

LBRIS

We know
books

Ana Maria Ducuța

Calea sufletului

- ediție adăugită -

EVRIKA[®]
PUBLISHING

Editat de **Evrika Publishing SRL**

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin **Evrika Publishing**.

Copyright © **Evrika Publishing**.

! Nicio parte (fragment sau componentă grafică) din această lucrare nu poate fi reprodusă fără acordul scris al **Evrika Publishing**.

Descrierea CIP poate fi consultată la Biblioteca Națională a României

DUCUȚĂ ANA MARIA,

Calea sufletului / Ana Maria Ducuță. - București : Evrika Publishing, 2022

ISBN: 978-630-6536-00-9

159.9

Tablou coperta 1 realizat de: Ana Mitran
Desen coperta 4 realizat de: Raluca Muntean

Tehnoredactare: Manuela Stoica
Design copertă: Aurelian Leahu



ENTUZIASM
VIZIUNE
REZULTATE
!NOVAȚIE
KARMA
ACȚIUNE

Redacție:
tel.: 0732.320.666
e-mail:
redactia@evrikapublishing.ro
evrikaaa.ro

Evrika Publishing

evrika.publishing



Librăria UJmag:
tel.: 0790.557.986, 021.312.22.21
e-mail: comenzi@ujmag.ro
ujmag.ro

Ujmag.ro

Cuprins

Despre autor	7
Capitolul 1	
Gânduri cu și despre suflet	17
Capitolul 2	
Sufletul nostru și sufletele celorlalți	107
Capitolul 3	
Cum pășim pe „Calea Sufletului”?	139
Capitolul 4	
Poezii prin care sufletul găsește o cale	213

Capitolul 1

Gânduri cu și despre suflet

Cum se realizează echilibrul gândire-simțire?

Spunem adeseori „te las să te gândești la asta” sau „îți dau puțin timp de gândire”. De ce nu spunem: „Te las să simți asta”, „Îți dau puțin timp de simțire”?

Pentru că suntem învățați că ceva e corect dacă e gândit, nu simțit. Pentru că ni se pare că un raționament corect și imparțial este cel al minții, exclusiv. Dar ce facem dacă raționamentul nostru e corect, dar nu se potrivește cu simțirea? Ce facem dacă știm ceva și simțim altceva?

Echilibrul dintre ce gândesc și ce simt este o prioritate în evoluția mea emoțională. Mai exact, trebuie să existe o legătură între gândurile și emoțiile mele, ele să nu se contrazică. Adică să fac nu doar ceea ce gândesc, nu doar ceea ce simt, ci gândirea și simțirea mea să lucreze împreună atunci când iau deciziile. Astfel, atunci când simțirea mea mă duce în eroare (sunt dependent emoțional de un

om toxic, simt că îl iubesc) gândirea mea mă poate salva (înțeleg rațional că îmi face rău, îmi analizez simțirea și văd că ea are drept cauză o traumă emoțională, pe care, odată ce o conștientizez, încep să o vindec). La fel, atunci când gândirea mea mă duce în eroare (sunt extrem de rigid, judec oamenii după etichete și stereotipuri), simțirea mea mă poate salva (mă raportează la ceilalți ca la suflete, prin propriul meu suflet și îi las să mă descopere din simțirea lor, și nu le opresc accesul cu prejudecata mea).



De ce să ne confruntăm fricile?

Frica întotdeauna trebuie confruntată. Am nevoie să îmi aduc la suprafață fricile pentru a putea să înțeleg dacă ele au legătură cu ceva real sau dacă au legătură doar cu traumele și durerile din trecutul meu pe care le proiectez asupra prezentului. De câte ori îmi este frică de o stare, este necesar să iau acea frică și să mă întreb: este acest lucru posibil? S-a întâmplat deja acest lucru?

Există indicii că frica mea are la bază un eveniment real? De multe ori răspunsul va fi „Nu, acest lucru, nu se va întâmpla niciodată”, dar pentru mine este foarte important să îmi dau voie să conștientizez diferența dintre lucrul de care îmi este frică și realitatea mea.

Chiar dacă lucrul de care mă tem este real și are un fundament, ca să pot depăși orice obstacol am nevoie de o minte limpede și de sufletul liniștit: din starea de frică

nu pot lua decizii constructive, ci doar pline de disperare și anxietate.

Foarte multe frici nu ajung să se materializeze niciodată în viața mea, dar îmi controlează permanent viața. Ajung să nu mai fac un lucru care îmi aduce bucurie, să nu mai cred în anumite idealuri care mă țin în viață, doar pentru că îmi este frică de ceva. Indiferent că lucrul de care îmi este frică se împlinește sau nu, eu până la acel moment îmi refuz dreptul la viață. Dacă nu îmi este frică de ceva încă dețin controlul asupra felului în care răspund la acel pericol, la acea amenințare și atunci pot să schimb ceva. Cât sunt blocat de frică nu pot nici să schimb nimic, nici să iau altă decizie sau să acționez pentru că frica este o formă de închisoare mentală la care mă supun.

Frica poate fi contracarată de încredere în mine însumi/însămi, de activități care îmi aduc bucurie, de conectarea cu lucruri și oameni care mă țin în momentul prezent.



Ce este un program mental de victimizare?

Un program mental se referă la un tipar de gândire, înregistrat din experiența mea anterioară, care iese la suprafață declanșat de anumite emoții sau trăiri. Programele mentale pe care le avem înregistrate sunt alcătuite din diverse tipare de gândire, care sunt traduse apoi în comportamentul nostru și devin tipare comportamentale.

Nu putem scăpa complet de un tipar de gândire până nu îl conștientizăm, până nu vindecăm trauma sau rana emoțională care stau la baza existenței tiparului respectiv.

Programele mentale pot deveni credințe limitative care îmi conduc viața, care nu îmi dau voie să o iau de la capăt, care îmi ghidează toate acțiunile într-o singură direcție.

Un program mental devine nociv atunci când se inter pune între mine și viața mea, atunci când ajung să gândesc în termeni complet distorsionați față de realitate: gândesc conform programului mental și nu conform situație de viață.

Un program mental de victimizare se poate manifesta în mai multe moduri:

1. Cred că nu sunt suficient de bun niciodată. Nimic din ce fac nu mă satisface pe deplin, aș vrea să fiu altfel dar nu știu cum.

2. Nu îndrăznesc să plec dintr-o relație abuzivă, să spun „NU” unui om care mă rănește, în general să iau atitudine față de orice situație care mă pune în pericol emoțional sau mental.

3. Sunt critic față de mine însumi până în punctul în care renunț să mai cunosc oameni, să descopăr ce vreau, să fac schimbări la ce nu îmi convine.

4. Sunt mereu în competiție cu ceilalți doar pentru a îmi demonstra mie că nu sunt în stare de nimic. Găsesc bucurie în a concura cu alți oameni ca să îmi validez convingerea că nu îmi pot atinge țelurile.

5. Îmi setez mereu standarde imposibil de atins, pe care știu că nu am de ce să le ating, iar când eșuez mă pedepsesc pentru eșec.

6. Sunt refractar față de orice schimbare, mi se pare că sunt în siguranță doar în mediul meu familiar. Orice modificare îmi provoacă o stare de epuizare și frică, mă tem că se va declanșa un dezastru.

7. Cred că nu merit să primesc iubire, de aceea mă îndrept către oameni care mă rănesc și a căror validare nu o pot primi.

~

Cum pot să cultiv compasiunea în viața mea?

1. Nu alimentez situațiile conflictuale. Nu mă implic în situații în care cineva este furios, enervat sau violent, făcând conflictul să escaladeze. Minimalizez atât cât pot starea conflictuală: nu jignesc, nu înjur și nu ameninț, oricât îmi doresc să fac asta.

2. Nu bag toți oamenii în aceeași categorie doar pentru că cineva mi-a greșit sau m-a dezamăgit: „Toți oamenii sunt nenorociți”, „Nimeni nu merită iubirea mea”. Cel mai mare rău pe care pot să mi-l fac este să devin precum cel care mi-a făcut rău. *Viața nu poate fi trăită în lipsa iubirii și a compasiunii.*

3. Când simt nevoia să mă răzbun sau să fiu rău, să mă întreb: „Aș mai vorbi așa cu acest om dacă ar fi mama mea? Dacă ar fi copilul meu? Ce aș simți dacă cineva ar vorbi așa cu un om drag mie?”

4. Compasiune înseamnă să îmi pese de celălalt fără să îl judec. Pot să îi fac un bine acestui om? OK. Nu pot

să îi fac un bine? Atunci nu îi voi face niciun rău. Dar nu îi dau celuilalt o sentință despre viața lui sau comportamentul lui doar ca să îmi arăt superioritatea.

5. Accept momentele când sunt slab, neputincios sau neștiutor. Nu mă critic în acele momente, ci văd ce pot învăța din ele? *Ce știi acum să fac mai bine data viitoare?*

6. Dacă sunt prea ocupat să aduc acuze și critici celorlalți, nu mai am timp să îi cunosc. Să văd cine sunt acești oameni cu adevărat. Din critică și ură ajung să funcționez doar ca un mecanism de război, ocupat să identifice următoarea țintă.

7. Compasiune înseamnă să știu când să mă opresc. Când cineva îmi face rău, când eu singur îmi fac rău, mă opresc. Îmi fac noi obiceiuri și mecanisme de cooperare cu durerea neexprimată astfel încât să identific pericolele la timp.

8. Îmi limitez accesul la persoane, situații și stări care mă rănesc, mă fac să mă îndoiesc de mine și îmi provoacă frică. Nu mă mai expun stimulilor negativi ca să nu mai ajung să manifest în viața mea tot ce nu vreau.

9. Mă bucur de mine și de progresul meu și sunt recunoscător pentru tot ce am devenit. Progresul înseamnă un moment în care în mod normal aș ceda, și nu cedez. Un moment când altă dată aș fi fost devastat, dar acum sunt în echilibru. Progres înseamnă orice îmbunătățire minoră, care pas cu pas îmi transformă viața major.

10. Compasiune înseamnă recunoașterea dimensiunii mele umane în alți oameni, cercetarea sufletului meu în sufletul altor oameni.

Cum mă autosabotez singur?

1. Sunt pasiv-agresiv atunci când nu îmi convine ceva. Nu îi spun unui om că nu îmi place, că nu sunt de acord sau că mă deranjează ceva, ci îl ironizez sau critic. Prefer să fiu răutăcios sau sarcastic atunci când am o nemulțumire decât să o exprim verbal.

2. Nu cer ajutor decât dacă orgoliul meu e mângâiat. Aștept să fiu recunoscut drept special, unic, important pentru ca să pot accepta ajutorul cuiva. Și atunci când primesc ajutor, dau de înțeles că eu nu am nevoie, dar îi fac o favoare celuilalt.

3. Vreau să fiu disponibil și drăguț cu toți oamenii, fără limite mentale și emoționale. Când ajung la capătul resurselor, mă victimizez și sufăr, deși eu am fost cel care le-a permis celorlalți să fie tratat așa.

4. Îmi duc viața după un plan anterior experienței mele prezente: sunt rigid și inflexibil în alegerile mele, pentru că „dacă așa am zis că fac, așa fac.” Nu iau în considerare ce se întâmplă acum, ci proiectez doar experiențe din trecut.

5. Când nu primesc ce vreau sunt furios, mă cert cu ceilalți când mă simt respins dar apoi le reproșez că nu mă plac deloc.

6. Mă preocupă mai mult starea celorlalți decât starea mea: urmăresc să văd ce face altcineva cu viața lui, dar de a mea nici că îmi pasă. Îmi face plăcere să critic alți oameni dar la mine nu mă gândesc cât rău îmi fac singur.

7. Sunt amabil doar cât să par simpatic, apoi revin la starea mea inițială de frustrare și supărare. Ajung să mă

mint pe mine însumi că sunt bine, dar de fapt nimic nu ajunge să mă mulțumească.

8. Când apare în viața mea un om care ar putea să mă iubească îl resping de teama să nu fiu rănit. Nu acord nici o șansă nimănui și consider că toți oamenii sunt la fel.

9. Las pe ultima sută de metri orice activitate care are legătură cu bunăstarea mea, dar orice au nevoie ceilalți este prioritizat și important pentru mine.

10. Nu am niciun reper emoțional, nu știu să delimitiez ce îmi face bine de ceea ce îmi face rău. Îi las pe ceilalți să decidă în locul meu și aleg să stau lângă oameni care mă exploatează.

Ce să fac ca să opresc autosabotarea?

1. Să învăț cine sunt, ce îmi doresc de la mine însumi/însămi.

2. Să mă accept așa cum sunt, fără să mă critic.

3. Să las orgoliul la o parte și să caut cauza neputințelor mele, și nu să îi blamez pe ceilalți.

4. Să încep să am în viața mea o serie de activități și obiceiuri care îmi aduc o stare de bine și care mă scot din stările proaste (De exemplu, când sunt trist fac sport, meditez, citesc ceva sau beau un ceai dar, nu rămân în starea de rău, fac ceva să ies de acolo).

5. Să îmi îndrept atenția către viitor, și nu către trecut. Cât timp stau în trecut, nu mă pot mișca înainte.

6. Să cer ajutorul atunci când simt că nu mai pot singur.

7. Să iau lucrurile pe rând, fără să mă grăbesc sau sperii că nu reușesc să ajung unde mi-am propus: orice pas înainte este mai bun decât niciun pas.

8. Să nu mă mai raportez la mine ca la cineva care dă-torează ceva cuiva, ci mai degrabă ca la cineva care se bucură să fie prezent în viețile celorlalți.

9. Să renunț la atitudinea de victimă neputincioasă: limitele sunt doar cele pe care eu singur mi le impun.

10. Să îmi las atât timp cât am nevoie să cresc, să mă vindec, să învăț despre ce îmi face bine. Viața mea e doar despre mine, despre vindecarea și împlinirea mea și ritmul meu interior este diferit de al celorlalți. Când îmi ofer atenția și timpul necesar să mă descopăr, vindecarea mea poate să înceapă.

„Ești femeie, când ai de gând să rămâi însărcinată? De ce nu faci copii?”

O femeie este înainte de toate o ființă umană. Înainte de a fi o femeie sau un bărbat, cu toții suntem un suflet care parcurge în această viață treptele devenirii lui în mod diferit. A fi mamă este un privilegiu și o bucurie pentru alte femei, dar și o responsabilitate uriașă. Sunt femei care vor să facă un copil dar din motive care nu țin de voința lor nu pot ține o sarcină. Sunt femei care își doresc un copil dar sunt abuzate de partenerii lor și suferă