

UBRIS | We know books
Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BEATON, CONNOR

Misiunea interioară a Bărbatului. Ghidul practic ce te va ajuta să-ți înfrunți partea întunecată, să pui capăt autosabotării și să-ți descoperi libertatea / Connor Beaton; trad. din lb. engleză:

Sebastian Ionescu. – București: Herald, 2024

ISBN 978-630-336-007-2

I. Ionescu, Sebastian (trad.)

159.9

Connor Beaton

MISIUNEA INTERIOARĂ A BĂRBATULUI

Ghidul practic ce te va ajuta să-ți înfrunți
partea întunecată, să pui capăt autosabotării
și să-ți descoperi libertatea

Traducere din limba engleză:

SEBASTIAN IONESCU

Men's Work: A Practical Guide to Face Your Darkness, End Self-Sabotage, and Find Freedom
Copyright © 2023 Connor Beaton. Published by arrangement with
Folio Literary Management, LLC and Livia Stoia Literary Agency.

EDITURA  HERALD
București

Cuprins



PREFAȚĂ	11
INTRODUCERE	
Drumul unui bărbat spre libertate	13
PARTEA ÎNTĂI	
FII PROPRIUL TĂU STĂPÂN. CUM SĂ ÎNAINTEZI PRIN ÎNTUNERIC	
<hr/>	
CAPITOLUL 1. Descoperă-ți umbra	31
CAPITOLUL 2. Mitul separației masculine	53
CAPITOLUL 3. Umbra tatălui	69
CAPITOLUL 4. Cunoaște-ți durerea	103
PARTEA A DOUA	
IUBEȘTE. FII PROPRIUL TĂU STĂPÂN ÎN PRIVINȚA SEXULUI, FEMEILOR ȘI INTIMITĂȚII	
<hr/>	
CAPITOLUL 5. Umbra mamei	143
CAPITOLUL 6. Relația ta cu femeile	159
CAPITOLUL 7. Mitul vulnerabilității și independența emoțională	181

CAPITOLUL 8. Să scoatem la lumină
infidelitatea și pornografia

199

CAPITOLUL 9. Libertate sexuală

223

PARTEA A TREIA

ELIBEREAZĂ-TE!

**ELIBEREAZĂ-ȚI MINEA ȘI
DEVINO UN BĂRBAT AUTONOM**

**CAPITOLUL 10. Înfruntarea oponentului
suprem: victima**

249

CAPITOLUL 11. Îmbrățișează-ți mânia

263

CAPITOLUL 12. Eliberează-ți mintea

281

CAPITOLUL 13. Integrare

293

PARTEA A PATRA

MOȘTENIREA

CAPITOLUL 14. Moarte și moștenire

303

EPILOG

Crearea unei alianțe a bărbaților

309

REFERINȚE

315

DESPRE AUTOR

317

Prefață



Înainte de-a începe această călătorie, țin să lămuresc câteva aspecte. În primul rând, nu încerc să-ți spun ce înseamnă masculinitatea sau cum anume trebuie să fii ca bărbat. Cu toate că, prin intermediul acestei cărți, se prea poate să dobândești multă claritate în privința răspunsurilor tale la aceste întrebări.

În al doilea rând, lumea a tot vorbit în ultimele decenii despre bărbați răniți interior, despre masculinitate toxică, despre criza masculinității și despre multe alte subiecte, toate întemeindu-se pe ideea că bărbații, în mod colectiv, s-au pierdut pe drum sau, pur și simplu, s-au degradat. Bărbaților li se cere să se schimbe, să se îmbunătățească și să se vindece, iar aceasta fără niciun alt sfat îndrumător în afară de îndemnul „fii mai vulnerabil”.

După niște ani buni în care m-am concentrat asupra propriei mele dezvoltări și după aproape un deceniu în care am lucrat cu o mulțime de bărbați proveniți de peste tot din lume, am început să văd în bărbați un anume fel de intensitate, pe care în mare parte noi, bărbații, am uitat cum să o cârmuim. O intensitate compusă din durere, confuzie, furie, frică și mâhnire, o intensitate pe care foarte mulți bărbați o poartă în ei, fără să fie însă învățați cum să o integreze și să o valorifice la maximum, atât în propriul folos, cât și al celui colectiv. O intensitate pe care, în mare parte, societatea a respins-o sau

CAPITOLUL 1

**Descoperă-ți umbra**

„Noul bărbat trebuie să poarte povara umbrei în mod conștient, pentru că un astfel de bărbat știe că tot ceea ce este greșit în lume se află în el însuși. Și, chiar dacă învață doar să-și gestioneze propria sa umbră, atunci cu adevărat a făcut ceva pentru lume.

El a reușit să-și asume chiar și o parte infime din uriașele probleme sociale nerezolvate ale zilelor noastre.”

CARL JUNG

ESTE UTIL să-ți cunoști propriul întuneric lăuntric: să înțelegi de ce există, ce l-a produs și unde se poate strecura în viața ta, provocând haos și dezordine. Și asta este chiar umbra, materialul invizibil al haosului, deteriorării și sabotajului, cuplat cu potențialul neexploatat care zace latent în tine. Înțelegerea propriei umbre te poate ajuta foarte mult, cel mai puțin important fiind faptul că îți oferă o înțelegere mai solidă și mai completă cu privire la cine ești și la aspectul care conferă sens vieții tale. De asemenea, ea poate susține atingerea unui sentiment de plenitudine, a smereniei și încrederii. Pur și simplu, te va ajuta să fii un bărbat autonom mai eficient.

Carl Jung, eminentul psihiatru și psihanalist elvețian, a subliniat faptul că scopul individului în viață, care apare într-adevăr prin dobândirea autonomiei, este de a tinde spre plenitudine, nu spre perfecțiune. Jung credea că această cale spre plenitudine cere ca individul să-și dezvolte un caracter mai complex sau o abordare mai eficientă în viață, prin integrarea elementelor psihicului care au fost reprimare sau negate, elemente care alcătuiesc ceea ce Jung numea umbră.

Dar ce anume punem noi în umbrele noastre?

Acolo ascundem tot ceea ce este considerat rău sau imoral de către societate, prieteni și familie. Toate trăsăturile, valorile, nevoile și dorințele pentru care am fost ridiculizați sau pedepsiți și toate aspectele personalității noastre care au ajuns să ne displacă. Având în vedere că niciun sistem familial sau social nu este perfect, atunci când ne adaptăm la lumea socială, nu numai că reprimăm elementele distructive și „inacceptabile” ale personalității noastre, ci și ajungem să ne sacrificăm caracteristicile pozitive, orientate spre împlinirea țelurilor, în gropile de foc ale umbrei. Poate că ambiția și competitivitatea de care dădeai dovadă au fost interpretate ca fiind amenințătoare; sau poate că asertivitatea și-a fost pedepsită; sau poate că eforturile tale creative au fost ridiculizate, lăsând în urmă o versiune a ta marginalizată de o familie sau de un grup de colegi. Indiferent de circumstanțe, cei mai mulți bărbați sunt nevoiți, în timpul dezvoltării lor, să-și schimbe o parte din forțele și darurile autentice, de dragul siguranței și apartenenței.

Pe măsură ce ne-am reprimat elemente ale personalității noastre inerente, ne-am transformat în bărbați mai timizi, mai docili sau mai supuși: niște bărbați previzibili mai „de treabă”, considerați mai simpatici. Dar această reprimare vine în schimbul altor lucruri: îl desparte pe bărbat de adevărul său sine, de respectul față de sine, de vitalitatea și de sentimentul

de plenitudine. Prin acest act de reprimare și evitare, el învață să nu aibă încredere în propriul său instinct, în intuiție sau în propriul simț al direcției. Astfel poate începe să trăiască un sentiment profund de confuzie, încercând adesea să supracompenseze lipsa de claritate interioară. Tocmai din acest motiv, Jung a considerat că descoperirea, confruntarea și integrarea umbrei nu numai că sunt imperative pentru individ, ci și duc în cele din urmă la sporirea încrederii în sine. Și tocmai în asta constă ajutorul acestei cărți.

Din punct de vedere istoric, în cadrul culturii masculine, întunericul și confruntarea cu întunericul au jucat un rol semnificativ în deosebirea dintre un băiat și un bărbat. Întunericul este, de asemenea, spațiul numinos și enigmatic care marchează maturizarea unui bărbat. Aceste perioade ne cer adesea să ne confruntăm cu un element de adevăr despre noi înșine sau despre lume pe care altfel l-am fi ignorat în continuare sau pe care nu l-am fi observat, așa cum se petrece de cele mai multe ori. În acest proces, unele (sau mai multe) părți ale identității noastre vor fi puse la încercare și astfel se va iniția descompunerea a ceea ce am fost odată, dezvăluind o nouă versiune a persoanei noastre, în mod ideal mai unificată, mai puternică și cu mai mult impact față de lumea din jur.

Acesta este fundamentul a ceea ce înseamnă dezvoltare personală: dezvoltarea *personalității* tale. În zilele noastre, „dezvoltarea personală” se confundă cu obținerea unui mai mare succes material. Cu toate acestea, originile dezvoltării personale aveau la bază maturizarea și evoluția a ceea ce se numește *persona*, care necesită nu doar cultivarea unor abilități și convingeri care au o valoare mai mare pentru tine și pentru cei din jurul tău, ci și alterarea și descompunerea vechilor convingeri, construcții mentale și narațiuni pe care le dețineai și care nu-ți mai folosesc. Altfel spus, creșterea personală nu se referă *doar* la devenirea personală, ci și la

un proces de dez-devenire¹ personală, un proces prin care îngăduim să moară anumite aspecte ale personalității noastre, pentru a juca rolul unui sol fertil din care să răsără noua versiune mai matură a noastră.

Așadar, a cunoaște direcția devenirii tale înseamnă a fi forțat să intri în contact cu destrămarea mereu prezentă și adesea amenințătoare a ceea ce ai cunoscut sau a ceea ce ai fost. Această noțiune ne supune confruntării, în cel mai bun caz, deoarece ne obligă să privim în abisul necunoscutului. Ne determină să facem o întoarcere de 180 de grade pentru a privi adânc în colțul în care ascunseseam ceea ce am încercat cu disperare să *nu* fim.

Și aici este locul în care se află umbra. Este conglomeratul a tot ceea ce ai încercat să nu fii, a tot ceea ce ai vrut să ascunzi de ceilalți și ai evitat în legătură cu tine însuși. Este nesiguranța pe care o ascunzi în relațiile tale, nevoia pe care nu o poți controla, minciunile pe care le spui familiei tale și judecata pe care o ai față de tine și față de ceilalți. Este sabotajul care apare atunci când îți dorești cel mai mult să reușești. Sau poate că, la fel ca mine, ai crescut într-o familie religioasă, în care orice lucru neplăcut din familie, care nu se potrivea cu versiunea confecționată de Biblie și acceptată de preoți a ceea ce ar trebui să fie o bună familie catolică, era ascuns sub preș, creând o umbră aproape tangibilă în casă.

Umbra ta este formată din toate bagajele pe care ai încercat să le ascunzi de mintea ta conștientă. Fie ți-e teamă să o exprimi deschis – cum ar fi o dorință sau o fantezie sexuală pe care nu vrei să o aduci în discuție cu soția ta, din cauza unui refuz experimentat în trecut –, fie, în mod paradoxal, ești obligat să o dezvălui printr-un comportament compulsiv, cum ar fi să plătești prostituate sau femei online

¹ Engl. *unbecoming*. O altă soluție lexicală, cu riscul de a pierde semantismul cuvântului, ar fi „resetare”. (N. tr.)

pentru a înfăptui acea dorință, chiar dacă lucrul acesta îți produce dezgust față de tine însuși.

Oricum ar fi, atunci când umbra este în acțiune, „tu” te simți probabil fără control.

De asemenea, umbra este un nume potrivit, pentru că, în multe privințe, ea este formată din toate părțile psihicului și identității noastre despre care nu știm sau despre care ne este prea frică să recunoaștem că există. *Este literalmente o lipsă de iluminare*, un fel de unghi mort sau alter ego.

Atunci când acționezi într-un mod care te limitează, te sabotează, te distruge și te domină, umbra ta este prezentă și probabil conduce întreaga manifestație. Este un fel de personalitate scindată care urmărește să te oprească din realizarea și actualizarea întregului tău potențial, în mare parte pentru că potențialul tău a fost ascuns în adâncurile întunecate ale umbrei, departe de sfera cunoașterii tale conștiente.

Umbra există din mai multe motive. În primul rând, pentru că egoul tău (sau sentimentul de identitate) este limitat în ceea ce privește banda sa de frecvență și, în general, trebuie să omită aspecte din ceea ce ești, mai ales atunci când aceste aspecte nu se potrivesc cu modul în care vrei să te vezi pe tine însuși sau poate că aceste părți din tine nu sunt acceptate de standardele morale și sociale dominante. De exemplu, unul dintre standardele sociale dominante pe care cultura noastră modernă le impune bărbaților este acela că ei trebuie să fie simpatici, blânzi și plăcuți. Astfel, bărbații își abandonează în umbră natura divergentă sau care se află în dezacord, doar pentru a se întreba de ce sunt atât de profund nefericiți în aspectele vieții lor în care se conformează continuu dorințelor și nevoilor altora.

Umbra ta există și pentru că, în timpul vieții, treci prin durere și suferință. Durerea și suferința – fie că este vorba despre abuz, fie despre abandon, respingere, pierdere sau

rușine — nu au fost vindecate sau înțelese în mod corespunzător și, din această cauză, psihicul trebuia să facă ceva cu această experiență. Umbra, în special în cadrul culturii masculine, a devenit un depozit de durere reprimată, ascunsă și respinsă. Această durere stă la pândă și lovește chiar atunci când bărbatul își dorește cel mai puțin, aducând nesiguranță și sabotaj tocmai atunci când bărbatul își dorește și are nevoie cel mai mult de curaj și vitejie.

Jung credea că, pentru a naviga prin umbră, trebuie mai întâi să intrăm în contact cu ea, în calitate de concept intelectual. Apoi, prin introspecție și reflecție continuă, începem să înțelegem esența propriei noastre umbre, fapt care ne trezește la adevărul tulburător, potrivit căruia o parte a personalității noastre nu este doar în contradicție cu moralitatea socială, ci și cu dorințele noastre înnăscute, conștiente. Mai pe șleau: umbra ta lucrează la a-ți sabota obiectivele și idealurile.

Exemplul perfect în acest sens (și unul dintre cele mai transparente exemple pentru relația dintre bărbat și umbra sa, în cultura modernă) este ilustrat de personajele Naratorul și Tyler Durden, din *Fight Club* (filmul bazat pe romanul lui Chuck Palahniuk).

Naratorul, interpretat de Edward Norton, este un insomniac reprimat, monden și melancolic, care reprezintă literalmente definiția bărbatului domesticit. Fiind atât de iremediabil lipsit de substanță și de orice fel de identitate fermă, personajul principal, cel care se află în centrul întregii povești, este atât de pierdut și de inconștient în legătură cu cine este cu adevărat, încât numele său nu este niciodată dezvăluit, un semnal clar și direct al lipsei de identitate. O viață întregă a trăit respectând capriciile culturii, ale șefilor și iubitelor, și nu și-a dezvoltat cu adevărat niciodată nimic în interiorul său, în afara unui dezgust de sine aproape palpabil.

Nicio parte din viața sa nu arată așa cum își dorește. Pare, de asemenea, incapabil să facă ceva în acest sens. Personalitatea Naratorului poate fi rezumată într-o singură propoziție, pe care o spune în timp ce stă pe closet, încercând să găsească un sens în viață uitându-se într-un catalog Ikea pentru a-și comanda mobilă: „Răsfoiesc cataloagele și mă întreb ce fel de set de sufragerie mă definește ca persoană”. Și, dacă statul pe *wc* și comandatul de mobilă dintr-un catalog s-ar putea să nu mai fie elemente în care bărbatul din ziua de azi să se regăsească, acum el se amețește dând *scroll* pe social media sau accesând fără să gândească unele aplicații de *dating*, ca să găsească validare pentru ceea ce este pe baza persoanei pe care o poate aduce în patul său.

Apoi intră în scenă personajul lui Tyler Durden (interpretat de Brad Pitt). Tyler este necioplit de încrezător, îndrăzneț, lipsit de scuze și nemilos în siguranța sa de sine. Nu are nicio îndoială cu privire la cine este și la ceea ce vrea și este, la propriu, antiteza personajului Narator. Tyler este manifestarea fizică și psihologică a tot ceea ce Narator a evitat, dar ar vrea să fie, îl doare-n cot de tot și de toate, e contra stabilității și pro interesul lui propriu.

Pe parcursul filmului, veți vedea cum identitatea lui Narator se erodează și se stinge, fiind înlocuită încet-încet de convingerile, comportamentele și acțiunile lui Tyler Durden. Naratorul, care nu a avut niciodată un sentiment precis cu privire la cine este în esența sa, adoptă din ce în ce mai mult din personalitatea lui Durden și îi execută ordinele, eliberându-se de viața pe care o trăia. Pe măsură ce planurile și dorințele lui Durden escaladează până la un nivel aproape maniacal, Naratorul constată că interesele sale și capacitatea de a fi de acord cu Durden încep să dispară.

În cele din urmă, într-un moment de panică, realitatea i se prăbușește când află că s-ar putea să nu existe niciun

rușine – nu au fost vindecate sau înțelese în mod cores-punzător și, din această cauză, psihicul trebuia să facă ceva cu această experiență. Umbra, în special în cadrul culturii masculine, a devenit un depozit de durere reprimată, ascunsă și respinsă. Această durere stă la pândă și lovește chiar atunci când bărbatul își dorește cel mai puțin, aducând nesiguranță și sabotaj tocmai atunci când bărbatul își dorește și are nevoie cel mai mult de curaj și vitejie.

Jung credea că, pentru a naviga prin umbră, trebuie mai întâi să intrăm în contact cu ea, în calitate de concept intelectual. Apoi, prin introspecție și reflecție continuă, începem să înțelegem esența propriei noastre umbre, fapt care ne trezește la adevărul tulburător, potrivit căruia o parte a personalității noastre nu este doar în contradicție cu moralitatea socială, ci și cu dorințele noastre înnăscute, conștiente. Mai pe șleau: umbra ta lucrează la a-ți sabota obiectivele și idealurile.

Exemplul perfect în acest sens (și unul dintre cele mai transparente exemple pentru relația dintre bărbat și umbra sa, în cultura modernă) este ilustrat de personajele Naratorul și Tyler Durden, din *Fight Club* (filmul bazat pe romanul lui Chuck Palahniuk).

Naratorul, interpretat de Edward Norton, este un insomniac reprimat, monden și melancolic, care reprezintă literalmente definiția bărbatului domesticit. Fiind atât de iremediabil lipsit de substanță și de orice fel de identitate fermă, personajul principal, cel care se află în centrul întregii povești, este atât de pierdut și de inconștient în legătură cu cine este cu adevărat, încât numele său nu este niciodată dezvăluit, un semnal clar și direct al lipsei de identitate. O viață întregă a trăit respectând capriciile culturii, ale șefilor și iubitelor, și nu și-a dezvoltat cu adevărat niciodată nimic în interiorul său, în afara unui dezgust de sine aproape palpabil.

Nicio parte din viața sa nu arată așa cum își dorește. Pare, de asemenea, incapabil să facă ceva în acest sens. Personalitatea Naratorului poate fi rezumată într-o singură propoziție, pe care o spune în timp ce stă pe closet, încercând să găsească un sens în viață uitându-se într-un catalog Ikea pentru a-și comanda mobilă: „Răsfoiesc cataloagele și mă întreb ce fel de set de sufragerie mă definește ca persoană”. Și, dacă statul pe *wc* și comandatul de mobilă dintr-un catalog s-ar putea să nu mai fie elemente în care bărbatul din ziua de azi să se regăsească, acum el se ametește dând *scroll* pe social media sau accesând fără să gândească unele aplicații de *dating*, ca să găsească validare pentru ceea ce este pe baza persoanei pe care o poate aduce în patul său.

Apoi intră în scenă personajul lui Tyler Durden (interpretat de Brad Pitt). Tyler este necioplit de încrezător, îndrăzneț, lipsit de scuze și nemilos în siguranța sa de sine. Nu are nicio îndoială cu privire la cine este și la ceea ce vrea și este, la propriu, antiteza personajului Narator. Tyler este manifestarea fizică și psihologică a tot ceea ce Narator a evitat, dar ar vrea să fie, îl doare-n cot de tot și de toate, e contra stabilității și pro interesul lui propriu.

Pe parcursul filmului, veți vedea cum identitatea lui Narator se erodează și se stinge, fiind înlocuită încet-încet de convingerile, comportamentele și acțiunile lui Tyler Durden. Naratorul, care nu a avut niciodată un sentiment precis cu privire la cine este în esența sa, adoptă din ce în ce mai mult din personalitatea lui Durden și îi execută ordinele, eliberându-se de viața pe care o trăia. Pe măsură ce planurile și dorințele lui Durden escaladează până la un nivel aproape maniacal, Naratorul constată că interesele sale și capacitatea de a fi de acord cu Durden încep să dispară.

În cele din urmă, într-un moment de panică, realitatea i se prăbușește când află că s-ar putea să nu existe niciun

Tyler Durden. Sau, mai exact, s-ar putea să nu existe alt Tyler Durden în afara de el însuși. După ce o sună pe Marla, femeia cu care Tyler se culcase, aceasta îi confirmă că el, Naratorul, este, de fapt, Tyler Durden. Sau, cel puțin, se dădea drept el. Dintr-odată, Tyler apare în cameră cu el și urmează un conflict, în timp ce realitatea se prăbușește în jurul său.

Acum, ca să fie clar, Naratorul din film a avut o criză psihotică, probabil din cauza insomniei. Dar la nivel simbolic Tyler Durden este manifestarea psihologică și fizică a umbrei Naratorului, personificată și exteriorizată pentru ca Naratorul și spectatorul să vadă cum poate arăta un alter ego real și legitimat. Tyler reprezintă tot ceea ce Naratorul a reprimat, ascuns și respins cu privire la sinele său. Tyler reprezintă calitățile masculine pe care Naratorul le-a abandonat: libertate, îndrăzneală, hotărâre, claritate și sens. Tyler era un conglomerat al tuturor elementelor, comportamentelor și dorințelor pe care Naratorul le reprimase, un fel de proiecție care și-ar fi dorit să fie în fapt el însuși.

În timp ce umbra ta probabil nu este exteriorizată la fel ca umbra Naratorului, ea este totuși, în cuvintele lui Jung, arhetipul sau aspectul care apare ca „o piedică inconștientă, care îți zădărnicește intențiile cel mai bine direcționate”.

A-ți înfrunta umbra înseamnă să-ți înfrunți lașitatea, invidia, lenea, ignoranța, necinstea, nesiguranța, lăcomia, pofta, vanitatea și alte tendințe de autocompătimitate pe care va trebui să le gestionezi direct. Totuși, în această căutare noi, bărbații, începem să ne descoperim adevăratul simțământ de suveranitate, de forță, de sens, de încredere, de scop și de direcție. Aceasta este natura paradoxală a vieții și a psihicului: pentru a cunoaște viața în toată bogăția ei, trebuie să fim, de asemenea, conștienți de moarte și de înțelepciunea ei pururea prezentă. Prin urmare, întrebările principale sunt: Ești cu adevărat pregătit să te cunoști pe tine însuși? Ești pregătit să

înfrunți și să te confrunți cu adevărul despre cine ai fost și cine vrei să devii? Dacă răspunsul este unul afirmativ, atunci citește în continuare.

CE ESTE NECESAR PENTRU A ÎNDEPLINI MISIUNEA INTERIOARĂ A UNUI BĂRBAT

Pentru a împlini această lucrare, vei avea nevoie de câteva instrumente pentru călătorie:

- dorința de a fi sincer și transparent, chiar și atunci când lucrul acesta este inconfortabil (e ceva foarte important!);
- explorarea profundă a istoriei personale pentru a înțelege originile și formarea tiparelor comportamentale și ale sistemelor de convingeri, nu doar din perspectivă intelectuală, ci și printr-o lentilă a experienței;
- un acord de a ieși din cap și de a intra în corp, în datele emoționale și experiențiale ale vieții tale;
- un angajament față de autorefecție și o dorință de a descoperi și de a dezvălui ceea ce a fost ascuns;
- dedicare față de asumarea absolută a responsabilității; de pildă, a fi capabil să recunoști când te-ai abătut de la buna purtare, când ai devenit impulsiv sau când eviți/respingi ceea ce este adevărat sau necesar.

Acum, pentru a-ți înțelege umbra, este important să știi ce te așteaptă în interiorul ei. Umbra ta ar putea include lucruri cum ar fi:

Furie/Asertivitate. Pentru unii bărbați, furia este ascunsă în umbră, iar pentru alții este arma umbrei.

Convingeri limitative. Acestea sunt narațiuni compromițătoare și autodistructive cu privire la cine suntem.

Teamă. Aceasta poate fi vocea alimentată de anxietate care ne îngrijorează în mod constant și ne avertizează de unele pericole care nici măcar nu există.

Rușine. Atunci când ne simțim jenați, umiliți, respinși sau ca și cum i-am fi dezamăgit pe ceilalți. Rușinea este un supresor, precum alcoolul, și ne poate amorti față de celelalte emoții, dorințe și nevoi ale noastre.

Dorințe sexuale. Ne poate fi rușine pentru dorințele și poftele noastre, așa că le ascundem. Adesea, ele ies la iveală într-un fel sau altul și, de obicei, în moduri nesănătoase.

Tristețe (Doliu). Aceasta este resimțită mai ales atunci când minimalizăm impactul unei pierderi sau al unui eșec. Mulți bărbați au depozitat în umbra lor durerea eșecurilor, a inimilor frânte, a momentelor de părăsire și a abandonurilor din trecut.

Scop. Acest lucru implică dobândirea unui simț al direcției necesare în viața ta. Menirea ta (cum și cu ce să contribui, să construiești și să creezi) poate fi un element revelat în cadrul umbrei.

Potențial. Foarte important. Mulți bărbați vor depozita adevărata profunzime a potențialului lor în umbră. Ei mărturisesc faptul că nu-și cunosc capacitatea, nu cred că vor „ajunge vreodată acolo” și-și închipuie o prăpastie între ceea ce sunt acum și ceea ce cred că ar trebui să fie sau să devină.

Bucurie. Pentru unii, dorința de a exprima sau de a trăi bucuria este ascunsă, mai ales atunci când au o narațiune interioară conștientă cum că n-ar merita

să se bucure sau o îngrijorare că vor deveni ei înșiși cauza distrugerii bucuriei.

Limite. Unii vor evita să stabilească limite, astfel încât intențiile și dorințele lor să fie ascunse, în timp ce alții vor stabili limite aprige, adesea cu același efect.

ÎNTREBĂRI LA CARE SĂ RĂSPUNZI ► ADEVĂRURI DE DESCOPERIT

Continuă fiecare afirmație de mai jos, oferind propriile tale răspunsuri. Îngăduie-le răspunsurilor să fie cât de lungi și se pare firesc și necesar.

Ceea ce nu-mi place ca alții să știe despre trecutul meu este...

Ceea ce vreau cel mai puțin ca oamenii să știe despre mine este...

Ceea ce ascund adesea despre mine pentru a fi acceptat social este...

Ceea ce ascund despre relația mea actuală sau trecută este...

Când cineva nu este de acord cu mine, mă simt...

Sentimentul pe care am tendința de a-l ascunde de ceilalți este...

Sentimentul pe care îmi place cel mai puțin să-l exprim față de partenera mea este...

Tatăl meu spunea că a fi bărbat înseamnă...

Mama mea spunea că a fi bărbat înseamnă...

Ceea ce am evitat în viața/relația mea este...

Nu-mi place să vorbesc despre...

Furia mea constă în...