

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

OLIVERA, LISA

**Nu sunt suficient de bun : rescrie poveștile pe care ți le spui
și schimbă-ți viața** / Lisa Olivera. - București : Bookzone, 2023

ISBN 978-630-305-101-7

159.9

Grafician copertă: **Sebastian Ruse**
Traducător: **Magda Groza**
Redactori: **Mălina Panait, Mihaela Savu**
Corector: **Ionel Palade**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

Already Enough. A Path to Self-Acceptance

Copyright © 2021 Lisa Olivera
All rights reserved.

© Bookzone 2023, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București
Comenzi și informații:
Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429
E-mail: office@bookzone.ro
www.bookzone.ro

LISA OLIVERA

~~NU SUNT~~ SUFICIENT DE BUN

RESCRIE POVEȘTILE PE CARE ȚI LE SPUI
ȘI SCHIMBĂ-ȚI VIAȚA

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023

Cuprins

PARTEA I

SĂ DEVII ONEST

9

PARTEA A II-A

SĂ DEVII CURAJOS

109

PARTEA A III-A

SĂ DEVII LIBER

205

Profunda mea recunoștință

271

INDEX

275

LBRIS

We know
books

PARTEA I

SĂ DEVII
ONEST

Povestea mea – și povestea voastră

De Ziua Mamei din 1987, la doar câteva ore de la naștere, am fost abandonată în spatele unei stânci de lângă Pădurea Muir din California de Nord. Eram înfășurată într-o păturică albastră, fără niciun alt indiciu de unde am apărut. Am fost găsită de un bărbat și o femeie care admirau păsările din zonă împreună cu bebelușul lor. Ei au chemat o ambulanță ca să mă ducă la cea mai apropiată cameră de gardă. Eu eram hotărâtă să fiu sănătoasă, fără nicio altă problemă în afară de arsurile solare. Două zile mai târziu, un alt cuplu, cei care aveau să devină părinții mei, m-a luat acasă.

Când am mai crescut, am aflat că am fost adoptată. Mai târziu am aflat că am fost abandonată și, deși aveam niște părinți iubitori, faptul că eram conștientă de această realitate despre mine îmi producea multă durere – durere pe care voiam să nu o vadă nimeni. Durere pe care zeci de ani am ignorat-o. Mi-am petrecut ani în șir tânjind să înțeleg de unde am apărut. Uneori, faptul că nu cunoșteam familia în care m-am născut era chinuitor; de exemplu, nu suportam să fac arborele genealogic ca temă pentru școală. Nu suportam să mi se spună că semăn cu unul dintre părinți. Nu suportam să aud cum prietenii mei povesteau despre lucruri moștenite de la rude. Și, mai ales, nu suportam faptul că nu suportam toate acestea. Mi se tot spunea să mă simt norocoasă, să mă simt recunoscătoare, să mă simt fericită, dar de cele mai multe ori pur și simplu mă simțeam tristă.

LRDIS | We know
 You

Căutam să mă regăsesc în diferiți străini și adesea mă întrebam cine era mama care mi-a dat viață și de ce mă abandonase în pădure. Îmi imaginam că se află pe acolo pe undeva. Mă uitam la întâmplare după femeii cu părul închis la culoare și ochii albaștri, ca mine, gândind că poate una dintre ele era chiar ea. Fără să îmi dau seama, mi-am format ceea ce avea să devină o credință profundă despre mine însămi: nu eram îndeajuns. Era ceva în neregulă cu mine. Altfel, de ce aș fi fost abandonată, ca să pier?

Ca să pot răspunde la această întrebare, am început să îmi spun o poveste: nu aveam să fiu niciodată iubită și nici măcar acceptată așa cum eram, întrucât nu eram îndeajuns. Această poveste nu era adevărată, dar avea sens, având în vedere experiența care mă derutase profund. Această poveste îmi permitea să merg înainte având senzația că dețineam controlul asupra unei experiențe în care nu aveam niciun cuvânt de spus. Sună dramatic, dar părea singura cale.

Am trăit în această poveste ani la rând, era prezentă în fiecare aspect al vieții mele. Nu credeam că ar fi posibil să fiu eu însămi, deoarece nu fusesem dorită de la bun început. Am încercat să evit ieșirea din această poveste; ezitam să îmi fac noi prieteni, crezând că ei aveau să descopere că nu sunt îndeajuns. Am încercat să ies din povestea aceasta folosind o cale a perfecțiunii; m-am străduit să fiu pe cât de specială, talentată și unică posibil, crezând că *astfel* aveam să fiu îndeajuns. Abia după o tentativă de suicid la vârsta de paisprezece ani, am început, prin terapie și practici de vindecare, să îmi explorez povestea și modul în care mi-a afectat identitatea și relația cu mine însămi, dar și cu ceilalți.

A fost terifiant și copleșitor. Nu știam dacă pot cu adevărat să îmi schimb povestea. Nu am fost învățată despre asemenea lucruri și nici nu mi s-a vorbit despre

așa ceva în perioada adolescenței, așa că habar nu aveam ce este posibil. Totuși, mi-am dat seama că, pentru a avea șansa de a trăi ca o ființă deplină, aveam nevoie să mă confrunt cu propria poveste, să o explorez și să o rescriu.

Stând pe canapeaua terapeutei, săptămână după săptămână, am început procesul de examinare a credinței pe care mi-o formasem și a poveștii care se dezvoltă din ea. Terapeuta mea era specializată în lucrul cu persoane adoptate, așa încât nu a durat mult să îmi explic, iar ea să înțeleagă în mod real durerea pe care o purtam în mine. Ea m-a văzut cu adevărat; știam asta după senzația din piept, care mi se atenua ușor când mă aflam în cabinetul ei. Îmi amintesc cum îmi spunea: „Mulți dintre cei adoptați se simt la fel, se simt ca și cum nu au fost îndeajuns și nici acum nu sunt. Nu ești singura, și e în regulă să te simți așa. Noi două putem să ieșim încet-încet din această stare.” Am simțit o profundă ușurare când am aflat că nu eram singura. Nu avusesem niciodată vreo legătură cu alți copii adoptați, așa că, în momentul în care am auzit aceste cuvinte, am avut un sentiment de comuniune, chiar dacă erau oameni pe care nu îi întâlnisem niciodată.

Odată ce i-am împărtășit terapeutei adevărul despre mine, mi-am acordat singură permisiunea de a-mi explora povestea. N-o transpusesem până atunci niciodată în cuvinte, iar faptul că găseam cuvintele care să exprime ceea ce simțeam m-a făcut să văd lucrurile clar. Să fiu capabilă să vorbesc onest și deschis despre povestea mea – pe care o ținusem până atunci ascunsă și tăcută – era o eliberare. Acea experiență m-a condus pe calea vindecării și a evoluției pe tot parcursul vieții; a fost o cale grea, dar în cele din urmă mi-a reamintit că eu dețineam controlul asupra propriei povești mai mult decât crezusem atâta vreme. Noi toți deținem acest control.

LRDIS

We know

Deși am multe calificări, unul dintre rolurile mele actuale este acela de terapeut care își sprijină clienții să descâlcească propriile povești. Nu m-am gândit vreodată că voi ajunge în această situație, de a oferi acel lucru de care pe vremuri avusesem eu nevoie. Văzând felul în care alții au explorat acest demers, am fost capabilă să înțeleg ceea ce simțisem eu însămi o perioadă atât de îndelungată. Foarte mulți oameni mi-au dat permisiunea de a explora acest sentiment în interiorul meu, apoi și în munca mea. Oameni precum Brené Brown, profesor cercetător care a revoluționat studiile despre curaj, vulnerabilitate, empatie, rușine și – mai ales ceea ce este relevant aici – despre capacitatea de a deține controlul asupra propriilor povești. Oameni ca Tara Brach, o psihologă care m-a învățat foarte multe despre ceea ce ea numește acceptarea radicală sau ideea că găsierea acceptării a ceea ce *este* ne permite să ne întoarcem la sinele nostru adevărat. Oameni precum Carl Rogers, psiholog cofondator al psihologiei umaniste și care ne reamintește că noi suntem îndeajuns așa cum suntem. Oameni precum Pema Chödrön, Mary Oliver, *bell hooks*¹, Glennon Doyle, Sharon Salzberg, Cheryl Strayed, Irvin Yalom, Elizabeth Gilbert și Rick Hanson, scriitori și gânditori, toți cei care mi-au influențat viața și activitatea în diverse moduri. Domeniile de studiu precum terapia narativă, care ne ajută să externalizăm o problemă, în loc să o simțim ca pe o problemă; terapia sistemelor familiale interne, care ne permite să fim martorii diferitelor părți ce sălășluiesc în noi și să le vindecăm pe toate; terapia pe bază de *mindfulness*², care ne învață cum să găsim în viețile noastre mai multă prezență și mai multă conștiință fără prejudecăți; terapia centrată pe compasiune, care

1 bell hooks – teoreticiană, scriitoare și activistă feministă și antirasistă americană contemporană (n. 1952) (n. tr.).

2 Stare de conștientizare și acceptare a propriilor gânduri și emoții (n. red.).

încurajează compasiunea față de sine și față de alții; studiul sistemelor familiale, care ne conferă o analiză aprofundată a modului în care familia de origine influențează felul în care suntem; terapia acceptării și asumării, care examinează acceptarea, *mindfulness*-ul și flexibilitatea emoțională. Toți acești diferiți profesori și lideri spirituali și toate aceste modalități creative de vindecare au contribuit la felul în care mă privesc pe mine însămi și felul în care privesc lumea.

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am învățat în activitatea mea este faptul că eu mi-am creat povestea cu un scop: mi-am creat povestea potrivit căreia eu nu eram îndeajuns, pentru ca ceea ce mi se întâmplase să capete un sens. Întrucât nu am avut răspunsurile de care aveam nevoie, mi-am creat singură niște răspunsuri. Și văd aceeași experiență și la clienții mei. Este ușor să uităm că poveștile noastre funcționează cumva pentru noi, chiar dacă sunt dificile. Curiozitatea de a afla cum mă ajută această poveste, așa de dureroasă cum era, mi-a dat posibilitatea să înțeleg *de ce* continuiam să o port în mine. Acesta a fost începutul călătoriei mele de vindecare. Clienții mei constată adesea că acesta este și începutul călătoriei lor de vindecare. Am scris această carte pentru ca voi să puteți să începeți și să vă continuați călătoria de vindecare.

Definiția din dicționar a vindecării este „procesul prin care cineva se face bine sau se însănătoșește”. Noi înțelegem imediat această definiție în sens fizic, care se referă la vindecarea după o boală sau după o vătămare, dar ea se aplică și sănătății noastre emoționale. Pentru mine, cuvântul care merită subliniat aici este „procesul” și am simțit profund cât de important este să nu uit că are loc un proces, deoarece călătoria de vindecare se desfășoară în valuri mareice pe măsură ce progalez în viață, pentru că în vindecare nu există un punct terminus,

IBDIS | We know
 by

ci o mișcare de valuri mareice cu care noi ne aflăm într-o permanentă relație. Mult prea adesea, în cultura noastră, se consideră că vindecarea se obține printr-o reparație rapidă, că e ceva ce trebuie bifat pe listă.

Adevărul dureros este că vindecarea – de orice fel – nu are loc peste noapte. Nu este o experiență care are loc o singură dată, nu este liniară și nu se încheie niciodată în totalitate. Vindecarea nu înseamnă reparație, uitare, ștergere sau anulare. Vindecarea înseamnă integrarea părților dureroase din povestea noastră astfel încât să putem deveni „mai întregi”, să putem deveni sinele nostru deplin. Vindecarea înseamnă să ne permitem să ne dirijăm povestea fără ca povestea să ne dirijeze pe noi.

Adevărul frumos este că vindecarea ne este întotdeauna disponibilă și este întotdeauna un proces, ceea ce înseamnă, de asemenea, că este întotdeauna posibilă. Am învățat acest lucru explorând propria poveste și fiind martora poveștilor clienților mei.

Poveștile noastre – experiențele pe care le-am avut și credințele pe care ni le-am format, precum și narațiunile pe care le-am dezvoltat ca *răspuns* la aceste experiențe și credințe – ne afectează în nenumărate feluri. Ele ne afectează cunoașterea de sine și relațiile cu ceilalți. Afectează alegerile pe care le facem și modul în care avem grijă de noi înșine. Ele afectează lentila prin care privim lumea și felul în care ne prezentăm în lume. Ne afectează în atât de multe feluri de care nici măcar nu ne dăm seama până nu ne uităm mai atent... ceea ce reprezintă exact motivul pentru care această explorare este atât de importantă.

În timp ce ne spunem *atât de* multe povești, am observat că avem tendința de a deține una sau două pe care ni le spunem cel mai tare. Când ne gândim la aceste povești zgomotoase, putem depista de multe ori că își au originea în anumite experiențe sau chiar în anumite

momente din copilărie. Când mă gândesc la experiența mea, o mare parte provine din sensul pe care l-am dat eu faptului că am fost abandonată și adoptată. Copil fiind, am creat povești care spuneau că eu nu merit nimic, că sunt a nimănu și că este absolut necesar să ajung cât mai aproape de perfecțiune pentru a putea fi iubită – iar toate acestea, pentru că eu credeam că nu sunt îndeajuns.

În practica mea, am văzut că poveștile altor oameni își au originea în aceeași credință. Foarte mulți dintre noi am ajuns să credem că nu suntem îndeajuns. Că, din anumite motive, trebuie să schimbăm unele părți din noi înșine sau să facem anumite lucruri pentru a fi iubiți, auziți și văzuți, înțeleși și acceptați. Eu am ajuns să înțeleg această credință că nu sunt îndeajuns drept una fundamentală.

O credință fundamentală este credința centrală care stabilește cum ne simțim noi înșine și cum percepem lumea. Din această credință fundamentală se formează cunoașterea de sine, poveștile noastre despre cine suntem și modul în care ne prezentăm în lume. Ceea ce se dezvoltă dintr-o asemenea credință arată diferit pentru fiecare dintre noi; există multe variante. Pentru unii, poate să ia forma dorinței de a le face pe plac altora pentru a se simți bine; pentru alții, poate să ia forma negării propriilor nevoi pentru a simți că merită să fie iubiți. Indiferent cum arată în contextul vostru specific, rezultatul este același. Totul se dezvoltă din această rădăcină, iar când rădăcina este dură sau critică, e greu să înflorești. Dacă ne uităm la poveștile noastre, putem să începem să ne dăm seama ce anume s-a dezvoltat (sau nu s-a dezvoltat) de acolo. Dacă rădăcina nu este puternică și sănătoasă, nu putem crește prea mult dincolo de ea. Dacă rădăcina este suficient de solidă pentru a rezista în fața furtunilor, atunci putem înflori indiferent ce întâlnim în cale. De aceea examinarea cu atenție a

IBDIS | We know books

poveștilor noastre este crucială. Ea scoate la lumină ceea ce era de mult îngropat și ne permite să recunoaștem modul în care ne-am dezvoltat gândurile, credințele și comportamentele trăite în toată perioada anterioară. Începând din acel moment, putem să începem să alegem ce udăm și ce lăsăm să se usuce și să moară.

Noi nu suntem învățați să ne oprim și să analizăm dacă aceste povești chiar sunt adevărate sau, mai important, dacă ne ajută cu adevărat. Când lucrez cu clienții, văd și aud *aha*-urile pe care le exprimă în timp ce fac acest lucru. Îți dă o senzație puternică să vezi oameni care analizează de ce gândesc așa cum gândesc, de ce interacționează cu ceilalți așa cum interacționează și modul în care au ajuns să își creeze poveștile. Sunt multe momente pe care nu le voi uita niciodată: stând în biroul meu slab luminat, știind că tăcerea înseamnă că ceva se schimbă în interiorul celor din fața mea. Momente presărate cu lacrimi, pe măsură ce încet și cu blândețe descopeream mai clar tiparele. Momente de bucurie în timp ce îi auzeam zicând: „Este o ușurare să înțeleg că sunt așa dintr-un motiv – nu pentru că ceva nu este în regulă cu mine, ci pentru că mi s-a întâmplat ceva.” Momente de recunoștință atunci când oamenii trăiau o schimbare reală a stării emoționale. Asemenea momente sunt cele care schimbă viața și toată lumea merită să aibă acces la acest tip de vindecare.

Lucrând îndeaproape cu alți oameni, îmi amintesc cât de multe avem în comun atunci când dăm la o parte diferențele și ajungem la esență. Noi toți dorim să ne simțim iubiți. Noi toți dorim să fim auziți și văzuți. Noi toți dorim să fim înțeleși. Noi toți dorim să avem sentimentul de apartenență.

Noi toți vrem să ne simțim îndeajuns, exact așa cum suntem.

Aceste lucruri le descopăr în călătoria mea de vindecare.

Mai demult îmi spuneam o poveste care suna astfel: nu voi putea fi niciodată iubită, nu voi fi niciodată acceptată și nu voi avea sentimentul de apartenență pentru că sinele meu nu este îndeajuns.

Și atunci mi-am rescris povestea. Noua mea poveste sună așa: merit să fiu iubită pentru mine însămi, sunt inerent acceptabilă și îmi aparțin profund mie însămi și, drept urmare, lumii. Sunt îndeajuns exact așa cum sunt. Trăind în această nouă poveste (chiar dacă nu sută la sută din timp), mi-am schimbat radical modul în care mă percepeam eu însămi și felul în care mă prezentam lumii. Asta mi-a schimbat viața.

Dacă ați simțit vreodată că nu vă găsiți locul nicăieri sau că nu sunteți merituoși exact așa cum sunteți ori că sinele vostru nu este deplin... se prea poate să fie momentul ca și voi să vă spuneți o nouă poveste.

Această carte vă arată cum să deveniți onești și cum să examinați modul în care vă afectează poveștile voastre – și, așa cum veți descoperi, probabil că acestea vă afectează mult mai mult decât vă dați seama. Vă arată cum să vă reîncadrați poveștile, astfel încât să puteți să vă prezentați diferit chiar în fața voastră. Și este vorba despre eliberare, prin integrarea tuturor părților din care sunteți alcătuiți – atât cele haotice, cât și cele frumoase –, pentru a putea trăi o viață mai apropiată de adevăr, mai deplină și mai semnificativă.

Această carte este un ghid, un tovarăș și o scrisoare de dragoste. Vă arată pe ce instrumente vă puteți baza atunci când vindecarea devine dificilă. Vă arată cum să păstrați locul experiențelor trecute, făcând, totodată, loc pentru desfășurarea noilor evenimente. Este vorba despre conectare și comunitate – să vă reamintiți că nu

sunteți singuri, ceea ce pe mine m-a ajutat în timpul propriei călătorii de vindecare.

Ca să fiu pe deplin sinceră, eu însămi mă aflu încă într-un proces de vindecare. Acesta nu s-a încheiat, nu a ajuns la final. Nu am reușit să descifrez totul și nici nu am ajuns „pe partea cealaltă”. În domeniul autodezvoltării, există totdeauna un mesaj care creează ierarhii între noi – care plasează anumite persoane pe un pedestal; acestea sunt numite „experti”, „guru” sau „autorități”, ca și cum ar avea ceva ce noi nu avem. Eu nu cred în ierarhii și nu intenționez să vă împărtășesc încă o poveste de genul „Eu am reușit, deci și voi puteți!”. Eu vreau să vă împărtășesc din adevărurile mele și din ce am reușit să descifrez pe acest parcurs, astfel încât și voi să vă puteți împărtăși adevărul. Sunt om, la fel ca voi, iar vindecarea mea continuă să se desfășoare în feluri noi, pe măsură ce continui să descopăr noi părți din sinele meu. Scriu această carte și pentru mine.

Așa cum am spus mai înainte, vindecarea are o mișcare de maree și, cu toate eforturile depuse, continui să examinez poveștile pe care mi le tot spun. Încă sunt zile în care simt că nu știu ce fac. Încă am momente de confuzie totală și de de-conectare. Încă sunt luată de val uneori. Scriu, predau și lucrez de pe calea pe care mă aflu împreună cu voi – calea vindecării continue, calea pe care îmi permit să fiu în primul rând om.

Lucrul cel mai important pe care l-am învățat despre ceea ce înseamnă să fiu în primul rând om este faptul că nu trebuie să îmi fie rușine de acest lucru, așa cum nu trebuie să vă fie rușine nici vouă. Nu trebuie să devenim perfecți pentru a fi buni. Atunci când ne acordăm posibilitatea de a „dezvăța” poveștile care ne mențin sentimentul eșecului și chiar mai rău, putem să ne re-învățăm bunătatea inerentă. Bunătatea care a existat întotdeauna acolo, sub maldărul de tot ceea ce s-a

acumulat pe parcursul vieților noastre. Bunătatea de care uităm adesea. Bunătatea în care adesea nu mai credem sau pe care nu o mai vedem. Bunătatea cu care ne-am născut și pe care o vom avea întotdeauna cuprinsă în noi, indiferent cât de multă durere s-ar putea să adunăm în cursul vieții. Pentru că voi – noi – întotdeauna am fost și suntem ființe depline.

Pe parcursul acestei cărți, vă voi împărtăși multe dintre mentalitățile și practicile care ne-au sprijinit atât pe mine, cât și pe alții în călătoria de vindecare. Le voi prezenta în trei părți: cum să devii onest, cum să devii curajos și cum să devii liber. *Cum să devii onest* se referă la confruntarea și explorarea propriilor credințe și la poveștile care își au originea în aceste credințe, la modul în care apar în viețile noastre și la impactul pe care îl au asupra propriei persoane. Înțelegerea modului în care poveștile se tot împletesc pe parcursul vieților noastre ne face să fim conștienți de nevoia de a merge înainte cu claritate. *Cum să devii curajos* se referă la acțiunea curajoasă de a scoate din rădăcină poveștile care ne trag înapoi și să inventăm unele noi. Această acțiune ne permite să decidem cine suntem noi cu adevărat. *Cum să devii liber* se referă la dezvoltarea noilor povești. Este vorba despre încorporarea a ceea ce am descoperit prin dificila, dar frumoasa muncă menționată aici, într-o manieră menită să sprijine umanitatea noastră deplină, bunătatea noastră și integralitatea noastră inerentă. Această acțiune ne permite să avem ceva de spus în felul în care se desfășoară poveștile și viețile noastre.

În cadrul acestor secțiuni, voi împărtăși detalii din propria călătorie de vindecare și din cea a unor personaje fictive, pe baza experienței mele de lucru cu oamenii. Sper ca aceste narațiuni să ilustreze măcar o parte din modalitățile comune prin care poveștile ne afectează pe parcursul întregii vieți, precum și ce înseamnă reîncadrarea acelor