

Lise Bourbeau

despre

*angajament,  
responsabilitate  
și culpabilitate*

Editura Ascendent  
București, 2019

## Ce înseamnă „a fi responsabil”?

A fi responsabil reprezintă capacitatea de a ne asuma consecințele fiecăreia dintre deciziile pe care le luăm, pentru vorbele și reacțiile noastre. Am spus foarte clar „ale noastre” și nu ale celorlalți! Altfel spus, nu suntem responsabili de evenimentele exterioare care ne influențează în mod direct, de exemplu, ceea ce ne spun sau ne fac ceilalți. Este posibil să nu fim responsabili de un accident de circulație sau un incendiu al casei noastre, dar suntem foarte responsabili de reacțiile noastre față de aceste evenimente! În acest lucru constă toată diferența. Reacția noastră față de un eveniment oarecare antrenează o serie de acțiuni care pot fi foarte diferite, în funcție de reacția aleasă sau decisă. Tot ceea ce ni se întâmplă există pentru a ne ajuta să fim responsabili pentru viața noastră, adică să ne asumăm consecințele pentru alegerile noastre.

## Cum poți fi tu însuși fără să-i rănești pe cei din jurul tău?

Data viitoare când vei avea îndoieli, pune-ți următoarea întrebare: *„Oare chiar am rănit-o pe acea persoană sau doar cred că am rănit-o?”* Adeseori ne simțim responsabili de emoțiile și de rănilile altcuiva, înainte chiar de a verifica dacă există o rană adevărată. Nimeni nu este responsabil de reacția altcuiva. De altfel, chiar dacă există intenția de a face rău, cine spune că celălalt va fi cu adevărat rănit? Uneori rănim fără să vrem, alteori vrem să rănim fără însă să reușim acest lucru. Este imposibil să cunoaștem reacțiile celui alt față de noi.

Ceea ce este important este să fim sinceri, să fim noi înșine. Să presupunem că ai ceva de spus cuiva. Dacă, plecând de la experiențele tale din trecut, crezi că ai putea să rănești acea persoană, fiind sincer, îți sugerez să îi spui: *„Vreau să îți spun ceva dar îmi este teamă că te voi răni. Vreau să te asigur că nu intenționez deloc să te rănesc. Am nevoie să îți spun acest lucru deoarece vreau să fiu sincer cu tine.”*

**Sunt o persoană foarte spontană. Lucrez în grup și adeseori îmi exprim părerea. Cred că este foarte**

**important să fim sinceri. Dar apoi aflu că unele persoane se simt atacate. În plus, patronul meu mi-a atras atenția să fiu mai atentă. Ce atitudine aș putea adopta?**

Când mai multe persoane lucrează în grup, mai ales în mediul de lucru, trebuie să existe un echilibru. Este frumos să fii spontană, dar fii atentă la excese. Dacă îți este greu să te gândești înainte să vorbești, este important să îi avertizezi pe cei din grup, spunându-le: *„Vreau să vă atrag atenția că sunt foarte spontană și este posibil să vorbesc prea repede.”* Este vorba doar despre o problemă de caritate umană. Când știm dinainte că am putea crea o stare de rău cuiva, este bine să ne întrebăm dacă ceea ce vrem să spunem sau să facem este într-adevăr necesar. Am spus mai devreme că trebuie să fim sinceri. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să spunem totul, ci că, atunci când ai nevoie să vorbești cu cineva, ceea ce spui trebuie să fie adevărat!

Dacă oamenii se simt atacați de tine și acest lucru ți se întâmplă des, probabil există o intenția de a-i ataca, în atitudinea ta. Spune-le să îți vorbească despre acest lucru, pentru a putea verifica imediat dacă ai într-adevăr intenția de a ataca pe cineva. Știind că nu iese fum fără foc, acordă-ți timp pentru a verifica motivația ta. Acest lucru nu înseamnă că va trebui să îți sufoci spontaneitatea. A fi spontan poate fi un lucru foarte benefic în anumite ocazii, dar în altele este de preferat să te gândești înainte de a exprima tot ceea ce îți trece prin minte. Nu ești responsabil de emoțiile pe care le trăiesc ceilalți, dar oricum îți sugerez să fii mai atentă și să înveți să îți temperezi spontaneitatea.

## Cum poți ajuta o persoană care suferă de depresie?

Înainte de a ajuta pe cineva, este important să verifici dacă acea persoană acceptă să fie ajutată. Persoanele care suferă de depresie profundă nu vor de obicei să fie ajutate. Este foarte frustrant și epuizant să încerci să ajuți pe cineva care este închis în fața acestui ajutor. De obicei, aceste persoane îți vor spune: *„Las-o baltă, ocupă-te de problemele tale. Sunt foarte capabil să mă descurc singur, nu sunt bolnav.”* Își pot



chiar imaginea că ceilalți nu sunt corecți cu ele. Dacă persoana despre care îți vorbești are o astfel de atitudine, respectă-i pur și simplu dorința ei de a se descurca singură.

O poți vizualiza, scăldându-se în propria ei lumină, iar acea lumină o conduce spre drumul cel bun. Dacă acea persoană spune că are nevoie de ajutorul tău, întreab-o ce așteaptă sau ce speră de la tine. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să îți lași deoparte propria ta viață pentru a o ajuta pe ea. Ai propriile tale limite și trebuie să le respecti. Dacă poți să îi oferi ajutorul pe care îl cere, este minunat. Dar atenție! Uneori vrem să ajutăm oamenii, dar cu condiția să facem acest lucru cum vrem noi, cum credem noi că este mai bine pentru ei. Când persoana în cauză specifică forma de ajutor pe care o dorește, chiar dacă vi se pare nepotrivit, acceptă ideea deoarece nu suntem noi în măsură să judecăm ceea ce este bun pentru ea. Fă acest lucru în măsura în care este posibil, fără să analizezi sau să încerci să înțelegi.

De exemplu, dacă acea persoană îți spune: „*Mi-ar plăcea dacă ai vrea să jucăm cărți în fiecare seară, mă relaxează acest lucru.*” Și poți să faci asta, nu ezita. Dacă nu se poate, spune-i că îți cere prea mult: „*Îmi pare rău dar nu pot să fac asta. Pot să fac doar...*” și îi spui ce poți să faci pentru ea. Rolul tău pe pământ nu este să rezolvi problemele altora. Dar, ajutorul dat altcuiva, fără a avea așteptări este o energie spirituală foarte înaltă și este minunat să ajuți atunci când acest lucru este posibil.

### **Cum aş putea să nu mă simt vinovată când soțul meu îmi lasă mie toate responsabilitățile lui?**

În primul rând, soțul tău nu are cum să îți transfere ție responsabilitățile lui. Cred că te referi la angajamentele lui. În al doilea rând, există o înțelegere clară între voi cu privire la acest aspect? Cine este răspunzător pentru ce? Soțul tău va trebui să își asume consecințele actelor lui. Dacă nu vrea să se ocupe de nimic, ar fi indicat să afli ce se ascunde în spatele acestei atitudini. Conform educației lui, crede că femeile trebuie să se ocupe de toate treburile casei? Îi este teamă că nu se va descurca? Îi este teamă că te va dezamăgi sau că îl vei critica? Nu are încredere în el însuși? Profită de această

situație pentru a comunica mai mult cu el. Apoi analizează-ți propriile tale credințe. Este posibil să nu ai destulă încredere în capacitatea bărbaților de a se ocupa de familie? Este posibil să te crezi responsabilă de fericirea tuturor? Pentru a fi liniștită, pune-ți următoarea întrebare: te simți foarte ușor vinovată atunci când ceva nu este bine pentru unul dintre membrii familiei sau când sunt probleme legate de gestionarea bugetului etc.? Faptul că ai fost atrasă de soțul tău nu este deloc întâmplător. Avem nevoie să ne înconjurăm de diferite persoane pentru a învăța să ne cunoaștem. Când vei înceta să îl ai acuți pe soțul tău și vei privi mai atent în tine însăși, sunt sigură că lucrurile se vor schimba în bine în viața ta de cuplu.

### **Ce vrei să spunei exact prin expresia „a-ți lua un angajament”?**

A te angaja înseamnă a te lega de cineva sau de ceva printr-o promisiune verbală sau scrisă. Există multe persoane care cred că își iau un angajament dar nu fac decât să se gândească la acest lucru. De aici provin foarte multe emoții. Un angajament este întotdeauna legat de nivelul lui „a avea” sau „a face”. Se întâmplă deci pe plan material. În timp ce responsabilitatea este de domeniul lui „a fi”, adică planul spiritual. De aceea un angajament trebuie exprimat într-un mod clar și precis. Este măsurabil în timp, spațiu, bani etc.

Un aspect important este acela că un angajament nu poate fi luat în numele unei alte persoane. De exemplu: soția nu poate accepta o invitație în numele cuplului fără să îl consulte înainte pe soțul ei, iar acesta să fie de acord. La fel, când unul dintre cei doi parteneri se angajează să îi fie fidel celuilalt, acest lucru nu înseamnă că în mod automat și celălalt își ia acest angajament.

Când vă aflați în imposibilitatea de a vă respecta promisiunea, mai întâi trebuie să vă acordați dreptul de a renunța la angajament. Apoi o anunțați verbal sau scris pe persoana în cauză. Același lucru este valabil și în cazul unui angajament pe care l-ai luat față de tine însuși. În cartea de față vei găsi detalii cu privire la renunțarea la un angajament.



**Mă aflu într-un continuu proces de autodescoperire, prin tot ceea ce mi se întâmplă sau prin vorbele pe care mi le adresează ceilalți. Mi se pare obositor să mă întreb mereu ce am de învățat din experiențele mele. Vreau să fiu o persoană responsabilă și vreau să știu ce să fac pentru ca acest lucru să fie mai ușor. Oare sunt prea perfecționistă?**

Se pare că ai o latură perfecționistă foarte puternică. Vrei să fii tot mai bună și este un lucru minunat. Dar dacă ți se pare „obositor” înseamnă că nu îți respecți limitele. Dezvoltarea personală și cunoașterea de sine nu ar trebui să fie niciodată ceva epuizant. Acest demers presupune bineînțeles eforturi, dar un efort nu este neapărat obositor.

Data viitoare când ți se va întâmpla ceva și te vei analiza în interior, procedează altfel. Imediat ce îți dai seama că ești pe cale să îți spui: „Ah, nu, nu din nou!” și ți se pare ceva dificil, fii mai tolerantă față de tine. Fii înțelegătoare și acordă-ți dreptul de a nu înțelege imediat lucrurile. Îți folosești prea mult intelectul deoarece vrei să explici tot ceea ce ți se întâmplă. Este mai ușor și mai puțin obositor să îți spui: „Bine, mi se întâmplă acest lucru. Știu că o parte din mine a atras această situație, dar nu voi insista să vreau să înțeleg totul la nivel intelectual.”

Cere-i Dumnezeuului tău interior să îți clarifice situația și lasă-te condusă de el. Acceptă ceea ce se întâmplă, constată că se întâmplă și că nu e nevoie să te epuizezi încercând să înțelegi. Lasă toate astea la o parte, iar la un moment dat vei avea un fel de iluminare. Îți vei spune „Am înțeles!” Știi foarte bine că oricum vei înțelege până la urmă, dar procesul va fi mult mai ușor și mai plăcut pentru tine.

Important este să știi că există ceva în tine care declanșează evenimentele din viața ta. Faptul că ai acceptat deja că aceste evenimente există pentru a te ajuta să evoluezi, este un pas important pentru tine. Este minunat faptul că îți accepți responsabilitatea. În schimb, faptul de a vrea să înțelegi totul nu face decât să îți blocheze o mare parte din energie, la nivelul intelectului și acest lucru nu este neapărat bun pentru tine.

**În noțiunea pe care o dați despre responsabilitate, se pare că eliminați ideea că uniți suntem mai puternici. Nu ar fi mai corect să împărțim responsabilitățile, pentru a trăi astfel mai multe experiențe?**

Sunt de acord cu tine: uniți suntem mai puternici. Mi se pare minunat faptul că oamenii se unesc pentru un scop comun, dar este imposibil să îți împarți responsabilitatea cu altcineva. Când avem un scop comun, putem să ne împărțim sarcinile și să ne angajăm să facem anumite lucruri. Dacă, de exemplu, toți oamenii se unesc pentru a ajuta planeta Pământ să înainteze spre lumină, este evident că acest lucru va începe printr-un angajament personal. Fiecare dintre noi va fi responsabil de propriul său angajament. Crezând că împărțim o responsabilitate, este aproape sigur că ne vom simți vinovați sau îi vom acuza pe ceilalți dacă nu obținem rezultatul așteptat. Fiecare are propria sa răspundere și a-și asuma responsabilitatea înseamnă a-și spune: „Am făcut ceea ce m-am angajat să fac? Mă simt bine față de ceea ce am realizat?” fie că este vorba despre o sarcină de serviciu sau altceva, trebuie să ne facem mereu un examen de conștiință, răspunzând la aceste întrebări.

**Trebuie să dăm sfaturi dacă celălalt nu ne cere nimic?**

În general, nu, nu trebuie să facem acest lucru. Este mai bine să așteptăm ca persoana în cauză să ne ceară sfatul. Dar uneori ne este foarte dificil să vedem pe cineva că are necazuri și trece printr-o perioadă foarte dificilă, mai ales dacă este vorba despre o persoană apropiată. Vrem să fie fericită, lucru foarte bun în sine de altfel. Totuși, este clar faptul că, dacă o persoană nu ne-a cerut sfatul și noi îi dăm sfaturi, atitudinea acesteia riscă să fie închisă și retrasă. Departe de a avea efectul dorit de noi, persoana în cauză poate chiar să își spună: „Dar eu nu i-am cerut nimic, de ce se amestecă în problemele mele? „

Dar dacă este ceva mai puternic decât tine și te simți împins să faci acest lucru, poți totuși să îi dai un sfat, dar după ce i-ai cerut permisiunea de a face acest lucru. Spune-i că îți dorești