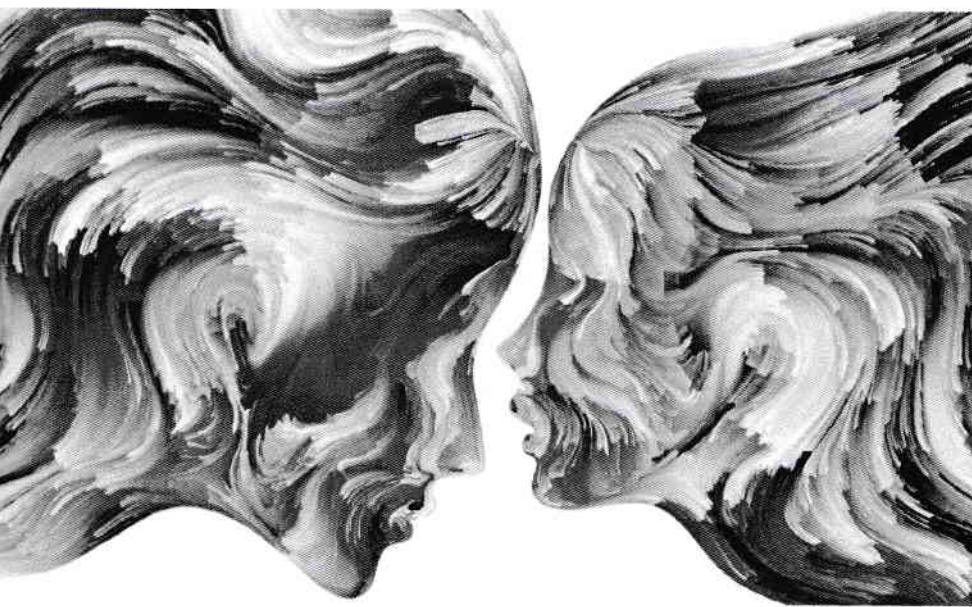


LEBRIS

We know
book
CRISTINA JOY

Trezește-te

Cartea trei



Vindecă-ți copilul interior, pas cu pas

Medgidia, 2022

Nota Autorului	6
Introducere	9
PARTEA I : CONȘTIENTIZAREA	
Capitolul 1: Călătoria	16
Capitolul 2: Decizia	31
PARTEA 2: TREZIREA	
Capitolul 3: Contaminarea	37
Capitolul 4: Onestitatea	75
Capitolul 5: De ce-ul?	85
Capitolul 6: Înapoi acasă	95
PARTEA 3: PROCESUL	
Capitolul 7: Incomfortabilul	100
Capitolul 8: Bebelușul	104
Capitolul 9: Copilul mic	119
Capitolul 10: Preșcolarul	138
Capitolul 11: Școlarul	157
Capitolul 12: Adolescentul	179
Capitolul 13: Un nou început	187
Recunoașteri	221

PARTEA 1: CONȘTIENTIZAREA

Capitolul 1: Călătoria

Cu ochii închiși, către un nou univers de care nu știam nimic. În negrul nemărginit ce se afla în spatele ochilor mei închiși aveam să încep o călătorie care nu e nici pe aproape terminată.

Și simplul fapt să închid ochii cu alt scop decât să dorm mi se părea ciudat, greu și inconfortabil.

Cerea să-mi iau atenția de la tot ce este în exteriorul meu (unde mi-am focalizat exclusiv atenția mare parte din viața mea) și să mi-o îndrept spre tot ce este în interiorul meu (habar n-aveam că există ceva acolo sau ce voi găsi acolo).

Am început propria vindecare a copilului meu interior în urmă cu 5 ani, folosind o meditație, care mi-a apărut în cale, aparent întâmplător.

M-am trezit din acea meditație, ștergându-mi șiroaiele de lacrimi, care se împrăștiaseră cu mult mai departe de obrajii mei. M-am trezit cu o înțelegere și o conștientizare dramatică despre tot ce mi s-a întâmplat, despre tot ce credeam că sunt și despre tot ce credeam că știam până atunci. Eram deja un adult realizat. Și, undeva, pe fundalul minții, acoperisem inconștient toate traumele nevindecate cu realizări și succese în serie.

Am așteptat toată viața ca cineva să mă găsească. Am visat la suflete pereche, la prinți, la oameni din exterior care să vină și cumva să mă salveze. Nici măcar nu știam de ce anume îmi doream să fiu salvată. La prima vedere părea că totul e ok. Nu era. Acum știu.

Doream să fiu salvată de părțile întunecate din mine, de traumele copilăriei, de ghearele dureroase ale

rușinii, de închisoarea nesigurantei că sunt suficient de bună, de dependența aprobării celor din jur, de încarcerarea acțiunilor noi sabotate continuu, de limitările și părerile celor din jur. Doream să fiu salvată de tot ce reprimam, de tot ce fugeam din mine. Absolut toate lucrurile de care fugeam și toate lucrurile de care îmi doream să fiu salvată, se aflau în mine și nici măcar nu știam asta.

Aveam să aflu în acea zi. Aveam să redescopăr tot ce era acoperit cu negare. Aveam să trezesc în mine părți care credeam că au dispărut complet, dar care doar așteptau în umbră să li se dea voce, să se facă auzite, înțelese și acceptate, ca mai apoi vindecarea să poată să se întâmple.

Am plecat din locul pe care în consideram "acasă", locul în care mi-am petrecut mare parte din viață, la 18 ani. De atunci, sufletul meu neliniștit și-a dorit continuu să ajungă "acasă".

Am căutat acest sentiment mulți ani.

În camere de cămin, în prieteni, în colegi, în iubiți, în case, în garsoniere, în apartamente, în orașe noi, în țări noi, în experiențe noi.

Cu cât credeam că mă apropii mai mult de acasă, cu atât simțeam că mă îndepărtiez mai mult.

Eu și sentimentul ăla autentic de acasă eram ca doi magneți opuși, care cu cât încercau să se apropie, cu atât sfârșeau prin a se ține la o distanță sigură.

Când am realizat că fuga trebuie să înceteze, m-am oprit. Rezistența a încetat. Acasa a venit la mine, fără efort. Am ajuns, în sfârșit, acasă. Sunt în sfârșit, acasă.

În locul în care ar fi trebuie să fiu întotdeauna, în primul rând, acasă.

Viata mea s-a transformat profund când mi-am regăsit copilul interior și i-am oferit tot ce nu știam că a avut nevoie.

Acasă pe care îl căutam se afla mereu în mine.

Cu toate responsabilitățile de adult, am simțit mereu, cumva, adânc, în sufletul meu, că voi descoperi adevărata magie de a fi în viață abia când voi elibera toate culorile frumoase ale curcubeului care se regăseau în profunzimea sufletului meu. Știam că acele culori sunt ascunse sub culorile de gri și negru ale condiționării sociale și ale conformării excesive.

Așa că mi-am dat timp să le descopăr. Să le admir. Să le înțeleg. Să le vindec. Și, într-un final... să le eliberez.

*Există o voce în fiecare dintre noi ce
abia așteaptă să vorbească.*

*Ți dăm voie să faci asta când ne
oprim și ne permitem doar să existăm,
fie și pentru o clipă. Oprește-te și
ascultă...*

ALTORA, NU NOUĂ.

ACOLO, NU AICI.

TU, NU EU.

ȚIE, NU MIE.

Am citit o carte despre vulnerabilitate, în care autoarea a refuzat complet să fie vulnerabilă.

O spun doar ca o observație prietenoasă care confirmă exact ce spun și studiile. Când este vorba despre vulnerabilitate și rușine, totul devine despre tine, nu despre mine. Pasăm totul în curtea vecinului.

Vedem la alții, dar nu și la noi.

Deși studiile ei și ceea ce rezultă din ele au logică și rezonează cu mine, întreaga carte mi s-a părut, cumva, ca o porție din mâncarea favorită, din care lipsește ingredientul principal.

Un feel de cheesecake, fără cheese.

De ce? Pentru că în timp ce spune că și-a învins rușinea și vina și toate sentimentele astea negative... și îmi spune mie, ca cititoare, că trebuie să fiu curajoasă și să mă pun în arenă... în nici un moment din carte nu-mi arată că ea a fost curajoasă și că s-a pus cu adevărat în arenă, prin a împărtăși ceva cu adevărat rușinos, ceva care să-mi dea și mie curajul să fac același lucru în viața mea.

Dacă până și comportamentul cuiva care a cercetat în detaliu subiectul vulnerabilității confirmă ceea ce studiile subliniază deja de ceva ani, avem motive serioase să facem eforturi să depășim aceste bariere mentale. Altfel le vom fi prizonieri pe viață.

Toți vrem să învățăm despre vulnerabilitate și rușine, dar nu vrem să ne expunem vulnerabilitățile și rușinile.

Doar că, vezi tu, doar prin împărtășirea lor se produce eliberarea emoțională, mentală și spirituală pe care o căutăm. Oricât de inconfortabil este, voi împărtăși rușini, traume, frici și mă voi pune în arenă, indiferent de ce vor crede oamenii despre mine.

De ce aleg să fac asta?

Pentru că atunci când fac eu asta, dau permisiunea altor oameni să fie curajoși să facă același lucru.

Rușinea, traumele, vina, frica, teama de a nu fi suficient de buni, toate se diminuează când avem curajul să deschidem cutia pandorei, să le explorăm, să le înțelegem, să le acceptăm și să le înfruntăm.

Toate își pierd puterea când în loc să fugim de ele, fugim către ele, cu curaj, cu inima deschisă și cu curiozitatea de a înțelege că depinde de noi să ne eliberăm și să nu le mai permitem să aibă putere asupra noastră. Toate sunt parte din experiența umană și sunt mai comune decât ne putem imagina.

Vrem să ne vindecăm, dar nu vrem să ne recunoaștem rănilile care trebuie vindecate. Fugim de termenul de traumă, ca de cel mai mare dezastru.

Da, este inconfortabil.

Da, este dureros.

Da, este plin de sentimente amestecate.

Da, este plin de disconfort.

Da, este plin de amintiri pe care le credeam uitate.

Da, este plin de rușine.

Da, este plin de vină.

Da, este plin de reproșuri.

Da, este plin de resentimente.

Da, este plin de emoții neîmpărtășite.

Da, este plin de evenimente întâmpărate în inimă.

Și, DA, este poarta către vindecarea reală.

Am deschis ușa, am intrat, m-am vindecat.

Partea bună?

Acum am puterea să țin ușa deschisă și pentru tine.

Intră cu inima deschisă în camera bucuriei și întoarce-te în locul care ar fi trebuit să-ți fie întotdeauna siguranță și casă. În tine însuți.

Ești așteptat acasă. Ușa e deschisă.

Înăuntru găsești acceptare necondiționată, iubire necondiționată, compasiune necondiționată și șanse nelimitate până la vindecarea completă.

Copilul din tine te aștepta de mult.

Ești pregătit să te întorci acasă?

Să pornim...

Gitește cu voce tare și cu mâna pe inimă:

Rănilor nu sunt vina mea, dar vindecarea este responsabilitatea mea.

COPILUL TĂU INTERIOR ÎȚI CONDUCE VIAȚA DIN UMBRĂ DACĂ:

- Simți anxietate când iei decizii noi.
- Crezi că e ceva în neregulă cu tine.
- Vrei să faci pe plac tuturor.
- Ți-e greu să-ți susții punctul de vedere sau să-ți împărtășești punctul de vedere.
- Te critici des.
- Te simți inconfortabil să exprimi emoții puternice și te forțezi să rămâi neutru.
- Te superi rar, dar când o faci este extrem de rău.
- Încerci să eviți conflictul.
- Te simți responsabil pentru alții.
- Îți este greu să spui nu.
- Ți-e greu să dai drumul trecutului.
- Ți-e greu să ai încredere în oameni.
- Simți gelozie când cineva obține ce vrea.
- Simți că porți o povară pe umeri.
- Stilul tău de atașament este anxios sau evitant (am descris stilurile de atașament în detaliu în Trezește-te. Cartea 2.)
- Ai teamă de abandon/ pierdere.
- Ai credințe limitative despre ce meriți și de ce ești capabil.
- Ești un rebel. Te simți cu adevărat viu când ești în conflict cu alții.
- Tolarezi oameni toxici.
- Cauți aprobarea celor din jur.
- Stima de sine lipsește.
- Îți ceri scuze pentru cine ești.
- Predomină conversațiile negative cu tine însuși.
- Codependență în relații.

- Crezi că trebuie să te sacrifici pentru cei din jur.
- Te trădezi și te minți periodic.
- Îți dorești un partener care să te salveze, repare sau elibereze.
- Relațiile tale oglindesc relațiile avute cu familia ta în copilărie.
- Crezi că ești prost, că nu faci niciodată nimic bine.
- Crezi că tot ce nu merge bine este din cauza ta.
- Crezi că toată lumea o duce mai bine ca tine și că are totul rezolvat.
- Te neglijezi pe tine însuși mental, emoțional, spiritual și fizic.
- Nu setezi limite cu cei din jur.
- Nu ai încredere că poți să-ți ții cuvântul în fața ta.
- Îți reprimi sentimentele în loc să le exprimi liber.
- Te simți lăsat pe dinafară.
- Urăști să petreci timp singur.
- Ameninți că pleci/ că abandonezi corabia.
- Atragi oameni indisponibili emoțional.
- Ți-e teama să nu fii rănit.
- Îți e rușine să ceri lucrurile de care ai nevoie.
- Îți este teamă să fii vulnerabil.
- Te epuizezi și nu crezi că meriți odihnă.
- Ți-e teamă să fii criticat.
- Te simți vinovat că ai nevoie să petreci timp singur.
- Te simți responsabil pentru emoțiile altora.
- Te găsești adesea încercând să salvezi, reperi sau schimbi alți oameni în mod inconștient.
- Crezi că nu meriți să fii iubit așa cum ești.
- Nu ești conștient de nevoile tale mentale, emoționale și spirituale.
- Ai o atitudine defensivă în mod constant.

- Ți-e teamă să exprimi ceea ce simți cu adevărat de teamă că ești o povară.

Cum facem loc pentru lucruri noi?

Ne permitem să ne reconectăm cu copilul nostru interior. Curiozitatea, creativitatea și joaca sunt elemente cheie care-ți vor reda entuziasmul de a readuce versiuni mai vechi ale tale la suprafață.

„Sunt adesea acuzat că sunt copilăros. Prefer să interpretez asta ca un copil. Încă devin extrem de entuziasmat de lucrurile mărunte. Am tendința de a exagera, de a fantezi și de a înfrumuseța. Încă ascult îndemnul instinctuale. Mă joc cu frunzele. Sar pe stradă și fug împotriva vântului. Nu îmi ud niciodată grădina fără să mă înmoi. După asemenea momente de bucurie mi-am atins cea mai mare creativitate și am produs cea mai bună lucrare a mea.”

~ Leo Buscaglia

Nu ești primul copil care a suferit în familia ta.

Ține de tine, în schimb, să fii ultimul. Ai pe umeri responsabilitatea generațiilor care vin și care vor învăța din ceea ce faci. Nu este despre ceea ce spui, ci este despre ceea ce faci. Asta lași în urmă. Cu ceea ce spui vei obține atenție pe termen scurt, cu ceea ce faci vei schimba viața.

Fii modelul de om pe care ți l-ai dorit mereu în viața ta.

Cum să devii un întrerupător de ciclu?

- Perturba amprentele genetice.
- Fii tu cel care inițiază vindecarea în familia ta.
- Dezvoltă în tine curajul să vorbești despre lucrurile inconfortabile.
- Recunoaște comportamente disfuncționale în tine și schimbă-le.
- Oprește-te și dă-ți timp să înțelegi de ce persoanele din familia ta sunt așa cum sunt.
- Oprește-te și dă-ți timp să înțelegi de ce ești așa cum ești.
- Recunoaște mecanismele de supraviețuire care nu ajută.
- Devino ciudat și diferit de restul familiei. Alege să faci ceva diferit, chiar dacă alții nu înțeleg.
- Lucrează activ să te cunoști și să te înțelegi în afara mediului familial.
- Recunoaște tipare familiale nesănătoase și alege să nu le repeți.