

BRIANNA WIEST

TU
EȘTI
MUNTELE

CUM SĂ TRANSFORMI AUTOSABOTAREA
ÎN AUTOCONTROL

Traducere din limba engleză de
MARIA ADAM

ORION

Colecție coordonată de Laura CÂLȚEA
Copertă: Alin-Adnan VASILE
Redactor: Alina DUMITRU
Lectori: Marilena VASILE, Oana IONAȘCU
Tehnoredactor: Antonela IVAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WIEST, BRIANNA

Tu ești muntele : cum să transformi autosabotarea în autocontrol / Brianna Wiest ;
trad. din lb. engleză: Maria Adam. - București : Editura Nemira, 2022
ISBN 978-606-43-1421-5

I. Adam, Maria (trad.)

159.9

THE MOUNTAIN IS YOU: Transforming Self-Sabotage Into Self-Mastery
Copyright © 2020 by Brianna Wiest

© Nemira, 2022, pentru prezenta ediție în limba română
ORION este un imprint al Grupului editorial **NEMIRA**

Tiparul executat de tipografia PAPER PRINT INVEST, BRĂILA

Orice reproducere, totală sau parțială,
a acestei lucrări și închirierea acestei cărți
fără acordul scris al editorului sunt strict interzise
și se pedepsesc conform Legii dreptului de autor.

ISBN 978-606-43-1421-5

INTRODUCERE

Asemenea naturii, și viața lucrează deseori în favoarea noastră, chiar dacă ni se pare că ne confruntăm doar cu probleme, disconfort și schimbare.

Așa cum incendiile de pădure sunt esențiale pentru ecologia mediului înconjurător – deschizând semințele noi, care au nevoie de căldură să înmugurească și să reconstruiască populația de arbori –, și mintea noastră trece prin episoade periodice de dezintegrare pozitivă sau de curățare, prin care ne eliberăm și ne reînnoim concepția despre sine. Știm că natura este cea mai fertilă și extinsă între granițele sale, unde se îmbină climatele, iar noi ne transformăm când ajungem în stările-limită, în punctele în care suntem forțați să ieșim din zonele noastre de confort și să ne recompunem.¹ Când nu ne mai putem baza pe mecanismele noastre de *coping** pentru a ne distra atenția de la greutățile din viața noastră, ni se pare că am atins nivelul cel mai scăzut. De fapt, acest tip de trezire la realitate are loc când ne împăcăm în sfârșit cu problemele care există de multă vreme.

* Mecanism de adaptare la stres și de confruntare cu o anumită problemă (n. tr.).

Căderea nervoasă este deseori punctul critic care precedă progresul, momentul în care steaua face implozie înainte de a deveni o supernovă. Așa cum un munte se naște din două porțiuni de pământ care sunt împinse una în cealaltă, muntele tău se va înălța din nevoi coexistente, dar contradictorii. Muntele tău îți cere să împaci cele două părți din tine: conștientul și subconștientul, acea parte a ta care e conștientă de ceea ce îți dorești și partea care nu îți dă seama de ce ești încă reținut.

Munții au fost dintotdeauna folosiți ca metafore pentru treziri spirituale la realitate, călătorii de dezvoltare personală și, desigur, pentru provocări insurmontabile care par imposibil de depășit când ne aflăm pe fundul prăpastiei. Ca multe alte lucruri din natură, munții ne oferă o înțelepciune inerentă despre ce suntem nevoiți să facem pentru a ne atinge cel mai mare potențial.

Scopul omului este să se dezvolte. E un lucru pe care îl vedem reflectat în toate aspectele vieții. Speciile se reproduc, ADN-ul evoluează pentru a elimina anumite lanțuri și a dezvolta unele noi, iar marginile universului se extind permanent spre exterior. De asemenea, capacitatea noastră de a simți profunzimea și frumusețea vieții este capabilă să se extindă permanent spre interior, dacă suntem dispuși să vedem problemele ca pe niște catalizatori. Pădurile au nevoie de incendii pentru asta, vulcanii au nevoie de implozii, stelele trebuie să intre în colaps, iar ființele umane trebuie deseori să se confrunte cu singura opțiune posibilă, aceea de a se schimba, înainte ca schimbarea să se producă.

Să ai un munte în față nu înseamnă că ești fundamental distrus într-o anumită privință. Totul în natură este imperfect

și tocmai datorită acestei imperfecțiuni este posibilă dezvoltarea. Dacă totul ar exista în mod uniform, gravitația care a creat stelele și planetele și tot ce cunoaștem n-ar mai exista. Fără rupturi, greșeli și goluri, nimic n-ar putea crește și nimic n-ar deveni.² Faptul că ești imperfect nu e un semn că ai eșuat; e un semn că ești o ființă umană și, mai important, e un semn că există și mai mult potențial în tine.

Poate știi care este muntele tău. Poate e vorba de dependență, de greutatea corporală, de relații, de serviciu, de motivație sau de bani. Poate nu știi. Poate e doar o senzație vagă de neliniște, de stimă de sine scăzută, de teamă sau de o insatisfacție generală, care pare să se reverse în toate celelalte aspecte ale vieții. Muntele este deseori mai puțin o provocare pe care o avem în față și mai mult o problemă din interior, o fundație instabilă care ar putea să nu pară evidentă la suprafață, dar cu toate acestea schimbă aproape fiecare aspect al vieții noastre.

Când avem o problemă datorată circumstanțelor de obicei ne confruntăm cu o realitate a vieții. Când avem o problemă cronică, ne confruntăm cu realitatea propriei persoane. Deseori, credem că a înfrunta muntele înseamnă să înfruntăm greutățile vieții, dar adevărul este că aproape întotdeauna asta se datorează anilor pe care i-am petrecut acumulând mici traume, adaptări și mecanisme de *coping*, toate aceste lucruri care se adună de-a lungul timpului.

Muntele tău este zidul dintre tine și viața pe care vrei să o trăiești. Înfruntarea lui este și singura cale spre libertatea și transformarea ta. Ești aici pentru că un stimul declanșator ți-a arătat rana pe care o

ai, rana îți va arăta drumul de parcurs, și drumul îți va arăta destinația.

Când ajungi la acest punct critic – poalele muntelui, căldura focului, noaptea care te trezește, în sfârșit –, te afli în miezul căderii nervoase și, dacă ești dispus să muncești, vei realiza că este poarta de intrare către acea descoperire pe care ai așteptat-o toată viața.

Cel care ai fost înainte nu mai poate susține viața pe care încerci să o trăiești; e timpul să te reinventezi și să renaști.

Trebuie să-ți eliberezi vechiul sine în focul viziunii și să fii dispus să gândești așa cum n-ai mai încercat până acum. Trebuie să jelești pierderea sinelui mai tânăr, a omului care te-a adus până aici, dar nu mai este capabil să te poarte mai departe. Trebuie să-ți imaginezi și să devii una cu sinele tău viitor, eroul vieții tale care te va conduce de aici înainte. Sarcina pe care o ai de îndeplinit este tăcută, simplă și monumentală. Este o realizare pe care majoritatea nici măcar nu ajung să o încerce. Acum trebuie să înveți ce înseamnă agilitatea, rezistența și înțelegerea de sine. Trebuie să te schimbi întru totul, căci nu vei mai fi niciodată același.

Muntele ce se înalță în fața ta este vocația vieții tale, scopul pentru care te afli aici și calea care ți s-a dezvăluit, în sfârșit. Într-o bună zi, acest munte va rămâne în urmă, dar persoana care vei deveni în timp ce-l depășești va rămâne cu tine pentru totdeauna.

În cele din urmă, nu muntele este cel pe care trebuie să-l stăpânești, ci propria persoană.

CAPITOLUL 1

TU EȘTI MUNTELE

Nimic nu te trage înapoi în viață mai mult decât o faci tu.

Dacă există o prăpastie perpetuă între punctul în care te afli și punctul în care vrei să fii – iar eforturile tale de-a o închide se lovesc mereu de propria împotrivire, durere și disconfort –, autosabotarea este aproape întotdeauna de vină.

La suprafață, autosabotarea pare masochistă. Pare să fie un produs al urii de sine, al încrederii scăzute sau al lipsei de voință. În realitate, autosabotarea este pur și simplu prezența unei nevoi inconștiente ce este îndeplinită de comportamentul de autosabotare. Pentru a depăși acest punct, trebuie să trecem printr-un proces de excavare psihologică profundă. Trebuie să identificăm evenimentul traumatic, să eliberăm emoțiile neprocesate, să găsim moduri mai sănătoase de a ne satisface nevoile, să ne reinventăm imaginea de sine și să ne dezvoltăm principii precum rezistența și inteligența emoțională.

Nu e lucru ușor și totuși este un efort pe care toți trebuie să-l facem la un moment dat în viață.

AUTOSABOTAREA NU ESTE ÎNTOTDEAUNA VIZIBILĂ DE LA ÎNCEPUT

În copilărie, Carl Jung a căzut la școală și s-a lovit la cap. Când s-a rănit, și-a spus: „Ura! Poate mâine nu voi mai fi nevoit să vin la școală.”⁴¹ Deși în ziua de azi este cunoscut pentru opera sa pătrunzătoare, în realitate nu-i plăcea școala și nici nu se integra printre ceilalți colegi.

După acest incident, Jung a început să aibă episoade sporadice și incontrollabile de leșin. A dezvoltat inconștient ceea ce avea să numească o „nevroză” și în cele din urmă și-a dat seama că toate nevrozele sunt „substitut[e] pentru legitimarea suferinței”.

În cazul lui Jung, el a făcut o asociere inconștientă între leșin și scăpatul de școală. A ajuns să creadă că leșinurile erau o manifestare a dorinței inconștiente de a scăpa de ore, unde se simțea inconfortabil și nefericit. De asemenea, pentru mulți oameni, temerile și legăturile lor emoționale sunt deseori doar niște simptome ale unor probleme mai profunde, pentru care nu au metode mai bune de-a le înfrunta.

AUTOSABOTAREA ESTE UN MECANISM DE *COPING*

Autosabotarea apare când refuzăm să ne îndeplinim cele mai ascunse nevoi, deseori pentru că nu credem că suntem capabili să le gestionăm.

Uneori, ne sabotăm relațiile, pentru că ceea ce ne dorim cu adevărat este să ne descoperim pe noi înșine, deși ne e teamă să fim singuri. Uneori, ne sabotăm succesul profesional, pentru că ceea ce ne dorim este să creăm artă, chiar dacă ne face să părem mai puțin ambițioși potrivit normelor societății. Alteori, ne sabotăm călătoria de vindecare, trecându-ne sentimentele prin psihanaliză, pentru că asta ne ajută să evităm trăirea lor concretă. Câteodată, ne sabotăm discuțiile cu sinele, pentru că dacă am crede în noi înșine ne-am simți liberi să ieșim din nou în lume și să ne asumăm riscuri, iar asta ne-ar face vulnerabili.

În cele din urmă, autosabotarea este deseori doar un mecanism de *coping* inadaptabil, un mod prin care ne oferim ce ne trebuie fără să ne confruntăm cu adevărat cu natura acelei nevoi. Dar, ca orice mecanism de *coping*, este exact acest lucru - un mod de a te adapta. Nu e un răspuns, o soluție, nu rezolvă niciodată problema cu adevărat. Nu facem decât să ne înăbușim dorințele, să gustăm puțin din ușurarea de moment.

AUTOSABOTAREA VINE DINTR-O TEAMĂ IRAȚIONALĂ

Uneori, comportamentele de autosabotare cele mai pregnante sunt, de fapt, rezultatul unor temeri îndelungate și neexaminate pe care le avem față de lume și de propria persoană.

Poate e ideea că nu ești inteligent, că ești neatrăgător sau că ceilalți nu te plac. Poate e ideea că pierzi locul de muncă, că iei liftul sau că te angajezi într-o relație serioasă. În alte cazuri, poate fi ceva mai abstract, cum ar fi ideea că cineva

„te urmărește“, îți încalcă barierele, că ești „prins“ sau acuzat de ceva pe nedrept.

Aceste convingeri devin atașamente cu timpul.

Pentru cei mai mulți oameni, teama abstractă este de fapt o reprezentare a unei temeri legitime. Pentru că ar fi prea înspăimântător să stăruim asupra temerii reale, proiectăm acele sentimente asupra lucrurilor sau circumstanțelor care au șanse mai mici să se producă. Dacă situația are o șansă foarte mică să se transforme în realitate, devine un lucru „sigur“ pentru care să te îngrijorezi, pentru că în mod inconștient știm deja că nu se va întâmpla. Prin urmare, avem o posibilitate de a ne exprima sentimentele fără să ne punem cu adevărat în pericol.

De exemplu, dacă ești un om căruia îi este foarte frică să fie pasager într-o mașină, poate că frica ta adevărată este pierderea controlului sau ideea că cineva sau ceva ți-ar putea controla viața. Poate că e vorba de frica de a „merge mai departe“, iar mașina în mișcare este doar o reprezentare a acestui lucru.

Dacă ai fi conștient de problema reală, ai încerca să o rezolvi, poate identificând felurile în care renunți la putere sau ești prea pasiv. Cu toate acestea, dacă nu ești conștient de problema reală, vei continua să-ți petreci timpul încercând să te convingi să nu te lași iritat sau neliniștit în timp ce mergi cu mașina și vei descoperi că lucrurile nu fac decât să se înrăutățească.

Dacă încerci să rezolvi problema la suprafață, te vei lovi mereu de un zid. Asta pentru că încerci să smulgi bandajul înainte de-a avea strategia pentru vindecarea rănii.

AUTOSABOTAREA PROVINE DIN ASOCIERI INCONȘTIENTE, NEGATIVE

Autosabotarea este și unul dintre primele semne că povestea ta interioară este depășită, limitată sau pur și simplu incorectă.

Viața ta nu e definită doar de ce crezi tu despre ea, ci și de ce crezi despre propria persoană. Concepția despre sine este o idee pe care ai clădit-o de-a lungul întregii vieți. A fost creată punând cap la cap observații și influențe ale celor din jur – ce credeau părinții, ce credeau colegii –, ce a devenit evident prin experiențe personale și așa mai departe. Imaginea ta de sine este dificil de ajustat, pentru că prejudecata de autovalidare din creierul tău acționează pentru a afirma convingerile preexistente pe care le aveai despre tine.

Când ne autosabotăm, deseori se întâmplă asta pentru că facem o asociere negativă între îndeplinirea scopului la care aspirăm și a fi acel gen de persoană care are sau face acel lucru.

Dacă problema ta este că vrei să fii stabil financiar, dar continui să distrugi orice efort depus pentru a ajunge acolo, trebuie să te întorci la primul tău concept despre bani. Cum gestionau finanțele părinții tăi? Mai important, ce anume ți-au spus despre oamenii care au bani și despre cei care nu au? Mulți oameni cu dificultăți financiare își justifică locul în viață prin dezavuarea banilor în totalitate. Vor spune că toți bogații sunt îngrozitori. Dacă ai crescut printre oameni care ți-au zis toată viața că cei cu bani sunt astfel, ghicește de ce te vei împotrivi să-i obții?

Neliniștea provocată de ideea că te autosabotezi este, de obicei, o reflectare a convingerii care te limitează.

Poate asociezi sănătatea cu vulnerabilitatea, pentru că ai avut un părinte care era foarte sănătos, dar s-a îmbolnăvit brusc. Poate nu scrii un *magnum opus* pentru că nu-ți dorești cu adevărat să scrii; vrei doar ca oamenii să te considere „încununat de succes” pentru că asta îți va aduce laude, lucru la care oamenii recurg în mod obișnuit când își doresc o acceptare pe care nu au primit-o. Poate consumi alimentele nepotrivite pentru că te alină, dar nu te-ai gândit să te întrebi *pentru ce* anume te alină. Poate nu ești cu adevărat pesimist, dar nu știi cum să creezi o legătură cu oamenii din viața ta altfel decât lamentându-te în fața lor.

Pentru a rezolva situația, trebuie să începi să contești ideile preexistente și să adopți unele noi.

Trebuie să admiți că nu toți cei care au bani sunt corupți, nici pe departe. Mai important de atât, dat fiind că *există* oameni care își folosesc banii într-un mod egoist, este cu atât mai important că oamenii buni cu intenții bune sunt neînfricați atunci când încearcă să dobândească instrumentul acesta esențial pentru a obține mai mult timp, mai multe oportunități și o bunăstare pentru ei înșiși, dar și pentru alții. Trebuie să recunoști că a fi sănătos te face mai puțin vulnerabil, nu mai mult, iar criticile vin oricum când crezi ceva pentru public și nu reprezintă un motiv să *nu* o faci. Trebuie să-ți arăți că există multe moduri diferite de autoalinare, care sunt mai eficiente decât alegerea alimentelor nesănătoase, și că sunt moduri mult mai bune de a crea o legătură cu ceilalți decât prin negativism.

Odată ce începi cu adevărat să contești și să observi aceste convingeri preexistente, începi să vezi cât de strâmbe și ilogice erau de la început – fără a mai pune la socoteală cât de mult te împiedică să-ți atingi potențialul suprem.

AUTOSABOTAREA PROVINE DIN TOT CE E NEFAMILIAR

Ființele umane resimt o împotrivire firească față de necunoscut, pentru că în esență este pierderea totală a controlului. Este un lucru adevărat, chiar dacă ceea ce e „necunoscut“ este binevoitor sau chiar benefic pentru noi.

Autosabotarea este produsul simplu al lipsei de familiaritate, pentru că tot ce este străin, oricât de bun, va fi și inconfortabil până devine familiar. Asta îi face deseori pe oameni să confunde disconfortul necunoscutului cu ce e „greșit“, „rău“ sau „amenințător“. Totuși, este doar o chestiune de adaptare psihologică.

Gay Hendricks numește asta „limita superioară“ sau toleranța ta la fericire.² Toți au o capacitate de a-și îngădui să se simtă bine. Se aseamănă cu ceea ce alți psihologi numesc „nivelul de referință“ al unei persoane sau predispoziția lor clară la care revin în cele din urmă, chiar dacă anumite evenimente sau circumstanțe se schimbă temporar.

Schimbările minore, acumulate în timp, pot duce la ajustări permanente ale nivelului de referință. Cu toate astea, deseori nu se păstrează pentru că ajungem la limitele noastre superioare. Motivul pentru care nu lăsăm aceste schimbări să devină niveluri de referință este că, de îndată ce circumstanțele se extind

dincolo de nivelul de fericire cu care suntem obișnuiți, găsim moduri conștiente și inconștiente de a reveni la un sentiment care ni se pare confortabil.

Suntem programați să căutăm ceea ce ne este familiar. Deși credem că suntem în căutarea fericirii, de fapt încercăm să găsim lucrurile cu care suntem obișnuiți.

AUTOSABOTAREA PROVINE DIN SISTEMELE DE CONVINGERI

Ceea ce crezi despre viața ta este ceea ce vei transforma în realitate.

De aceea, este crucial să fim conștienți de aceste povești peste care trebuie să trecem și să avem curajul să le schimbăm.

Poate ai trăit aproape toată viața crezând că un salariu standard de 50.000 de dolari pe an la o companie decentă este tot ce ești în stare să obții. Poate ai petrecut atât de mulți ani spunându-ți: „Sunt un om anxios“, încât chiar ai început să te identifici cu ideea asta, adoptând anxietatea și teama în sistemul tău de convingeri despre cine ești de fapt. Poate ai fost crescut într-un cerc social cu vederi limitate sau fără inițiativă. Poate nu știai că poți să contești sau să ajungi la concluzii noi despre politică sau religie. Poate n-ai crezut niciodată că ești un om care ar putea avea un stil grozav, care s-ar putea simți mulțumit sau care ar putea călători prin lume.

În alte cazuri, convingerile tale limitative ar putea proveni din faptul că vrei să fii în siguranță.

Poate de asta preferi confortul dat de ceea ce știi, vulnerabilității create de ce nu știi, sau preferi apatia în locul exaltării, poate de asta crezi că suferința te face mai vrednic sau că pentru orice lucru bun în viață trebuie să fie și un „rău“ care să-l însoțească.

Pentru a te vindeca cu adevărat va trebui să-ți schimbi modul de gândire. Va trebui să devii foarte conștient de convingerile negative și false și să începi să adopți mentalitatea care îți face bine.

CUM SĂ SCAPI DE NEGARE

Poate că aceste informații preliminare despre autosabotare rezonează cu tine într-o măsură mai mică sau mai mare.

Oricum ar fi, dacă ești aici pentru că îți dorești cu adevărat să-ți schimbi viața, va trebui să nu mai trăiești în negare în privința situației personale. Va trebui să fii sincer cu tine însuși. Va trebui să decizi să te iubești pe tine suficient de mult pentru a nu te mai mulțumi cu mai puțin decât meriți.

Dacă ți se pare că ți-ar putea merge mai bine în viață, s-ar putea să ai dreptate.

Dacă ți se pare că te afli aici pentru a realiza mai multe lucruri, s-ar putea să ai dreptate.

Dacă ți se pare că nu ți-ai descoperit sinele autentic, s-ar putea să ai dreptate.

Nu ne ajută la nimic să folosim afirmații nenumărate pentru a ne împăca adevăratele sentimente cu privire la punctul în care ne aflăm în călătoria noastră. Când facem asta, începem să ne disociem și rămânem blocați.

În efortul de a „ne iubi pe noi înșine“, încercăm să validăm tot ceea ce ține de noi. Însă acele sentimente calde nu par niciodată să se permanentizeze, ci doar amorțesc temporar disconfortul. De ce nu funcționează? Pentru că în adâncul sufletului știm că nu prea suntem cine dorim să fim și, până nu acceptăm asta, nu ne vom găsi liniștea.

Când trăim în negare, tindem să „dăm vina“ pe ceva. Căutăm pe oricine sau orice ar putea să explice de ce suntem așa cum suntem. Apoi începem să găsim justificări. Dacă trebuie în mod constant – aproape zilnic – să raționalizăm de ce suntem nemulțumiți de viața noastră, nu ne facem nicio favoare. Nu ne apropiem de crearea schimbării de durată pe care ne-o dorim cu adevărat.

Primul pas spre vindecarea oricărei suferințe este asumarea deplină a responsabilității. Înseamnă să nu mai negăm adevărul curat despre viața noastră și despre noi înșine. Nu contează cum arată viața noastră din exterior, ci mai degrabă ce simțim în interior despre ea. Nu e în regulă să fim permanent stresați, panicați și nefericiți. Ceva e greșit și, cu cât încerci mai mult să te „iubești pe tine însuși“ fără să realizezi asta, cu atât vei suferi mai mult.

Cel mai mare gest de iubire de sine este să nu mai accepți viața care te nemulțumește. Înseamnă să fii capabil să definești problema clar și în mod direct.

De asta ai nevoie ca să continui să-ți dezrădăcinezi cu adevărat viața și să o transformi. Este primul pas către o schimbare reală.

Ia o foaie de hârtie și un pix și notează toate lucrurile care te fac nefericit. Scrie, foarte clar, fiecare problemă cu care te confrunți. Dacă ai dificultăți financiare, ai nevoie de o imagine clară a ceea ce este în neregulă. Notează fiecare datorie, fiecare factură, fiecare activ și fiecare sursă de venit. Dacă ai probleme cu imaginea de sine, notează exact ceea ce îți displace la propria persoană. Dacă e vorba de anxietate, notează tot ce te deranjează sau te supără.

În primul rând, trebuie să renunți la negare și să accepți cu luciditate ceea ce este cu adevărat greșit. În acest punct, ai de ales: te poți împăca cu situația sau poți decide să faci o schimbare. Așteptarea este ceea ce te blochează.

DRUMUL ÎNCEPE ÎN PUNCTUL ÎN CARE TE AFLI ACUM

Dacă știi că trebuie să faci o schimbare în viață, este în regulă să te simți departe de obiectivul tău sau să nu poți anticipa deocamdată cum vei ajunge la el.

Este în regulă dacă începi cu începutul.

Este în regulă dacă ești pe fundul prăpastiei și nu poți vedea calea de scăpare.

Este în regulă dacă ești la poalele muntelui și de fiecare dată când ai încercat să treci de el ai dat greș.

Fundul prăpastiei este foarte des locul de unde începem drumul spre vindecare. Nu pentru că am vedea brusc lumina călăuzitoare, nu pentru că cele mai grele zile se transformă ca prin farmec într-un soi de epifanie și nu pentru că ne salvează cineva de propria nebunie. Fundul prăpastiei devine un punct de cotitură pentru că doar în acel punct majoritatea oamenilor se gândesc: *Nu vreau să mă mai simt așa niciodată.*

Acest gând nu este doar o idee. Este o declarație și o hotărâre. Este unul dintre acele lucruri care ne schimbă viața, printre cele mai importante pe care le avem. Devine o bază pe care putem construi toate celelalte lucruri.

Când decizi că nu vrei să te mai simți vreodată într-un anumit fel, pornești în călătoria autocunoașterii, a învățării și a dezvoltării, care te forțează să te reinventezi radical.

În acel moment, vina devine irelevantă. Nu mai analizezi cine și ce a făcut sau în ce fel ai fost nedreptățit. În acel moment, te ghidează un singur lucru și anume: orice ar fi, *nu voi mai accepta niciodată ca viața mea să ajungă în acest punct.*

Fundul prăpastiei nu e o veste proastă. Nu vine din întâmplare. Ajungem acolo atunci când obiceiurile noastre încep să se adune unele peste altele, când mecanismele noastre de *coping*

au scăpat de sub control atât de tare, încât nu ne mai putem împotrivi sentimentelor pe care încercăm să le ascundem. Fundul prăpastiei este când ne confruntăm în sfârșit cu noi înșine, când totul a mers atât de prost, încât realizăm că există un singur numitor comun în toate.

Trebuie să ne vindecăm. Trebuie să ne schimbăm. Trebuie să alegem să ne întoarcem, așa încât să nu ne mai simțim așa niciodată.

Când avem o zi proastă, nu ne gândim: *Nu vreau să mă mai simt așa niciodată*. De ce? Pentru că nu e distractiv, dar nu e nici insuportabil. Însă în cea mai mare parte suntem oarecum conștienți că micile eșecuri fac parte din viață; suntem imperfecți, dar facem tot ce se poate, iar acel vag disconfort va trece în cele din urmă.

Nu ajungem în punctul în care cedăm pentru că unul sau două lucruri merg prost. Ajungem acolo când acceptăm în sfârșit că problema nu e cum este lumea, ci cum suntem noi. Este o răfuială care merită avută. Ayodeji Awosika o descrie pe a lui așa: „Trebuie să găsești cea mai pură, pură, pură formă de a te satura. Fă să te doară. Eu am urlat, la propriu: Nu vreau să mai trăiesc naibii în felul ăsta!”

Ființele umane sunt ghidate de confort. Rămân aproape de ceea ce li se pare familiar și resping ceea ce nu e familiar, chiar dacă, în mod obiectiv, este mai bine pentru ei.