Pentru că nimic nu trebuie, dar ne suntem nouă datori să ne complacem mai puțin, să muncim mai mult, să ne fim lumină când ne este întuneric.

Tot auzim că „nimic nu trebuie“ dar...

– Dacă îți place să gătești, dar nu-ți place să mergi la cumpărături, cum cumperi ingredientele?

– Dacă îți place să pictezi, dar nu-ți place jobul tău și nu-ți place să muncești (acolo sau în general?), cum obții banii cu care să-ți cumperi pânze, pensule, culori?

Echilibrul între ceea ce ne place și ceea ce nu ne place, dar trebuie făcut, îl stabilim noi, acceptându-l pe „trebuie“ și încărcând cât mai mult sufletul din acțiuni care ne plac.

A cunoaște ce ne face să ne simțim împliniți, ce ne place să facem, ce ne pricepem să facem este ca și cum am ști că dând din mâini și din picioare într-un anumit fel ne vom oferi bucuria de a înota dar, în același timp, în caz de nevoie, asta ne-ar salva de la înec.

Cum de ajungem să facem mai mult lucruri pe care trebuie să le facem și uităm de cele care ne-ar bucura sufletul?

Ne pierdem sub presiunea mediului, în încercarea de a-i mulțumi pe alții crezând că doar așa vom fi iubiți și, neîncrezători în noi înșine, acceptăm să mergem pe drumul pe care ni-l indică alții – părinți, profesori, colegi – de multe ori cu cele mai bune intenții.



Și astfel, deși sufletul te-ar fi îndemnat să devii pianist, aflând tu că „din asta nu vei mânca o pâine“, te faci inginer. Răzbați cu greu prin școală, mai greu decât alți colegi – și asta nu-ți va crește deloc încrederea și așa șubredă în tine – și nu vezi nici o bucurie în ceea ce înveți. Dacă ești norocos și perseverent, obții un loc de muncă, poate bine plătit. Te căsătorești și ai copii și totuși, cu tot ce îți aduc ceilalți, nu te simți împlinit. Când sună ceasul dimineața, când vine timpul să mergi la serviciu, mai mult te târâi până acolo și asta doar cu gândul că trebuie, pentru copii, pentru soție/soț, pentru facturi.

Ai uitat de mult că odată sufletul tău dansa când cântai la pian.

După orele de serviciu pe care le numeri cu ochii pe ceas te întorci la obligațiile casei și poate, o dată pe lună, te vezi cu cei cărora le spui prieteni. Nu că nu ar fi, dar tu nici din asta nu-ți mai simți sufletul bucuros, poate și ei se simt ca tine, poate nici ei nu au de unde să transmită ceea ce nu au în suflet.

Sau dacă ai un prieten care își dă curs imboldului din suflet, acela e deja etichetat ca fiind „ciudat“ și, cu toate că în secret îl admiri pentru că-i vezi o scânteie în ochi atunci când vorbește despre pasiunea lui, nu ai curaj să faci ca el și nici nu mai știi ce ai putea să faci.

Ai uitat de mult că odată sufletul tău dansa când cântai la pian.

Și „mergem cu turma“, ingineri care ar fi fost potrivit să se facă pianiști, sau măcar să cânte din când în când la pian, zugravi care, dacă cineva ar fi crezut în ei, i-ar fi susținut și i-ar fi orientat la timp, ar fi devenit astronomi, descoperind comete, medici care s-ar fi împlinit dacă ar



fi făcut sport de performanță sau cineva i-ar fi îndrumat să-și recape forțele mergând cu bicicleta.

Putem continua așa pentru că avem capacitatea de a funcționa ca roboții mult timp. Numai că, tocmai pentru că sufletul nu se oprește niciodată din a striga că are nevoie de lumina bucuriei, din când în când ne împotmolim în întrebarea: „Și care este sensul vieții mele, de ce exist?”

Ignorăm cât putem aceste semnale până când nu le mai putem ignora – sunt momentele în care viața ne pune în fața unor crize. Constatând că nu ne ajung resursele interioare pentru a trece cu bine mai departe, ne cufundăm în suferințe. Singuri, sau cu ajutorul altcuiva, în aceste crize începem să sondăm după soluții și resurse proprii, încercăm să aflăm cum altfel am putea să ne petrecem timpul pe acest pământ.

Orice vârstă am avea putem să redescoperim cum să facem să ne hrănim sufletul, ce ne-ar ajuta să ne vindecăm, ce ne-ar ajuta să nu mai derapăm de la calea pe care suntem meniți să mergem. Reparăm.

Am putea să prevenim derapajele copiilor noștri știind din timp cum să-i îndrumăm către ce li s-ar potrivi să facă, ce i-ar împlini.

Un om care și-a descoperit vocația face diferența la orice loc de muncă pentru că el are energie și motivație interioară deoarece pentru el jobul reprezintă bucurie, muncă făcută cu tot sufletul. Un om care se hrănește sufletește din munca lui și se bucură de asta este un ajutor pentru ceilalți și „tractorul” echipei, al familiei. El vrea să depășească orice barieră și știe să caute soluții în fața problemelor.