

LBRIS

We know
books

VERA BUDAN

VINDECAREA COPILULUI INTERIOR

Cum să devii grijuliu
și blând cu tine însuși

//bestseller

Chișinău
2023

- Am crescut, uite ce mare am crescut! Sunt aproape cât tine, plus că semănăm, nu prea înțeleg de ce, dar semănăm!

- Știu, plus, poate nu ai observat, dar ești mult mai întregă acum.

- Da, acum chiar am ajuns?

- Da, am ajuns și suntem gata pentru a începe adevărata cale!

- ???

- Îți voi povesti pe drum.

- Dar, de ce? Eu vreau acuuuuuuuum!

- Ai crescut, dar ai rămas la fel de curioasă. Zâmbi cu atât de multă înțelegere ulciorul. Vino să-ți povestesc ceva!

- Uraaaa! Ne oprim un pic să ne odihnim?

- Nu, vom merge, încet, atenți la ce se întâmplă în interior și în jur, dar vom merge.

- Hmmmm, bine, hai povestește!

- A fost o dată un ulcior care se simțea singur, era fericit, înțelept, simțea multă dragoste pentru această lume, pentru viață, totuși simțea că nu are cui dăruia această înțelepciune, nu are cum să se împartă. Când a observat ceșcuța, tare mult s-a bucurat, dorința acesteia de a descoperi tot ce el deja știa demult era atât de sinceră. De fapt, chiar dacă el era atât de înțelept, pierduse aceasta – dorința de a înțelege, curiozitatea, deschiderea. Pe parcursul călătoriei lor, el și-a dat seama că primește chiar mai mult decât s-ar fi așteptat de la ea – întrebările care îl fac să structureze ceea ce el știe.

Cu toții avem în noi un ulcior, o ceșcuță și multe alte părți care cresc sau așteaptă să crească. A construi o comunicare frumoasă între ele creează armonia de care avem nevoie atât de mult pentru a ne vindeca și pentru a începe să trăim din plin, cu bucurie ceea ce vine.

Cuprins

Introducere	3
Partea întâi	7
La început au fost părinții, iar părinții erau.....	10
Și mamă și tată.....	15
„- Oare ai meritat?”	17
Ai grijă de tine!.....	19
Despre cine este viața ta?	22
Mai credem în minuni?.....	23
Îmi ești drag pe jumătate	28
Nu mă trăda!.....	30
Despre punctul de plecare și... frustrare.....	34
Care este scopul?	36
Partea a doua	40
Întâlnirea cu cel mai important om din viața ta.....	40
Cum are loc întâlnirea cu tine	42
Aprecierea = dragoste?	45
În primul rând să te cunoști!.....	47
Renunțarea la verbul „a simți”	49
Ce doare cel mai mult?.....	51
De ce suntem mereu obosiți?.....	53
A gândi, a simți, a fi.....	56
Care sunt nevoile tale?.....	58
Ești povestea ta?.....	59
Ce este cu adevărat important?	64

Liberul arbitru.....	66
Cine nu poate?.....	68
Vreau și mi-e frică.....	74
Gânduri și gânduri.....	77
Ce facem cu emoțiile?.....	79
Rădăcinile traumei.....	85
Partea a treia.....	89
Procesul de vindecare.....	89
Îndeajuns de rău.....	91
Ne trădează memoria?.....	94
Despre dorințe și dezamăgiri.....	98
Viața e o luptă?.....	99
Cine reacționează?.....	100
Partea practică.....	102
A simți.....	108
A accepta.....	118
A renunța la control.....	121
A trăi.....	124
A prelua puterea.....	156
Integrarea.....	157
Nu e vina ta.....	169

LIBRIS | We know books
cerile, dragostea și încrederea primită au un rol important aici, vă mulțumesc pentru toate acestea!

Te invit să ai răbdare, să citești și să aplici în ritmul tău, iar dacă descoperi lucruri care dor, ai răbdare cu tine! Încearcă să fii, începând cu această carte, un părinte grijuliu și blând pentru tine însuși!

Pentru resurse suplimentare și pentru a lua legătura cu autoarea, poți accesa:

psychologist.md

Facebook: Psiholog Vera Budan

Instagram: psiholog.vera.budan

PARTEA ÎNTÂI

- Nu suntem decât niște vase, aici pe pământ, vase care poartă în ele ceva uimitor de prețios, dar, din păcate, devine cu timpul mai important ce se întâmplă cu însăși vasul, materialul acestuia, culoarea, prețul...

- Dar, oare chiar nu contează din ce sunt făcută? Întrebă mica ceșcuță curioasă.

- Ba da, contează, dar aceasta doar pentru a ști cum să păstrezi ceea ce ai în interior, cum să cultivi, cum să împarți. Doar, aici, pe pământ este posibil aceasta – interiorul să fie atât de diferit de exterior, dar realizarea lui să depindă, totuși, de acesta din urmă.

S-a trezit brusc din vis, straniu, parcă era o amintire vie, mai degrabă decât un vis, de parcă tocmai a fost într-o poveste plină de culori, mistere...

În acel vis toți noi, oamenii, eram vase diverse, din diverse materiale, de diverse mărimi, culori, forme. Totuși, cel mai ciudat i se păru faptul că nici un vas nu mai era ÎNTREG. Toate vasele erau sparte, aveau părți lipsă sau chiar le rămăsese doar jumătate din forma inițială.

Erau unele vase care reușeau deja să-și găsească părțile care lipseau, să le lipească, să se bucure de reîntregirea proprie.

Erau unele care căutau un ALT vas cu "răni" asemănătoare pentru a se uni într-un întreg mai fericit, dar de fiecare dată când găseau unul cât de cât potrivit conținutul acestora

se amesteca și ÎNTREGUL era un disconfort neplăcut pentru ambii. Se dezlipeau atunci violent pentru ambii și fiecare arunca în celălalt cu învinuiri, fără să știe că, pentru cealaltă JUMĂTATE, a fost la fel de dureroasă ruptura. Unele vase încercau astfel să se LIPEASCĂ de tot ce găseau, crezând că durerea bucăților rupte astfel va fi mai mică. Nimic bun însă nu urma, erau respinse, se simțeau nedreptățite, abandonate, deveneau din ce în ce mai fricoase totuși nu reușeau să renunțe la strategie, nu cunoșteau una mai bună.

Unele vase găseau pansamente pentru găurile lor în diverse activități, unele dintre care păreau foarte sănătoase la prima vedere, totuși, acele pansamente ascundeau adevărul conținut interior, care în spatele acelor activități păreau mai puțin valorose.

Unele vase se închideau de frică să nu mai fie rănite, cu un capac greu, acel capac le permitea să se apere de curioșii nepoțți care doreau să privească înăuntru. Totuși, acesta nu le ajuta să-și păstreze viu și curat conținutul, atâta timp cât erau găuri pe lateral.

- Spune-mi povestea ta! Rugă mica ceșcuță curioasă ulciorul înțelept, cum ai ajuns să fii atât de bine cârpit și îngrijit?

- Când m-am născut aveam doar puține crăpături, conținutul meu încă era cristalin și limpede, în el se oglindea mama și aceasta o ajuta să spere că măcar eu voi fi întreg toată viața. În primii ani de copilărie am fost desigur foarte afectat, pentru că fiind copii suntem foarte fragili, dar și pentru că maturii din jur sunt neatenți și neștiutori, din cauza propriilor răni grave. Când am crescut mai măricel credeam cu desăvârșire că nu merit nimic bun, aveam multe cioburi lipsă, pe care le-am lăsat la locul traumei, pentru că atunci credeam că acestea îmi aduc doar suferință. Vedeam aceste cioburi în ceilalți, uneori le uram, alteori le admiram. Încă nu puteam să mă privesc și să văd unele părți ale mele, așa că făceam cunoștință cu mine pe bucăți, în

ceilalți. Erau căutări frumoase și totodată obositoare, încercări de a mă cunoaște, de a mă regăsi.

La un moment dat am întâlnit vase mult mai întregi ca mine, care, deși cârpite puteau păstra și împărți cu bucurie din conținutul lor, erau calme, calde, blânde...

Am început să întreb – cum pot să mă reîntregesc și eu la fel de frumos. Cu răbdare, mi s-a spus, mi-au mai spus să urmăresc relațiile cu alte vase, ce părți lipsă observ la ele, ce conflicte am cu eele...

Mai întâi am găsit cioburi mari care, odată lipite aduceau schimbări majore în mine, credeam de fiecare dată că gata, pot să mă odihnesc, sunt întreg. După care mai descopeream o gaură, încă una și tot așa. Acestea au devenit mai mici și poate că aș putea să mă opresc în orice moment, dar a devenit important și procesul, metodele pe care le inventam ca să găesc și să lipesc propriile cioburi erau din ce în ce mai rafinate, șanțurile rămase între ele tot mai neobservabile.

În unele momente găseam părți care păreau ale mele, dar erau mai mici, rămăsese la vârsta când s-au spart, nu mi se mai potriveau deja. Atunci am ales să le cresc, încet, încet să le ajut să devină potrivite cu mine, apoi le-am lipit cu grijă în golurile de unde făceau parte.

Nu a fost ușor, îmi venea și mie uneori să mă lipesc de cineva care părea că are o parte din mine, îmi venea uneori să uit de misiunea de a fi întreg și să mă scufund în alcool sau alte vicii. Am suferit și eu, am greșit uneori și plus, mai am încă de lucru.

Ulciorul a zâmbit, a arătat în direcția unor cioburi neidentificate și a pornit ușor spre ele. Mica ceșcuță a privit spre sine, dar nu a reușit să se vadă prea bine. Și-a imaginat atunci că va avea mult de lucru, dar voia să devină întreagă, îi plăcea nespuse de mult ulciorul, cu ornamentul său unic și interesant, format din cioburile lipite.

La început au fost părinții, iar părinții erau...

- Dar, cu ce să încep? Întrebă ceșcuța curioasă, după ce alergase ca să ajungă ulciorul din urmă.

- Începe cu începutul, al tău, de când te-ai născut viața ta a fost marcată de 2, dacă mai este în continuare marcată în orice fel de aceștia, să știi că mai ai de lucru...

Patria noastră a tuturor este copilăria.

Când suntem mici, depindem în totalitate (fizic, emoțional, psihic...) de părinți sau de cei care au grijă de noi. Suntem unicele ființele care au nevoie de mulți ani ca să devenim independenți, treptat, mai întâi putem să ne deplasăm singuri, să ne deservim, să facem din ce în ce mai multe lucruri de care depinde atât de mult supraviețuirea noastră.

Totuși, ne adaptăm foarte mult aceluși mediu care ne asigură supraviețuirea, aceasta e o capacitate care ne ajută când suntem mici, dar care poate deveni o povară, peste ani. De exemplu, știm deja foarte bine cum să ne facem văzuți și auziți ca să primim hrană, știm cum s-o chemăm pe mama de fiecare dată când simțim un disconfort. Aceasta în cazurile fericite, în cele mai nefericite, din contra, vom ști, chiar de foarte devreme că nu ajută la nimic plânsul și vom tăcea, dacă avem o mamă sadică sau absentă emoțional. Doar așa ne asigurăm că primim măcar puțin, măcar ca să nu murim...

Dacă avem măcar un părinte „prezent” vom învăța să cerem mai mult de la el, cel puțin și prin plâns mai mult, prin mult mai multă gălăgie. Vom învăța fiecare stare emoțională, fiecare mișcare, fiecare lipsă de mișcare, pentru că depindem total de ele, pentru că orice incertitudine poate fi periculoasă.

Poate părea că exagerez, că de fapt părinții urmăresc toate stările copilului și sunt mult mai atenți, totuși vă voi contrazice, pentru că o nevoie nesatisfăcută pentru un copil (fie ea nevoia de afecțiune, hrană, confort fizic sau securitate) pare mult mai chinuitoare și infinită ca timp, copilul mic este blocat în acel moment.

Creștem, deci, cu anumite modele, neconștientizate din păcate, despre cum se pot satisface nevoile vitale. Nu că ar fi rele acele modele, doar că nu sunt opțiuni conștiente, ci mai degrabă reacții automate și UNICE de adaptare. Dacă a ne victimiza ne-a salvat când eram mici, nu vom ști că există alte modalități sau vom ști conștient, dar nu vom putea să le alegem în majoritatea momentelor. Dacă propriul părinte alegea să se victimizeze, putem alege acest model sau putem deveni agresori, sau salvatori, ca să obținem anumite beneficii din acel raport. Beneficii limitate ce-i drept, dar aceasta e altă temă.

Culmea este că părinții noștri nu au avut mai multe șanse, poate din contra. Deși aparent ADULȚI, nu neapărat crescuți din acele hăinuțe cu care au fost la rândul lor îmbrăcați, poate potrivite cândva, dar care nu-și mai îndeplineau demult scopul.

Dar am crescut, unii dintre noi avem cu mult mai mult de 18 (mă rog, asta e vârsta majoratului, cel puțin la noi), totuși rămânem „victime” ale unor tipare din interior demult depășite plus că ne mai tot „certăm” cu părinții din mintea proprie. Sau poate îi idealizăm, se întâmplă și aceasta destul de des la persoanele mature, trecute de foarte mult timp, când idealizarea era un proces normal și de dorit (altfel nu ar fi fost încrederea oarbă în părinți și astfel nu ar fi fost posibilă supraviețuirea).

La un moment dat, într-o ședință de psihoterapie personală, în care povesteam anumite lucruri despre mama, terapeuta mi-a spus: „Spui aceste lucruri, cred că au fost foarte dureroase pentru tine ATUNCI, dar mă uit aici, în acest cabinet și mama ta nu este cu noi. Totuși, se pare că încă o porți cu tine, ca să-ți repete lucrurile dureroase, deși au trecut atâția ani.” Cât de adevărat, cât de mult m-au „trezit” cuvintele ei.

Uneori ducem cu noi, în noi, un model al părinților atotputernici, atotștiutori, atotiubitori, atotcorecți, care par-

LIBDIS | We know books

că tot timpul ne țin ștacheta sus și ne privesc de sus – nu, încă nu ai făcut destul de multe, destul de bine, destul de... încă nu ai ajuns la nivelul meu... Îi idealizăm, de parcă am avea câțiva anișori și ei sunt încă TOTUL pentru noi. Nu, nu propun să-i detronăm cumva, ei au avut rolul lor, important, de necontestat, totuși, mă gândesc că poate dacă avem 20 de ani, 30...60 de ani, să nu ne mai fie frică să aducem note proaste, să nu ne mai fie (în sfârșit) rușine că le suntem copii. Mai ales dacă aceștia nici măcar nu mai sunt în viață. Să ne mai amintim uneori că au avut și ei greșeli, că au fost și slabi, că la urma urmei, au fost oameni simpli, nu din basme, ci oameni normali, cu bune și rele. Aceasta ne va ajuta cel puțin să respirăm ușurați, să nu mai dăm socoteală, să nu ne mai simțim vinovați.

Există și cealaltă extremă – părinții vinovați pentru TOATE eșecurile, fie ele mici sau mari, părinți cu care se poartă discuții interioare zi și noapte, cărora li se spun, în minte, ceea ce ar fi fost de dorit să fie spus demult, când erau stabilite (de fapt încălcate) anumite granițe, anumite reguli de putere între generații. Este foarte interesant că acești maturi care înscenează răzburări nenumărate pe proprii părinți, de fapt nu au curaj nici măcar să spună un NU clar și sigur atunci când acesta este binevenit.

În ambele cazurienunțate, indiferent de vârstă, noi nu suntem cu adevărat ADULȚI.

Pentru că a fi adult înseamnă a înțelege ce a fost rău, ce a fost bun, a recunoaște, a fi recunoscător, a spune deschis ce a durut și va merge mai departe. Atâta timp cât sunt emoții puternice legate de părinți, când ceea ce fac sau au făcut demult, doare, hotărăște pentru noi, ne blochează, nu suntem adulți cu adevărat. Atâta timp cât reacțiile noastre și alegerile sunt într-un fel sau altul răspuns pentru părinți, fie că aceștia sunt sau nu în viață, fie că ne cer aceasta sau nu, suntem legați de ei și nu am devenit întregi.

Paradoxul este că, cu cât a fost mai negativă o legătură, cu atât mai greu va fi să îi diminuezi impactul, cu cât mai mult a durut apropierea, cu atât mai greu va fi de îndepărtat.

În psihologie există un termen care se referă la acea distanță necesară pentru a deveni maturi cu adevărat – separare psihologică.

Aceasta nu este atunci când negăm tot ce a venit de la proprii noștri părinți și declarăm că vom face diferit, nu este despre a ne muta cât mai departe, nu este despre a nu comunica cu aceștia. Extremele de orice fel în acest sens sunt nefericite. A asculta întru totul ce spun sau spuneau părinții sau a face invers totul (pentru a aduce cât mai multe dovezi că nu au avut dreptate) spun despre cât de neseparați suntem încă. Aceasta pentru că a face lucrurile „pe dos” spune cât de mult ne lăsăm influențați. Este ca și cum din 4 sau mai multe căi am alege-o exact pe cea opusă părerii lor. Nu este o opțiune, cel puțin nu este opțiunea noastră.

Procesul de separare începe, într-adevăr, cu multă împotrivire, totuși aceasta se întâmplă la 2-3 ani, iar după aceasta în adolescență, atât. După acest proces fiecare dintre noi are formate repere interne clare (sau ar trebui să aibă) despre cine este, despre ce nu este, iar împotrivirea revine uneori, doar ca să limiteze influențele prea rigide din exterior. Ne putem da seama dacă separarea a avut sau nu loc după emoțiile negative și permanente legate de relațiile părinte/copil (fie și matur acesta din urmă). Acestea sunt de cele mai multe ori vinovăția, simțul unei datorii greu de suportat, dorința de a salva, mila. De asemenea, atunci când suntem fără să vrem puși în situația de a alege între două lucruri foarte valoroase pentru noi, de exemplu, între mama și propriul partener, când orice am alege pare că am trăda. În relațiile în care nu a avut loc separarea psihologică

există multă manipulare, ascunsă de obicei sub așa zisele intenții pozitive. Dar nu sunt responsabili doar părinții în acest caz, chiar dacă este greu de realizat, suntem la fel de responsabili de relațiile cu părinții noștri din moment ce suntem maturi.

Aici mai apare o capcană, pentru părinții noștri vom fi întotdeauna copii, o afirmă chiar ei, uneori, totuși așa să fie oare?

Nu, rămânem copiii lor, dar nu rămânem copii, iar în relație cu ei raporturile ar trebui să fie ca de la adult la adult, cel puțin de obicei. Din păcate, de multe ori devenim părinții propriilor părinți, avem grijă de ei de parcă ar fi total neputincioși, crezând că întoarcem o datorie veche, cea acumulată când eram mici și neajutorați.

Această separare este mai greu de realizat decât de vorbit/scriș despre ea, totuși e posibilă, dar cum?

Nu este necesar să ne concentrăm asupra procesului de separare, doar să urmărim din când în când progresul, atât. Ceea ce este necesar însă să facem este să ne întregim pe noi înșine, să devenim din ce în ce mai compleți, doar astfel nu vom mai avea nevoie de cârje, pe care le căutăm în exterior, în părinți, parteneri, mai apoi în copii (sau poate toate o dată după un timp). Asta pentru că, până nu suntem separați psihologic de părinți, nu mai înțelegem unde suntem noi, unde începe celălalt, care sunt de fapt emoțiile mele și care îi aparțin celuilalt, ce vreau eu de fapt și care îmi este o dorință impusă din afară. Acest fenomen se răspândește asupra tuturor relațiilor care urmează, nefiind întreg voi căuta părți care aparent sunt ale mele, care par să mă completeze, dar nu voi reuși prea mult timp să fiu bine.

Când vorbesc despre a fi sau nu întreg nu mă refer la faptul că suntem cumva mai puțin valoroși sau că nu merităm tot ce este mai bun, din contra, sunt foarte multe părți care nu le acceptăm în noi, le respingem în diverse moduri,

nu le recunoaștem ca fiind ale noastre. Acest fapt ne provoacă multă durere, transpusă de cele mai multe ori în conflicte exterioare, unde continuăm să ne luptăm cu părțile din noi (percepute ca negative) în ceilalți.

Atunci când lăsăm părțile proprii să ne aparțină, le acceptăm, iar părțile care nu ne aparțin să le observăm și să le identificăm ca fiind străine (aici mă refer la discursul de obicei punitiv și devalorizant pe care îl ducem încă în propria minte, deși aparținea unuia dintre părinți, vinovăția impusă, frica de a nu fi îndeajuns de...) separarea are loc de la sine. Observăm atunci cum nenumărate lucruri care ne afectau și ne stricau efectiv ziua, nu ne mai influențează emoțional. Observăm viciile, dar nu ne aventurăm să ne „batem” cu ele, pentru că știm că nu are sens.

Suntem din ce în ce mai conștienți de scopul adevărat al relațiilor, acela de a fi alături, pur și simplu, și nu cel de a acoperi răni trecute, acela de a ne bucura de celălalt fără a-l sufoca să ne ajute să uităm de golul din interior.

Și mamă, și tată

Când eram mică, am auzit-o pe mama spunând câtorva persoane diferite, în diferite momente, că ne este „și mamă și tată”. Acesta era răspunsul ei la întrebarea oamenilor, dacă noi, copiii, suferim cumva de lipsa tatălui în familie. Acum nu mă mai întristează acele cuvinte, atunci însă mă dureau de-a binelea, aceasta pentru că, deși încerca să îmbrace ambele roluri, mama nu reușea s-o facă prea bine și armonios. Spunea probabil aceasta, pentru că, de fapt, nu dorea să deschidă subiectul, dar nuaceasta e cel mai important.

Când suntem mici, înghițim foarte multe lucruri care par a fi instrumente bune pentru a ne servi în această lume. Observăm relații, emoții, atitudini, încă de când suntem în uter, le încadrăm în propriul psihic fără însă să le asimilăm

cum trebuie. Dacă sunt bune și de ajutor, avem noroc că le-am învățat așa, de-a gata, fără eforturi. Dacă însă sunt nocive, le ducem în noi ca pe niște bombe cu ceas, în orice moment putem avea surprize neplăcute.

Chiar dacă mulți afirmă că fiind mici, copiii nu înțeleg mare lucru, aceștia de fapt nu au nevoie să le înțeleagă pentru a le lua cu sine. De fapt, aici este pericolul cel mare, cu cât copilul este mai mic cu atât mai greu îi va fi să dezamorseze bombele din interior, pentru că acestea au fost depuse în perioada pre-verbală, adică foarte profund, iar metodele verbale de dezamorsare, nu au acces acolo.

În felul acesta, avem în interior părinți care încă mai dictează ce să facem, ce să nu facem, de ce să ne fie frică, la ce să aspirăm. Nu neapărat verbal, nu neapărat direct, faptul că se întristau cândva când „nu eram cumiți” poate fi îndeajuns ca să mai simțim vină când nu suntem „cumiți” acum. Probabil, ei nici nu știu cât de prezenți sunt în noi, pentru că sunt ocupați cu propriii lor părinți.

Alegerea noastră matură și înțeleaptă ar fi să privim lucrurile neutru, să le vedem dintr-o parte și când vom avea această viziune asupra părinților să ne creăm în interior figuri parentale suportive, care ne vor susține, ne vor ajuta/îndruma, vor fi de partea noastră de fiecare dată.

Să ne fim și mamă și tată, doar că de data aceasta să fim de partea noastră sută la sută, să avem grijă de noi cum ar avea grijă cel mai bun părinte, cel mai conștient, cel mai afectuos. Fără exagerări, dar și fără a ne lipsi de atâta dragoste de câtă avem nevoie. Plus, ar fi bine să fim blânzi cu noi înșine. Merităm să fim blânzi, nu pentru a ne lăsa pe tânjeală, dar pentru a ști să ne iertăm greșelile, pentru a ne accepta, pentru a nu mai recurge la diverse pedepse, pentru a ști că mai avem o șansă de a face lucrurile să meargă.

„- Oare ai meritat?”

Când eram mică și chiar și un pic mai mare, în momentele în care îmi doream un oarecare lucru (bun) și îndrăzneam să i-l cer mamei, ea, pe lângă multe alte replici, putea spune: „Serios vrei aceasta? Oare ai meritat?”

Cu siguranță mulți dintre noi folosim fraze de acest gen, în loc să spunem copiilor despre fricile noastre referitor la situația financiară, în loc să explicăm de ce nu credem că este neapărat necesar acel lucru, de ce bugetul familiei ar fi îngreunat de o asemenea alegere, iar prioritățile riscă astfel să nu fie acoperite. Riscul este ca totuși să rămânem la convingerea că nu merităm multe dintre lucrurile pe care ni le dorim, că niciodată nu suntem/nu vom fi destul de buni pentru a merita X sau Y. Când percepem ca pe un lux un anumit lucru sau anumite condiții, iar luxul nu era permis acasă, riscăm să nu observăm că demult nu mai este dificil să ni-l asigurăm. Riscăm să ne simțim vinovați pentru orice plăcere mică, pentru orice semn de „viață mai bună”. Deși ne-am propus atunci când eram neputincioși în această privință să ne cumpărăm „câte înghețate voi dori” când vom crește mari, aceste „înghețate” ne pot servi ca bază pentru vinovație. Iar pentru că aceasta este neplăcută, vom alege, fără să vrem (conștient) să ne autosabotăm.

Ce se întâmplă în mintea ta când spui: „Eu merit tot ce-i mai bun!”? Ce replică apare? Este o parte din tine care se împotrivește? Cum anulezi această frază? Te compari cu alții cărora le-a mers mai puțin în viață?

Dacă îți imaginezi că ai fi bine în totalitate (nu ca-n povești, ci că ai putea să-ți satisfaci nevoile pe deplin, că ai avea ceea ce vrei și ai fi ceea ce poți) cum te-ai simți? Reușești să CREZI cu adevărat că meriți aceste lucruri? Ce ar mai trebui să faci/cum ar mai trebui să fii ca să le meriți?

Totuși tu le meriți!

Da, meriți tot ce este mai bun!