

Andra Olarean

**Manualul femeii de succes**  
Volumul II

Un nou început pentru tine

Suceava  
2020

# Cuprins

Introducere..... 13

CAPITOLUL 1..... 19

## Eu am puterea să schimb tot ce mă face să sufăr

1. Fricile se nasc în copilărie..... 20

2. Ce te poate determina să rămâi într-o relație,  
deși ai fost trădată? ..... 22

3. Cum depășești o decepție în dragoste..... 24

3.1. Conștientizează și acceptă realitatea..... 24

3.2. Învață să-ți controlezi frica..... 28

3.3. Cere ajutor ..... 34

3.4. Dă-ți voie să fii vulnerabilă ..... 36

3.5. Ai credința că ceva mai bun te așteaptă..... 40

3.6. Ai răbdare..... 43

CAPITOLUL II ..... 49

**Eu am dreptul să mă pun  
pe primul loc**

- 1. Ce se întâmplă când te sacrifici prea mult ..... 50
- 2. Provocările vieții de mămică ..... 51
- 3. Cum te poți pune pe primul loc? ..... 53
  - 3.1. Ai grijă întâi de tine, ca să poți avea grijă  
de cei dragi ..... 54
  - 3.2. Folosește timpul în avantajul tău..... 58
  - 3.3. Conectează-te cu emoțiile tale..... 70
  - 3.4. Setează limite în relațiile cu ceilalți ..... 78
  - 3.5. Elimină oamenii toxici din viața ta..... 92

CAPITOLUL III..... 109

**Eu mă iubesc așa  
cum sunt**

- 1. Iluzia perfecționismului..... 111
- 2. Tu cu cine te compari, de obicei? ..... 112
- 3. Influența rețelelor de socializare asupra stimei de sine .... 116
- 4. Manipularea și supunerea femeii ..... 120
- 5. Frumusețea este subiectivă..... 128

CAPITOLUL IV..... 133

**Eu sunt capabilă să reușesc  
tot ce îmi propun**

- 1. Fă-ți un plan pentru obiectivul tău..... 136
- 2. Fii atentă la ce ești atentă!..... 140
- 3. Adaptează planul și fii perseverentă..... 150
- 4. Redefinește-ți percepția despre eșec..... 155

CAPITOLUL V ..... 167

**Eu îmi trăiesc viața  
cu adevărat**

- 1. Renunță la credințele ce te împiedică să fii fericită ..... 171
- 2. Fericirea ta nu depinde de validarea părinților ..... 198
- 3. Care e menirea ta pe acest pământ? ..... 203
- 4. Fii recunoscătoare pentru ceea ce ai deja ..... 209
- 5. Iartă!..... 216
- 6. Începe o nouă relație cu tine..... 224

Concluzie ..... 229

Mulțumiri..... 230

Bibliografie ..... 232

Resurse gratuite..... 236

Vreau să-ți demonstrez că se poate și că, indiferent de fricile ce azi te copleșesc, mâine ai o nouă șansă. Compromisul făcut nonstop nu este soluția fericirii tale. Draga mea, tu meriți și poți mai mult!

Sunt extrem de emoționată, pentru că știu cum vei fi după ce vei finaliza acest proces revoluționar de auto-eliberare. Știu cum m-am simțit eu când am reușit! De parcă o viață întreagă purtasem un corset care mă strângea și care mă împiedica să respir. Închin un pahar în cinstea ta! Ești pe cale să începi o nouă viață, care, DA, va fi EXACT așa cum ți-o dorești.

Așa că hai să începem!

## CAPITOLUL 1

## Eu am puterea să schimb tot ce mă face să sufăr

*„Doar eu am puterea să-mi schimb viața. Nimeni nu o poate face în locul meu”. Carol Burnett*

**M**ultă vreme am fost obsedată de control. Eu am fost aceea *control freak* care își arăta mereu o singură față: aceea de femeie puternică. Învățasem repede acasă, de la ai mei, că viața e un loc dur în care doar cei puternici reușesc. Așa că mereu m-am imaginat cum îmbrac o armură și apoi ies la luptă. Nu degeaba Xena, prințesa războinică, a fost personajul meu preferat.

Asociază vulnerabilitatea cu slăbiciunea și mă purtam ca atare. Pe mine nu mă vedeai tristă, disperată sau îngrijorată. Aveam un cerc restrâns de maximum 3 persoane care ajungeau să mă cunoască cu adevărat. În rest, eram scumpă la vorbă. Mottoul meu era: „*Scopul și durata discuției*”. Nenumărate persoane mi-au spus: „Andra, înainte să te cunosc, credeam că ești rece și inabordabilă”. Știu și de ce. Dacă nu îmi arătam latura emoțională, era normal să creadă asta.

## 1. Fricile se nasc în copilărie

Am crescut cu teama că, dacă alții mă vor vedea vreodată cum sunt cu adevărat, vor râde de mine. Și atunci, am încercat să par mereu ceva ce nu eram, de fapt. Jucam rolul „*Eu sunt doamna de fier*”. Dar, în spatele a tot ceea ce încercam cu disperare să ascund, se afla o fetiță mică și speriată. Care tot ce își dorea pe lumea asta era să fie acceptată de ceilalți așa cum este ea. Atât.

O fetiță care la 1 an și 8 luni a rămas cu o cicatrice enormă pe mâna dreaptă, după o întâmplare nefericită. Deși era supravegheată de părinți, a vărsat pe ea o oală mare cu apă clocotită.

Cicatrici care au făcut-o diferită de ceilalți, pentru totdeauna. Semne care nu au rămas neobservate de ceilalți copii, care au întrebat-o mereu: *De ce este diferită de ei? De ce este defectă?*

Iar ea și-a dat seama atunci că, dacă le va explica detașat, fără emoții, ca un om mare ce are, ei nu vor mai râde de ea. Și s-a gândit că, dacă va reuși să le ascundă de ochii lumii, ceilalți o vor accepta.

A crezut pentru o vreme că, poate, a descoperit secretul fericirii: să își controleze înfățișarea și emoțiile. Deși purta cele mai frumoase haine ce îi ascundeau secretul, undeva, în inima ei, știa că totul era o mare minciună. Iar cea mai mare frică a ei era: *Oare mă vor părăsi ceilalți când vor afla?* Așa a început să facă alegeri din frică și să își

creeze credința că, pentru a fi acceptată așa cum este, trebuie să facă multe compromisuri și să accepte multe mizerii, că doar alții nu o acceptă gratuit, așa defectă cum e ea. Trebuia mereu să plătească un preț.

Chiar părea că totul s-a rezolvat miraculos, când s-a decis, la vârsta de 18 ani, după două operații eșuate, să poarte pentru prima dată în viața ei un tricou. Dar, după un timp, și-a dat seama. Problema era mult mai profundă și nu se mai raporta doar la înfățișarea ei. Pentru că, deși se acceptase și se iubea din punct de vedere fizic, părerea pe care ea o avusese despre sine în copilărie, se reflecta în toate deciziile pe care le luase pe parcurs. Situația îi afectase întru totul stima de sine, rămânând cu o imagine distorsionată despre cine era și ce merita. Iar pentru a se vindeca trebuia să învețe o dată pentru totdeauna să rupă credințele false cu care crescuse, pentru a se putea iubi cu adevărat.

## Compromis ≠ Fericire

După ce am avut un șir de decepții din cauza relațiilor sentimentale și profesionale precare existente cu cei din jurul meu, am început să caut mai adânc în sufletul meu, pentru a găsi răspunsuri. Așa mi-am dat seama că, de fapt, undeva în inima mea, exista frica de a nu fi suficient de bună. Deși la suprafață purtam numele dat de societate - „*femeie de succes*”, eu, de fapt, încă eram acel copil speriat de ideea de a fi respins. Mă camuflasem extrem de inteligent într-o femeie puternică și aparent invincibilă. Era o contradicție enormă între ceea ce afișam și șirul interminabil de compromisuri pe care eram dispusă mereu să le accept în relațiile cu ceilalți.

Deoarece încrederea în mine îmi fusese atât de distrusă când eram mică, acum, din frica de a rămâne singură, țineam cu dinții de orice relație, oricât de nefericită mă făcea. Acea asociere pe care o făcusem în copilărie *compromis=fericire*, acum îmi distrugea întregul set de valori.

Chiar am fost încercată de viață, nu glumă! Ciudat e că, deși simțeam că e o problemă, nu știam să impun limite. Nu renunțam la relațiile care îmi ofereau mai puțin decât aveam nevoie, decât atunci când mi se umplea paharul. Astăzi știu și de ce. Cumva, la nivel subconștient, credeam că eu merit asta pentru că nu eram ca ceilalți.

Am atras ani de-a rândul oameni care să-mi confirme ceea ce eu credeam despre mine. Fiecare apăsa exact butoanele ce mă frustrau, ca să mă învețe o dată pentru totdeauna să spun STOP. Să mă aleg pe mine. Să învăț să mă pun pe primul loc. Și, cel mai important, să încep să mă iubesc așa cum sunt.

## 2. Ce te poate determina să rămâi într-o relație, deși ai fost trădată?

Cred că aproape fiecare femeie a avut câte o poveste care i-a pus stima de sine sub semnul întrebării. De exemplu, eu am stat într-o relație de dragoste 5 ani, deși era evident că nu eram fericită. El mă înșelase de mai multe ori, iar iertarea mea devenise deja un ritual al relației. Ajunsesem nici să nu mă mai mir.

Cea mai tare fază a fost când invitasem un prieten comun la ziua mea și îi împrumutasem mașina ca să-l ia pe acesta de la gară.

Iar el, înainte să vină la mine, a poposit un pic la o cabană unde cealaltă femeie (despre care nu știam nimic) își sărbătorea ziua. Bineînțeles că mie nu mi-a mai răspuns la telefon și apoi mi-a aruncat o minciună pe care voiam să o cred, ca să nu sufăr tocmai de ziua mea. Se întâmplase ca ziua mea să fie pe 3 octombrie, și a ei, pe 2 octombrie; ca să vezi ce coincidență! Iar și mai comic e că, după ce am aflat toată treaba asta, am decis, după vreo jumătate de an, să îl iert.

Târziu mi-am dat seama că nu avea legătură cu marea iubire pe care i-o purtam, ci cu lipsa mea de iubire de sine. Îmi era atât de frică de necunoscut, să o iau de la capăt singură și să mă despart de tabieturile create, încât preferam să mă complac într-o relație care nu reprezenta nici măcar un sfert din ce îmi doream și din ce meritam cu adevărat. În plus, îmi era frică să recunosc că nu l-am ales pe cel potrivit, din frica de a nu fi judecată că „am pierdut” 5 ani degeaba. Eram pe principiul „rău cu rău, dar mai rău fără rău”.

Fiind direct implicată în relație, nu conștientizăm pe atunci că, odată distrusă încrederea, relația devenise toxică. Efectiv, credeam că altul mai bun n-am să gădesc. Și aveam doar 23 de ani.

### 3. Cum depășești o decepție în dragoste

Mereu m-am întrebat de ce unele persoane reușesc să managerieze cu succes o traumă emoțională și să treacă peste, și altele nu? Ce au în plus unii, față de ceilalți? Concluziile m-au dus spre următoarele motive cumulative:

1. Conștientizează și acceptă realitatea.
2. Au învățat cum să își controleze fricile.
3. Cer ajutor moral și consiliere de la specialiști.
4. Își dau voie să fie vulnerabili.
5. Au credința că îi așteaptă ceva mai bun.
6. Au răbdare cu ei înșiși.

#### 3.1. Conștientizează și acceptă realitatea

Scriitorul Steve Maraboli spune atât de frumos: „*Acceptarea creează un sol incredibil de fertil pentru semințele schimbării*”.

Cu toții suntem la un moment dat într-o situație dificilă, iar,

ca să putem să ieșim din impas, este definitoriu să conștientizăm și să acceptăm întâi realitatea pe care o trăim.

Știi ce a fost extraordinar să descopăr? Că relațiile nu se destramă dintr-odată. Că veștile șoc (te-a înșelat/te părăsește) puteau fi anticipate. Se pare că, dacă nu ne-am strădui cu atâta măiestrie să ne prefacem că totul este în regulă, dacă nu ne-am mai distrage atenția cu un serial și cu multă muncă și am începe să fim mai atente la ce se întâmplă, de fapt, am putea să vedem semnalele-cheie și chiar să prevenim finalul nedorit.

Dacă am începe să acceptăm realitatea, iar când lucrurile nu sunt roz, am avea curajul să punem cărțile pe masă și să purtăm discuții deschise cu partenerul, am avea mai multe șanse să trecem peste o situație dificilă, decât să așteptăm să se rezolve de la sine.

Să nu uităm că, pentru ca o relație să funcționeze, este esențial ca ambii să tragă la aceeași căruță, în egală măsură. Totuși, uneori, indiferent cât de mult am munci, e degeaba. De aceea este util să învățăm să acceptăm realitatea. Conștientizând cu adevărat situația în care ne aflăm, avem posibilitatea să alegem ce vom face.

De multe ori am făcut greșeala să trăiesc în trecut. E mult mai ușor să rămâi într-o relație în care ești nefericită dacă îți spui „*da, dar ce fericiți am fost noi în primele luni*”. Dar să ții cu dinții de ceva ce nu mai există e la fel de toxic, indiferent că e o amintire frumoasă sau una neplăcută.

Trecutul a trecut. El ne oferă doar calde amintiri și reci lecții, pe alocuri. Astăzi, însă, avem oportunitatea să ne bucurăm de tot ceea ce ne oferă prezentul și putem face asta doar acceptându-ne situația, indiferent de cât de indezirabilă ni se pare. Doar conștientizând punctul în care ne aflăm, putem să luăm decizii care să ne ajute cu adevărat să ne transformăm viața.

# Exercițiu

*Ce credeam că e și ce e, de fapt?*

Acest exercițiu m-a salvat de ani pierduți în vânt lângă o persoană nepotrivită. Dacă ai nevoie să îți faci un bilanț, tu sau o prietenă, notează-l, fă-i o poză, fă orice, numai fă-l. Este extrem de revelator!

Exercițiul funcționează doar dacă îl faci în scris. Completează mai jos, notează-l într-un caiet sau, de exemplu, în aplicația Notes din telefon.

Credeam că suntem fericiti și că petrecem timp împreună.

De fapt mă simt neubinită și folosită. Mă bagă în seama doar când vrea mâncare sau sex.

Credeam că îi pasă de noi și va face totul ca relația să funcționeze

De fapt mă ignoră de fiecare dată când incerc să-i comunic ce simt, deși m-a născut de noi multe ori și nu a făcut niciun gest să se schimbe.

Credeam că e cinstit și are valori similare cu ale mele.

De fapt nu a născut de noi multe ori și nu a făcut niciun gest să se schimbe.

Credeam

De fapt

Credeam

De fapt

Credeam

De fapt



### 3.2. Învăță să-ți controlezi frica

Conform unui studiu efectuat în 1960, noi, oamenii ne naștem doar cu două frici: frica de a cădea și frica de sunete puternice. Teama de a cădea este un instinct necesar pentru multe specii. Iar importanța reacției la sunete este, conform neurologului Seth Norrholm, definitorie, pentru că ne poate preveni asupra unui pericol iminent.

Restul fricilor sunt învățate pe parcurs, de fiecare, în funcție de experiențele pe care le-a trăit și observat în copilărie. Persoanele care ne-au crescut au un rol definitoriu în conturarea noastră ca oameni. Instinctul de supraviețuire ne determină, de mici, să copiem fricile și fobiile adulților.

De exemplu, dacă părinții noștri au divorțat sau dacă i-am auzit certându-se și amenințându-se că se vor separa, se poate ca noi să fi crescut cu frica de abandon. Deși părinții nu avut intenția de a ne abandona, noi putem interpreta greșit conceptul de divorț. Lucru care, la maturitate, ne va determina de multe ori să ținem cu dinții de relații din frica de a rămâne singure pentru totdeauna. Teamă ce, de fapt, este o iluzie, pentru că nimeni nu e singur pe lume. Cu toții avem prieteni și, dacă suntem norocoși, și familii.

Un studiu făcut în Israel scoate la iveală că, dacă în copilărie un membru de familie iubit a decedat, întrucât eram prea mici ca să înțelegem și să ne pregătim emoțional pentru tragica experiență, sunt

șanse mari să dezvoltăm la maturitate o frică de moarte. Această teamă se poate manifesta printr-o îngrijorare continuă că ceva rău se poate întâmpla, prin anxietate, prin frica de a încerca ceva nou și de a risca. Inclusiv frica de dentist, conform cercetătorilor, poate fi cauza unei experiențe pe care, copiii fiind, am perceput-o ca traumatizantă.

Deși comunicarea se poate să fi existat și deși ni s-ar fi explicat clar tot ce urmează să se întâmple, neavând experiență și termen de comparație pentru ceea ce urmează să se întâmple, sunt șanse mari ca noi să internalizăm informația greșit. Să nu îi înțelegem semnificația pe deplin. Cu alte cuvinte, sunt slabe șansele să fi crescut fără să fi dezvoltat o frică.

De obicei, adevăratele frici sunt camuflate elegant. Credem că ne e frică să nu întârziem la serviciu, dar, de fapt, la bază poate că e frica de a nu ne ridica la nivelul așteptărilor celorlalți, ceea ce se traduce în frica de a nu fi suficient de bun. Este extrem de folositor să descoperim care ne sunt fricile, pentru că, doar știind care sunt problemele, putem să le prevenim și să le împiedicăm să stea în calea visurilor noastre. Înțelegând, putem vindeca.