

LBRIS

We know  
books

Marilyse Trécourt

# MĂ PUN PE PRIMUL LOC

Cum să mă gândesc  
în primul rând la mine

Traducere din limba franceză de  
Renata Ungureanu

philobio

## MON CARNET D'ÉGOÏSME BIENVEILLANT

Marilyse Trécourt

© 2023, Éditions Eyrolles, Paris, France

## MĂ PUN PE PRIMUL LOC

## CUM SĂ MĂ GÂNDESC ÎN PRIMUL RÂND LA MINE

Marilyse Trécourt

ISBN: 978-630-6614-10-3

© 2024 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com  
e-mail: contact@philobia.com**Editor: Bianca Biagini***Traducător: Renata Ungureanu**Redactor: Ana-Maria Murariu**Corectură: Doina Arabela Saavedra Duque**DTP: Gabriela Căpitănescu**Copertă: Cătălin Furtună***Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
TRÉCOURT, MARILYSE****Mă pun pe primul loc: Cum să mă gândesc în primul rând la mine /**  
Marilyse Trécourt; trad. din lb. franceză de Renata Ungureanu. –  
București: Philobia, 2024

ISBN 978-630-6614-10-3

I. Ungureanu, Renata (trad.)

159.9

## Cuprins



<i>Ce înseamnă egoismul binevoitor</i> .....	7
Viața mea, inutilitatea mea, opera mea .....	9
Nu, nu ești singur! .....	11
Mai bine să previi decât să tratezi .....	12
Nu am dreptul! .....	12
Ce zici de o călătorie? .....	13
<i>Pregătește-ți geanta de drum!</i> .....	14
<i>Cele 10 porunci ale filosofiei</i> <i>„Mă pun pe primul loc“</i> .....	17
<i>1. Vizualizez călătoria și fac bilanțul</i> .....	19
Ce loc îți acorzi în viață? .....	21
La ce nivel te situezi? .....	24
Cum stai cu stima de sine? .....	27
<i>Scara stimei de sine a lui Rosenberg</i> .....	28
<i>Ce impresie ai despre tine?</i> .....	30
În ce punct al vieții te afli? .....	32
Desenează viața la care vizezi .....	33
De ce ai nevoie? .....	35
Care este obiectivul tău? .....	36

2. <i>Îmi aleg destinația și descopăr cine sunt</i> .....	41
Valorile .....	43
Cercul valorilor.....	44
Adevăratele mele valori.....	45
Îmi rescriu trecutul pentru a deveni mai puternic.....	48
3. <i>Mă pregătesc și îmi diversific competențele</i> .....	53
Încrederea în mine.....	55
Abilitățile mele .....	55
Calitățile mele .....	56
Reușitele mele .....	58
Proastele mele obiceiuri .....	60
4. <i>Îmi cultiv atuurile și stima de sine</i> .....	63
Îmi consolidez stima de sine .....	65
Încetez să mă mai compar .....	68
Îmi compar viața... cu cea de dinainte .....	69
Mă inspir de la ceilalți .....	70
Învăț să spun nu .....	71
Identific beneficiile aferente faptului de a nu mă iubi îndeajuns .....	74
5. <i>Îmi gestionez propriile frici</i> .....	79
Înflorirea celor trei flori.....	81
Cele 9 reguli ale ego-terapieii .....	83
Îmi înțeleg emoțiile .....	84
Fac un pact cu propriile frici .....	86

6. <i>Îmi îngrijesc primele arsuri din corp și din suflet</i> .....	89
Golesc coșurile de gunoi.....	91
Iert .....	93
Mulțumesc.....	94
Îmi identific nevoile .....	96
7. <i>Îmi stabilesc vizitele și îmi fac planuri de viitor</i> .....	99
Alcătuiesc o listă cu lucruri de făcut înainte de a muri.....	103
Aleg ingredientele vieții la care visez .....	107
Creez relația la care visez.....	108
Desenez arborele vieții mele.....	109
8. <i>Vizitez și trec la acțiune</i> .....	115
Scrisoare către mine .....	117
Îmi clarific viziunea .....	118
Îmi defnesc planul de acțiune.....	119
Mă ocup de probleme .....	121
9. <i>Creez un album foto și fac bilanțul</i> .....	125
Fac bilanțul .....	127
Îmi mulțumesc.....	130
Îmi iau noi angajamente față de mine.....	131
Întâmpin acest nou om care am devenit.....	132
Desenez noul om care sunt .....	133
<i>Concluzie</i> .....	135

## Ce înseamnă egoismul binevoitor



Cuvintele „egoism“ și „bunăvoință“ sunt antonime, noțiuni opuse, primul fiind socotit drept defectul celui preocupat în mod deosebit de propriul interes, în detrimentul celorlalți, iar cel de-al doilea desemnând atenția pe care cineva o acordă stării de bine a aproapelui. La urma urmei, însă, prea puțin contează ce nume poartă această figură de stil. Important este să înțelegi că asocierea acestor doi termeni reprezintă ceea ce-ți lipsește cu prisosință pentru a te iubi mai mult și totodată a-i iubi și pe ceilalți într-un mod mai sănătos.

Egoismul este adesea folosit ca echivalent pentru individualism, egocentrism ori narcisism. Însă nu există sinonim pentru genul acesta de egoism generos, salutar, binevoitor, cinstit, de care avem cu toții nevoie și pe care îmi place să-l numesc pe scurt: „**Mă pun pe primul loc**“.

Încă de mici, copiii sunt educați să țină cont de nevoile celorlalți, ba chiar să-și nege propriile nevoi, întărindu-li-se ideea că au obligația de a fi altruști, de a nu ține seama de ceea ce sunt, spre binele celorlalți. Am putea spune că mai degrabă fetețele sunt constrânse să facă lucrurile acestea, cu toate că, din fericire, nu este un lucru care să se întâmple în mod sistematic. „*Dă-i jucăria și colegii tale, nu fi egoistă!*“, „*Nu te mai gândi doar la tine!*“, „*Gândește-te puțin și la cei din jur!*“, „*Nu te mai da în spectacol!*“, „*Fă-i pe plac!*“, „*Trebuie să te porți ireproșabil*“ și mai bine mă opresc aici...

E adevărat, astfel de expresii îndrumătoare nu sunt rău intenționate și, cum nici eu nu sunt o mamă perfectă, recunosc că le-am folosit la rândul meu cu propriii copii. Dar hai să ne punem puțin în pielea micuților noștri. Ce învață din toate acestea? De la o vârstă foarte fragedă, învață că, pentru a le face pe plac lui mami și tati, deci pentru a fi iubiți (și acceptați din punct de vedere social), trebuie să le dea celorlalți tot ce au, atenție, bunuri, eforturi, practic negându-și dorințele, nevoile, emoțiile proprii, până și dorința de a fi și de a se purta după cum consideră ei.

Așa că știi deja ce vrei să-mi spui! „Îndrumările“ de genul acesta sunt menite să îi învețe pe copii să împartă, să își însușească altruismul. Este adevărat că sunt indispensabile învățămintele de genul acesta, sunt de acord. Dar oare învățăm în aceeași măsură să avem grijă de noi înșine? Ți-ai auzit părinții spunând sau le-ai spus tu însuși propriilor copii: „Ascultă-ți inima înainte de toate“, „Nu ești obligat să le faci tuturor pe plac“, „Fii tu însuși și nu-ți bate capul cu părerile celorlalți“, „Ai dreptul să te pui pe tine pe primul loc“, „Ai voie să faci ce-ți place ție“, „Jubește-te în primul rând pe tine“? Dacă da, atunci te felicit, ai primit sau ai oferit cel mai frumos dintre cadouri: sâmburii stimei de sine.

Problema este că, în societate, e de bonton să dai dovadă de umilință și abnegație, să te gândești la alții înainte de a te gândi la tine și, mai ales, să nu dai dovadă de pic de egoism, într-o lume în care altruismul se erijează în valoare superioară din punct de vedere etic.

*E grav, dom' doctor?*

Dacă ești obișnuit să tragi tare la căruța altuia, adică să te dedici lor, cu siguranță o faci în detrimentul tău. Nu mai știi care sunt nevoile și dorințele tale, nu-ți mai este clar nici măcar cine ești tu cu adevărat. Iar chestia asta se lasă și cu alte efecte secundare:

- nu-ți cunoști personalitatea și modul de funcționare,



- te devalorizezi în mod distructiv,
- te concentrezi în mod excesiv pe nevoile celorlalți, în detrimentul propriilor nevoi,
- ai tendința de a atrage oameni toxici,
- întâmpini greutăți în depășirea eșecurilor,
- habar nu ai care-ți sunt capacitățile de a întreprinde ceva, de a-ți crea singur o viață satisfăcătoare,
- ești familiarizat cu stresul cronic și senzația de *burnout*...

## VIAȚA MEA, INUTILITATEA MEA, OPERA MEA

Eu, una, am ajuns pe punctul de a suferi un *burnout* de toată frumusețea cu câțiva ani în urmă. Am crescut în sânul unei familii (și totodată în spiritul unei religii) care m-a învățat ce înseamnă generozitatea, abnegația, devotamentul și modestia. Întocmai ca un bun soldat, mi-am luat angajamentul de a-mi mulțumi părinții, apropiatii, de a mă supune obligațiilor și conformismului impuse de societate. Numai că, la vârsta de 35 de ani, s-a întâmplat să clachez. Eram căsătorită și mamă a doi copii, o angajată dedicată slujbei și o fiică iubitoare. Doar că, dacă făceam abstracție de soț, de copii, de părinți, de mediul meu profesional... cine eram eu, de fapt? Care erau dorințele și visurile mele, ce mă pasiona, care era esența mea? Habar n-aveam. Eram un soi de cochilie goală, obsedată de „trebuie“ și de „așa e bine“. Îmi închipuiam următorii cincizeci de ani din viața mea ca pe un nesfârșit tunel, iluminat ici și colo, sporadic, cu semne de atenție și recunoștință din partea celorlalți, după bunul lor plac, desigur. Devenisem, fără să-mi dau seama, un om dependent din punct de vedere afectiv. Care era nivelul stimei de sine, în cazul meu? -10!

Și uite-așa, ca „din întâmplare“, tot acela a fost momentul în care propriul meu corp a început să dea semne de slăbiciune. Din fericire pentru mine, nu a fost vorba decât despre niște afecțiuni minore,

despre care prefer să nu-ți povestesc acum, însă care au fost îndeajuns ca să mă țină în casă circa o lună de zile. Îți imaginezi ce înseamnă asta – concediu medical de o lună? O LUNĂ în care nu mi-am mai îndeplinit rolul de angajat model, de mamă „perfectă”, de soție și fiică devotată. O lună întregă în care să vegetez pe canapeaua mea de acasă și să-mi reproșez că sunt inutilă, cea mai inutilă persoană de pe lume. Până în momentul în care mă văd cu un specialist și primesc un diagnostic. Fizic, nu aveam probleme, însă cu capul... nu stăteam prea bine. În fine, el nu s-a pronunțat chiar în termenii aceștia, a spus că este vorba despre „o stare de stres generalizată”. Mi-a mai spus că, în mod normal, manifestarea unor astfel de stări precedă coborârea în abis, mai exact ceea ce poartă numele de *burnout*. Am înțeles atunci că eu singură mă îmbolnăvisem, că îmi făcusem rău singură, că practic jucasem împotriva propriei echipe. Pentru a deveni, iată, inutilă, ajungând să mă simt lipsită de valoare! Numai că, de astă dată, în loc să mă lamentez, m-am enervat pe mine însămi. Însă a fost de-ajuns! N-aveam de gând să cedez fără să lupt!

În acel moment, am hotărât că trebuie să-mi acord timp și să investesc niște bani pentru a consulta mai mulți specialiști, varii tipuri de terapeuți care, fiecare în felul său, avea să mă învețe cum să am grijă de mine, să aflu cine sunt, ce mă animă, ce anume mă face să vibrez... dar și să-mi acord înțâietate fără a mă simți vinovată. Dita-mai șantierul în construcție... Însă am perseverat și m-am forțat să amuțesc acea voce din interior, care-mi reproșa că nu sunt o mamă bună, o soție bună, o angajată model, deoarece nu-mi mai dedicam tot timpul meu liber, laolaltă cu toate gândurile mele, celorlalți. Ah, ce om îngrozitor devenisem!

M-am apucat de cursuri de actorie la nivel amatoricesc, apoi de scris, toate acestea în timpul meu liber și spre marea mea satisfacție. Auzeam tot felul de întrebări intruzive și potențial culpabilizatoare



din partea anumitor persoane din anturajul meu: „Aha, deci nu mai ești acolo ca să-ți culci copiii?“, „Dacă scrii, bănuiesc că nu mai ai când să pregătești masa, nu?“, „Vai, n-aș putea să fac niciodată așa ceva, îmi iubesc prea mult copiii!“. Mhmmm, și eu îmi iubesc copiii și reușeam să fiu prezentă pentru ei ori de câte ori aveau cu adevărat nevoie de mine. Mă aflam în camera de lângă și nimic nu îi împiedica să apeleze la mine când aveau câte o urgență („Hei, tu știi unde e jocul cu *Pokémon*?“). Avantajul este că, renunțând de rolul meu de mamă excesiv de protectoare, i-am învățat să fie mai autonomi (mă rog, aproape). Astfel că ambele părți au avut de câștigat.

Am învățat să lupt pentru a mă elibera de limitările impuse de imaginea femeii perfecte, care se gândește în primul rând la alții și în care eu mă lăsasem prinsă. Am învățat că aveam dreptul să fac ceea ce-mi plăcea, să-mi acord timp, să mă gândesc mai des la mine înainte de a mă gândi la ceilalți. Cu timpul, mi-am dat seama că devenisem mai degajată, mai zâmbitoare și, curios, mai atentă la cei apropiați. Timpul și atenția pe care le dedicam lor le vedeam acum ca pe un prilej de bucurie, nicidecum o obligație (excepție făcând temele școlare, s-o spun p'ăia dreaptă!). Nu mai așteptam să mi se acorde atenție și recunoaștere, întrucât mi le acordam singură. Iar aceasta schimbă complet datele problemei! Stima mea de sine a crescut, corpul meu dansează de-acum lambada, inima-mi e teren fertil pentru flori de câmp și sunt implicată în numeroase proiecte, care continuă să-și facă apariția chiar și-n clipa de față.

## NU, NU EȘTI SINGUR!

Dacă îți povestesc viața mea, o fac deoarece cunosc acest gol interior, această incertitudine cu privire la ceea ce ești, această senzație cum că te-ai uitat pe tine – ca să nu zic direct că te-ai sacrificat – pentru ceilalți, nu ai simțit doar tu lucrurile acestea. Și am să mă adresez

mai degrabă femeilor, pentru că am constatat că persoanele cu care fac coaching pentru astfel de probleme sunt, în mare parte, femei. Așadar, da, aleg să acord femeilor prioritate (poate pentru prima oară?). Ceea ce, bineînțeles, nu înseamnă că dumneata, domnule, cel care citește acum aceste rânduri, nu ai putea profita de învățăturile din acest jurnal! Doar că eu cred că a venit momentul să reechilibrezi lucrurile și să le permitem femeilor să-și redobândească identitatea lor feminină.

## MAI BINE SĂ PREVII DECÂT SĂ TRATEZI...

În consecință, este esențial să-ți faci timp pentru a consolida fundamentele identității tale și ale stimei de sine. Pe lângă starea de bine și seninătatea pe care le vei dobândi, demersul acesta îți va permite totodată să faci față unor evenimente care, prin natura lor, tind să pună în discuție viziunea asupra propriei persoane și a sensului existenței noastre: divorț, plecarea copiilor de acasă, pensionarea, doliul, boala...

## NU AM DREPTUL!

Hopa! Simt că deja se ivesc niscaiva reticențe: „Nu am dreptul să mă gândesc la mine, nu așa am fost crescut, ce vor spune ceilalți despre mine...”

Da, știu, am trecut și eu prin asta.

Filosofia „Mă pun pe primul loc” constă în exprimarea propriilor nevoi, dorințe, opinii, în a-ți acorda locul care ți se cuvine, a te iubi mai mult și a practica o formă de egoism sănătoasă și binevoitoare. Ceea ce, bineînțeles, nu înseamnă să îi dai uitării pe ceilalți, să nu te mai intereseze de ei, să nu mai ții cont de așteptările și necesitățile lor, devenind un om insuportabil de egoist!



Iar pentru a te convinge până la capăt, spune-ți că:

1. E o chestiune de viață și de moarte (aproape!).
2. Doar iubindu-te pe tine mai mult ai să-i poți iubi și pe alții.

Nu mă crezi? Permite-mi să te conving printr-o ilustrare perfectă a acestui concept.

- Într-un avion, însoțitoarea de zbor îți amintește că, în caz de pericol, este necesar să-ți așezi mai întâi ție masca de oxigen și abia apoi să te ocupi de apropiați. Pentru că, de fapt, cum te-ai putea ocupa de ceilalți dacă nu mai ai aer să respiri? Așadar, chiar ESTE o chestiune de viață și de moarte.
- Dându-ți voie să treci pe primul loc, să-ți acorzi timp, să iei hotărâri în ceea ce privește viața ta, să-ți recunoști calitățile, să te îngrijești de rănille tale, să îndrăznești și să întreprinzi, devii pe deplin dispus să te deschizi, cu bucurie, către ceilalți și să împarți iubire, serenitate și bunăvoință. Nu mai tânjești cu nerăbdare ca alte persoane (cu intenții îndoielnice) să-ți umple sufletul cu bucurii, deoarece te-ai ocupat singur de acest lucru.

## CE ZICI DE O CĂLĂTORIE?

Te invit să mă urmezi într-o călătorie *în țara iubirii de sine*.

Este un tărâm minunat, unde filosofia „Mă pun pe primul loc” ocupă locul ce i se cuvine, tot acolo unde se află și altruismul, generozitatea și dragostea.

Îți propun ca, în primă fază, să te gândești bine la destinația ta (și implicit la obiectivele vieții tale), gândește-te apoi să comanzi bilete nominale (și să explorezi cine ești cu adevărat), până ce ajungi pe insula iubirii de sine (și realizezi cel mai important proiect al vieții tale). Pe scurt, ai înțeles care e ideea!

Ești gata să mă urmezi? Nu, nu, ia-o înainte, tu ești cel care merge înainte (de toate)!

## Pregătește-ți geanta de drum!



Pentru a profita din plin de acest jurnal proactiv, va fi nevoie să-ți mai iei câteva lucruri în bagaj:

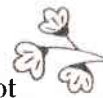
### UN CAIET

Unul îndeajuns de mare pentru tine, nou-nouț și frumușel (pentru că vei avea mai mult chef să îl completezi) în care să-ți poți nota exercițiile (dacă nu vrei să scrii direct pe cartea aceasta), gândurile, întrebările, proiectele, cercetările, desenele... Te va însoți pretutindeni și ai să apelezi la el cu regularitate, astfel încât să poți avansa cu stabilitate, încredere și optimism!

**Trucul meu:** dacă ai suflet de artist, îți poți personaliza caietul ca pe un *Bullet Journal*, adică să-l decorezi cu culori frumoase și ilustrații simplice. Această activitate aproape meditativă îți mai poate da câteva idei!

### UN CARNEȚEL

Un carnețel (și el tot micuț) pe care să-l poți lua pretutindeni cu tine și în care să-ți notezi inspirațiile de moment, întrebările și observațiile. Fiindcă, odată ce vei fi început această frumoasă aventură a iubirii de sine, sunt șanse mari ca sufletul tău să te oblige să remarci anumite informații, „coincidențe“, anumite persoane care îți vor da o



mână de ajutor întru realizarea proiectului tău. Așadar, notează-ți tot ce merită notat.

### O AGENDĂ

N-are importanță dacă este agendă electronică sau în format clasic, în format mare sau mic. Esențial este să-ți fie pe plac. În ea îți vei nota datele pe care le-ai preconizat pentru a trece la acțiune, termenele-limită, întâlnirile...

### O DOZĂ SĂNĂTOASĂ DE... RENUNȚARE

Să înveți să te iubești, să ocupi locul care ți se cuvine, toate aceste lucruri te animă, însă ele pot să genereze deopotrivă temeri și blocaje. Iar atunci, ca nu cumva să te oprești înainte de a trece la treabă, începe prin a te elibera, regăsește-ți spiritul de copil și certitudinea că... orice este posibil.

Căci așa și este... dacă o crezi cu adevărat!

## *Cele 10 porunci ale filosofiei* *„Mă pun pe primul loc“*

Pentru a începe, iată cele 10 porunci ale filosofiei „Mă pun pe primul loc“, ce trebuie învățate pe de rost, afișate undeva la vedere sau pe fundalul telefonului tău mobil, astfel încât să îți le repeți măcar o dată pe zi!

1. Ai datoria să iubești necondiționat singura persoană cu care îți vei petrece restul vieții: TU!
2. Ai dreptul să exiști și să fii fericit.
3. Ai datoria să-ți cunoști calitățile și succesele.
4. Ai datoria să-ți exprimi nevoile și să le faci prioritare.
5. Ai dreptul să le spui NU celorlalți, ca să-ți poți spune DA ție.
6. Ai dreptul să alegi și să-ți trăiești viața așa cum consideri de cuviință.
7. Ai dreptul să vrei ce-i mai bun pentru propria persoană.
8. Ai dreptul să le ceri ajutor celorlalți.
9. Ai dreptul să îi ajuți pe ceilalți, dacă nu e în detrimentul tău.
10. Ai dreptul să elimini din viața ta pe oricine nu te acceptă exact așa cum ești.



## Vizualizez călătoria și fac bilanțul

Fiecare călătorie este precedată de o decizie, de dorința de a pleca. Ne spunem: „Ce-ar fi dacă aș pleca vara viitoare într-o călătorie?”. Dar, înainte de a sorbi din suc de mere (ori din cupa de șampanie, de ce nu?) în avion, mai sunt câteva etape de bifat.

Mai întâi, trebuie să-ți definești bugetul, să identifici cea mai propice perioadă pentru tine, în funcție de posibilități, și să-ți alegi destinația în funcție de dorințe, de călătoriile precedente și de starea ta de sănătate.

În același mod, angrenarea într-un demers de egoism binevoitor, după ani (ori poate decenii) petrecute în slujba altora, nu se realizează peste noapte, pocnind din degete. Și în cazul acesta va trebui să faci un bilanț al situației curente, înainte de a ajunge pe insula iubirii de sine.

Cu alte cuvinte, îți propun să-ți clarifici ce loc îți acorzi în viață, care este nivelul stimei tale de sine și ce ambiții ai.

Te cunosc, îți vine să treci repede peste acest capitol și să ajungi numaidecât la etapa următoare, care-ți pare mai captivantă. Proastă idee! Pentru a ști încotro te îndrepti, trebuie să știi de unde pornești. Lucrul acesta îți va permite să-ți întărești motivația de a te schimba, dar și să-ți măsoari progresul, fapt cât se poate de îmbucurător!

Dă-i bice, amice, să trecem la treabă!

