

LBRIS

Psiholog Dr. Adela Moldovan

We know
books

FATĂ ÎN FATĂ CU FURIA

**Cum să-ți accepți furia
și să te eliberezi de rușine și vinovăție**

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023

Cuprins

Cuvânt-înainte de prof. univ. dr. Adrian Opre	7
Prefață de Gáspár György.....	11
Argument de Raluca Anton	15
Introducere	19
<i>Ce este și ce nu este această carte</i>	20
PARTEA I – FURIA DIN NOI	25
Să ne cunoaștem mai bine furia	27
<i>Cum arată furia ta?</i>	30
<i>Hai să pornim într-o călătorie</i>	31
<i>Spațiul din noi</i>	34
<i>Cele patru componente ale sinelui</i>	36
<i>Ce se vede la suprafață când privim furia?</i>	39
Ce mesaj are furia? Ce rol are în viața ta?	53
<i>Cum am învățat să ne protejăm și să exprimăm furia</i>	66
<i>Furia este firească și încearcă să te apere</i>	74
<i>Armurile noastre</i>	76
De ce ai cu adevărat nevoie ca să nu mai ai nevoie de furia ta?	85
<i>Nevoile noastre</i>	88
<i>Istoria de viață</i>	96

Experiențele adverse și traumele din

istoria de viață 110

Imaginea completă a furiei din noi 121

CONCLUZII PARTEA I 137

PARTEA A II-A – FURIA DINTRE NOI 139

Pregătirea pentru călătorie. Echipamentul de care avem nevoie pentru a vizualiza spațiul dintre noi 141

Spațiul-dintre 142

Conectarea 152

Maximizare – minimizare: cum ne apărăm când nu ne mai simțim conectați 156

Siguranță 158

Suprafuncționare – subfuncționare 162

Superioritate – inferioritate: cum ne privim unii pe alții 167

Conștient și intenționat versus inconștient și reactiv 170

Marele spațiu dintre noi. Cultura și mesajele represive de socializare 176

Relațiile noastre semnificative și furia 183

Furia în relația de cuplu 187

De ce ne îndrăgostim de oameni furioși, deși asta ne sperie la ei? 189

De ce ne arătăm cea mai urâtă față tocmai față de un om pe care îl iubim? 192

De ce rămânem într-o relație în care furia se exprimă des și puternic? 198

De ce furia devine din ce în ce mai puternică și când ajungem la abuz? 206

Ce putem face cu furia în relația de cuplu? 216

Cum putem să lucrăm împreună la furia din spațiul dintre noi? 218

Contribuție, nu vinovăție	227
De ce e atât de greu să ne luăm rămas-bun și să renunțăm?	239
Furia în relațiile cu părinții la vârsta adultă	245
Ce pot face eu, copilul adult, în relația cu părinții mei adulți?	253
Ce poți să faci când îți dorești să îmbunătățești relația?	256
Ce poți face dacă obiectivul tău este să ai interacțiuni mai eficiente?	262
Cum ne împăcăm cu o relație parentală nesatisfăcătoare? Ce putem face dacă nu primim ceea ce avem nevoie?	265
Furia în relațiile familiale extinse	275
Limitele și comunicarea lor	278
Furia în relația cu copiii noștri	289
Presiunea și greutatea rolului de părinte	290
Minciunile pe care nu ni le mai putem spune	295
De ce ne declanșează copiii accese de furie?	304
De ce se înfurie copiii pe noi și de ce ne e greu să conținem furia lor?	316
Pași pentru susținerea emoțională a copilului într-un episod de furie	322
Cum facem față furiei și conflictelor dintre copiii noștri?	343
Furie – agresivitate – bullying – violență. Ce ne facem?	347
Furia în relațiile cu prietenii	351
Furia în relațiile profesionale	359
Lucrez cu oameni furioși. Cum mă protejez?	362
Cum îmi gestionez furia la locul de muncă?	365
Rămân sau plec dintr-un mediu profesional relațional nesănătos? Cum decid? ...	365

CONCLUZII PARTEA A II-A	367
Cum să fii blând cu tine și cu furia din tine și să te bucuri de viață. Plus câteva strategii de încercat	371

PARTEA A III-A – TRUSA DE INSTRUMENTE UTILE PENTRU ÎMBLÂNZIREA FURIEI DIN(TRE) NOI

<i>Cuvinte ce denotă emoții</i>	386
<i>Senzațiile din corpul tău</i>	388
<i>Observă-te</i>	389
<i>Lista cu resursele tale</i>	390
<i>Tehnici de respirație</i>	391
<i>Exersează pauza</i>	392
<i>Exemple de nevoi</i>	393
<i>Urmărește-ți furia și caută nevoia</i>	395
<i>Observă care sunt declanșatorii tăi și ce oportunități de creștere aduc</i>	396
<i>Reflectează la istoria de viață</i>	398
<i>Povestea furiei tale</i>	400
<i>Acordă atenție corpului</i>	401
<i>Fii atent la conectare</i>	403
<i>Nu evita conflictul</i>	404
<i>Cum e furia ta în relații?</i>	405
<i>Cum repari conectarea după o ruptură (ceartă, conflict, criză)</i>	407
<i>leși din cercul vicios al furiei mutând direcția dinspre celălalt spre tine</i>	409
<i>la-ți rămas-bun</i>	410
<i>Privește mai atent la relația dintre tine și părinți</i>	411
<i>Unde sunt limitele tale în relații?</i>	414

<i>Analizează interacțiunea cu copilul tău și uită-te la tine</i>	<i>416</i>
<i>Fii alături de copilul tău și susține-l în împrietenirea cu emoțiile sale</i>	<i>417</i>
<i>Planul tău personalizat pentru îmblânzirea furiei</i>	<i>419</i>
Mulțumiri	421
Lista de lecturi recomandate	425
Bibliografie	427

Să ne cunoaștem mai bine furia

„Ceea ce se află în spatele tău și ceea ce se așterne în fața ta pălește în fața a ceea ce sălășluiește în tine.”

RALPH WALDO EMERSON

În această primă parte ne vom concentra pe tine. Tu, cel furios. Eu, cea furioasă. Te invit să citești chiar dacă te interesează mai mult să înțelegi furia altora. Te invit să rămâi curios și să vezi dacă unele din cele ce urmează nu îți sunt familiare și ție, chiar dacă nu exprimi sau nu simți furia.

Cum se simte, așadar, să trăiești cu furia? De unde vine furia și de ce am ajuns la nivel social să o blămăm? Toată lumea se înfurie? Sau sunt doar unele persoane „cu probleme”? Toți suntem furioși în anumite momente? Sau doar unii dintre noi?

Sunt doar o parte din întrebările pe care le primesc adesea când cineva mă întreabă despre furie, fie că este un prieten sau un cunoscut care află că sunt psiholog, fie că sunt clienții mei atunci când îmi trec pragul cabinetului. Pe undeva în aceste întrebări este, desigur, întotdeauna o teamă, iar formularea lor la modul general este tocmai o încercare de a ne proteja.

Mulți dintre noi înțelegem că a simți furie sau a exprima furia este ceva greșit. Poate doar în anumite situații foarte specifice, cu motive extrem de bine întemeiate, suntem oarecum „de acord” că o persoană a avut

UPRIS | We know books

motive bune să fie furioasă. De obicei sunt comentarii pe care le avem despre viața altcuiva și despre alte persoane, nicidecum despre ceva ce ni se întâmplă nouă sau despre o situație în care spre noi s-a îndreptat furia cuiva. Furia este o emoție pe care în același timp o trăim cu toții atât de des, o simțim, dar vorbim atât de puțin despre ea. Și una pentru care ne judecăm extrem de dur unii pe alții. Este de foarte multe ori elefantul din cameră – cel puțin din camera cu emoții despre care oricum vorbim prea puțin.

Cea mai mare dorință a oamenilor când vine vorba de furie este ca ea să dispară. Poate cuvintele pe care le folosim sună diferit, însă sensul este acesta. Eu însămi am spus foarte mult timp că îmi doresc să-mi gestionez mai bine furia, însă în momentele de după un episod de furie când mă simt vinovată și uneori rușinată de reacția mea, ceea ce îmi doream cu adevărat era ca această parte din mine să dispară și să nu se mai manifeste niciodată. Îmi amintesc aici cazurile mai multor clienți care au venit la mine în cabinet cu povești de viață diferite, însă cu această dorință de a-și controla emoțiile.

Mi-o amintesc pe Cristina, care era medic și avea doi copii mici. Se mutase dintr-un alt oraș la Cluj pentru a-și finaliza studiile, iar soțul ei nu putuse să vină acolo. Ea nu putea sta departe de copii, așa că i-a adus la Cluj. Își iubea enorm copiii, însă era singură cu ei, cu un program profesional intens și cu toate responsabilitățile pe umerii săi. Foarte mult își dorea Cristina să nu mai aibă izbucniri de furie, și-mi amintesc cum venea în cabinet și se așeza pe canapea și îmi spunea atât de clar și atât de conștient de ce nu este bine că se enervează. Îmi spunea cum ea înțelege că nu e OK să strige la copii, cum nu își dorește să strige la copii și de ce vede că nu este bine, dar pur și simplu nu se poate abține. Și că era în mod cert ceva în neregulă cu ea. Își făcuse și un set detaliat de analize medicale pentru a investiga anumite cauze biologice ale stărilor de furie. Îmi cerea cu atâta ardoare soluții și strategii pentru a nu mai striga la copii. Iar eu îmi doream atât de mult să i le pot

IBDIS

We know
you

oferi. Și mă durea atât de tare pentru că și eu eram mamă, și eu îmi doream să nu mai strig niciodată la copii, și cumva se întâmpla să ajung iar să ridic tonul și în unele situații să urlu de-a dreptul. E atât de greu pentru noi, terapeuții, când ne întâlnim în cabinet cu noi. Când pe canapeaua din fața noastră ne vedem pe noi înșine cu ceea ce ne doare și pe noi.

Îmi mai amintesc aici și de Marian, un soț și un tată grijuliu care încearcă foarte mult să-și sprijine familia. Un om care se străduiește să fie un tată bun și un partener care își ajută familia într-un mod în care tatăl său nu a făcut-o niciodată. Însă Marian are zile în care vine încărcat și obosit de la muncă, nesigur de capacitățile sale profesionale, iar soția sa, care este acasă cu copiii, abia așteaptă să sosească pentru a mai prelua din greutățile ei. Iar Marian izbucnește: „Nici nu apuc să intru în casă și deja mi se cere ceva. Și eu sunt obosit, și eu sunt extenuat.” Iar soția sa spune: „Abia aștept ca el să vină să-mi preia din greutăți, să pot să am și eu câteva minute de liniște.” Marian chiar își dorește foarte tare să nu se mai înfurie, își dorește foarte mult să poată să răspundă clar, calm și frumos la astfel de solicitări. Dar nu știe cum să procedeze. Și de asta are sentimentul de eșec.

Poate îți par cunoscute astfel de situații. Oamenii sunt conștienți că nu e bine să te înfurii, au o oarecare înțelegere a situației și a motivelor pentru care se înfurie, dar nu reușesc să evite asta. O fi ceva în neregulă cu ei și cu noi ceilalți care facem la fel? Există vreo strategie secretă, niște pași pe care ar trebui să-i urmărim ca să nu ne mai înfuriem? Doar asta ne dorim, nu-i așa? În toate situațiile când avem întrebări, când mergem la consiliere psihologică sau căutăm o carte despre furie și discutăm despre cum ne putem controla nervii, este evident că vedem această emoție ca pe ceva nociv, ceva greșit. Ceva care trebuie controlat, spunem adesea, însă în realitate vrem să spunem că e ceva care trebuie eliminat.

Ceea ce sper că voi reuși să îți arăt este ceva valoros, deși greu de obținut, poate chiar contraintuitiv: atâta timp cât ne vom apropia de furia noastră cu intenția de a

o controla și de a o elimina, întreținem un război interior. Da, ne luptăm cu noi. Eu mă lupt cu mine când încerc să controlez și să neutralizez o parte din mine. Atunci când ne abținem, ne ascundem, ne luptăm împotriva firii noastre (Lieberman, 2018). Atâta timp cât văd lucrurile așa, voi continua să sufăr în diverse momente și voi continua să am dificultăți în a-mi trăi, manifesta și gestiona furia.

Sper să te conving că furia este o parte din tine, o parte din mine, o parte absolut normală care are nevoie să fie cunoscută, integrată și abia apoi bine cârmuită. Am căutat mult un cuvânt potrivit pentru efortul de a trăi cu furia fără a încerca s-o suprimăm. Însă e clar că furia noastră are nevoie de un oarecare ghidaj, de o conducere blândă. Așa cum un navigator iscusit cârmuiește o barcă. Face asta atât în ape line, dar și în ape tulburi, în ape puțin adânci și ape învolburate. Nu navighează la fel. Ține cont de ape, de maluri, de alte bărci cu care se întâlnește. Știe că uneori e greu și e pregătit și pentru un naufragiu, deși face tot ce poate ca asta să nu se întâmple.

Așa mi-aș dori să privim călătoria pentru care ne pregătim: căutăm să devenim navigatori iscușiți ai furiei în propria noastră viață. Și pentru a face asta e nevoie să înțelegem ce se întâmplă cu furia și cum putem să o cârmuim mai bine, nu să o controlăm, nu să o eliminăm.

Hai să îndrăznim să vorbim mai multe despre furie, hai să o cunoaștem, s-o scoatem la lumină ca să învățăm împreună să o cârmuim.

Cum arată furia ta?

Ți-ai pus vreodată întrebarea ce vede celălalt la tine când ești furios? Oare știi cum arată furia ta? Cât de bine o cunoști? Ești sigur că prinzi tot ceea ce se întâmplă în mintea și în corpul tău când te enervezi?

Când vorbim de furie, tindem să ne referim, într-un sens destul de limitat, la doar două laturi ale acestei stări

a organismului uman. Dacă ar fi să descriem omul și funcționarea sa psihică folosind comparația cu o casă, aceasta ar avea patru camere principale: senzațiile corporale, emoțiile, gândurile și comportamentele lui. Atunci când vorbim însă despre furie, de cele mai multe ori ne referim doar la o cămăruță, cel mai adesea fie la emoții (în special dacă vorbim de propria furie), fie la comportament (mai ales dacă vorbim de furia altei persoane îndreptată către noi). În cele mai multe momente simțim furia ca pe o emoție și vedem la ceilalți manifestarea ei comportamentală. Pentru a înțelege însă mai bine furia e nevoie să o cunoaștem pe de-a-ntregul și să ne cunoaștem pe noi înșine în întregime.

Hai să pornim într-o călătorie

Orice călătorie presupune o pregătire, un plan, un efort pentru a ajunge la destinație și a ne îndeplini obiectivele. Oricât de plăcută sau dificilă ar fi o călătorie, presupune efort și disciplină. Noi ne pregătim să facem niște săpături – să dezgropăm unele aspecte ale sinelui nostru pe care ne-am străduit să le ascundem, să le uităm. Ne vom uita fiecare la sine (și mai târziu la relațiile noastre) și vom nota observații, gânduri, amintiri. Vom avea nevoie de toate pentru a construi o imagine și o poveste cu sens despre furia noastră.

Avem nevoie și de bagaje potrivite, așa după cum avem nevoie de un anumit echipament dacă mergem la munte la schi și de un cu totul alt echipament dacă mergem la mare la scufundări. Eu ador să fac snorkeling. Mi-a plăcut apa de când eram copil. Ceva minunat mi se întâmplă când intru în apă și am acea experiență de imponderabilitate. Totul e ușor. Știu că nu e la fel pentru toată lumea, și pentru unii poate fi extrem de amenințător să intre în apă. Însă chiar și pentru mine, care mă simt comod în apă, e important ca atunci când merg la

snorkeling să am echipamentul necesar (masca de snorkeling, papuci potriviți) și să respect unele reguli (sunt atentă la împrejurimi, nu mă aventurez în larg). Voi asemăna în multe momente călătoria noastră cu o scufundare, deși eu fac doar snorkeling și nu scufundare la adâncime.

Dacă apa și ideea de a intra complet în ea te fac să te simți inconfortabil, te poți gândi la parcurgerea unui traseu montan în care încerci să ajungi în niște locuri mai greu accesibile. În oricare variantă însă vom avea nevoie de echipament, pe care îl vom pregăti cu grijă și îl vom păstra apoi și în trusa cu instrumente (cea de la finalul cărții), pentru că nu se știe când vei decide că e cazul să faci o nouă călătorie.

Cel mai important instrument este ceva pe care nu poți pune mâna, dar esențial pentru succesul unei călătorii de explorare: curiozitatea. Deși acum are atât de mult sens pentru mine, am învățat destul de recent să îmi folosesc curiozitatea, de la formatoarea mea în terapia relațională Imago, Rebecca Sears. De la ea am auzit în mod repetat cât de important este să privesc cu curiozitate – spre mine, spre o interacțiune, spre un cuplu. Cu greu mi-am redescoperit și antrenat curiozitatea firească ființei umane și pe care o putem vedea atât de clar și plenar exprimată de un copil. **Din păcate, educația formală rigidă și fricile noastre de a nu greși ne înăbușă adesea curiozitatea. Cum o trezești?** Este un instrument pe care îl vei găsi în mod natural în minte atunci când ești deschis, calm și te simți în siguranță. Vei pierde însă curiozitatea dacă te vei simți amenințat sau incomodat de ceva. Atâta timp cât te simți în siguranță în apă, sau pe traseul montan, ești deschis și curios și poți să vezi toate elementele mediului: culori interesante, vietăți care sunt și ele curioase în privința ta. Dar dacă te amenință ceva (cum ar fi un animal periculos), o iei la sănătoasa și nu mai vezi nimic. Curiozitatea se pierde. Dacă ți se va întâmpla asta în cele ce urmează, e important să-ți aloci timp, să ai grijă de tine

LIBRIS

We know
books

și să revii apoi la călătorie. Amintirile neplăcute, îndoielele sau fricile profunde pe care le gestionăm cu greu sunt astfel de animale periculoase din mintea noastră, care ne pot alunga curiozitatea.

Apoi ai nevoie de câteva instrumente practice. Pe lângă cartea de față, în care voi încerca să te port pas cu pas spre profunzimea furiei tale, ai nevoie de un creion și un caiet. În diverse secțiuni te voi invita să notezi, și poți face asta chiar în paginile următoare. Dar dacă simți că nu ai loc suficient să îți surprinzi toate gândurile, poate e mai bine să ai și un caiet pe aproape. Să stăm să scriem despre noi poate să pară simplu. Însă experiența mea din cabinet mi-a arătat și cât poate fi de complicat. Gândurile noastre au o viteză evident mai mare decât cea cu care putem scrie (fie că scriem de mână sau tastăm). Poate fi frustrant să scriem, sau ne spunem că nu e nevoie să facem asta, că doar știm ce ni se întâmplă și e suficient să ne gândim. Dacă ai ajuns la o asemenea idee, să știi că e cel mai probabil o capcană. Așternerea pe hârtie a gândurilor și sentimentelor ne confruntă cu una dintre marile noastre surse de temere: vulnerabilitatea. Să privim în adâncul ființei noastre nu e deloc ușor, și vom căuta adesea să fugim de asta.

Să scriem despre ce ni se întâmplă într-o situație este însă incredibil de util, pentru că:

- ★ Ne încetinește procesul gândirii, și asta ne permite să sesizăm detalii noi.
- ★ Ne permite să vedem, așternut pe hârtie, un conținut mult mai divers decât poate cuprinde memoria noastră de lucru (care are un spațiu limitat).
- ★ Faptul că putem cuprinde mai mult și mai lent ne permite să ne cufundăm în mai multe stări emoționale față de momentele în care doar ne gândim.
- ★ E mai ușor să avem perspectiva de observator al propriei realități interioare -- perspectivă

care ne permite să analizăm ceea ce vedem și să surprindem mai ușor capcanele propriei minți (sau minciunile pe care ni le spunem singuri și le credem).

- ★ E mai ușor, în timp și cu antrenament, să observăm elemente ale realității noastre interioare mai greu de perceput la început, cum sunt de exemplu nevoile (despre ele vom vorbi mai încolo).

Așa că te rog să ai încredere în mine și îngăduință cu tine și să scrii. Chiar dacă e greu. Chiar dacă nu îți vine. Chiar dacă ești tentat să spui că e simplu și nu e nevoie să scrii. Scrie!

Apoi ai nevoie de câteva instrumente operaționale. Asta ține de mine să-ți ofer, și le vei regăsi și în trusa de instrumente. Câteva explicații și clarificări despre cum vom lucra împreună aici, o hartă a teritoriului prin care încercăm să navigăm. Repet obiectivul nostru: să cunoaștem furia, să o înțelegem și să reușim să o cârmuim. Unde vom merge pentru asta? Vom vizita două mari teritorii: spațiul din noi (mintea și organismul nostru – **within**) și spațiul dintre noi (**between** – ce se întâmplă în relațiile noastre).

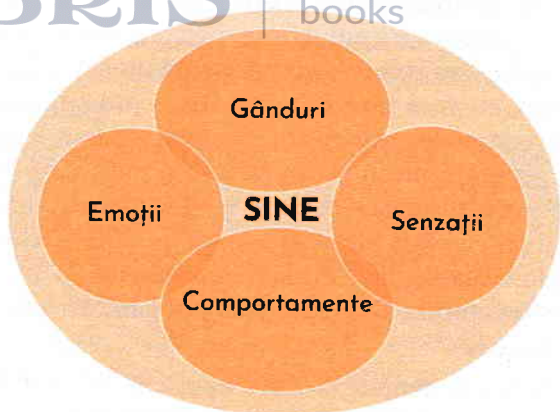
Spațiul din noi

Începem cu spațiul din noi și cu instrumentele necesare pentru a surprinde ceea ce se întâmplă în profunzime în intimitatea ființei fiecăruia. Spațiul din mine sau sinele meu are patru mari componente: **corpul** meu cu senzațiile sale, mintea cu **gândurile** sale, **emoțiile**, care aparțin atât corpului, cât și minții, și **comportamentul**, ca un produs global al sinelui meu care de cele mai multe ori poate fi sesizabil și măsurabil de către mine sau de un alt observator.

Un comportament poate fi exprimat predominant printr-o acțiune a corpului (lovesc cu pumnul în masă când sunt furios) sau printr-o componentă mentală (vorbesc și emit idei, cu voce tare sau nu). Ori printr-un amestec al acestor componente care sunt în mod evident legate, deși noi le separăm puțin acum pentru o mai bună claritate. Însă elementul caracteristic al comportamentului este că poate fi perceput și măsurat adesea de ceilalți, chiar dacă, în unele situații, doar eu sunt în măsură să îmi observ comportamentul (de pildă, dacă am gânduri sau planuri de răzbunare).

Sunt elementele cu care lucrez în cabinet și încerc să îmi ghidez clienții. Trebuie să mărturisesc că o bună bucată de vreme am acordat o atenție scăzută corpului și una exagerată gândurilor. Experiențele din cabinet (a se citi greșeli, rateuri) și formarea în terapia relațională Imago, dar și în terapia somatică (încă în desfășurare) m-au ajutat să am o viziune ceva mai echilibrată a tuturor acestor elemente ale sinelui nostru. Nu este unul mai important ca altul. Nu este unul care să le controleze mai mult pe celelalte. Orice se întâmplă într-o componentă are reverberații către toate celelalte.

Și tot din experiența mea de mai bine de 17 ani din cabinet: avem cele mai mari dificultăți de a exprima în cuvinte emoțiile, așa că poate te ajută să arunci o privire în trusa cu instrumente la fișa 1 (partea a treia a cărții). Vei găsi acolo o listă cu cuvinte care denotă emoții și mai departe o listă cu cuvinte ce denotă senzații (fișa 2) – o altă parte adesea ignorată a experienței noastre, pentru care ne găsim greu cuvintele. Dacă nu ai nevoie de ele, poți să le ignori. Să nu crezi că, dacă ți-e greu să exprimi în cuvinte ceea ce simți (emoții sau senzații corporale), ai numai tu această dificultate. Mulți dintre noi avem o dificultate să sesizăm și să exprimăm în cuvinte aceste elemente ale sinelui.



Cele patru componente ale sinelui

Vei găsi această schemă în trusa cu instrumente, în cadrul unui exercițiu numit „Observă-te!” (fișa 3 din trusa cu instrumente). Este un exercițiu atât de simplu, dar care poate fi extrem de revelator. Te invit să îl practici nu doar legat de furie, ci și legat de orice altă situație din viața ta în care vrei să te observi mai bine.

Foarte important este să începem să ne antrenăm capacitatea de a **observa** și să o separăm de o altă funcție importantă a minții: judecata (Rosenberg, 2014). Deși importantă, capacitatea noastră de a judeca și eticheta rapid circumstanțele unei situații (o persoană care întârzie în mod repetat = o persoană neserioasă) ne încurcă dacă ne dorim să aflăm mai multe și să înțelegem o situație sau un om în profunzime (de ce întârzie această persoană în mod repetat și cum poate fi susținută pentru a reuși să ajungă la timp?). Dacă pui o etichetă, dacă emiți o părere, dacă apreciezi ceva ca fiind mult, puțin, mai mult decât... acestea sunt judecăți.

Gândește-te la observație, în schimb, ca la o descriere cât mai obiectivă, independentă de ochii celui care vede. Nu e deloc ușor ceea ce îți cer, chiar dacă pare simplu și ușor

LIBRIS | We know books

de înțeles. Există un citat despre asta pe care îl ador: *We see the world as "we" are, not as "it" is, because it is the "I" behind the "eye" that does the seeing* („Vedem lumea așa cum suntem noi, nu așa cum e ea, pentru că nu ochiul vede, ci eul din spatele ochiului” – Anaïs Nin). Acest citat ilustrează minunat ceva ce psihologia cognitivă a demonstrat în mod repetat în multe experimente – mintea noastră, în baza experienței anterioare și a convingerilor despre viață, despre sine și ceilalți, ne influențează sau distorsionează adesea percepțiile (Bless, Fiedler & Strack, 2004). Nu e deloc ușor, așadar, să învățăm doar să observăm – cu atât mai mult când e vorba de elementele realității interioare, care sunt oricum greu de văzut și perceput.

Nu în ultimul rând, te rog să-ți faci puțin timp să mai pui ceva în bagaje: niște resurse care te ajută să ai grijă de tine atunci când călătoria devine prea grea. Cărțile ne fac adesea să simțim emoții puternice, chiar și atunci când citim povești. Pentru că în cărți e vorba mereu, dar mereu despre viața și sufletul omului. Și e imposibil să nu ne regăsim cel puțin într-o bucătică din experiența unui personaj. Iar eu te invit acum să intrăm în profunzimea ființei tale, într-o parte pe care adesea o considerăm respingătoare și rușinoasă. Nu va fi ușor. De câte ori nu m-am oprit din lectura unor cărți fiindcă mă activam¹ prea tare recunoscându-mă în ele! Peste câte cărți am trecut la început fără să-mi spună nimic, pentru că o parte din mintea mea m-a apărat, și doar am citit fără să le înțeleg la acea vreme. Dar mai apoi și câte zile tensionate, cu stomacul strâns, după seri în care citeam și pricepeam. Așa cum spuneam, e important să ne simțim în siguranță

1 Activarea este un concept din psihologie care desemnează stimularea cortexului cerebral spre o stare de atenție și alertă generală. Teoria activării propusă de psihologia cognitivă consideră că emoțiile sunt răspunsuri la evenimentele emoționale, adică experiențe sau obiecte care intră în contact cu simțurile, iar prin emoții se activează capacitatea corpului de a reacționa la ceea ce este perceput drept o amenințare (n. red.).

ca să ne putem păstra curiozitatea. Și pentru asta avem nevoie de resurse.

Te invit, așadar, să îți găsești câteva resurse sănătoase care să te ajute la drum. Să te ajute să nu te abați, să nu renunți, să-ți dai voie să mergi în ritmul tău. Câteva exemple ar putea fi: o muzică liniștitoare sau o muzică pe care poți dansa; o pătură moale cu care te poți înveli dacă te prinde frigul citind; un ceai aromat care te poate ajuta să te relaxezi și să te încălzești. Sau, dacă o să citești cartea vara, o limonadă rece cu gheață sau un evantai care te poate ajuta să te răcorești. Orice alte comportamente și obiceiuri ai dobândit deja și te ajută să îți liniștești corpul și mintea atunci când simți că e prea mult și prea greu. Sau ceea ce te ajută să rămâi concentrat și conectat la conținut.

Lista mea de resurse când citesc sau scriu arată cam așa: pătura moale, jazz liniștit sau bossa nova în fundal, apă minerală cu un sirop făcut în casă, două-trei sortimente de ceai, cafea dacă e dimineață, ciocolată cu mentă – porție bine delimitată, fructe. Momente de pauză în care îmi mișc picioarele, niște exerciții pentru musculatura spatelui și gât; verific mesajele cu prietena mea și „tribul” meu terapeutic (un grup de colege cu care împărtășim experiențele de peste zi), râd la gif-uri comice sau trimit eu gif-uri care îmi descriu starea. În pauze mai lungi sau după ce termin treaba, resursele mele sunt: plimbări mai lungi în zona unde locuiesc, dansez cel puțin 30 – 45 de minute, mă uit la un episod dintr-un serial sau la un film împreună cu familia.

Sigur am uitat să trec aici câteva resurse pe care le improvizez pe moment. Sunt mici contexte, obiective, gesturi care mă ajută să intru în contact eu cu mine, să îmi alin corpul sau mintea atunci când acolo e ceva prea mult. **Vei avea nevoie de resurse nu doar pentru călătoria noastră, ci și pentru a putea cârmui mai bine momentele tale de furie.** Așa că te invit să te gândești serios la ele, să te observi și să lași lista deschisă