

**LBRIS**

We know  
books

CAROLE RINALDI  
ANNE GHIRINGHELLI

# **RĂNILE EMOȚIONALE**

**Cum să devenim mai buni  
prin ceea ce ne provoacă suferință**

Traducere: Oana Ilinca Moldoveanu

LAROUSSE

 NICULESCU

# Cuprins

<b>Prefață</b> .....	7
<b>Introducere</b> .....	11
<b>Capitolul 1</b>	
<b>Momentul adevărului</b> .....	17
Îndrăznesc să mă confrunt cu mine însumi .....	21
<i>Credințele limitative</i> .....	22
<i>Teama că rana ni s-ar putea redeschide</i> .....	24
<i>Masca</i> .....	25
<i>Lipsa de claritate privind perspectivele     și obiectivele personale</i> .....	29
Efectul de oglindă sau „de ce mi se întâmplă mie mereu tot ce e mai rău?” .....	31
Îmi identific rănile dominante .....	35
Ce este de făcut dacă nu reușesc să-mi identific profilul? .....	48
<i>Obstacolul nr. 1:</i>	
<i>O imagine de sine distorsionată</i> .....	48
<i>Obstacolul nr. 2:</i>	
<i>Observarea mult prea minuțioasă</i> .....	49
<i>Obstacolul nr. 3:</i>	
<i>Senzație de contradicție între aspectul fizic și reacții</i> . . . .	50

*Obstacolul nr. 4:*

<i>Gândirea pozitivă în exces</i> .....	51
Stabilesc care este responsabilitatea mea și care sunt provocările cărora trebuie să le fac față .....	51
<i>Victimizarea</i> .....	52
<i>Mintea deschisă</i> .....	52
<i>Acceptarea</i> .....	53
<i>Recunoștința</i> .....	53
Esențialul, în câteva cuvinte .....	54

**Capitolul 2**

<b>Cercetez cauza reală a suferinței mele</b> .....	57
Îmi amintesc că sunt puternic, în ciuda rănilor de care sufăr .....	59
Mă detașez de tumultul din mintea mea .....	64
Descopăr problema fundamentală și vin cu o soluție .....	71
<i>Problema fundamentală nr. 1:</i>	
<i>Mă agăț de presupuneri</i> .....	71
<i>Problema fundamentală nr. 2:</i>	
<i>Mă deranjează unele comportamente ale celorlalți</i> .....	74
<i>Problema fundamentală nr. 3:</i>	
<i>Las credințele limitative să-mi guverneze percepțiile</i> .....	77
<i>Problema fundamentală nr. 4:</i>	
<i>Mi-e teamă că aș putea să retrăiesc aceeași suferință și/sau că aș putea să o provoc altora</i> .....	80
Îmi optimizez resursele .....	83
Îmi ascult corpul, gândurile și emoțiile .....	87
Esențialul, în câteva cuvinte .....	90

**Capitolul 3**

<b>Îmi depășesc teama ca nu cumva să mi se re deschidă o rană</b> .....	93
Valorific lecțiile trecutului .....	95
Mă eliberez de teama ca nu cumva să mi se re deschidă rana dominantă .....	101
Nu mai proiectez propriile frici asupra celorlalți .....	105
Ce este de făcut dacă sunt conștient de limitele mele, însă persist? .....	108
<i>Obstacolul nr. 1: Mi se pare greu</i> .....	109
<i>Obstacolul nr. 2: Pierd din vedere obiectivul pe care mi l-am fixat</i> .....	110
<i>Obstacolul nr. 3: Ambițiile mele par exagerate, din cauza nerăbdării pe care o manifest</i> .....	110
<i>Obstacolul nr. 4: Minimalizez consecințele comportamentelor mele din trecut</i> .....	111
<i>Obstacolul nr. 5: Mi-e teamă să nu greșesc</i> .....	112
Mă pregătesc pentru etapa <i>detox</i> .....	113
Mă antrenez și îmi evaluez progresul .....	116
Esențialul, în câteva cuvinte .....	120

**Capitolul 4**

<b>Îmi exploatez potențialul la maximum</b> .....	123
Învăț să iubesc partea întunecată a personalității mele .....	124
Lipsa de recunoștință nu mă mai motivează .....	131
Nu mai încerc să-i schimb pe ceilalți .....	135
Aleg între egoul meu și perspectivele mele .....	140

Îmi îmbunătățesc modul de a comunica.....	145
Esențialul, în câteva cuvinte .....	160
<b>Concluzie</b> .....	163
<b>Mulțumiri</b> .....	169
<b>Listă de exerciții</b> .....	173

Sunt deja câteva luni de când Marc<sup>3</sup> a divorțat. Problema, spune el, este că încă suferă și se împacă foarte greu cu singurătatea. Nu reușește s-o uite pe fosta soție și simte un fel de gol interior. Trăiește un sentiment intens de neputință în fața acestei „răni imense, asociată ideii de abandon, care îi distruge viața”. Ca să se protejeze de această stare neplăcută, se străduiește de mult timp să evite problema și să găsească într-o nouă relație de cuplu mijloacele pentru a-și liniști temerile și a-și satisface nevoile de siguranță, apartenență sau recunoașterea. Bineînțeles, credea că procedează corect și nu-și dădea seama că evitarea îi făcea, de fapt, rău. Astăzi, se simte constrâns să ia atitudine și din această cauză simte nevoia să reanalizeze situația.

Marc a dezvoltat această rană cauzată de abandon (și, poate, și altele<sup>4</sup>) în copilărie, când începea să perceapă lumea și încerca să-i confere sens. În cazul altor oameni, rănilor care vor apărea cam în aceeași perioadă de viață (0-7 ani) sunt cele provocate de umilire, respingere, nedreptate sau trădare. Faptul de a fi avut o copilărie grea sau părinți „răi” nu are nimic de-a face cu soarta. Chiar fiind foarte iubit, fiecare copil își dezvoltă, odată cu percepția despre lume, propriile frici, rușini și regrete.

---

<sup>3</sup> Situațiile prezentate în această carte sunt reale, însă prenumele au fost schimbate. (n. a.)

<sup>4</sup> În opinia lui Lise Bourbeau, cu toții am suferi de cel puțin patru răni emoționale. (n. a.)

Dovadă sunt frații care o iau pe drumuri complet diferite: totul este subiectiv.

În timp ce unul dintre ei este convins că va fi nevoit să suporte unda de șoc a rănilor sale până la sfârșitul vieții, celălalt reușește să-și valorifice „antecedentele”, pentru a face din ele motorul unei vieți în care totul este posibil. Și, totuși, au trăit în același mediu și s-au confruntat aproape cu aceleași evenimente. Asta nu înseamnă că trăirile și suferința nu sunt reale. Însă adevărul este că, atât timp cât ne punem lipsa de încredere, eșecurile sau problemele în relații pe seama rănilor emoționale, ne condamnăm să trăim la nesfârșit aceleași chinuri. De ce? Simplu: gândindu-ne că rănilor emoționale pot să ne limiteze, nu mai vedem ce se întâmplă în spatele emoțiilor și fricilor noastre și, prin urmare, nu ne dăm voie să ne îmbunătățim situația.

Trebuie, așadar, să o lăsăm mai moale cu ideea că „rănilor emoționale ne împiedică să...”. Pentru că, de îndată ce, asemenea lui Marc, știm să ne identificăm rănilor, devenim conștienți de caracteristicile lor și, prin urmare, de ceea ce ne limitează. Rămâne, bineînțeles, să găsim instrumentele care ne vor ajuta să învățăm cu adevărat din propriile răni. Însă, pentru început, trebuie să acceptăm să ne privim în lumina, uneori crudă, a realității. Asta ne ajută să înțelegem ce anume facem, adesea inconștient, încât situația respectivă persistă. La prima vedere, poate părea înfricoșător. Mai ales dacă nu am înțeles că rănilor de care suferim nu sunt decât o componentă, printre altele, a personalității noastre și că nu pot, în niciun caz, să ne definească. Totuși, mulți oameni cred asta și se întâmplă să auzi, nu o dată, când vine vorba despre rănilor emoționale: „Am o rană dominantă cauzată de abandon” sau „Șefa mea are o rană dominantă cauzată de trădare. Ce trebuie să fac?” Aceste concluzii pripite pe care le tragem despre noi înșine sau despre

ceilalți sunt mult prea simpliste. La drept vorbind, aceste afirmații tind, mai degrabă, să exprime o frustrare, o judecată de valoare care devine explicită de îndată ce încercăm să vedem ce se ascunde în spatele ei. De exemplu, „Sunt prea dependent” sau „Șefa mea este dură, autoritară și indiferentă.” Iar dacă mergem și mai departe, nu ai cum să nu citești printre rânduri: „Mi-ar plăcea să mă simt mai sigur pe mine, dar nu cred că sunt în stare” sau „E inacceptabil să te porți așa.” După cum vom vedea în Capitolul 2, aceste etichete aplicate la repezeală nu sunt suficiente pentru a ne identifica rănilor și ne pot induce în eroare. Se pot chiar dovedi contraproductive. Or, scopul descoperirii conceptului de „răni emoționale” nu este să ne facă să ne învinovățim sau să ne discredităm mai mult. Din contră!

## Îndrăznesc să mă confrunt cu mine însumi

Aceste răni pe care dăm vina pentru toate relele nu provoacă neapărat un disconfort major sau o stare depresivă. În cazul celor mai mulți dintre noi, ele se manifestă prin reacții incontroabile sau prin așteptări exagerate de la ceilalți. Pot, de asemenea, să ia forma unor eforturi zadarnice în speranța că vom fi iubiți mai mult. De fiecare dată, aceste atitudini ne arată că am lăsat rănilor să ne influențeze felul de a fi. Cum anume? Vom vedea în cele ce urmează.

Fiecare dintre noi acționează raportându-se la propriul „ghid al individului desăvârșit”. Acesta ne impune ce trebuie să fim, să facem și să avem ca să fim iubiți de cât mai mulți oameni. Și trebuie să remarcăm că această linie de conduită care ni se pare infailibilă este, totuși, extrem de personală: nimeni altcineva pe această planetă nu are exact aceeași linie de conduită cu noi și nimic nu ne permite să afirmăm, cu obiectivitate, că a noastră ar fi mai bună sau mai puțin bună decât cea a vecinului. A fost șlefuită de experiențele noastre anterioare, de educația pe care am primit-o și de bagajul ereditar, iar egoul și-a pus și el amprenta. Egoul este „eul protector” care încearcă să ne ajute să evităm retrăirea durerii asociate rănilor noastre. Cum anume? Învățându-ne de foarte devreme ce înseamnă neîncrederea și, uneori, să deții controlul, ce înseamnă evitarea și chiar prefăcătoria. Ne gândim că, astfel, nu ne mai este atât de frică de lipsa de iubire și că evităm să ne simțim răniți sau să-i rănim pe ceilalți. Este, însă, doar o iluzie.

Sigur, la început, această abordare poate părea că funcționează, fiindcă unele dintre aceste gânduri ne stimulează și, uneori, sunt chiar sursă de dezvoltare personală. Altele, însă, mult mai numeroase, ne inhibă: este vorba despre credințele limitative. Odată cu trecerea timpului, acestea se amestecă, ajungând să formeze o prismă mai mult sau mai puțin distorsionantă prin care filtrăm lumea. Credințele noastre, închise „la căldurică” în această prismă, se pot consolida și pot continua să se dezvolte până când ajung să se armonizeze cu realitatea, din nevoia – regretabilă – de coerență. Un adevărat cerc vicios! Ca să înțelegem mai bine, să reluăm exemplul lui Marc. În spatele răniilor sale cauzate de senzația de abandon se ascunde credința că, în ochii celorlalți, nu este suficient de bun. Așadar,

Marc își analizează viața și comportamentul fiecăruia dintre interlocutorii săi raportându-se la acest adevăr interior – de aici, sentimentul lui permanent de gol și de lipsă. În cele din urmă, atitudinea lui îi poate obosi pe cei din jur și poate fi descurajantă pentru oamenii care, la prima vedere, sunt, totuși, dispuși să-i acorde mai multă atenție. Și, pe măsură ce se îndepărtează și unii și alții, convingerile lui Marc se vor consolida și îi vor intensifica sentimentul că este lipsit de valoare.

Totți avem propria noastră prismă prin care vedem lumea. Totuși, oamenii care suferă de aceeași rană tind să aibă și credințe comune.

Rană	Credințele limitative cele mai răspândite <sup>5</sup>
Abandon	„Consider că nu sunt suficient de bun așa cum sunt, de aceea mi-e frică să nu fiu abandonat.”
Trădare	„Mă îndoiesc de ceilalți și cred că nu pot să mă bazez decât pe mine însumi, de aceea mi-e frică să nu fiu trădat.”
Umilire	„Mă consider nedemn, dezgustător și lipsit de inimă, de aceea mi-e frică să nu fiu umilit.”
Nedreptate	„Consider că nu mă ridic la înălțimea așteptărilor celorlalți și că ocup un loc nemeritat, de aceea mi-e frică să nu fiu judecat.”
Respingere	„Consider că sunt un nimeni, că sunt lipsit de valoare și neinteresant, de aceea mi-e frică să nu fiu respins.”

<sup>5</sup> Adaptate după cartea *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même* (Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine), de Lise Bourbeau (Les Éditions E.T.C. Inc, 2000). (n. a.)

## Teama că rana ni s-ar putea redeschide

A crede că rănilor emoționale ne pot cauza suferință înseamnă și să ne gândim că orice scenariu care seamănă mai mult sau mai puțin cu situația care stă la originea lui ne va cauza neapărat aceeași suferință. Amintirea pe care am păstrat-o este atât de dureroasă, încât nici măcar nu ne putem imagina că lucrurile s-ar putea desfășura altfel. Continuăm să fim convinși că, în situații asemănătoare, suferințele și greutățile care ne vor ieși în cale vor fi aceleași și din acest motiv ne este atât de teamă. Pierdem din vedere faptul că am evoluat și/sau schimbat și că, prin urmare, astăzi suntem, poate, în măsură să abordăm situația diferit. Evident, din această perspectivă, există o singură opțiune rezonabilă prin care putem evita orice risc de repetare: controlul strict asupra propriei persoane, mascarea defectelor noastre presupuse și eventuale încercări de a le corecta, pentru a ne plia pe așteptările pe care credem că le au ceilalți. Rămâne de văzut dacă suntem cu adevărat protejați întemeindu-ne toate acțiunile pe teamă...

În seara aceea, Myriam, care suferă de o rană emoțională cauzată de respingere, trebuia să participe la un eveniment profesional. O încercare pentru ea, care se simte stângace de îndată ce se află printre necunoscuți, care nu știe cum să se poarte sau să înceapă o conversație și care își închipuie, prin urmare, că toți ochii sunt ațintiți asupra ei. Pentru această tânără, faptul de a merge spre ceilalți și de a vorbi despre ea însăși este echivalent cu dorința de a se impune, de a domina, ceea ce ei i se pare deplasat, având potențialul de a o face să re trăiască suferința de care se teme atât de mult.

Așadar, în general, Myriam și egoul ei au preferat întotdeauna (și chiar au supraapreciat) starea de confort dată de pudoare și de discreție. Însă, de această dată, Myriam vrea să

acționeze diferit, pentru că, fiind motivată de ceea ce tocmai a aflat despre rănilor sale, s-a hotărât să-și înfrunte teama. O tentativă care, din punctul ei de vedere, se va solda cu un eșec dureros. Într-adevăr, frica ei de respingere s-a insinuat la evenimentul din acea seară și a influențat modul în care Myriam a abordat-o pe una dintre invitate. „Bună seara, pot să vin lângă dumneavoastră, să vă inoportunez?” a fost, probabil, o întrebare cam stângace și cam frustră, prin urmare, interlocutoarea, neștiind prea bine la ce să se aștepte, i-a dat un răspuns negativ. Pentru Myriam, este încă o respingere, o dovadă în plus că este marioneta neputincioasă a rănilor sale emoționale. Ajunge repede la concluzia că acea seară rezumă povestea întregii sale vieți și că ar fi fost mai bine să stea acasă, ca de obicei!

O analiză mai obiectivă a situației, la rece, i-ar fi permis fără îndoială lui Myriam să-și dea seama că tot ceea ce trebuia să facă era să-și adapteze modul de a comunica la circumstanțe – și vom vedea cum anume putem face asta, în ultimul capitol. Însă o asemenea evaluare cere luciditate, antrenament și răbdare cu tine însuși. Motiv pentru care, uneori, când te hotărăști să-ți înfrunți rănilor emoționale, este mai bine să faci asta având pe cineva alături, acea persoană fiind, în general, mai detașată și mai indulgentă.

## Masca

Într-adevăr: stând acasă, Myriam nu suferă și nu este respinsă. Crede chiar că, astfel, scapă de niște pericole îngrozitoare. Așadar, este absolut firesc să fugă de mondenități. Recurge excesiv la această protecție care pare să-i vrea doar binele, fără să-și dea seama că, treptat, se îndepărtează de semenii. Odată cu experiențele mai mult sau mai puțin neplăcute pe care le trăim,

crediințele noastre limitative se consolidează, se radicalizează, iar strategia de apărare specifică egoului se perfecționează. Și, adesea, acest mecanism funcționează! Pentru început, în orice caz. Lise Bourbeau spune despre această protecție, despre această strategie de apărare pe care o aplicăm, că este o „mască”<sup>6</sup>.

Există o mască pentru fiecare rană emoțională: masca dependentului, pentru a compensa credințele limitative asociate rănii cauzate de abandon și pentru a evita retrăirea suferinței; masca dominatorului, pentru rana cauzată de trădare; masca masochistului, pentru umilire; masca fugarului, pentru respingere; în fine, masca inflexibilului, pentru rana cauzată de nedreptate. La o primă lectură, aceste denumiri pe care le-am preluat de la Lise Bourbeau pot să deranjeze, pentru că, într-adevăr, seamănă mai mult cu niște caricaturi, însă ele permit ilustrarea clară a strategiilor de apărare folosite de fiecare profil în parte.

Totuși, pentru a menaja eventuale sensibilități, să ne amintim că, așa cum am spus deja în introducere, nici aceste măști, nici rănilor de care suferim nu ne definesc. Myriam nu este totuna cu masca fugarului, așa cum nici Marc nu este totuna cu masca dependentului. Când nu se simt răniți, frustrați, acuzați, vinovați, când nu le este rușine sau când nu sunt speriați, ei acționează în concordanță cu ființa lor profundă. Așadar, atunci când egoul încearcă să preia comanda, îl putem liniști identificând situațiile riscante, contextul în care masca devine activă.

<i>Rană/ Mască</i>	<i>Obligații în viața de zi cu zi</i>	<i>Sistem de apărare în fața pericolului</i>	<i>Reacții când rana se redeschide</i>
<i>Abandon (masca dependentului)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să le dai celorlalți impresia că ești o perlă rară.</li> <li>• Să nu fii nicio-dată absent, în conflict sau să nu dezamăgești.</li> </ul>	Crearea impresiei de dependență și de vulnerabilitate, pentru a împiedica orice tentativă de abandon.	Tristete, lamentări, plânsese, șantaj afectiv, posibilă pierdere bruscă în greutate.
<i>Trădare (masca dominatorului)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să pari puternic, responsabil și independent.</li> <li>• Să nu pari slab, iresponsabil sau pasiv.</li> </ul>	Deținerea controlului și afirmarea puterii, pentru a contracara orice tentativă de trădare.	Furie, impulsivitate, amenințări, agresivitate, acuzații, ranchiună.
<i>Umilire (masca masochistului)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să arăți că ești demn, altruist, devotat.</li> <li>• Să nu pari egoist, egocentric sau nedemn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autodeprecieri, înainte ca ceilalți să te critice.</li> <li>• Autodenigrare, cu umor și chiar cu insulte la adresa propriei persoane.</li> <li>• Manifestarea unei griji și a unei atenții exagerate față de ceilalți.</li> </ul>	Rușine, dezgust față de propria persoană, vinovăție, insulte, autopedepesire.

<sup>6</sup> *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même (Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine)*, Les Éditions E.T.C. Inc, 2000, p. 19. (n. a.)

<p><b>LBPS</b> Respingere (masca fugarului)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să dai dovadă de modestie și de discreție și să cauți perfecțiunea.</li> <li>• Să nu deranjezi și nici să nu te impui prea mult.</li> </ul>	<p>Ne know Fuga, închiderea în sine, învinovățirea, pentru a nu risca să fii respins.</p>	<p>Muțenie, furie împotriva propriei persoane, vinovăție.</p>
<p>Nedreptate (masca inflexibilului)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să arăți că ești așa cum trebuie să fii, adică demn de apreciere și la înălțimea așteptărilor.</li> <li>• Să nu faci nicio greșeală, să nu pari mediocru sau incoerent.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neexprimarea propriilor trăiri și opinii, pentru a le masca mai bine.</li> <li>• Căutarea excelenței.</li> </ul>	<p>Furie, critici, ton aspru și tăios.</p>

Adevărata problemă cu aceste strategii pe care le punem în aplicare este că presupun un autocontrol izvorât din teamă, rușine sau vinovăție. Astfel, devotamentul manifestat de o persoană care are o rană cauzată de umilire poate să fie motivat mai degrabă de rușinea de a se simți nedemnă, decât de bunăvoință. Iar reprimarea trăirilor, în cazul oamenilor cu o rană cauzată de nedreptate, nu este determinată de o simplă înclinație a lor către sobrietate, ci de teama de a nu fi considerați prea sensibili. Or, cine stabilește ce anume este înspăimântător, rușinos sau sursă de vinovăție? Credințele noastre limitative și egoul nostru. Iată cum apare un adevărat cerc vicios din care, ulterior, ne este greu să ieșim.

Este cu atât mai greu cu cât masca ne determină să exercităm asupra noastră un autocontrol draconic, care ne absoarbe toată energia, când, de fapt, am avea doar de câștigat dacă am învăța să ne împlânzim firea autentică! Masca devine închisoarea noastră și ne face, în cele din urmă, mai vulnerabili și mai dependenți de ceilalți și de opiniile lor: ne simțim atât de mândri și de fericiți atunci când eforturile noastre de adaptare sunt recunoscute, și atât de dezamăgiți și de frustrați, în situația contrară. Dependența se manifestă și în sens invers, din moment ce, în același mod, suntem mulțumiți și simțim bucurie atunci când ceilalți se conformează percepțiilor și regulilor noastre, și suntem nemulțumiți și furioși atunci când nu se întâmplă așa!

### Lipsa de claritate privind perspectivele și obiectivele personale

Tindem să nu fim suficient de conștienți de consecințele pe care le pot avea obiectivele personale ambigue și dorințele neglijate. Și, totuși, frustrările și fricile noastre, dificultatea în a progresa și a accepta noi provocări sunt cauzate, adesea, de perspectivele noastre neclare. Când nu știm ce este cu adevărat important pentru noi sau când idealizăm acel ceva, devine imposibil să ne canalizăm energia și să renunțăm la ce ne dictează egoul nostru rănit. Puși în fața situațiilor de viață neprevăzute sau atunci când trebuie să luăm o decizie, ne trezim blocați în dileme de nerezolvat, prinși între emoții, nevoia de securitate/recunoaștere și dorințele noastre profunde.

Să luăm un exemplu simplu și grăitor: un copil cere insistent ultimii adidași la modă (extraordinar de scumpi, se înțelege) sau a nu știu câta bucată de prăjitură. Să ne imaginăm