

Dr. Barbara Markway,
Celia Ampel

CUM SĂ AI ÎNCREDERE ÎN TINE

ÎNVINGE-ȚI ANXIETATEA ȘI OBTINE CEEA CE ÎȚI DOREȘTI

Prefață de dr. Teresa Flynn

Traducere din limba engleză de Sabrina Florescu

POLIROM
2021

CUPRINS

<i>Prefață</i> (dr. Teresa Flynn)	11
Introducere	15
<i>PARTEA I: PREGĂTIREA TERENULUI</i>	19
Capitolul 1: Înțelegerea încrederii în sine	21
Capitolul 2: Stabilește-ți obiectivele și treci la treabă	44
<i>PARTEA A II-A: STRATEGIILE</i>	67
Capitolul 3: Practică acceptarea	69
Capitolul 4: Calmează-ți corpul	91
Capitolul 5: Educă-ți modul de a gândi	114
Capitolul 6: Educă-ți convingerile	135
Capitolul 7: Înfruntă-ți fricile	152
Capitolul 8: Continuă	176
<i>Mulțumiri</i>	187
<i>Surse de informare</i>	188
<i>Referințe bibliografice</i>	191
<i>Index</i>	195

VINĂ VERSUS RUȘINE

Primul pas către a învăța să te ierți este să înțelegi diferența dintre vină și rușine. Vina poate fi o emoție utilă atunci când ai rănit pe cineva. Te poți gândi la ceea ce ai făcut și să-ți spui: „Acest lucru nu se potrivește cu cine vreau să fiu”. Îți poți cere iertare, poți îndrepta lucrurile și să acționezi diferit pe viitor.

Rușinea izvorăște dintr-un alt tip de monolog interior. În vreme ce vina este însoțită de o mentalitate de creștere („Am făcut un lucru rău, dar mă pot descurca mai bine”), rușinea este manifestarea emoțională a unei mentalități fixe. Rușinea spune: „Așa sunt eu”.

Și sentimentul de vină este îngrozitor, însă acesta e însoțit în mod obișnuit de o atitudine de acceptare: știi că ai greșit, deci îți asumi responsabilitatea și încerci să te schimbi. Rușinea, în schimb, provoacă de obicei rezistență. E posibil să minți, să fugi, să dai vina pe altcineva, să ai o ieșire nervoasă ori să eviți cumva să te confrunți cu situația. Din cauza rușinii, există o interdependență între acțiunile noastre și respectul de sine, ceea ce ne face să ne temem că, atunci când cineva ne va vedea rușinea, va ști că suntem distruși, nepotriviți sau „răi”.

Toată lumea simte rușine. Pe mulți dintre noi, o voce interioară ne face să ne rușinăm, repetându-ne mesaje pe care le-am auzit în copilărie, și nici măcar nu ne dăm seama că noi suntem cei care le permitem să fie emise. E timpul să renunți la acest monolog interior și să accepți că ești imperfect, că te străduiești sau că suferi, că ești și tu om. Vei rămâne om și vei fi demn de iubire indiferent de înfățișarea ta, de modul în care îți crești copiii, de succesul în carieră sau de orice altceva.

CU TOȚII GREȘIM

Să te ierți pentru defectele tale nu este un lucru pe care îl faci o dată și gata. Trebuie să exersezi asta în mod repetat, fiindcă greșeli vor exista *mereu!*

Chiar și când planifici cu atenție, viața poate avea pregătit altceva pentru tine. E normal să o dai în bară câteodată. Credem adesea că deținem mai mult control asupra vieții noastre decât în realitate; de fapt, modificări ale vremii, ale stării de spirit sau comentariul răutăcios al cuiva ne pot dezorienta. Dacă ești genul de om care evită să acționeze de teamă că va greși, îți voi oferi în capitolele 5 și 6 câteva instrumente pentru a încerca să rezolvi problema perfecționismului.

Acceptarea faptului că vei face greșeli nu înseamnă că nu-ți vei mai asuma responsabilitatea. În schimb, îți vei pune ordine în gânduri, astfel încât să acționezi chibzuit. Asta înseamnă ca, dacă prin greșeala ta îi faci rău altcuiva, să îți ceri scuze și să te revanșezi. Dacă nu i-ai făcut rău altcuiva, atunci trebuie să-ți analizezi eforturile depuse și care nu prea au funcționat și să ceri feedback, astfel încât să știi cum să procedezi mai bine data viitoare. Atunci când nu-ți petreci zilele gândindu-te obsesiv la ceea ce ai greșit, ai șanse mai mari să găsești soluții creative și inovative la o problemă. Dar cel mai important lucru este că vei simți mai multă liniște sufletească.

Exersează compasiunea față de sine

Aikira nu reușea să-și adoarmă bebelușul de șase luni nici noaptea, nici pe timpul zilei, iar copilul era atât de agitat, încât era greu pentru ea să iasă în oraș cu acesta. Deși era extenuată, într-o dimineață s-a străduit să meargă la centrul Parents as Teachers. Știa că

socializarea este importantă, chiar și pentru copii, iar soțul îi spusese că se va simți mai bine dacă va ieși mai mult din casă. Odată ajunsă acolo, a încercat să se integreze printre ceilalți părinți. A auzit o discuție despre cărțile de parenting pe care aceștia le citiseră și despre ultimele reușite ale bebelușilor lor și s-a întors acasă simțindu-se mai rău decât înainte. Abia putea să mai spele rufele, cu atât mai puțin să mai citească cele mai recente cărți de parenting. Când soțul său s-a întors de la muncă în acea seară, ea a avut o cădere emoțională și i-a spus: „Sunt o mamă groaznică”.

Ce anume crezi că i-ar trebui Aikirei?

- A Un somn bun.
- B Să citească despre dezvoltarea copilului.
- C O doză mare de compasiune de sine.

Dacă ai răspuns A și C, ai dreptate. În această secțiune vei învăța cum te poate ajuta compasiunea față de sine în cele mai întunecate momente, oferindu-ți un instrument puternic pentru a atenua emoții și situații dureroase.

CELE TREI COMPONENTE ALE COMPASIUNII FAȚĂ DE SINE

Dr. Kristin Neff, una dintre pionierii în domeniul compasiunii față de sine, a descoperit că aceasta are trei componente importante. Prima este mindfulness: înseamnă pur și simplu să fii conștient de faptul că suferi și că ai nevoie de grijă. A doua este bunătatea: înseamnă să-ți oferi aceleași alinare și încurajare pe care i le-ai oferi unui prieten bun sau unui copil mic. Și, în cele din urmă, compasiunea față de sine implică să conștientizezi faptul că nu ești singur; mulți alți oameni au avut experiențe similare. Asta nu înseamnă să-ți minimalizezi situația, ci să înțelegi că momentele grele sunt parte din condiția umană.

Aikira, mama bebelușului de șase luni, era atât de măcinată de griji și de lipsa de încredere în sine, încât nu avusese timp să-și dea seama de presiunea enormă pe care o puneau pe ea însăși. Primul pas către mai multă compasiune față de sine ar fi să facă o pauză și să-și spună: „Îmi este foarte greu. N-am mai dormit bine de luni de zile. Nimeni nu poate funcționa cum trebuie dacă nu doarme”. Când are gânduri ca: „De ce nu poate dormi copilul meu toată noaptea?” sau chiar „Urăsc să fiu mamă”, le poate observa fără să se judece. Apoi își poate oferi alinare: „Este în regulă. E greu să fii părinte. Sunt aici pentru tine”. Poate părea ciudat să vorbești cu tine în felul acesta, însă, odată ce vezi cât de mult te ajută, metoda te va cuceri.

Neff a descoperit că un principiu de bază al monologului interior plin de compasiune este tonul vocii: trebuie să fie cald, prietenos și încurajator. În plus, dacă îți pui mâna pe inimă sau pe braț îți vei transmite un sentiment de siguranță. Această expresie fizică a bunătății îi spune corpului tău că îi ești alături și gata să-i sari în ajutor, reactivând răspunsul „apropie-te și împrietenește-te”. În cele din urmă, Aikira și-ar putea reaminti că nu e singură. Deși acei părinți de la centru păreau că au toate lucrurile organizate, probabil că aveau și ei propriile greutăți. După ce Aikira va învăța să-și accepte sentimentele dureroase și să-și ofere alinarea de care are nevoie, va fi capabilă să fie mai relaxată alături de copilul ei. Nu-l va face ca prin minune pe bebeluș să doarmă toată noaptea, dar va fi capabilă să gestioneze mai eficient situația.

OBSTACOLE ÎN CE PRIVEȘTE COMPASIUNEA FAȚĂ DE SINE

Unii oameni ezită să încerce exerciții de compasiune față de sine, pentru că se gândesc: „Dacă sunt bun cu mine, oare n-o să stau degeaba toată ziua, mâncând chipsuri și uitându-mă la televizor?”.

Tu ce crezi? Bifează oricare dintre următoarele bariere care te-ar putea împiedica să dai dovadă de compasiune față de tine:

- Nu voi avea motivație.
- Nu voi duce lucrurile până la capăt.
- Nu merit compasiune față de mine.
- Voi deveni slab sau lipsit de fermitate.
- E o situație în care m-aș complăce.
- S-ar putea să ajung să-mi plâng de milă.

Acestea nu sunt frici lipsite de sens, fiindcă trăim într-o cultură care folosește critica drept motivație. Și funcționează, într-o oarecare măsură. Dacă antrenorul tău de fotbal strigă la tine, probabil că asta te va motiva pe termen scurt, fiindcă vrei să eviți strigătele și umilința. Dar acest lucru poate crea probleme în timp. Prea multă critică îi poate demoraliza pe jucători, iar în cazul unora dintre ei se va manifesta anxietatea de performanță.

Să sperăm că tu ai avut în viața ta un antrenor sau un mentor care a făcut exact opusul. În loc să țipe la tine când ai greșit, ți-a spus: „E bine că ai încercat. Ai dat greș, dar uite cum poți proceda mai bine”. Antrenorul nu ignoră punctele tale slabe, ci încearcă să le găsească soluții fără să te atace personal. Bunătatea și încurajările pot fi și acestea stimulatoare.

Un număr tot mai mare de cercetări despre compasiunea față de sine arată că aceasta:

Crește productivitatea. Oamenii care folosesc un stil de încurajare bazat pe compasiunea față de sine au mai mult succes în ceea ce fac.

Reduce situațiile de tergiversare. Compasiunea față de sine întrerupe cercul vicios creat de monologul negativ și tergiversare, iar drept consecință este mai posibil să nu

mai eziți și, pur și simplu, să treci la realizarea acelor proiecte pe care le-ai tot evitat.

Crește creativitatea. Dacă manifesti față de tine însuși o grijă iubitoare, poți ajunge la niveluri mai înalte ale creativității. Ai șanse mai mari să te exprimi și să arăți lumii munca ta.

Iată întrebarea esențială: ce fel de antrenor vrei să fii pentru tine?

O CLIPĂ DE COMPASIUNE FAȚĂ DE SINE

Încearcă următorul exercițiu:

1. Gândește-te la o situație cu care te confrunți.
2. Adoptă o postură de compasiune față de sine, cum ar fi să-ți pui mâna pe inimă.
3. Spune-ți, cu voce blândă: „E un moment dureros” sau „Mi-e foarte greu”.
4. Respiră adânc de câteva ori și lasă cuvintele să-și facă efectul.
5. Spune-ți: „Suferința este parte din viață. Și alți oameni simt același lucru”. Mai respiră adânc de câteva ori.
6. În final, spune-ți: „Fie să fiu bun cu mine în acest moment și să-mi ofer bunătatea de care am nevoie”. Repetă aceste cuvinte de câte ori e nevoie până să își facă efectul.

Nu-i nimic dacă te simți puțin ciudat atunci când încerci acest exercițiu. În secțiunea cu surse de informare (paginile 188-190), am enumerat locurile în care poți descoperi diverse exerciții de compasiune față de sine, astfel încât să le alegi pe acelea care ți se potrivesc.