

SENSUL VIETII ȘI TEORIA C.A.D.A

**CUM SĂ-ȚI DEPĂȘEȘTI
CIRCUMSTANȚELE PRIN ARTĂ**

Editura BETTA

București, 2021

Cuprins / Table of contents

Introducere	7
Partea I: În spatele cortinei	
Capitolul 1: Culisele frumuseții	II
Capitolul 2: Atașamentul toxic. Tratarea dependenței afective și a tulburărilor sociale	23
Capitolul 3: Paradoxul fericirii: Cu cât o urmărești mai mult, cu atât devine mai estompată	33
Capitolul 4: Boala ca binecuvântare	37
Capitolul 5: Teoria lui “Ce-ar fi dacă...”	45
Capitolul 6: Conceptul de “frumusețe”: Etapa principală	53
Capitolul 7: Pasivitate versus Prostiie	57
Capitolul 8: Teoria C.A.D.A. - Conștientizare – Abilitate – Decizie – Acțiune;	63
Seria de discursuri Toastmasters	66
Capitolul 9: Există “momentul potrivit” pentru a acționa?	73
Capitolul 10: Despre critică și monstrul interior	77
Capitolul 11: Ce faci, te face	81
Partea a II-a: Povești de viață reale	
Povestea mea. De ce boala poate fi o binecuvântare	85

**Partea a III-a: Studiu comparativ între vorbitori de limba
română și vorbitori de limba engleză**

Semnificația studiului	93
Rezultatele studiului	94
Teoria C.A.D.A. Cercetare în limba română. Concluzii particulare	117

Introduction	125
Prologue: What it means to be beautiful	126

Part I: Behind The Curtain

Chapter 1: The concept of “beauty”	131
Chapter 2: Toxic attachments. Dealing with love addiction and social disorders	143
Chapter 3: The paradox of happiness: The more you chase it, the more vague it becomes	153
Chapter 4: Blessings of illness	155
Chapter 5: The “What if” Theory	163
Chapter 6: The concept of “beauty”: main stage	148
Chapter 7: The difference between passive communication and stupidity	175
Chapter 8: The A.D.A.T. Theory; The A.D.A.T Theory in my Toastmasters speeches	179 181

Chapter 9: Is there a “right moment” to take action?	187
Chapter 10: Silence the inner monster	191
Chapter 11: You are what you constantly do!	185
Part II: True life stories	
Story of my life. Why illness can be a blessing	201
Part III: Overcoming your circumstances through art	
About the research	206
The results of the research	207
The A.D.A.T Theory. Final conclusions to the international research	222
Mulțumiri / Acknowledgements	224
Q&A despre autor / Q&A about the author	225
Notițe / Notes	229
Anexe / Annexes	235
Bibliografie / Bibliography	250

Capitolul I

Culisele frumuseții

Dacă ți-aș spune că frumusețea nu este numai o calitate fizică, ci și o stare a minții, precum și o stare de spirit, ce-ai zice? Pentru a analiza această perspectivă, să luăm ca subiect de studiu câteva exemple practice.

Primul exemplu: avem o familie cu doi copii foarte frumoși din punct de vedere fizic, dar care nu au ce să le ofere copiilor, fiind din categoria oamenilor săraci, cu educație minimă și cu o viziune a vieții oarecum îngustă. Pe acest fond nefericit, ei își tratează odraslele necorespunzător, îi agresează și îi fac să se simtă urâți și nedoriți. Din cauza contextului lor social, copiii par neglijați. Se îmbracă sărăcăcios, nu mănâncă bine și au o stimă de sine scăzută. Din cauza circumstanțelor în care se află, le este greu să fie acceptați de către colegii lor în mediul școlar.

Sunt numeroși copii în lume care trăiesc în asemenea condiții precare, mai mulți decât ne-am putea imagina vreodată. Acești copii pot ascunde talente și abilități extraordinare; totuși, din cauza circumstanțelor descrise mai sus, aceștia cresc, devenind adulți disfuncționali, nesiguri pe ei, care se cred urâți, lipsiți de valoare și neiubiți. Dezvoltă complexe nesănătoase și o stimă de sine scăzută. Aceste „calități” îi împiedică pe majoritatea dintre ei să se dezvolte cu adevărat.

Al doilea exemplu: avem o familie cu doi copii al căror aspect fizic nu se evidențiază neapărat, dar care au o viață mult mai echilibrată din punct de vedere emoțional, datorită iubirii și acceptării resimțite din partea părinților lor. Chiar dacă nu cresc cu ideea că sunt centrul universului, nivelul lor de încredere în propria persoană și de conștientizare a propriei

identități și a propriei valori personale va fi mult mai ridicat și mai ușor de observat decât în cazul primilor doi copii.

Dacă îți este greu încă să înțelegi de ce se întâmplă asta, încearcă să-ți imaginezi că ai o plantă pe care o crești. Ar crește la fel de frumoasă dacă ai uda-o cu apă otrăvită? Dar dacă ai uda-o cu apă proaspătă și curată zi de zi? Percepția fiecărui individ cu privire la ce înseamnă a fi frumos își are rădăcinile în propria copilărie.

În general, două lucruri ne definesc în viață:

- *Istoricul personal*
- *Deciziile pe care le luăm*

Ambele aspecte au puterea de a ne influența viitorul. Secretul stă în faptul că trecutul ne poate influența viitorul doar dacă decidem să-i dăm voie. Istoricul personal și social va „cânta” mereu în mintea noastră precum un grup de voci corale. Uneori va suna mai tăcut, alteori mai zgomotos, dar va fi mereu acolo. Este parte din noi și face ca această luptă să fie mai antrenantă. Depășirea circumstanțelor vine tocmai din capacitatea noastră de a acționa, în ciuda acelor voci de fundal care ne trag în jos, spunându-ne că nu putem realiza un anumit lucru.

În general, concepțiile noastre cu privire la bunăstare și trăirea unei vieți împlinite sunt de cele mai multe ori centrate în jurul ideii de „familie fericită”. Totuși, când ne examinăm mai atent viața, vedem că fără a avea abilitățile necesare obținerii bunăstării și împlinirii, sfârșim prin a crede că acele concepte sunt complet false și că „viața reală” este definită doar de problemele noastre de zi cu zi.

Nu mă preocupă conceptele cu privire la „bunăstare” și „împlinire” din perspectiva lor tipică. Mă preocupă însă noțiunea de „echilibru interior”. Mă gândesc la acel tip de echilibru interior care mă va ghida pas cu pas spre dezvoltarea mea personală. Acest tip de echilibru interior mă va conduce ulterior către acel tip de gândire care mă va face un om alături de care alții pot fi fericiți.

Aspectele fundamentale care ne pot duce și menține pe calea echilibrului interior sunt:

- *Puterea voinței*
- *Puterea deciziei*

Puterea voinței trebuie să te conducă în direcția abilităților tale, asta dacă vrei să eviți să privești cum trecutul îți sabotează prezentul și viitorul. Scopul este acela de a lua decizii care să ne conducă spre oamenii potriviți și să ne ghideze spre un context favorabil, care va face ca efectele istoricului personal să nu se mai ivească.

Deseori, pentru a fi bine cu noi și cu mediul în care activăm, trebuie să ne construim un context nou, alături de oameni care să nu ne mai declanșeze reacțiile și/sau stările negative provocate de rănilor trecutului. În acest context, istoricul personal va rămâne tăcut, în urmă, devenind un fel de bibliotecă pe care o putem accesa când și dacă ne dorim acest lucru.

A fi un om frumos nu este, așadar, doar un aspect ce ține de trăsăturile fizice sau de o stare a minții, ci ține mai ales de ideea de progres, conștientizare, voință, credință, dorința și speranța nu de a trăi „vremuri mai bune”, ci de a deveni versiuni mai bune ale propriilor persoane.

Într-un fel sau altul, toți tindem spre excelența de a ne putea menține interesul pentru aspectele și caracteristicile menționate mai sus. Ceea ce diferențiază oamenii care reușesc în viață de oamenii care eșuează, este că primii acceptă și urmează o anumită cale și un anumit tipar, care îi conduce spre ceea ce speră să obțină. În majoritatea circumstanțelor, tot ce este necesar reprezintă determinarea de a face și de a deveni mai mult decât poți și ești la momentul prezent. Pe măsură ce te dezvolti, ușile se vor deschide în calea ta și vei înțelege încotro te îndrepti.

Rămân totuși, câteva întrebări: *cum ne luptăm cu proprii demoni interiori? Cum se face ca o persoană să dezvolte un sentiment de frumusețe interioară în contrast cu istoricul unei copilării nefericite? Care sunt aspectele dezvoltării personale care, puse laolaltă, ne transformă în acei oameni frumoși care suntem cu adevărat sau spre care tindem?*

1. Educația

Nu contează cât de sărac ești, cât de rău ai fost tratat în trecut, cât de mult te-au urât părinții sau cât de ne iubit te-ai simțit, niciodată să nu crezi că nu poți avea banii, timpul sau capacitatea de a te educa în direcția dorită. Ia legătura cu un profesor, un prieten de încredere sau o cunoștință, cineva despre care crezi că te-ar putea ajuta, chiar dacă nu-l cunoști așa de bine. Învață să accepți ajutorul celor din jur, învață să accepți să primești lucruri care îți fac bine la nivel personal, fie acum, ori mai târziu.

Un efect secundar pozitiv al educației nu este doar acela de a cunoaște oameni minunați, ci mai ales privilegiul și oportunitățile care vin odată cu aceștia. Te-ai întrebat vreodată de ce rămâi blocat în aceleași probleme în mod repetat, pe măsură ce petreci timp cu oameni de o calitate îndoielnică? Când nu țintești spre nimic, nu ajungi la nimic. Și nu sunt prima persoană care afirmă acest lucru. Dacă îți menții așteptările la un nivel scăzut, riști să ajungi în situații și contexte de o calitate inferioară, ce adesea implică: bârfe, răzbunare, invidie și oameni care vor să facă rău în mod intenționat. Foarte puține persoane știu să acționeze dintr-o bunătate nativă. Tocmai de aceea, educația ne ajută să devenim oamenii care suntem meniți să fim. Majoritatea oamenilor se pierd în obiceiuri nesănătoase și vicii precum fumatul, alcoolul, bârfele sau schimbarea frecventă a partenerilor. Își compromit propriul *Eu* în prietenii false și în acte de ură și înșelăciune. În ciuda acestor lucruri, ei cred că sunt oameni buni, doar pentru că spun „te rog frumos” și „mulțumesc”. Adevărul este că nu e suficient.

Odată ce deschizi ochii și conștientizezi unde te afli pe scara dezvoltării tale personale, schimbarea contextului este doar o chestiune de timp și de voință proprie.

2. Curiozitatea

Uneori, a fi curios poate fi o sabie cu două tăișuri. Curiozitatea față de lumea care ne înconjoară se află în genele noastre. Suntem curioși încă de copii. Problema este că în timp, devenim curioși mai mult față de lucrurile rele decât față de cele bune.

Ar trebui să evităm să ne gândim la cum ar fi dacă ne implicăm în lucruri rele/nefavorabile și să ne întrebăm ce-ar fi dacă ne-am implica în aspectele

Raluca Alexandra SANDU

THE PURPOSE OF LIFE AND THE A.D.A.T THEORY

HOW TO OVERCOME
YOUR CIRCUMSTANCES
THROUGH ART

Timișoara, 2021

Chapter I

The concept of “beauty”

What if I told you that being beautiful doesn't necessarily represent a physical aspect, a given fact but rather a state of mind? To analyze this perspective, let's take some examples. The first one points out a family with two beautiful children (as in their physical appearance) but little to offer: they are poor, simple-minded and poorly educated. They badly treat their kids, physically assaulting them, beating them, making them feel ugly and undesired. Because of their social context, the kids look neglected. They are poorly dressed, don't eat properly and have developed low self-esteem. Due to these conditions, it is difficult for them to find social acceptance from other kids at their age and in school environment.

There are many children in the world living like this. These children may hide amazing talents and potential, however, due to the above circumstances they grow up to become insecure adults who believe they are ugly, worthless and unloved. They develop the inferiority complex, with low self-esteem; these aspects keep them most away from becoming who they really are.

For the second example, let's take a loving family with two kids of average beauty who live a more emotionally balanced life, thanks to the love and acceptance of their parents. Even if they don't grow up with the idea of being “Mr. & Ms. Universe”, their levels of confidence and awareness of who they are and what they're worth will be much higher and more observable than in the first example from above.

If you are still having a hard time understanding why this is happening, try to imagine you are growing a plant. Would it grow as beautifully as you expect it to if you watered it with poisoned water? What if you filled it with clean and fresh water?

Each individual's psychological perception of what it means to be beautiful is rooted in their childhood time.

Generally speaking, there are two things that define us in life:

- * Our background
- * Our decisions

Both of them have the power to influence our future. The secret is that our background can influence our future only if and how we decide to let it do so. Our personal and social background will constantly play in our heads like a pair of backing vocals throughout our entire lives. Sometimes, these sounds will get louder and other times will get quieter, but they are always going to be present. They are a part of us and make our internal struggles more dramatic.

In most cases, our concepts of "wellness" and "fulfilled life" are part of being in a happy family. However, when we examine our own lives without having the necessary skills to achieve wellness and to actually live a fulfilling existence, we end up saying that the very concepts are a type of nonsense and that real life is only described and mirrored by our everyday problems.

I'm not actually interested in the concepts of "wellness" and "fulfillment", but in the one of "inner balance", the one that will guide me step-by-step towards self-development. This kind of harmony will ultimately lead me to a mindset in which I can build the kind of person people can be happy with.

The key concepts for going down such a path are:

- * The power of will
- * The power of decision

At this stage we assume we are already aware of the difference between being less gifted and settling for less than we can actually do. We are all gifted in one way or another, but some of us hold more skills and others less.

The power of will has to lead you in the direction of discovering and developing your personal skills, if you really want to avoid watching how your background might sabotage your present and your future. The aim is to make decisions that lead us towards the **right people** and guide us towards a better context that will make our personal **background** devoid of negative

influence. In this context, our background will remain silent and static in the past, becoming a library to access when and if we choose to. Therefore, to be beautiful, isn't just characterized by a set of physical features or by a state of mind. It is also an aspect of personal progress, awareness, will power, faith, desire and the hope for better days, not because the times seem better, but because we are in the process of becoming better versions of ourselves.

One way or another, we are all improvable human beings aiming for excellence or maintaining an open interest in the aspects and characteristics listed above. What differentiates people who succeed from people who fail is that the first category accepts and follows a certain path and pattern in life that lead it towards what they hope to attain. In most circumstances, all that is necessary is the sense of determination to take action and to be more than you are at the present moment. As you move further in life, doors will open and certain things will happen as to make you understand where you're heading.

Yet, the question remains: how do we fight our inner demons? How does a person evolve as to feel beautiful (in every sense of the word) compared to his or her negative background? What are the aspects of self-development that make us those beautiful people we are and those who want to become?

i. Education

No matter how poor, badly treated, hated or unloved you were during your childhood, never let yourself believe you can't have the money, the time or the capacity to educate yourself. Education is a lifelong learning process. Reach out to a teacher, a friend or an acquaintance: someone you may or may not know directly, but who you think they could help you. Learn to accept the help of others; learn to accept and receive things that may benefit you at a personal level, whether be now or in the future.

The main positive effect of education is not only meeting amazing people but also gaining privilege. Have you ever wondered why you always get stuck with the same problems over and over again, when you hang out with the same low-valued people? When you aim for nothing, you get nothing in return; and I'm not the first person to assert this aspect. If you keep your

expectations low, you end up in low quality situations that often involve gossip, revenge, envy and people that want to apply intentional harm. Very few people know how to detach from their wounds and personal background by themselves and behave properly, from the perspective of their good, human essence, and that is why, with the help of proper education, we can become the human beings we are meant to be based on our creative potential.

Most people get lost in bad habits such as smoking, drinking, drugs, gossiping and frequently changing partners. They compromise their better selves inside false friendships and in acts of hatred or cheating; yet, they think they are kind just because they say *thank you* and *you're welcome*. The truth is this is not enough.

Once you open your eyes and understand where you stand, changing your context is just a matter of time and will.

2. Curiosity

Being curious can be tricky sometimes. It's in our genes to be curious about the world around us. We've been this way ever since we were kids. The problem is that in time, we become more curious about the bad things rather than the good ones. We should avoid thinking about what it would be like engaging in the bad aspects of life and wonder more about our engagement in the good ones.

Some questions we could ask ourselves are the following: *What if I were to visit a new country? What if I find something I've always enjoyed doing and also find the people with the same hobby? What if I glance inside myself, honestly and openly examine what could actually make a positive difference in my life and start acting in that direction?*

This is the kind of curiosity I am talking about: the one that is always willing to learn new things and make a positive difference in your existence. The higher aim is to chase perspectives rather than moments.