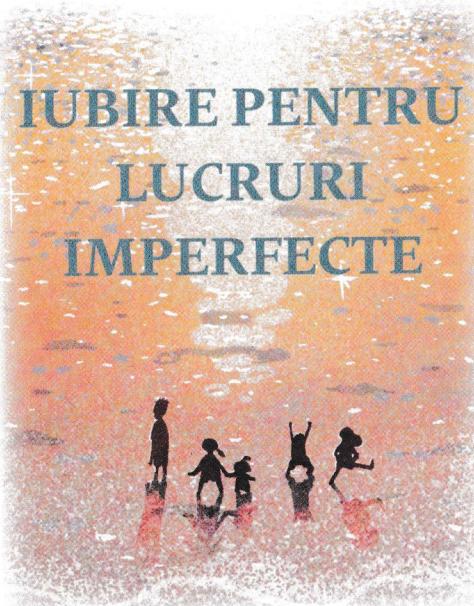


Haemin Sunim

Ilustrații de  
Lisk Feng

Traducere din engleză de  
Crina Doltu



**CUM SĂ TE ACCEPȚI ÎNTR-O LUME  
CARE CAUTĂ PERFECTIONEA**



## Cuprins

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României****SUNIM, HAEMIN****Iubire pentru lucruri imperfekte / Haemin Sunim ; trad. din engleză de Crina Doltu. - București : Lifestyle Publishing, 2019**

ISBN 978-606-789-177-5

I. Doltu, Crina (trad.)

821.134.2

Titlul original: LOVE FOR IMPERFECT THINGS: HOW TO ACCEPT YOURSELF IN A WORLD STRIVING FOR PERFECTION

Autor: Haemin Sunim

Ilustrații de: Lisk Feng

Copyright © 2016 by Haemin Sunim

English translation copyright © 2018 by Deborah Smith and Haemin Sunim

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Penguin Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.Copyright © Lifestyle Publishing, 2019  
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București  
Tel.: +4 021 300 60 90 ;  
Fax: +4 0372 25 20 20  
e-mail: comenzi@edituratrei.ro[www.lifestylepublishing.ro](http://www.lifestylepublishing.ro)

ISBN 978-606-789-177-5

**INTRODUCERE 13****CAPITOLUL 1: Grija de sine****Nu fi prea bun 19****Existența ta este deja suficientă 33****CAPITOLUL 2: Familia****„Te rog, ai grija de mămica“ 51****Cum să ne înțelegem tatii 66****CAPITOLUL 3: Empatia****Puterea îmbrățișărilor 82****Ascultarea este un act de iubire 96**

Într-un pelerinaj zen 111

Cum să facem față dezamăgirilor 129

**CAPITOLUL 5: Curajul**

Dragilor mei tineri prieteni 147

Primul eșec 161

**CAPITOLUL 6: Vindecarea**

Când ne vine greu să iertăm 177

„Haemin, sunt puțin deprimat“ 193

**CAPITOLUL 7: Iluminarea spirituală**

Adevăratul cămin al minții 211

Călătoria mea spirituală 224

**CAPITOLUL 8: Acceptarea**

Arta de a renunță 243

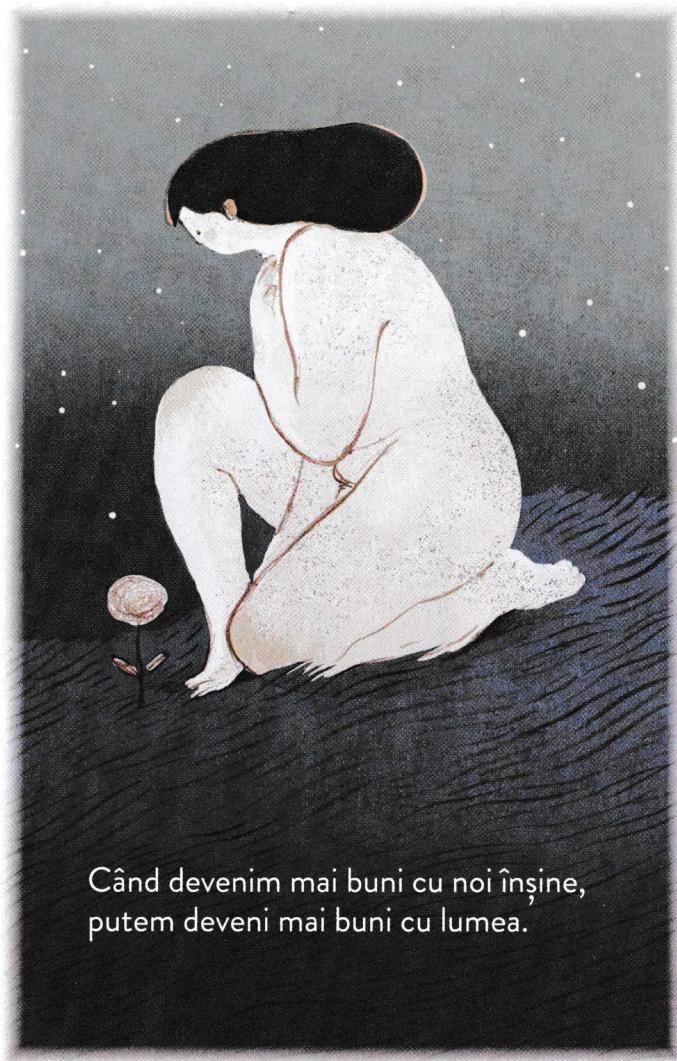
Lecții din punctul critic al vieții 258

**IUBIRE PENTRU  
LUCRURI IMPERFECTE**

## CAPITOLUL 1

# Grija de sine





Când devenim mai buni cu noi însine,  
putem deveni mai buni cu lumea.



## Nu fă prea bun

AI FOST CUMVA UNUL DIN TRE ACEI COPII laudați pentru că sunt cuminți? Ai încercat apoi să fii cumințe, fiind mereu de acord cu părinții, profesorii sau rudele mai în vîrstă? Chiar dacă uneori a fost greu, ai învățat să nu te plângi și ai suportat în tăcere? Iar acum, adult fiind, continui să simți responsabilitatea de a-i mulțumi pe alții? Faci mereu un efort să nu deranjezi sau să nu fii o povară pentru alții? Dar atunci când cineva îți face zile fripte, încerci să te împaci cu situația sau să o ignori, pentru că nu îți stă în fire să spui sau să faci ceva ce ar putea eventual să rânească altă persoană sau să facă pe altcineva să nu se simtă bine?

AM ÎNTÂLNIT MULȚI OAMENI buni care suferă de depresie, atacuri de panică și alte tulburări emoționale din cauza relațiilor interumane dificile. Astfel de oameni au tendința de a fi blânzi, manierați și grijulii cu ceilalți. Sunt genul de persoane devote care în mod obișnuit pun dorințele altora înaintea celor proprii. Oare de ce se întâmplă, m-am întrebat,

Și eu eram introvertit și docil când eram copil, și de aceea eram deseori lăudat că sunt cuminte. Un fiu bun, care nu le cauza părinților niciun fel de necazuri, un elev silitor care își asculta profesorii — tot ce am învățat astfel a fost că e bine să fii bun. Dar când am ajuns la facultate, am simțit că a fi doar cuminte ar putea deveni o problemă. Când lucram în echipe cu studenți mai inteligenți decât mine, cu personalități mai puternice, am observat că sarcinile pe care toti voi au să le evite îmi revineau mereu mie. Continuam să îmi spun că era bine să fiu de treabă, dar, pe măsură ce trecea timpul, acest lucru a început să îmi pricinuiască destul de mult stres. Când mi-am deschis sufletul și am stat de vorbă sincer cu un vechi prieten, care urma aceleași studii, acesta mi-a dat următorul sfat:

— Fii mai întâi bun cu tine, abia apoi cu ceilalți.

M-au străfulgerat spusele lui. Până în acel moment îmi făcusem griji numai legat de ce gândeau alții despre mine. Nici nu îmi trecuse serios prin cap să-mi port mie însuși de grijă, să mă iubesc pe mine însuși.

**ATUNCI CÂND SPUNEM CĂ** cineva este „de treabă“, ne referim, în realitate, la faptul că acea persoană respectă voința altora și nu are tendința să iasă în evidență. Cu alte cuvinte, persoanele care sunt frecvent numite „de treabă“ sunt cele care reușesc să își înfrațeze propriile dorințe în favoarea celorlalți. Dacă o persoană mă ascultă mereu și îmi urmează

sfaturile, sigur că am să-o plac și o voi considera de treabă. Se pare că a fi „de treabă“ se referă uneori și la cineva care se gândește atât de mult la alții, încât nu își poate exprima propria voință.

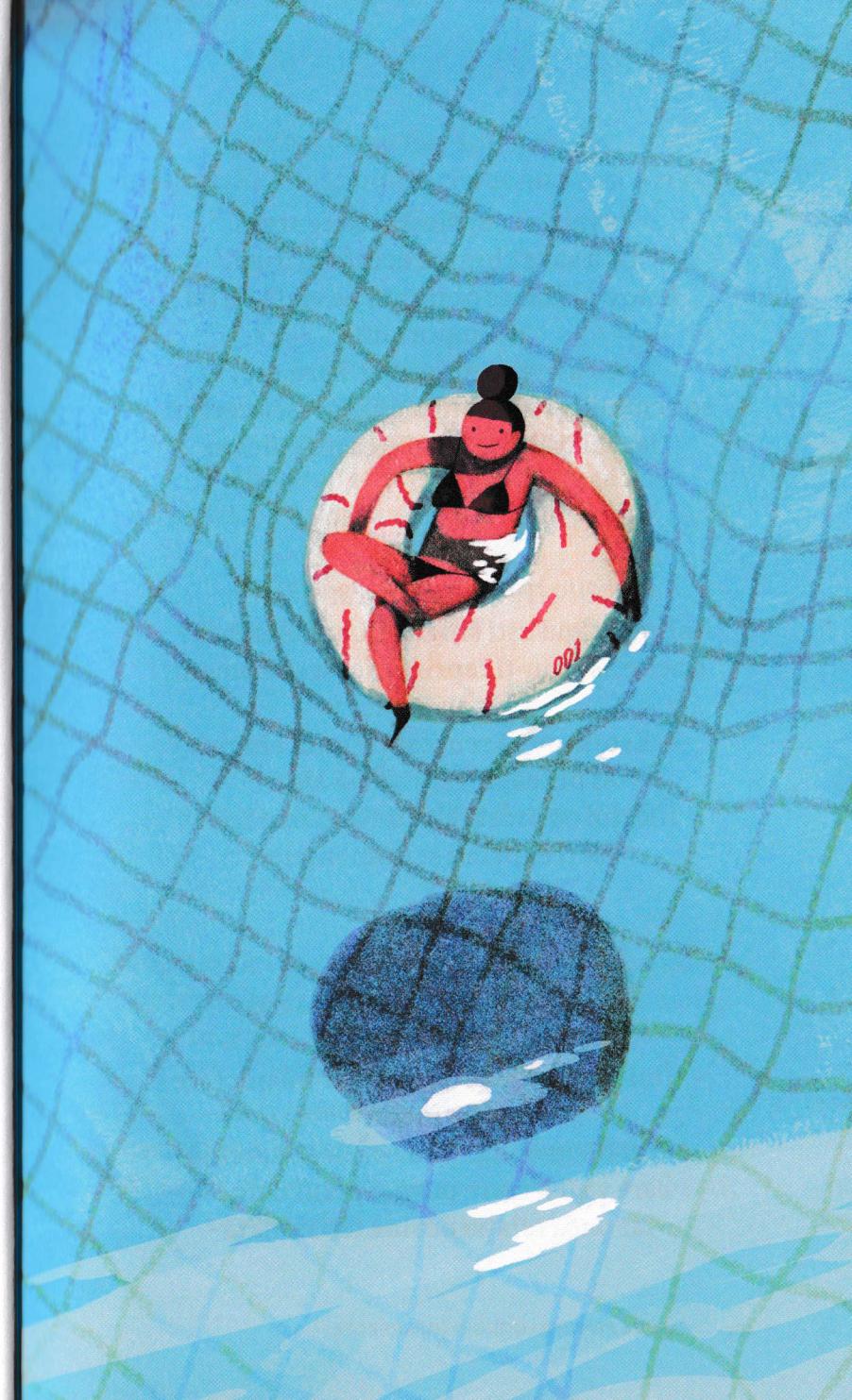
Deși nu este întotdeauna cazul, există un anume tipar care poate fi observat în relația cu persoana care ne-a crescut. Mulți dintre cei care sunt aşa modești au crescut cu un tată dominant sau cu o mamă cu voință puternică. Sau este un copil mijlociu care nu a primit multă atenție din partea părinților, acest lucru trezind în el o dorință puternică de a obține recunoașterea părinților supunându-se acestora în toate privințele. În anumite cazuri, când relația dintre părinți nu funcționează chiar bine sau însăși dinamica familiei este dificilă într-un fel sau altul, există aceia care preiau răspunderea de a-și face părinții fericiți, fiind „cuminti“.

Problema este însă că, atunci când trăim după cum ne cer alții, neglijăm involuntar propriile dorințe și nevoi. Dacă în copilărie ai fost indiferent față de propriile sentimente, minimalizându-le valoarea sau chiar considerându-le neimportante, ca adult nu vei putea spune cu certitudine ce îți dorești să faci sau cine ești ca persoană. Apoi, când întâlnești o persoană care te tratează nedrept sau îți îngreunează situația, furia care ar trebui direcționată spre instigatorul acesteia se blochează în tine și ajunge să te atace. Și asta pentru că nu știi cum să-ți exprimi sentimentele corespunzător. „De ce sunt aşa un idiot și nu pot nici măcar să îmi exprim sentimentele cum se cuvine? De ce nu pot să vorbesc sincer?“

MAI PRESUS DE TOATE, TE ROG, NU UITA ASTA: ceea ce simți nu ar trebui ignorat, căci este un lucru foarte important. Sentimentele tale nu vor dispărea cu ușurință doar pentru că decizi să le reprimi sau să le ignori. Multe probleme de ordin psihologic apar atunci când reprimarea devine un obicei, iar energia acelor sentimente reprimate nu reușește să găsească o cale de eliberare sănătoasă. Așa cum apă stătătoare devine urât mirosoitoare și toxică, așa se întâmplă și cu trăirile noastre.

Dar nu este prea târziu. De acum încolo, înainte de a merge mai departe cu ceea ce alții își doresc să faci, te rog, ascultă vocea din interiorul tău, care îți va spune ce-ți dorești cu adevărat. Chiar și atunci când te simți asaltat de cereri necontenite, dacă nu vrei cu adevărat să faci ceva, nu te sili să continui, obosindu-te până în punctul în care nu mai poți face față. În schimb, încearcă să îi faci pe ceilalți să înțeleagă ceea ce simți, exprimându-te în cuvinte. Să nu te îngrijorezi dacă, exprimând ceea ce simți, celălalt nu o să te mai placă, iar relația voastră va deveni tensionată. Dacă ar fi știut ce simți cu adevărat, probabil nu te-ar fi solicitat astfel.

Chiar și atunci când toți spun „Hai să bem o cafea!“ dacă tu ai vrea un *chai latte*, este în regulă să spui „Eu aş prefera un *chai latte* în loc de cafea“. Considerăm că este bine să fim buni cu alții, dar nu uită că ai responsabilitatea să fii în primul rând bun cu tine.



Învață să exprimi ceea ce simți  
fără să te chinuie aceste lucruri.  
Este o abilitate obținută pe viață, la fel  
de importantă  
cu a învăța să citești. Fără ea,  
se acumulează insatisfacția, se iscă certuri,  
iar relațiile pot erupe ca un vulcan.

\*

Te simți frustrat  
atunci când ești singurul care lucrează?  
Dacă e așa, nu-ți reprema acest sentiment;  
exprimă-l:  
— Este greu să reușesc de unul singur.  
Ai putea, te rog, să mă ajută?  
Încetul cu încetul, va deveni mai ușor  
să-ți exprimi sentimentele.

\*

Când cineva îți cere o favoare,  
nu uita că poți spune:  
— Îmi pare nespus de rău, dar nu pot face  
acest lucru.  
Nu ai nicio obligație să preiei o sarcină  
care va fi o mare povară pentru tine.  
Iar dacă relația devine tensionată

pentru că nu faci acea favoare,  
înseamnă că de la bun început nu a fost o relație  
de durată.

\*

Așa cum în avion  
ți se spune să pui  
unui copil masca de oxigen  
abia după ce ți-ai pus-o pe a ta,  
nu e nimic egoist în a avea grija în primul rând  
de tine.  
Doar dacă ești fericit vei putea  
să-i faci și pe cei din jur fericiti.

\*

Când ai grija de tine în primul rând,  
și lumea te va considera demn de grija.

\*

În același fel în care, atunci când ești îndrăgostit,  
dorești să petreci timp doar cu acea persoană,  
încearcă să-ți acorzi ție însuți timp —  
meriți grija și atenția ta.  
Fă-ți cinste cu o masă delicioasă,  
o carte bună, o plimbare într-un decor fermecător.  
Așa cum ai investi în persoana pe care o iubești,  
așa ar trebui să investești și în tine.

Dragul meu prieten,  
Pentru că există o parte a ta  
care este imperfectă sau frântă,  
poți fi motivat să te străduiești  
pentru a o depăși și, în cele din urmă,  
îți poate aduce succes în viață.  
Te poate ajuta și să-i înțelegi pe alții,  
și să devii mai milostiv.

Nu disperă din cauza imperfecțiunilor din tine.  
Privește-ți defectele cu iubire.

\*

Este în regulă să ai defecte.  
Cum ar putea vietile noastre să fie albe și curate,  
asemenea unei foi de hârtie?  
Viața ne afectează în mod natural  
trupurile, mintile și relațiile.  
Decât să alegi o viață în care nu faci nimic  
de frică să nu comiți greșeli,  
alege o viață care se îmbunătățește prin eșecuri și  
durere.  
Și strigă cu voce tare sinelui tău care se zbate:  
— Te iubesc atât de mult!

Toți purtăm în inimi secrete  
pe care nu le putem împărtăși ușor altora.  
Acestea pot fi legate de boală, bani,  
sexualitate, relații sau familie.  
Ele pot evoca sentimente profunde de  
inferioritate, rușine, anxietate sau vină.  
Dar din cauza poverii secretelor  
devenim mai umili și mai înțelegători.  
Nu-i judeca pe oameni după aparențe,  
căci ar putea avea greutăți pe care nimeni nu le poate  
sesiza.

\*

Văzând pe rețelele sociale cum prietenii tăi  
se distrează,  
ai simțit vreodată invidie?  
Una dintre greșelile noastre frecvente este  
să comparăm cum ne simțim în interior  
cu felul în care prietenii noștri par în exterior.  
Nu știm ce se petrece în interiorul prietenilor noștri,  
dar suntem conștienți de cele ce se întâmplă  
în interiorul nostru.  
S-ar putea că prietenii tăi să te invidieze pentru  
postările tale de pe rețelele sociale,  
fără să știe ce se petrece cu adevărat în viața ta.