

CUPRINS

INTRODUCERE **ix**

PARTEA ÎNTÂI. **SĂ VORBIM DESPRE IUBIREA DE SINE** **1**

Unu: Pontul iubirii de sine **2**

Doi: Pregătește-te pentru drumul care te așteaptă **19**

PARTEA A DOUA. **IUBEȘTE-TE MAI MULT** **37**

Trei: Începe de acolo de unde ești **38**

Patru: Fă cunoștință cu compasiunea de sine **59**

Cinci: Eliberează-te de îndoiala de sine **82**

Șase: Construiește-ți valoarea personală **102**

Șapte: Vindecă-ți relațiile **123**

Opt: Acceptă-te pe tine, așa cum ești **156**

UN CUVÂNT DE FINAL DESPRE IUBIREA DE SINE **179**

RESURSE **183**

BIBLIOGRAFIE **188**

INDEX **190**

MULȚUMIRI **193**

DESPRE AUTOARE **194**

PARTEA ÎNTÂI

Să vorbim despre iubirea de sine

Înainte să pornești într-o călătorie, oricare ar fi aceasta, trebuie să-ți clarifici de unde pornești și unde vrei să ajungi. Prima etapă a acestei călătorii va consta în construirea unei fundații a iubirii de sine. Această parte a cărții îți va permite să-ți acorzi timp pentru a reflecta și a chibzui la ce anume înseamnă pentru tine iubirea de sine, de asemenea pentru a identifica zone în care ești deja puternică și zone în care ai nevoie să te dezvolti. Partea întâi îți oferă motivele pentru care să te iubești. De asemenea, îți va oferi motivația pentru a-ți da timp și spațiu care să-ți permită să pui în aplicare exercițiile din Partea a doua.

UNU

**PONTUL
IUBIRII DE SINE**

„Și mă voi regăsi din nou. Nu aceeași versiune a mea pe care o căutam, ci una mai puternică. Mai înțeleaptă. Voi descoperi o femeie care știe că este suficientă exact așa cum este ea, o femeie care a fost încercată de foc și care, în loc să fie mistuită de el, s-a transformat în aur. O femeie care, în cele din urmă, după ani de zile de îndoială de sine, neîncredere, zbatere și muncă neobosită pentru a-și demonstra valoarea... în sfârșit, în sfârșit a ajuns să-și dea seama că a fost și este și mereu a fost... *suficientă.*”

– MANDY HALE

Pentru a putea începe, trebuie să detaliem puțin ideea de iubire de sine, ca să ne alimentăm cu motivație și energie. Acest capitol te va inspira și te va pregăti pentru munca din Partea a doua. Aici, vom înțelege mai bine și vom pune în concepte această nebuloasă a iubirii de sine definind ceea ce este și ce nu este, cum ar putea ea să arate în viața de zi cu zi. La sfârșitul acestui capitol vei găsi un exercițiu evaluativ, care te va ajuta să-ți faci rapid o idee unde te situezi pe acest teren al iubirii de sine.

CE ESTE IUBIREA DE SINE?

Iubirea de sine este combustibilul care-i permite individului să-și atingă potențialul maxim, ajutat cu aditivi ca blândețea, grația divină și compasiunea. Atunci când ne oferim spațiu și ne dăm nouă însene prioritate ne putem îmbrățișa pe de-a-ntregul viața, din toată inima. Să te iubești pe tine înseamnă să înveți să-ți extinzi blândețea asupra propriei tale persoane, chiar și atunci când te zbați în suferință. Înseamnă să te ierți atunci când greșești. Înseamnă să-ți acorzi prioritate și să-ți dai permisiunea de a-ți descoperi și crede în calitățile și puterile tale. Uneori, acest lucru înseamnă să te pui pe tine pe primul loc. Uneori înseamnă să-ți oferi spațiu pentru a-ți identifica nevoile și dorințele. Implică stabilirea de granițe, iar stabilirea de granițe implică iubirea de sine. Aceste două concepte funcționează împreună.

Clienții cu care lucrez se chinuie adesea să afle cum să se iubească pe ei înșiși. Adesea, în primele ședințe de terapie, femeile pot identifica rapid și ușor unele credințe internalizate bazate pe rușine și nevoia de iubire de sine, după care se blochează, pentru că nu știu ce pași să facă în continuare pentru a schimba lucrurile. Se pierd, neștiind încotro să o apuce pentru a merge mai departe.

CE NU ESTE

Pentru a înțelege mai bine ce implică iubirea de sine, uneori poate fi de ajutor să te gândești ce *nu* implică iubirea

de sine. Iubirea de sine nu înseamnă perfecțiune, și nici să fii mereu fericită. Nu are legătură cu realizările tale sau cu sistemele externe de măsurare a succesului. Nu are la bază critica bazată pe rușine sau teama. Iubirea de sine nu cunoaște rușinea, minciuna, desconsiderarea sau critica. Adesea, femeile cred că iubirea de sine înseamnă autoînvinovățirea și autoflagelarea, ca și cum acestea le-ar ajuta să devină o versiune mai bună a celor care sunt ele la acel moment. Dacă te regăsești aici, îți pot garanta că în efortul tău de a deveni mai bună prin autocritică și sentimente de rușine nu vei face decât să înrăutățești situația și să te îngenunchezi singură, așteptând ca cineva sau ceva să te salveze. Adevărata iubire de sine trebuie să vină din interior, chiar și atunci când o dăm în bară sau facem o alegere greșită.

DE CE NE STRĂDUIM ATÂTA SĂ NE IUBIM?

Iubirea de sine pare să fie un termen destul de simplu. Dar de ce se dovedește totuși atât de înșelător? Toate ființele umane sunt născute să simtă conexiune și apartenență. În cazul femeilor, îngrijirea își are rădăcinile în supraviețuire. În vremurile societăților timpurii de vânători-culegători, activitățile femeilor erau în principal purtarea și creșterea copiilor, procurarea de hrană și apă și crearea unui spațiu de locuit sigur. Astăzi, ne regăsim adesea în rolul de îngrijitoare ale copiilor, părinților, prietenilor, iubiților noștri. Răspândim

cu atâta ușurință bunătate și compasiune asupra celorlalți, deși adesea nu reușim să ne oferim spațiu și timp pentru a ne pune pe noi însene pe primul loc. E posibil ca acest lucru să rezulte dintr-o credință greșită că suntem egoiste și că nu merităm nimic. Poate că vine din mesajele internalizate ale societății, din rănilor copilăriei mici sau din traumele adânc înrădăcinate în noi. Sau poate că pur și simplu nu ne acordăm suficient timp și nu ne dăm prioritate.

Credințele internalizate de ne-meritare își au rădăcinile în rușine, și acolo unde e rușine, iubirea de sine se dezvoltă cu dificultate. Am descoperit că majoritatea femeilor care se luptă să se iubească pe ele au o voce interioară puternică și critică. Rar le vor vorbi ele prietenilor, membrilor familiei sau chiar dușmanilor așa cum își vorbesc lor însele. În timp, aceste narațiuni interne critice dau naștere unei narațiuni automate; o cale bine bătătorită, o autostradă cu opt benzi. Când înveți să practici iubirea de sine, uneori este ca și cum ai încerca să tai vegetația dintr-o junglă cu cuțitul pentru unt, în încercarea de a-ți croi o potecă prin desișul neumblat, dar ceea ce trebuie tu să știi este că dacă îți creezi o nouă narațiune și faci exercițiile din această carte, poteca ta va deveni curând mai luminoasă și mai sănătoasă.

De asemenea, dacă ai avut o copilărie dificilă, cu rădăcini în modele disfuncționale, iubirea de sine probabil că nu a avut niciodată șansa de a prinde rădăcină și a înflori. Nu e niciodată prea târziu să demarezi acest proces. Putem să învățăm să ne iubim chiar și din postura de adulți, construindu-ne fundații noi și trainice pe care să ne dezvoltăm și să ne vindecăm.

UNDE SE MANIFESTĂ LIPSA IUBIRII DE SINE ÎN CAZUL TĂU?

O femeie care-și sacrifică propriile ei nevoi și dorințe în favoarea oricui altcuiva are șanse mari să devină, în cele din urmă, ranchiunoasă și frustrată. La început, ar putea părea că dăruiește și poartă de grijă. Cu timpul, își pierde contactul cu sinele și devine epuizată, acră și nemulțumită.

Motivele din spatele lipsei iubirii de sine sunt multe, iar un rezervor al iubirii de sine gol se poate manifesta în multiple feluri. Printre motive se poate număra ura față de propriul corp, a cărei manifestare ar putea fi adoptarea de comportamente distructive, cum ar fi dietele, mâncatul în exces urmat de vomitat, cântărirea compulsivă sau compararea cu alte persoane din media socială. Ar putea lua forma unei nesfârșite captivități într-un lanț al partenerilor indisponibili emoțional sau nepotrivți și a unei tentative mereu eșuate de a te simți specială sau dorită. Se poate manifesta prin rămânerea într-o relație nesănătoasă mult mai mult decât e nevoie. Lipsa iubirii de sine este evidentă atunci când ne căutăm surse externe de alimentare interioară. Adesea, acest lucru ne secătuieste și mai tare.

Uneori, lipsa iubirii de sine se manifestă și mai subtil, sub forma perfecționismului. S-ar putea să-ți sune ciudat la început. Oare succesul și realizările nu încurajează iubirea de sine? Din păcate, atunci când perfecționismul și măsurarea valorii de sine prin raportare la exterior preiau frâiele, iubirea de sine ajunge să pună frână forțat. În schimb, sentimentul

de nonvaloare prosperă și o ia în direcția greșită, îndepărtându-te de iubirea de sine. Ai avut vreodată gânduri de genul: „*Măcar dacă aș reuși să iau 10 la testul de matematică. Dacă aș reuși să slăbesc măcar 10 kilograme. Măcar dacă aș avea un iubit.*”?

Veșnica strădanie de a dovedi celorlalți și nouă însene că merităm, că avem valoare devine o cursă fără sfârșit, pe care o resimți, în mod eronat, ca iubire de sine. Ei bine, nu e. Iubirea de sine este acea strălucire care radiază din noi chiar și atunci când *nu* ne atingem țintele propuse ori când nu ne încadrăm în grilele de măsurare a succesului. Iubirea de sine implică extinderea blândeții și a grației și asupra noastră, oricare ar fi deznodământul. Ceva mai încolo în această carte vei avea ocazia de a pune această idee în practică.

BENEFICIILE IUBIRII DE SINE

Imaginează-ți preț de o clipă cum ar arăta viața ta dacă te-ai iubi cu adevărat pe tine. Ce s-ar schimba dacă ai renunța la îndoiala de sine, la autocritică și la teama de a nu fi suficient de bună? Imaginează-ți o viață în care te-ai simți completă, plină de energie, pregătită să faci față oricărui lucru pe care viața ți l-ar scoate în cale. Imaginează-ți cum e să simți că meriți și că dai un sens lumii ăsteia. Tocmai ai identificat beneficiile iubirii de sine.

Iată cinci moduri în care iubirea de sine îți poate schimba viața:

- 1. O ființă mai bună și mai blândă în persoana ta.** Imaginează-ți că-ți vorbești ție însăși cu iubire și blândețe. Așa cum ți-ar vorbi cea mai bună prietenă, cel mai bun terapeut, părinte sau profesor. Susținerea, încurajarea și iertarea lasă binecuvântarea și liniștea să intre în viața ta.
- 2. Mai multă energie pentru o viață trăită din plin.** Eliberarea de spațiu și timp pentru a-l dedica îngrijirii personale îți va permite un plus de energie, vei simți că rezervele tale interioare de combustibil se refac. Vei simți că ești un izvor care nu seacă niciodată.
- 3. Mai multă iubire de împărtășit cu ceilalți.** Clișeu, dar cât se poate de adevărat! E greu să iubești pe cineva așa cum vrei dacă nu te iubești mai întâi pe tine, riscând să pici într-un tipar al dependențelor și nevoilor. Mai multă iubire de sine va avea un impact pozitiv asupra tuturor relațiilor tale.
- 4. Relații mai sănătoase cu cei dragi.** În lipsa iubirii de sine care să-ți alimenteze viața, vei simți nevoia să cauți în altă parte, și uneori această căutare poate lua forma unei încercări de a-ți găsi combustibilul în relațiile cu ceilalți. Din nefericire, aceste relații pot deveni dezechilibrate și impregnate cu nevoi, resentimente și amărăciune dacă vei aștepta ca ceilalți să te facă fericită sau să te ajute să te simți valoroasă. Învățând să te iubești pe tine vei dezvolta dinamici și așteptări

mai sănătoase în relațiile cu ceilalți. *Tu* îți vei crea fericirea.

- 5. Mai puțină dependență de măsurare a succesului dinspre exterior.** Desigur, e minunat când ai succes și-ți atingi obiectivele. Atunci când acestea sunt alimentate de iubirea de sine și nu de teamă și îndoiala de sine, succesul devine un lucru de care te bucuri, pe care îl apreciezi cu recunoștință și cu o conștientizare puternică a calităților tale.

DE CE AR TREBUI SĂ-ȘI FACĂ FEMEILE O PRIORITATE DIN IUBIREA DE SINE

Iubirea de sine este un nutrient esențial în viața noastră. Ne putem asigura pe deplin acești nutrienți prin practicarea îngrijirii de sine și a compasiunii de sine. O iubire de sine cu rădăcinile bine înfipte în cunoașterea și alimentarea forței noastre interioare, în valorile noastre personale este esențială pentru dezvoltare, învățare și plenitudinea care vine din trăirea adevărului interior la capacitate maximă. Mergând mai departe, sentimentul că „nu poți turna ceva dintr-o cană goală” reflectă modul în care propriile noastre resurse interioare ne afectează capacitatea de a fi orice pentru oricine. Rar se întâmplă, dacă se întâmplă, ca iubirea adevărată să se extindă dincolo de persoana noastră în lipsa unei surse interioare. Strădania continuă de a ne demonstra valoarea și

de a face tuturor pe plac este epuizantă, lăsându-ne, în cele din urmă, secătuite de puteri. Mesajele autocritice, deși dau impresia că motivează, de fapt se dovedesc contraproductive, inducând un sentiment de deconectare, resentiment și singurătate. Fără iubire de sine, începe să apară riscul unor tendințe nesănătoase, cum ar fi tiparele de relații autodistructive, codependența, dorința de a face tuturor pe plac, dependențele și autosabotajul. Când nu facem din iubirea de sine o prioritate, ne zbatem să fim „suficient de bune” măsurându-ne rezultatele în cifrele de pe cântar, nota de la un examen sau numărul prietenilor pe care îi avem. Aceste măsurători nu au nimic de-a face cu adevărata iubire de sine, care vine din interior. Prioritizarea și practicarea iubirii de sine este imperativă pentru a ne putea găsi liniștea, pentru a putea să ne bucurăm de relații care să însemne ceva pentru noi și de conexiunea cu ceilalți, pentru a ne atinge potențialul maxim. Imaginează-ți ce lucruri minunate se pot petrece în prezența aceluia tip de iubire de sine!

Reflectează și stabilește-ți intențiile

Înainte de începerea oricărei călătorii, poate că vei vrea să identifici ce anume speri că vei obține din acea experiență. Poate fi de ajutor să încetinești puțin ritmul, să-ți liniștești flecăreala din cap și să-ți relaxezi corpul, pentru a-i permite înțelepciunii tale interioare să-ți vorbească. Găsește-ți un loc liniștit în care să te așezi, citește următoarele instrucțiuni, apoi pune în practică pașii de mai jos:

1. Începe prin a-ți închide ușor ochii. disconfort. Gândește-te preț de o clipă la ce anume speri tu că vei obține din această carte. Gândește-te cum te-ai simți în corpul tău dacă te-ai iubi pe tine însăși pe deplin. Fii atentă la modificările din corpul și din respirația ta.
2. Respiră adânc de trei ori, inspirând complet și expirând lent.
3. Întoarce-te cu gândul la motivul care te-a făcut să cumperi această carte. Acordă atenție oricărui imbold interior sau loc din corpul tău care dă vreun semn de
4. Relaxează-te și deschide ochii când ai terminat.

CUM SĂ-ȚI ÎNCEPI PROPRIA CĂLĂTORIE A IUIRII DE SINE

Pe locuri, fiți gata, start! Pentru a putea începe, să aruncăm mai întâi o privire la pregătirile necesare pentru o călătorie. Iată câteva lucruri de care vei avea nevoie:

- **Timp.** Vei avea nevoie să-ți găsești timp cu minime distrageri. În lumea reală, femeile se regăsesc adesea în multiple roluri, ceea ce se traduce prin