

LBRIS

We know
books

Mélanie Josquin

VINDECĂ-ȚI RANA
DE RESPINGERE!
50 de exerciții practice

Traducere din limba franceză de
Renata Ungureanu

philobio

Mélanie Josquin

© 2023, Éditions Eyrolles, Paris, France

VINDECĂ-ȚI RANA DE RESPINGERE!

50 DE EXERCIȚII PRACTICE

Mélanie Josquin

ISBN 978-630-6614-00-4

© 2023 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducere: Renata Ungureanu

Redactor: Dorina Oprea

Corectură: Nicoleta Arsenie

DTP: Gabriela Căpitănescu

Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
JOSQUIN, MÉLANIE

Vindecă-ți rana de respingere! 50 de exerciții practice / Mélanie Josquin ;
trad. din limba franceză de Renata Ungureanu. - București : Philobia, 2023
ISBN 978-630-6614-00-4

I. Ungureanu, Renata (trad.)

159.9

CUPRINS

Introducere.....	7
I. O trecere în revistă a rănii de respingere.....	9
Exercițiul nr. 1. Care e legătura mea cu lumea materială?	9
Exercițiul nr. 2. Cum mă raportez la proiecte?	11
Exercițiul nr. 3. Ce atitudine am față de muncă?	13
Exercițiul nr. 4. Cum rămâne cu teama că nu sunt pe placul celorlalți?.....	15
Exercițiul nr. 5. Spune-mi, mă iubești?	17
Exercițiul nr. 6. Cum reacționez în cazul unei respingeri?	19
Exercițiul nr. 7. Când „Îmi pare rău, dar...” este vorba mea preferată	21
Exercițiul nr. 8. Uite-așa!	24
Exercițiul nr. 9. Cum mă raportez la hrană?	25
Exercițiul nr. 10. O siluetă care spune multe	27
Exercițiul nr. 11. Cum evaluez influența celor din exterior?	29
Exercițiul nr. 12. Despre dragoste	30
II. Rădăcinile rănii provocate de respingere	35
Exercițiul nr. 13. În familie	36
Exercițiul nr. 14. Rădăcinile respingerii	38
Exercițiul nr. 15. Aduceri aminte	40
Exercițiul nr. 16. Pe băncile școlii	44

Exercițiul nr. 17. Reconectarea cu copilul rănit din tine	45
Exercițiul nr. 18. De fapt, despre ce e vorba aici?	48
Exercițiul nr. 19. Fii perfect și taci din gură!	50
Exercițiul nr. 20. Schimbarea punctului de vedere	54
Exercițiul nr. 21. Puterea pe care presupunerile o exercită asupra rănii.....	55
Exercițiul nr. 22. Cultivarea obiceiului de a te asculta cum se cuvine	58
Exercițiul nr. 23. Dulcele ritual	60
III. Îmblânzirea rănii de respingere	63
Exercițiul nr. 24. Cultivarea legăturii mele cu ceilalți	63
Exercițiul nr. 25. Construirea obiectivității	65
Exercițiul nr. 26. Cine iubeste pedepsește	68
Exercițiul nr. 27. Cum evaluezi cât valorează fiecare gând	69
Exercițiul nr. 28. Ceea ce ne repară.....	70
Exercițiul nr. 29. Bule de iubire	73
Exercițiul nr. 30. Schimbă placa!	75
Exercițiul nr. 31. Spune „nu“ celorlalți ca să-ți spui mai ușor „da“ ție	78
Exercițiul nr. 32. Cântărirea propriei perspective	80
Exercițiul nr. 33. Vocea interioară	83
Exercițiul nr. 34. Dă un nume rănii tale	84
Exercițiul nr. 35. Cuvintele sub lupă	85
Exercițiul nr. 36. „Eu sunt“	87

IV. Calmarea rănii de respingere	89
Exercițiul nr. 37. Cum eviți să-ți asumi sistematic rolul salvatorului	89
Exercițiul nr. 38. Reconectarea la propria legitimitate	91
Exercițiul nr. 39. Cultivarea sentimentului de plenitudine personală	93
Exercițiul nr. 40. Cum ai grijă de vitalitatea ta	94
Exercițiul nr. 41. Dezvoltarea compasiunii față de sine	96
Exercițiul nr. 42. Eliberarea emoțiilor îngropate	98
Exercițiul nr. 43. Cum primești complimente	102
Exercițiul nr. 44. Meditația inimii	104
Exercițiul nr. 45. Autohipnoza pentru cultivarea încrederii	106
Exercițiul nr. 46. O mică provocare pentru măsurarea drumului parcurs	109
Exercițiul nr. 47. Corespondența inimii	110
Exercițiul nr. 48. Îndrăznește să ieși din zona ta de confort!	112
Exercițiul nr. 49. În sfârșit gata pentru a te afirma pe deplin	114
Exercițiul nr. 50. Luna de miere	116
Concluzii	121
Anexă	123
Bibliografie.....	123



Mélanie Josquin a renunțat la cariera în învățământ și a ales să devină psiholog clinician, specializându-se în domeniul handicapului, al creșterii copiilor și al perinatalității. Interesată în mod deosebit de starea de bine a ființei umane, are o formare în sofrologie ludică și în diferite tehnici de eliberare emoțională și de reglare a nivelului de stres. Pasionată de eliberarea conștiinței și de plantarea unor semințe psihoemoționale roditoare, animă ateliere dedicate iubirii de sine. Este autoarea mai multor lucrări dedicate tinerilor, sub pseudonimul Louison Nielman. Își dorește să-și valorifice din plin abilitățile oferind sprijin atât celor mici, cât și celor mari pe drumul lor în viață. O poți găsi și pe pagina ei virtuală, www.soimaime.site, sau pe contul de Instagram @prendresoindesoimaime.

INTRODUCERE

„Deși e imposibil să nu te gândești la ceva, tot e posibil să te gândești la altceva.“

– Lewis Carroll

Cu toții suntem purtători ai unor răni care, în pofida celor mai bune intenții ale persoanelor din anturaj, prind adesea rădăcini încă din copilărie, ba unele chiar înainte de a ne naște.

În cartea de față, vom acorda o atenție deosebită rănii cauzate de respingere, caracterizată îndeosebi de un profund sentiment al lipsei de legitimitate. Tocmai de aceea, victima unei respingeri simte indignare față de propria existență, având sentimentul că nu poate fi iubită.

Fie că e justificată sau nu, această perspectivă asupra propriei persoane îi condiționează modul de a gândi, reacțiile emoționale, dar și relația ei cu ceilalți și cu lumea întreagă. În consecință, persoana în cauză dezvoltă în mod inconștient strategii de adaptare pentru a suferi mai puțin de pe urma acelei răni.

Această lucrare practică abordează anumite manifestări ale rănii cauzate de respingere și propune câteva soluții pentru a o alina, pentru a o calma și a învăța să o accepți și totodată să-ți fie mai bine.

Ca atare, în primă instanță, exercițiile prezentate te vor invita la o autoevaluare, dar și la identificarea acelor mecanisme instalate pentru a te apăra de respectiva rană. Apoi, treptat, vei fi invitat să te tragi puțin deoparte și să trasezi un cerc virtuos, reevaluând concomitent și propria perspectivă asupra lumii. Exercițiile îți vor deschide atunci poarta către interiorul tău, urmând să te afunzi tot mai mult în sinea ta, până ce te vei întâlni cu copilul rănit din tine, vei întinde o mână către el și

Vindecă-ți rana de respingere!

IBDIS

We know

vei regăsi iubirea față de propria persoană. Nu în ultimul rând, îți vei recupera pe de-a întregul demnitatea și-ți vei asuma poziția pe care ar fi trebuit s-o ocupi dintotdeauna.

Capitolul I

O TRECERE ÎN REVISTĂ A RĂNII DE RESPINGERE

Obiectivul capitolului:

*conștientizarea felului în care se poate manifesta rana
cauzată de respingere*

Dat fiind că inima a fost rănită cu mult timp în urmă, se poate ca ea să fie cumva „zăvorâtă”, cu scopul de a se proteja. Victima rănii cauzate de respingere își stabilește, de multe ori în mod inconștient, anumite strategii ca să se apere de ceea ce o face să sufere.

Cu cât e mai pregnantă această rană, cu atât sunt mai mari șansele ca ea să se manifeste în viața cotidiană. În acest capitol, vei observa unele manifestări de-ale ei în latura personală, profesională, socială și sentimentală, astfel încât să îți poți da seama dacă ești sau nu sensibil la rana de respingere.



Exercițiul nr. 1. Care e legătura mea cu lumea materială?

Legătura pe care o ai cu lumea materială sau universul fizic spune ceva despre tine. Ai tendința să păstrezi orice sau te descotorosești repede de lucruri, astfel încât să nu te aglomerezi?

Ia un pix și completează tabelul următor fără a sta prea mult pe gânduri.

Observație: cuvântul „obiect“ poate face referire la mărunțișuri, vase și tacâmuri, articole de îmbrăcăminte, cărți, diferite documente care nu mai sunt de actualitate, produse alimentare, de igienă și farmaceutice etc.

	Da	Nu
Spațiul în care locuiesc e plin de obiecte decorative.		
Dețin lucruri care sunt mai vechi de 10 ani.		
Nu sunt în stare să sortez cât de cât lucrurile.		
Fiecare obiect are un loc al lui și o anumită importanță.		
Urăsc să arunc lucruri.		
Rareori ofer lucrurilor o a doua șansă sau le refolosesc (le vând, le reciclez sau le donez).		
Păstrez orice lucrușor, pentru situația în care aș avea nevoie de el: fiecare obiect spune o poveste și ocupă un loc special.		
Urăsc să schimb mereu obiectele din jurul meu.		

Comentariu



- **Ai bifat o majoritate de „da“:** faci mai degrabă parte din echipa „de umplere“. Altfel spus, îți place la nebunie să păstrezi, ca și cum fiecare obiect în parte ți-ar oferi o certitudine prin locul pe care îl ocupă, poate chiar și prin povestea lui. Să fie oare vorba despre materialism? Oare o minimă triere a lucrurilor nu ți-ar elibera și mintea?
- **Ai bifat o majoritate de „nu“:** tu faci mai repede parte din echipa de „debarasare“. Ești mai degrabă minimalist, ne-

cordând prea mare importanță lumii materiale. Se poate ca uneori chiar să te rupi într-un fel sau altul de universul fizic, pentru a te concentra mai bine pe interiorul tău, aspect care și el caracterizează rana respingerii.








Exercițiul nr. 2. Cum mă raportez la proiecte?

Ai spune că ești mai degrabă un „creator“ de proiecte personale sau un „procrastinator“?

Iată acum câteva mijloace prin care poți înțelege mai clar care sunt proiectele tale personale. Când afirmația se adevărește în cazul tău, încercuiește simbolul corespunzător în coloana de pe partea dreaptă.

Atitudine	Simbol
Ai un proiect: ți-l notezi numaidecât, în ideea de a te apuca de el.	
Ai un proiect: îl lași deoparte, oricum nu prea contează, nu ai să te apuci niciodată de el.	
Ai un proiect și nu ți l-ai notat numaidecât. Faci tot posibilul să-ți amintești de el.	

Atitudine	Simbol
Ideile de proiecte vin și pleacă, treci repede la altceva.	
Când te apuci de un proiect, revii și lucrezi la el în mod constant, ca să-l duci la bun sfârșit.	
Ești implicat în numeroase proiecte în curs de desfășurare, dar nu vor fi toate finalizate: rămâne să vezi ce și cum.	
Orice proiect te face să vibrezi, ai nevoie de ele și îți place nespus să le realizezi.	
Te temi de ceea ce înseamnă orice proiect, te înspăimântă gândul că vei da greș.	

Comentariu



- **Ai încercuit în majoritate păsări:** ai spirit întreprinzător și îți place mult când ideile tale prind contur. Treci la acțiune, tragi învățăminte din orice experiență satisfăcătoare, iar dacă nu, atunci măcar îți pui niște întrebări și cauți răspuns la ele, ceea ce nu te descurajează și nici nu te înfricoșează.
- **Ai încercuit în majoritate flori:** te temi uneori să-ți duci proiectele la bun sfârșit, din pricina fricii că ai putea eșua. Posibil să le amâni la nesfârșit, ba chiar să renunți la ele cu totul. Teama că eforturile tale nu vor fi apreciate, că ideile tale vor

fi respinse sau criticate, dar și posibilitatea dezamăgirii te determină să procrastinezi ori să refuzi. Acest comportament este specific cuiva rănit în urma respingerii.

- **Scor egal între păsări și flori:** chiar dacă te temi că nu-ți vei atinge obiectivul, îți acorzi răgazul necesar pentru a-ți duce proiectele la final, în pofida anumitor obstacole sau dezechilibre emoționale. Dar ai face bine să te lași mai degrabă ghidat de reușite, nu de îndoieli!



Exercițiul nr. 3. Ce atitudine am față de muncă?

Dar la serviciu, cum merg lucrurile acolo? Ești genul care se implică cu toate forțele și aleargă de colo-colo sau te opui oricăror progrese sau proiecte? Când ți se propune un nou proiect, ai tendința de a refuza, de a te lăsa păgubaș chiar înainte de a începe măcar, de a amâna cât mai mult cu puțință termenul-limită sau chiar de a-l refuza pe de-a întregul?

Reflectează puțin la punctele următoare, apoi răspunde în scris:

- 1 Amintește-ți o situație profesională recentă, unde ai „opus rezistență” cu toată puterea ta.

.....

.....

2 Notează repede emoția sau emoțiile pe care le asociezi cu reacția respectivă.

.....
.....

3 Notează, pentru această situație, ce cuvinte sau expresii ți-au trecut prin minte referitor la propria persoană.

Exemple: „N-am să reușesc niciodată“, „Chestia asta nu-i pentru mine“ etc.

.....
.....

4 Scrie în ce fel ai ieșit din situația respectivă.

.....
.....

5 Evaluează de la 0 la 10 nivelul tău de satisfacție în ceea ce privește modul în care ai ieșit din situația respectivă.

.....
.....

6 De ce ai fi avut nevoie ca să treci la acțiune cu mai multă seninătate?

.....
.....

7 În final, există ceva sau cineva care te-a împiedicat să faci lucrurile cum ar fi trebuit?

.....
.....

Comentariu



Frica de angajament și fuga pot să devină însoțitorii tăi de drum, dar va fi în dezavantajul tău. Acest lucru se petrece nu pentru că ești incapabil să înfrunți situația, ci pentru că ai de-a face cu o stimă de sine ezitantă, ce atrage după ea o seamă de îndoieli.

Teama de nou te pune pe fugă. Numai că, deși eviți problemele apărute pe moment în loc să le confrunți, realitatea este că problemele de fond rămân intacte... Vom vedea în continuare, în paginile acestei cărți, ce se poate face pentru a-ți deschide aripile.



Exercițiul nr. 4. Cum rămâne cu teama că nu sunt pe placul celorlalți?

Ți se întâmplă uneori să visezi cu ochii deschiși la o insulă pustie, doar pentru a nu trebui să dai socoteală celorlalți sau să faci eforturi supraomenești ca să-i satisfaci pe alții?

Ia pixul și completează fără să te grăbești tabelul de pe pagina următoare.

- 1** Pe prima coloană, notează situațiile în care nu ai acționat așa cum ți-ai fi dorit în sinea ta.

Exemple: când te-ai arătat disponibil, deși ai fi avut nevoie să-ți dedici câțva timp ție și numai ție; când, cu toate că erai de altă părere, ai preferat să ți-o ții pentru tine, în loc să ți-o exprimi deschis.

- 2** În a doua coloană, scrie în mod spontan motivul care a stat la baza alegerii tale.

- 3** Pe celelalte două coloane, notează sub Emoția 1 ce a generat în interiorul tău această contradicție la momentul respectiv, iar în dreptul Emoției 2 ce sentimente te încearcă acum, când te gândești la situația de atunci.

Situația	Motivul	Emoția 1	Emoția 2

Comentariu



Este posibil să te simți copleșit de regrete, dar nu pierde din vedere că, la momentul respectiv, ai făcut tot ce ai putut. De fapt, lucrul de care ți-e teamă, cel pe care-l simți în fiecare fibră a ființei tale, este că nu ai fi pe placul celorlalți. Te temi că vei fi văzut ca o persoană incapabilă să facă față unor situații, că vei fi devalorizat și considerat egoist.

Din punctul tău de vedere, faptul că ești serviabil nu doar că îți conferă valoare, ci în plus elimină din start eventualitatea culpabilității. Îți asumi în felul acesta rolul eternului stâlp de susținere, al bunului ascultător care își face mereu datoria. Numai că se pune următoarea problemă: nu cumva, ancorându-te în această poziție, riști să-ți alimentezi o seamă de frustrări, ba chiar și anumite resentimente?

Dacă spui nu atunci când cineva te roagă ceva sau ai o reacție întârziată, aceasta nu înseamnă că vei fi judecat neapărat în mod negativ de către ceilalți. Cei care îți respectă alegerile și nevoile vor ști să te evalueze la adevărata ta valoare.



Exercițiul nr. 5. Spune-mi, mă iubești?

Viața este alcătuită din fel de fel de legături, atât la locul de muncă, cât și în cercul de prieteni. Ce aștepti de la ceilalți? Hai să observăm mai de aproape natura relațiilor tale.

Ia un pix și, citind următoarele propoziții, bifează-le pe deplin conștient și complet transparent pe acelea care ți se potrivesc cel mai bine: