

Marta Sala, psiholog și psihoterapeut, este specializată în psihoterapia hipnotică la Asociația Medicală Italiană pentru Studiul Hipnozei (A.M.I.S.I.). În biroul său din Concorezzo (MB) primește pacienți de toate vârstele pentru a-i însoți în căutarea echilibrului propriu. Este profesoară în cadrul Universității din Milano-Bicocca și conferențiar pentru mai multe cursuri de master ale Asociației Psihologilor din Lombardia (APL). Nu în ultimul rând, este mamă a doi copii fantastici care au meritul de a-i umple viața și de a-i fi inspirat cuvintele din această carte.

Traducere: Alexandra Rotuna

Tehnoredactare: Jimmy Ionescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SALA, MARTA

Povești liniștitoare: să creștem cu calm și să învățăm să depășim
dificultățile / Marta Sala. - Padea: Lizuka Educativ, 2019

ISBN 978-606-8714-52-3

159.9



Distribuție exclusivă
www.LIBRARIE.net
e-mail: info@librarie.net
Telefon: 0351/139.915

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Editurii Lizuka Educativ.

*Toate cărțile Editurii Lizuka Educativ sunt dedicate iubitelui nostru fiu - Mateiaș
și nepotelei noastre iubite - Ingrid.*

Marta Sala

Povești liniștitoare



CRAIOVA, 2019

Cel mai mult le datorez mulțumiri copiilor mei: dacă nu aș fi devenit mamă, nu aș fi scris niciodată aceste povești și, prin urmare, nici această carte.

Lui Andrea, pentru că a fost primul care a crezut în această posibilitate. Mulțumesc celor care m-au sprijinit și... suportat în această perioadă.

Mulțumiri lui Enrico Paglialunga, un coleg strălucit și neobosit care a inspirat „Cuibul”.

Revistei italiene de hipnoză și psihoterapie hipnotică, organ oficial al AMISI (Asociația Medicală Italiană pentru Studiul Hipnozei) și Societății Italiene de Hipnoză Clinică, care a fost prima care mi-a publicat poveștile. În mod evident, în spatele revistei sunt oameni cărora le mulțumesc fiecăruia în parte pentru oportunitățile pe care mi le-au oferit.

Lui Mateo și Laura care au crezut în acest proiect.

Unei persoane speciale, mereu entuziasmată de tot, curioasă să îmi descopere succesele, mândră de a fi acolo. Un înger, pur și simplu un înger.

Cuprins

5 Introducere

POVEȘTILE

- 17 Când Țestoasa alerga în viteză
27 Camera albastră
37 Cheia
46 Sacul gol
55 Copacul și comoara amintirilor
62 Frumusețea întunericului
72 Einstein și prietena sa, dislexia
76 Mozart și trompeta nesuferită
79 Dinozaurii
87 Picătura
94 Numeroasele nume ale lui Molly
101 Cuibul
108 Tortul

POVEȘTILE

Când țestoasa alerga în viteză

TEME TRATATE

- ❖ Teama de a aștepta, dorința de a obține „totul și repede”.
- ❖ Teama de a rămâne singuri.

Această poveste conține diverse teme tipice copilăriei timpurii, pe care adesea le regăsim și la maturitate: teama așteptării și teama de a rămâne singuri. Adesea observăm la copiii noștri nevoia de a obține „totul și repede”: un obiect, un răspuns, un rezultat... E ca și cum ar fi ceva terifiant în ideea așteptării; starea de latență pare să producă ideea de gol. Acest gând constant la ideea de gol consumă multă energie, aceeași energie care ar putea fi folosită la căutarea unei soluții posibile. Mai mult, graba și rezezeala adesea ne fac să nu ne gândim la ceilalți.

Atunci când acest comportament devine regula care stă la baza propriilor raporturi interpersonale, începe să lipsească terenul relațiilor în interiorul căruia să ne confruntăm și, de ce nu, să ne îmbunătățim.

Uneori, nevoia de a excela ascunde o teamă profundă:

aceea de a rămâne singuri. În loc să ne asumăm riscul de a ne implica din punct de vedere emoțional, ne retragem. În loc să ne confruntăm cu ceilalți, ne izolăm din nevoia de a fi mai buni. Din când în când, devine prea greu să suportăm superioritatea celorlalți, așa că încercăm să facem lucrurile mai bine decât ceilalți doar pentru a îi depăși. Cel puțin, când vine vorba de a fi mai buni, putem trăi cu iluzia că avem prieteni în jur.

Această modalitate poate deveni încetul cu încetul singura cale pe care o percepem, deci, singura pe care o putem parcurge. Se întâmplă uneori să fim atât de prinși de propriul nostru punct de vedere încât nu reușim să vedem celelalte posibilități. Privind lucrurile mereu din același unghi nu ne permite să înțelegem „cealaltă parte”. Asta nu înseamnă că perspectiva noastră este greșită, ci pur și simplu uneori ar putea deveni interesant să nu ne simțim obligați să o respectăm în mod forțat. Uneori ar putea fi interesant să ne simțim liberi să facem o alegere diferită... Până când, la un moment dat, se întâmplă ceva... acel simptom psihic sau fizic care ne deranjează și ne dezorientează, dar în același timp ne constrânge să ne oprim și să reflectăm asupra lucrurilor. E singura modalitate pe care inconștientul nostru o poate găsi pentru a se face ascultat și a ne cere să ne ascultăm pe noi înșine.

Apoi ceva se schimbă, dacă ne dorim să ne simțim liberi de a alege.



O dată ca niciodată, Țestoasa era animalul cel mai rapid din lume. Mergea atât de repede încât niciun alt animal nu reușea să țină pasul cu ea. Și nici măcar nu avea cochilie!

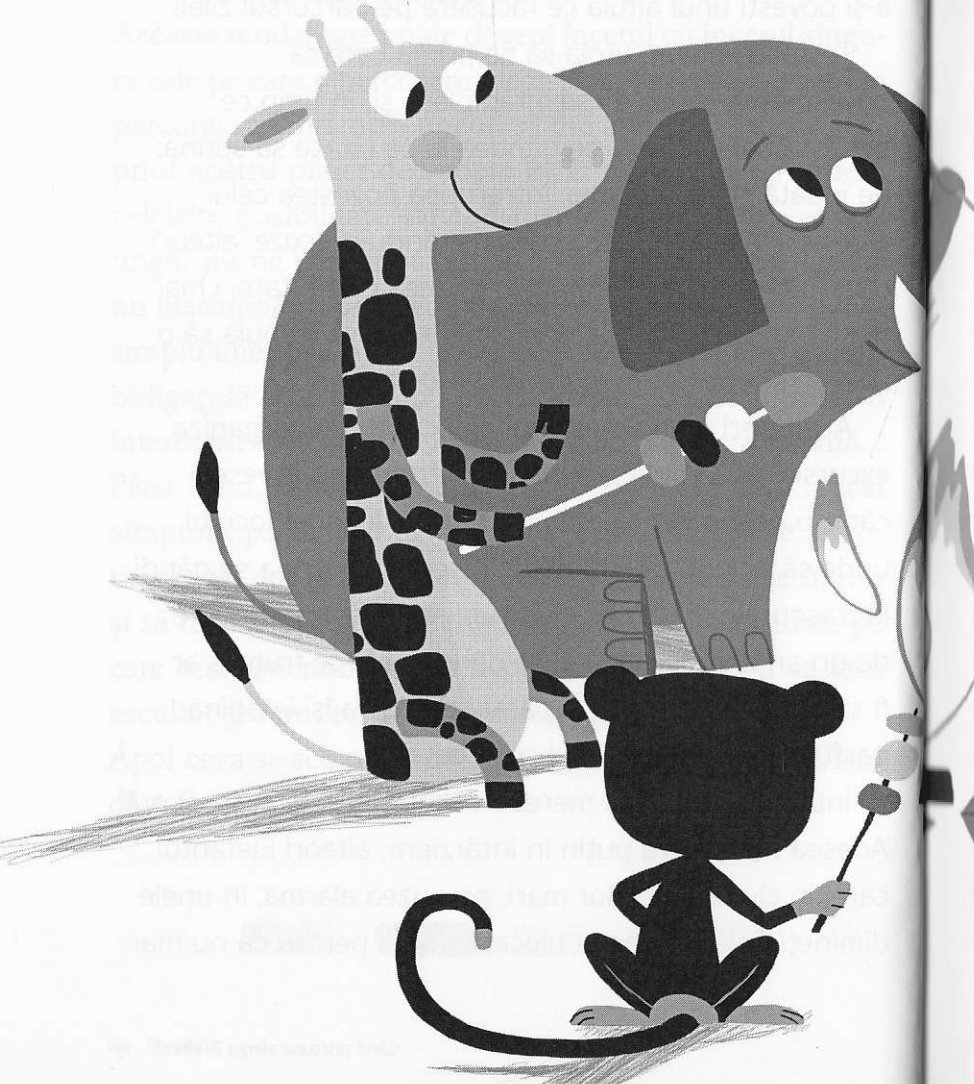
Țestoasa trăia într-un sat împreună cu alte animale: Ghepard, Elefant, Girafă, Maimuță, Melc, Cal și multe altele. În fiecare seară, se reuneau în jurul focului pentru a-și povesti unul altuia ce făcuseră pe parcursul zilei!

Țestoasa mereu vroia să fie prima care să povestească ceea ce i se întâmplase și, în timp ce prietenii săi vorbeau, se gândea la ce uitase să spună: de îndată ce își amintea, întrerupea povestea celui căruia îi venise rândul, uneori cerându-și scuze, alteori nu. Nu reușea să aștepte. Nu o făcea cu răutate, chiar nu-și dădea seama: dacă își amintea ceva trebuia să o spună repede, altfel se temea că o să uite...

Acele seri erau de asemenea ocazia de a organiza excursia de sâmbătă: o plimbare frumoasă și veselă către o destinație aleasă împreună. Alegerea locului unde să ajungă nu era decât o scuză pentru a se gândi la traseul ce se va parcurge: unii vroiau să se bucure de un anumit peisaj, unii se gândeau la ce frumos ar fi să se bea apă din acel pârau, unii deja își imaginau parfumul relaxant al copacului cel mare.

Întâlnirea avea loc mereu în același loc, la aceeași oră. Adesea Melcul era puțin în întârziere; alteori Elefantul care, în ciuda urechilor mari, nu auzea alarma, în unele dimineți Calul rămânea blocat în casă pentru că nu mai

găsea cheile: atunci Ghepardul, rapid și generos, mergea să îl ia pe Melc; Maimuța, agilă și zgomotoasă mergea să îl trezească pe Elefant; Girafa pândea la fereastra casei Calului și îi spunea prietenului său unde zburase cheia ca să poată să iasă. Lucrul cel mai important era să plece împreună pentru a împărtăși o zi frumoasă.



Așteptându-i pe toți era plăcut să pâlăvrăgească. Singura care se plângea de întârzierea celorlalți era Țestoasa: ea era mereu punctuală și bătea din picioare în mod vizibil atunci când se apropia ora plecării. Saluta distrasă, nu întreba pe nimeni „Ce mai faci?”, nu-și amintea de lucrurile mărunte: dacă ceilalți se simțeau bine sau rău, dacă se odihniseră pe parcursul nopții sau nu...

Odată ajunși toți, sosea în sfârșit momentul plecării! Fiecare cu pasul lui, fiecare cu ritmul lui, cineva povestea, altcineva asculta, unii erau mai atenți să



evite pietrele, alții ramurile copacilor; unii observau diferențele între frunze, unii dintre rădăcini; unii ajutau, alții aveau nevoie de ajutor.

Ghepardului îi plăcea să facă salturi mari în față, apoi se oprea să studieze o floare în timp ce aștepta ca prietenii săi să îl ajungă din urmă: cu timpul devenise expert în materie de flori, la care puteai să apelezi la nevoie.

Girafa făcea previziuni meteorologice: era singura care reușea să privească dincolo de ramurile copacilor, iar dacă ea spunea că era cazul să facă cale întoarsă, nimeni nu o contrazicea!

Melcul devenise asistentul medical al grupului: când cuiva i se făcea rău, el observa deîndată pentru că era ultimul din veselul grup, și îl ajuta. Atunci când se întâmpla asta, cea mai distractivă era „călătoria” lui așezat pe capul unuia dintre prietenii săi pentru a recupera ritmul. Asta îi permitea să își schimbe propriul punct de vedere: de pe capul Girafei, putea să vadă petice necunoscute ale cerului; de pe capul Ghepardului simțea adierea vitezei pe propria piele, pe capul Maimuței simțea amețeala senzației de gol sărind de pe o ramură pe alta; de pe capul Elefantului trăia o nouă experiență a unui pas greoi și sigur.

Singura care mereu lipsea când era strigată era Țestoasa. Ea pleca împreună cu ceilalți, dar apoi alerga repede pentru a ajunge prima la destinație, ca într-o competiție. Pentru ea, excursiile de sâmbătă erau o

întrecere: tot ce conta pentru ea era să ajungă prima. Experiența excursiei pentru ea era ca o cursă contra cronometru, și cu cât mai puțin timp dura, cu atât se simțea mai satisfăcută. I se părea că a făcut ceva pentru care merită o recompensă. Chiar dacă ...

Celelalte animale învățaseră să o cunoască acum și nu mai acordau atenție extravaganțelor sale. Pentru un timp, Ghepardul și Elefantul s-au lăsat și ei prinși în acest joc: la început era distractiv să alerge repede, apoi a devenit o obligație ce nu era necesară și nu îi mai făcea să se simtă bine. Au început să prefere calmul călătoriei în locul freneziei de a ajunge la linia de sosire. Împărtășeau capriciul întrecerii doar din când în când, dar în orice caz, niciodată în timpul excursiei de sâmbătă.

În acea zi, sosirea a fost stabilită la pajiștea mare, verde, de dincolo de dealul trandafirilor parfumați, trecând pe lângă pomul cu mere roșii și trecând prin pârâul cu ape joase.

Elefantul adora să își umple lunga lui trompă cu parfumul trandafirilor; Girafa culegea merele cele mai frumoase pentru a i le dăruia Calului; Ghepardul îl lua pe Melc cu el când sărea în apa pârâului mic; Maimuța de-abia aștepta să se trântască pe pajiștea mare verde după toate salturile pe care le făcuse pe parcursul drumului. În mod clar, nimeni nu știa care parte din traseu îi plăcuse cel mai mult Țestoasei. Ea plecase deja și o pierduseră acum din vedere.

Calul a mâncat cele mai bune mere datorită Girafei, iar Ghepardul și Melcul s-au bălăcit atât de mult în păraiaș!

Elefantul, în timp ce se gândea la trandafirii parfumați, a auzit cu urechile sale mari un scâncet slab, care se auzea din ce în ce mai tare și mai clar pe măsură ce se apropia.

Dintr-o dată o vede pe Țestoasă oprită la baza marelui stejar, ținând-se de picioare și plângând. Cu toții au venit de îndată, iar Melcul, adus repede de Girafă, și-a dat seama imediat că i se rupseseră amândouă picioarele. De comun acord, au decis că era mai bine să se întoarcă acasă împreună cu toții: nu s-ar fi bucurat de mirosul de trandafiri, nici de odihna pe pajiștea mare și verde gândind-se la prietena lor suferindă.

Țestoasa a trăit pentru prima dată experiența unei călătorii pe umerii tovarășilor săi: mai întâi pe Ghepard, dar sărea prea mult; apoi pe Girafă, dar se lovea de ramuri; apoi pe Elefant, dar nu reușea să se țină. În cele din urmă, i s-a părut cea mai confortabilă spinarea Calului: mergea liniștit, fără obstacole, și avea o coamă frumoasă și puternică de care putea să se țină cu putere!

Au adus-o pe Țestoasă acasă, au vindecat-o și au răsfățat-o cu toții ca să nu o facă să se simtă singură. Îi țineau companie cu schimbul, astfel aveau mereu ceva nou să îi povestească. Țestoasa a simțit pentru prima

dată plăcerea de a asculta aventurile de zi cu zi ale prietenilor săi și a experimentat satisfacția de a învăța lucruri noi din poveștile altora. A simțit cum crește în ea sentimentul de recunoștință și odată cu acesta, dorința de a împărtăși emoțiile și gândurile sale.

Astfel a început să participe la întâlnirile de seară cu o atitudine diferită: acum era mai curioasă să știe decât era dornică să spună; simțea mai mult plăcerea

împărtășirii decât nevoia de a învăța pe alții. A

înțeles că să asculte poveștilor altora și să

vorbească fără griji despre ceea ce

experimentaseră putea fi chiar

mai frumos decât să fie nevoie

să vorbească neapărat

prima. Chiar și-a permis,

din când în când, să

ajungă cu întârziere!

În timpul frumoaselor

plimbări de sâmbătă

a încercat senzații

pe care încă nu

le cunoștea: a

văzut petece

necunoscute de

cer pe capul Girafei;

a simțit adierea

vântului pe propria

piele în mersul în viteză

