

LBRIS

We know
books

TREI

8 pași siguri
pentru a depăși
atașamentul anxios
și evitant

TRACY CROSSLEY

Traducere din limba engleză de
Vlad Vedeanu

Cuprins

Prefață	13
Călătoria mea spre libertate emoțională	14
Introducere Ești defect, meriți iubire și ești minunat	21
Descoperirea unui proces care funcționează	23
Cei 8 pași spre conștiință de sine, iubire și fericire	24
Capitolul 1 Atașamentul nesecurizant și triunghiul dramatic	27
Cum se poate ca tu să fii problema?	27
Ce înseamnă pentru tine atașamentul nesecurizant	31
Alegerea suferinței în triunghiul dramatic:	
de la victimă la salvator la martir la persecutor	37
Bagajul emoțional — poți să-l lași la aeroport?	43
Capitolul 2 Cum te controlează creierul tău reptilian	46
Ce e creierul reptilian?	46
Convingerile negative creează tipare care le fac	
să se îndeplinească!	51
Reacții și declanșatori: ce distracție!	57

Capitolul 3	Conectarea cu tine însuși/însăși la un nivel de bază	60
	Învățarea limbajului emoțiilor	60
	Dificultatea de a aborda emoțiile	62
	Învățarea „emoționalizării“	64
	Lucrează mușchiul autoconștientizării	74
	Fii atent la rezistența la schimbare	76
Capitolul 4	Pasul 1 – Încetează să-ți eviți fricile și să te agăți de rezultate	80
	Frica e o jigodie	80
	Înțelege numeroasele semne ale fricii	82
	Convingeri bazate pe frică	84
	Epigenetica e despre influență!	86
	Dacă nu-ți place frica, nu înseamnă că ea o să dispară!	87
	Strategiile de evitare a fricii sunt un mare zero	89
	Demonul de care ne temem toți: dezamăgirea	91
	Acum încetează să-ți eviți fricile și să te agăți de rezultate	96
Capitolul 5	Pasul 2 – Încetează să mai încerci să fii perfect	102
	Cum duce perfecționismul la nefericire	102
	Perfecționismul se raportează întotdeauna la viitor	104
	Perfecționismul e dureros	105
	Despre a nu greși	109
	Bucură-te de greșeli	112
	Rigiditate ≠ fericire	113
	Amorțire ≠ fericire	114
	Să faci prea mult ≠ iubire	115

Cauciucul dezumflat al perfecționismului:

e greu să te schimbi 118

Acum încetează să mai încerci să fii perfect 118

Capitolul 6 Pasul 3 – Încetează să le mai faci celorlalți pe plac 122

Le fac celorlalți pe plac ca să mă iubească 123

Manipularea și responsabilitatea pentru cum se simt
ceilalți 131

Poate fi greu să primești 131

Te prefaci că tu n-ai propriile sentimente 133

Ce mama naibii sunt limitele? 134

Egoist nu e un cuvânt urât 138

Ce e generozitatea? 142

Acum încetează să le mai faci celorlalți pe plac 143

Capitolul 7 Pasul 4 – Încetează să mai cauți probleme pe care să le rezolvi 151

Chiar sunt probleme peste tot? 152

Recompensa pentru centrarea pe probleme și soluții 157

Încercarea în vrăjeli 159

Ești un detectiv de probleme 164

Acum încetează să mai cauți probleme pe care
să le rezolvi 166

Capitolul 8 Pasul 5 – Încetează să te mai întorci împotriva ta ca victimă/martir 171

Cât de greu e să spui ce ai de spus? 172

Tu ești cel mai mare dușman al tău 176

Lumea ta din ce în ce mai mică 177

Rușinea nu te lasă să spui da	179
Blestemată să mă zbat; cum mă opresc?	184
Așteptarea recompensei	186
Acceptarea	187
Acum încetează să te mai împotrivești propriei persoane puse în poziția de victimă/ martir	189
Capitolul 9 Pasul 6 – Încetează să mai faci presupuneri și să iei lucrurile personal	193
Poveștile din mintea ta care te țin blocat	193
Povești pentru fiecare, povești pentru toate gusturile	196
Ce e în neregulă cu mine?	199
Autorefecția în oglinda vieții	202
Teme frecvente ale presupunerilor	205
Presupuneri frecvente	206
Acum încetează să mai faci presupuneri și să iei lucrurile personal	207
Capitolul 10 Pasul 7 – Începe să-ți asumi responsabilitatea	215
E vina ta?	216
Noua misiune — responsabilitatea față de propria persoană	218
Tu ai ales, tu ai făcut, tu trebuie să-ți asumi	219
Mai multe alegeri!	223
Încalcă-ți regulile și fă acțiuni riscante emoțional	224
Iubire maximă pentru propriile convingeri	227

Construiește-ți încrederea autentică și respectul față de propria persoană	229
Salt în gol fără parașută	232
Capitolul 11 Pasul 8 – Începe să-ți simți sentimentele autentice	237
Eliberează-te	237
Spune care e adevărul tău și gestionează-ți emoțiile ca un adult	239
Vulnerabilitatea ca mod de viață	241
Gestionarea abilă a dezamăgirii	244
Iubire autentică pentru propria persoană	249
Puterea vine din inimă, nu din creierul reptilian	251
Acum începe să-ți simți sentimentele autentice	252
Concluzie Învăță să-ți iubești viața la maximum	257
Ești defect și continui să faci alegerile pe care le iubești	259
Ai încredere în tine, în viață și în univers	261
Și ce dacă am făcut o greșală? Să sărbătorim!	264
Adevărata fericire	265
Bine ai venit în noul club; e magic!	268
Referințe	271
Mulțumiri	281
Despre autoare	283

Capitolul 1

Atașamentul nesecurizant
și triunghiul dramatic

CUM SE POATE CA TU SĂ FII PROBLEMA?

S-ar putea să fie greu să te vezi pe tine ca fiind propria ta problemă. S-ar putea să fie șocant, pentru că ai senzația că ești „în regulă” — întotdeauna te descurci extraordinar. Poate țintești prea sus, poate oferi prea mult, poate ești prietenul la care apelează toată lumea sau poate vrei neapărat să deții controlul (pare ceva drăguț, nu?). Poate te gândești: „Așa sunt eu. Am muncit din greu ca să ajung aici. Sunt în regulă. Ceilalți sunt de vină”.

De fapt, ultimul lucru pe care îți dorești să-l afle ceilalți este că nu ești tot timpul persoana asta perfectă și grozavă. Ce? S-ar putea să fii la fel de defect ca noi toți? Se prea poate să fi muncit din greu să ajungi unde ești și să pari atât de priceput încât să nu poată nimeni să te critice sau să-ți găsească vreun defect. Poți și să fii îmbrăcat în teflon — „Nu te pune cu mine!” — sau poți să fii dublura Maicii Tereza.

Dacă e așa, atunci știi că e nevoie de mult efort, pentru că lucrurile nu sunt niciodată perfecte. Chiar dacă te străduiești să faci totul bine, plantezi lalele și nu ies decât buruieni. Lupta asta cu viața îți provoacă suferință și anxietate. Te străduiești și mai

tare, te gândești și mai mult, cauți și mai agitat soluția care îți tot scapă. Și ai citit toate cărțile de self-help din lume!

Poate te-ai căsătorit, dar fiecare dintre voi are o viață separată și vă înșelați sau vă săriți tot timpul la beregată. Sau îi spui iar și iar că vrei să fiți mai apropiați, dar asta nu se întâmplă niciodată; de fapt, distanța emoțională e ceva foarte comun în trecutul tău. S-ar putea ca distanțarea emoțională să fie cartea ta de vizită, dacă ești singur de zece ani. Nu pentru că așa ți-e bine, ci pentru că ai renunțat și ai ajuns să-ți spui că toate străduințele, toți prietenii și toate animăluțele de companie pe care le ai sunt suficient de bune. Nimic din ce faci nu pare să schimbe rezultatele, relațiile sau tiparele din viața ta.

Motivul pentru care viața ta a ajuns într-un punct mort este că nu te vezi clar pe tine. Crezi că ești foarte în regulă, dar ești înconjurat de probleme. Când viața nu merge cum ți-ai dori ți-e teamă să nu se vadă că nu ești tocmai așa cum încerci să te prezinți, te obsedează fiecare detaliu, oricât de mic, care nu e cum trebuie și dai vina pe toată lumea și pe orice: „Șeful mi-a dat instrucțiuni greșite!“ sau „Am respectat rețeta, e de tot rahatul!“

Nu trăiești cu FOMO (*fear of missing out*¹), ci cu FIFO (*fear I'm found out*²). Oamenii din viața ta nu trebuie să afle despre versiunea ta defectă. Dacă se folosesc de asta împotriva ta? Dacă n-o să te mai iubească? Dacă n-o să mai aibă o idee grozavă despre cât ești de minunat? Cum te-ai simți fără validarea celorlalți?

Dacă te-ai vedea bine pe tine, ai ajunge să-ți dai seama că, de fapt, tu ești problema ta. Perfecționismul tău, încercarea ta de a le face celorlalți pe plac, efortul tău de a rezolva; nevoia ta de control, teama de a nu fi expus, insistența ca lucrurile să se

¹ Frica de a nu participa sau de a nu fi la curent cu un eveniment la care pare că toată lumea ia parte. (N. tr.)

² Sindromul impostorului, frica de a nu fi expus ca prezentând lumii o aparență falsă. (N. tr.)

desfășoare cum vrei tu, nemulțumirea ta față de ceilalți — toate acestea sunt ale tale.

Dacă ești derutat în ceea ce privește modul în care îți afectezi propria viață și motivul pentru care lucrurile sunt cum sunt, nu ești singurul. Să știi rațional ce anume faci nu înseamnă că ești conștient de ceea ce faci emoțional, fizic și verbal.

Pe vremuri, aș fi încheiat o relație dacă aveam senzația că celălalt nu-mi îndeplinește nevoile. Nevoile mele variau de la dictarea programului de întâlniri, la atenția totală pe care partenerul meu trebuia să mi-o ofere când eram împreună. Pe atunci nu aveam idee de ce era asta ceva atât de important pentru mine. Tot ce știam era că mă străduiam din răsputeri și făceam sacrificii pentru el în ceea ce privește timpul și implicarea mea, așa că așteptam același lucru de la el. Părea că reacționam exagerat, indiferent de ce făcea sau nu făcea el. Nu-mi plăcea să mă simt rău, să simt că am o nevoie prea mare de afecțiune sau că nu am control și mă așteptam ca el să repare asta. Încercând să controlez felul în care mă simțeam și să-l schimb și pe el, ajungeam să-l părăsesc ca să fie cum voiam eu. Ideea era să-l fac să se teamă că mă va pierde. Astfel, într-o manieră teatrală, mă așteptam să-mi facă promisiuni bazate pe faptul că eu aveam dreptate și el era copilul-problemă.

Poți să zici că-i o strategie proastă? Nu contează că de fapt nu funcționa. Mă simțeam copleșită de anxietate tot timpul. Dacă ar fi fost un joc cu nave de luptă, mi-aș fi pierdut toate navele. Nu vedeam că problema nu se rezolva dacă încercam să controlez, să pun presiune, să mă iau la ceartă sau să oscilez între rolul de victimă neputincioasă și cel de salvator. Nu făceam decât să reacționez și să intru și mai adânc în groapa fără fund a urii de sine. Aveam senzația că-mi pierd mințile. Am continuat așa ani întregi. O parte din mine credea cu adevărat că, dacă băteam la cap un bărbat pentru defectele lui și dacă îi cumpăram suficiente cărți, totul avea să se aranjeze în favoarea mea.

Pentru că ești o ființă umană, e greu să te vezi clar. Ceilalți pot să ofere opinii sau critici, dar nu surprind cu adevărat ce se petrece în tine la un nivel mai profund. Adesea, doar văzând modul în care reacționăm la ce se întâmplă în viață ne putem cunoaște pe noi înșine și putem vedea că reacțiile noastre sunt provocate de preferințele noastre condiționate. S-ar putea să credem că aceste preferințe sunt un adevăr, dar nu sunt decât obiceiuri.

Esența este să afli de ce preferi asta. În activitățile de zi cu zi ai o motivație mai profundă, care nu are nimic de-a face cu reacțiile tale, dar este foarte legată de motivul pentru care ajungi să ai o anumită reacție. Această motivație provine din modul în care te-ai simțit în evenimente din trecut și din cum te-ai perceput pe tine în acele evenimente. De exemplu, nu suportă să te prindă ploaia fără umbrelă din cauza a ce s-a întâmplat când ai fost udat înaintea unui eveniment important din viața ta. Așa că ai întotdeauna umbrela la tine — chiar și în zilele însorite. Motivația îți determină comportamentul. Nu se poate să te cunoști pe tine, dacă nu știi care-ți sunt motivațiile.

Să fii atent la ce faci și la motivul pentru care faci asta îți va oferi o înțelegere mai bună asupra modului în care tu ești cel mai mare obstacol în calea fericirii tale. Sentimentele tale îți afectează gândurile, iar gândurile tale îți afectează sentimentele. Modul în care vezi o situație din afara ta îți afectează și gândurile, și sentimentele. Atunci ai o reacție la asta. Ceea ce se întâmplă de-a lungul fiecărei zile în legătură cu nenumărate lucruri. Ia-ți un moment și gândește-te la cât de multe reacții ai într-o singură zi, indiferent dacă față de alți oameni sau de situații pe care nu le poți controla. Dacă ești atent, s-ar putea să observi că faci judecăți în privința tuturor celor pe care îi întâlnești.

Cea mai mare parte din vorbăria asta mentală nu e ceva de care să-ți dai seama intenționat, dar te afectează. S-ar putea să observi și că ești încordat. Această tensiune sau anxietate este tot

o reacție. Dacă ești atent și nu sari la concluzii dictate de tensiune, s-ar putea să observi și alte sentimente — poate chiar durere.

Să-ți vezi propriile reacții față de viața de zi cu zi este primul pas spre rezolvarea problemelor tale. Înainte de a apuca pe calea către fericire, trebuie să descoperi unde anume te afli.

CE ÎNSEAMNĂ PENTRU TINE ATAȘAMENTUL NESECURIZANT

Când te-ai născut nu ți-ai ales părinții. N-a fost ca și cum ai fi răsfoit un catalog, pentru a selecta părinții perfecți. Te-ai dus acasă cu principalul tău îngrijitor, de regulă mama. Unii dintre ei nu erau foarte conștienți de sine; de fapt, s-ar putea să fi fost la limita abuzului sau poate chiar abuzivi, reci sau anxioși. Sau se poate să fi fost atașați de tine într-o manieră hiperprotectoare. Ideea e că aceștia ar putea să te fi stricat un pic. Dar e vorba de condiționări dureroase, adică nu e ceva ce să nu se poată schimba. De aceea citești cartea asta. Aici, să fii puțin stricat e ca și cum ai fi cineva mișto, pentru că tu ești vedeta și acum te îndrepti spre un scenariu cu totul nou.

Ceva ce trebuie să înțelegem despre atașamentul nesecurizant sau despre celelalte concepte discutate în această carte e că nu sunt decât condiționări. Ai învățat de mult aceste modalități contraproductive de a evita fericirea. Vestea bună este că, pentru că le-ai învățat, te poți și dezvăța de ele.

Atașamentul este unul dintre numeroasele aspecte ale parentajului. Se referă la un aspect al relației emoționale dintre părinte și copil. Un copil cu atașament securizant se simte asigurat că persoana de îngrijire îi va îndeplini nevoile. În 1969, psihologul John

Bowlby a dezvoltat teoria atașamentului. A sugerat că atașarea de persoana de îngrijire în copilăria timpurie îi oferă copilului fundația valorizării propriei persoane și baza sentimentelor de importanță și consecvență în relațiile intime și de alte tipuri.

Deci părinții ți-au oferit o bază de siguranță sau o bază de nesiguranță, care a construit modelul prin care înțelegi cum funcționează lumea din punct de vedere emoțional. În 1970, psihologul Mary Ainsworth i s-a alăturat lui Bowlby și a adăugat teoriei sale un experiment propriu, numit „Situția străină”. La acest experiment au participat mame și bebelușii lor în vârstă de 9–18 luni. În decurs de opt ședințe, copiii erau lăsați singuri într-o încăpere sau erau lăsați împreună cu mama lor sau cu un străin sau cu mama lor și cu un străin. Apoi mamele ieșeau din încăpere și mai târziu se reîntorceau, iar reacțiile copiilor erau observate și notate, alături de stilurile lor de atașament și alte comportamente. Cercetătoarea a sugerat, pe baza experimentului, că acei copii cu atașament securizant țineau seama de ei înșiși și de nevoile lor, în timp ce copiii cu atașament nesecurizant se simțeau lipsiți de valoare pentru că dezvoltaseră o imagine de sine negativă. Psihologii au teoretizat că stilurile de atașament vor continua să influențeze modul în care copiii se vor ajusta emoțional în adolescență și când ajung adulți tineri. E posibil ca tu să fii adus în existența ta de adult aceste tipare timpurii de viață.

Păi, stai așa, nu s-ar putea ca eu să fi fost un copil cu atașament securizant?

Poate. Atașamentul securizant le permite copiilor să aibă încredere în ceilalți, în ei înșiși și în ce le aduce viața. Acești copii au fundația sigură necesară pentru a explora, pentru a crea legături și pentru a comunica deschis cu ceilalți. Ei cresc cu un sentiment puternic de stare de bine, motivație și siguranță. Faptul

că au această bază le oferă un sentiment de încredere. Nu tind să fie suspicioși și să se întrebe ce vrea celălalt de la ei. Acești copii nu fac acrobații pe sârmă, străduindu-se să-și păstreze echilibrul și să jongleze cu popice pentru a primi atenție. Au încredere în modul în care văd lumea și în locul pe care îl ocupă în ea.

Această capacitate de a avea încredere este extrem de importantă când vine vorba de schimbare. Acești copii sunt capabili să se adapteze, să facă față stresului și să fie rezilienți emoțional. Toate acestea se adaugă unei fundații solide pentru construirea inteligenței emoționale. Copiii cu atașament securizant dobândesc mai ușor cele patru aspecte ale inteligenței emoționale identificate de John Mayer și Peter Salovey în 1990. Mayer și Salovey au fost primii care au creat un cadru pentru explorarea și definierea inteligenței emoționale, care are patru aspecte: primul, capacitatea de a percepe corect propriile emoții și emoțiile celorlalți; al doilea, capacitatea de a folosi emoțiile pentru a facilita gândirea; al treilea, capacitatea de a înțelege emoțiile, limbajul emoțiilor și semnalele transmise de emoții; și al patrulea, capacitatea de a pune emoțiile în slujba unui scop.

Datorită faptului că acordă atenție și recunosc nevoile materiale și emoționale ale copiilor lor, părinții cu atașament securizant așază o fundație solidă pentru stima de sine pe care o vor avea copiii. Încrederea, empatia, înțelegerea relațiilor și cunoașterea modului în care funcționează comunicarea verbală și nonverbală sunt lucruri care nu le pun probleme acestor copii.

Sună grozav! Mă înscriu și eu!

Acum, să facem o plimbare și de cealaltă parte a străzii, unde s-ar putea să fi locuit tu.

Aceasta e esența atașamentului nesecurizant: inconsecvențe ale acțiunilor/reacțiilor unei persoane de îngrijire afectează calitatea

atașamentului copilului, mai ales acțiunile și reacțiile care sunt comportamente repetate. Poate unul dintre părinți, sau și mama, și tata erau fundamental disfuncționali din cauza modului în care au fost ei înșiși crescuți. Poate unul dintre ei sau poate amândoi erau distanți emoțional sau poate erau dependenți emoțional de tine, copilul lor. Da, îți suflau în ceafă! Poate nu aveau încredere în tine că poți hotărî ce vrei cu adevărat și/sau erau hiperprotectori și-ți trăiau viața în locul tău, apărându-te de orice dezamăgire. N-ai avut cum să înveți cum să faci față vieții și condițiilor pe care le impune. Sau poate în copilărie ai pierdut un părinte sau i-ai pierdut pe amândoi. Stilul de atașament e influențat chiar și de o internare îndelungată în spital a copilului sau a unui părinte sau de o slujbă care ține părintele departe mult timp.

Dacă habar n-au avut cum să se descurce ca părinți, n-ai învățat prea multe nici în privința limitelor și a siguranței emoționale. De fapt, ți-au cauzat o suferință emoțională considerabilă și a trebuit să găsești o modalitate de supraviețuire, așa că ai făcut rost rapid de o hartă și de o busolă. Ai învățat să-ți eviți emoțiile pentru că păreau dificile și dureroase. Sentimentele negative pot fi masive, chiar copleșitoare pentru un corp mic. Așa că „iamaidăledracu“ pe emoțiile astea vechi! Neah, nu ne trebuie! Ai găsit siguranță într-un mediu respingător prin construirea de strategii mentale ample care îndepărtau frustrarea și durerea și atenuau stările tale emoționale intense.

Acum, înainte să trec mai departe, vreau să subliniez că scopul acestei cărți nu e învinovățirea mamei sau a tatălui. Esențial pentru înțelegerea atașamentului este să-ți fie mai clar unde a început problema, cum te-a afectat și cum să o rezolvi.

Pentru că ai fost un copil cu atașament nesecurizant, s-ar putea să fi fost neconsolabil o mare parte din timp, să-ți fi respins părintele sau să te fi transformat într-un mic adult închis în sine. Asta am făcut eu și mama îmi spunea „soldățelul meu“. Dacă

și copilăria ta a fost așa, principala ta strategie de a te proteja s-ar putea să fi fost să nu faci niciodată nimic atât de periculos precum a-ți arăta vreo dorință sau vreo nevoie de apropiere, căldură, afecțiune sau iubire. Să plângi la cinema sau în fața celorlalți era foarte înfricoșător; era un fel de atenție pe care nu ți-o doreai. Voiai să fii aproape fizic de părintele tău, dar ai devenit detașat emoțional. Aveai nevoie de validare, dar nu o puteai obține decât de la părintele disfuncțional, așa că ai căutat-o la școală, printre prieteni sau în alte moduri. Știai că trebuia să cauți în altă parte un sentiment de apartenență și acceptare.

Chiar și când eram foarte mici, noi, copiii cu atașament nesecurizant, a trebuit să învățăm să evităm propriile sentimente problematice când ne-am dat seama că persoanele noastre de îngrijire nu erau interesate sau erau interesate prea puțin să ne cunoască cu adevărat sau să înțeleagă cum ne simțeam. Asta ne-a lăsat având pe dinăuntru un sac fără fund de gol emoțional. Eu am fost copilul ăla!

Noi am adus acele strategii în viața de adult și acum realitatea apropierii emoționale de ceilalți ne poate face să ne scaldăm în transpirații reci. Credem că apropierea emoțională de ceilalți ar trebui să vină cu garanția că nimeni nu o să fie rănit sau lăsat pe dinafară, dar asta e o fantezie. Mulți dintre noi, copiii cu atașament nesecurizant, ajungem să fim singuri toată viața sau să ne mulțumim cu relații nesatisfăcătoare, nu suntem niciodată siguri că am făcut alegerea corectă sau avem senzația că n-am avut de ales. Golul dinăuntru este pervaziv. Ajungem tare pricepuți la dezvoltarea de strategii pentru a primi atenție și pentru a evita cu totul atenția.

Strategiile pot fi utile în afaceri când vine vorba de stabilirea de obiective, dar nu prea sunt la fel în privința iubirii și atenției. De fapt, s-ar putea să ajungem să fim destul de buni la slujba noastră, să obținem validare și să ne permitem să menținem

distanțarea emoțională de lume. Pentru mulți, atașamentul nesecurizant a însemnat că intelectul a preluat controlul și a găsit soluția salvatoare. Te-ai descurcat străduindu-te să fii mai mult decât doar tu. Poate ai ajuns să-ți impui ambiții înalte, să ai rezultate remarcabile sau să le faci celorlalți pe plac, străduindu-te din răspuțeri să eviți consecințele negative. Ai reușit să pui lucrurile la punct și ești în regulă! Dar îți mai servește acum acest tip de control? Cât de fericit ești?

Dacă ai fost un copil cu atașament nesecurizant, nu poți să pricepi cum e să fii responsabil pentru modul în care te simți. Nu e vina ta. E condiționare. N-ai învățat niciodată asta, așa că nu ai instrumentele necesare. S-ar putea să nu știi cum să acționezi pe baza emoțiilor sau cum să nu mai fii într-o stare în care doar reacționezi la viață și la oameni. Indiferent dacă alergi cu nerăbdare spre ceea ce crezi că-ți va umple golul interior sau dacă pari că eviți asta, ajungi la același rezultat: lipsa de legături, fericire și iubire autentică.

Uite cum stă treaba: ca să ajungi ca adult de cealaltă parte a străzii, trebuie să te vezi ca fiind tu însuși locul în care se află toate răspunsurile tale. Toate sunt în tine. Ai încredere că o să afli cum să încetezi să mai cauți problemele în afara ta și să oprești toate celelalte comportamente de care te-ai folosit pentru a evita propriile răspunsuri. Să începem astăzi de aici: „ești defect (și e în regulă)“. Acum tu ești propriul tău răspuns!