

**LBRIS**

We know  
books

Dr. Sandra O'Connor

**COPILUL  
din  
OGLINDĂ**

*Drumul de la abuz și traumă  
la echilibru și vindecare, de la a supraviețui  
la a trăi cu adevărat*

## CUPRINS

<b>Prefață</b> de Raluca Anton .....	5
<b>Introducere</b> .....	7
<b>Ziua în care am început să trăiesc</b> .....	14
<b>Curajul de a fi</b> .....	16
<b>Frica de renunțare</b> .....	20
<b>Eu și emoțiile mele</b> .....	24
<b>Deconectare și disociere</b> .....	26
Autolimitare și teama de a simți emoție.....	26
De ce ne e atât de greu să stăm cu emoțiile noastre? .....	32
<b>90 de secunde de conectare cu tine</b> .....	34
Exercițiul 1: Scanarea corpului și împământarea ( <i>grounding</i> ) .....	36
Exercițiul 2: Meditația conștientă a simțurilor.....	37
Exercițiul 3: Meditația bunătații și a compasiunii.....	38
<b>Importanța de a sta cu emoțiile</b> .....	41
Ce se întâmplă când nu putem să ne simțim emoțiile? .....	43
<b>Triunghiul deconectării emoționale</b> .....	45

Procrastinarea.....	50
Disocierea .....	55
Perfecționismul .....	65
Exercițiu de setare a obiectivelor realiste .....	70
Exercițiu de conștientizare a gândurilor distorsionate .....	70
<b>Alegerea destinației</b> .....	72
<b>Siguranța</b> .....	76
<b>Scop și sens</b> .....	81
<b>Reperetele noastre</b> .....	83
<b>Granițele personale</b> .....	85
<b>Frica</b> .....	89
<b>Frici conexe și derivate</b> .....	91
Frica de durere și suferință .....	91
Frica de a pierde timp .....	92
Frica de a rata ceva în existență .....	93
Frica de a nu mai avea suficient timp .....	96
Frica de a ieși din situații care nu ni se mai potrivesc .....	98
Schimbă ceva — exercițiu de creștere personală .....	100
Frica de necunoscut .....	101
<b>Neîncrederea și nesiguranța</b> .....	104
Frica de a pierde controlul .....	106
Frica de a nu aparține .....	111
Frica de schimbare .....	113
Exemplul broaștei fierte .....	118
<b>Iubirea de sine</b> .....	121
<b>Act de iubire de sine</b> .....	126
<b>Așteptări</b> .....	131

<b>Mecanismele defensive</b> .....	136
<b>Criticul interior</b> .....	141
<b>Impuls și precondiționare</b> .....	149
<b>Trauma mea și luptătorii mei</b> .....	152
Luptătorul din umbră .....	152
<b>Cum îți identificei luptătorul?</b> .....	157
Furia (luptătorul meu principal) .....	162
<b>Jurnal de furie</b> .....	168
<b>Rușinea</b> .....	169
Etapetele rușinii .....	178
5 pași pentru a învinge rușinea .....	194
Spirala rușinii .....	196
<b>Narcisismul și patologia</b> .....	203
<b>Autodecepția</b> .....	208
Testul autodecepției .....	210
<b>Impuls vs instinct</b> .....	214
<b>Vulnerabilitatea</b> .....	219
<b>Rănile pe care le purtăm cu noi</b> .....	224
<b>Cum identificăm rănile noastre emoționale?</b> .....	227
Somatizarea .....	227
<b>Prezența</b> .....	232
<b>Spațiul meu personal de creștere</b> .....	241
<b>Acceptarea stadiilor noastre</b> .....	249
<b>Greșelile noastre</b> .....	251
<b>Mitul emoțiilor negative</b> .....	255
<b>Iertarea</b> .....	259

Multiplele fațete ale iubirii.....	266
<b>Limitele personale.....</b>	<b>275</b>
Limite flexibile.....	277
Nevoile personale.....	278
Sacrificul celorlalți și limitele noastre personale.....	282
<b>Rănille noastre.....</b>	<b>286</b>
<b>Bătăliile noastre.....</b>	<b>288</b>
<b>Corpul meu.....</b>	<b>292</b>
<b>Autoreglaj emoțional și asumare.....</b>	<b>295</b>
Autoreglaj emoțional.....	295
Asumare.....	296
Vulnerabilitatea.....	302
<b>Conexiuni și atracții.....</b>	<b>307</b>
<b>Despre oameni și alegerile lor.....</b>	<b>309</b>
<b>Imperfecțiunea.....</b>	<b>313</b>
<b>Relații conștiente.....</b>	<b>318</b>
<b>Relații toxice.....</b>	<b>322</b>
<b>Notă de final.....</b>	<b>325</b>
<b>Referințe bibliografice.....</b>	<b>327</b>

## De aceeași autoare



## ZIUA ÎN CARE AM ÎNCEPUT SĂ TRĂIESC

Eu pun adesea o întrebare în cadrul terapeutic: Când ai simțit că ai intrat în ființă, că ai început să existești tu ca om, ca individ autonom, ca ființă independentă, cu emoții pe care ai voie să le exprimi și să le simți, cu nevoi pe care ți le percepi, cu așteptări, cu visuri?

Uneori simțim că existăm atunci când nevoile noastre nu sunt îndeplinite, când simțim că emoțiile noastre trezesc furia celor din jur, când copilul e nevăzut, neauzit, dar începe să simtă că trebuie să fie văzut și auzit, iar emoțiile acestea încep a fremăta în revoltă prin toate celulele corpului său, uneori pentru a se revărsa exploziv în exterior, alteori pentru a îngheța corpul într-o amortire protectoare, în care acesta ne îndepărtează de capacitatea de a ne mai identifica nevoile autentice. Fie că ne disociem și ajungem la amortire, fie că ne revoltăm inundându-ne corpurile în explozii de adrenalină, toți trecem prin momentul în care am venit în ființă din punct de vedere emoțional, dându-ne seama că existăm, că contăm, că suntem ființe umane complexe, care pot să simtă în corp ceva diferit față de ceea ce ne cere mediul.

Răspunsul meu la această întrebare este următorul: eu am învățat că exist la vârsta de șapte ani, atunci când persoana care m-a răpit, abuzat și încercat să mă înece a decis să nu o mai facă. Scriu asta acum cu lejeritate, detașată de situație. O văd ca pe o poveste veche,

care nu îmi mai aparține. Poate e așa și datorită faptului că am lucrat atât de mult aceste aspecte în terapie, încât m-am desensitivizat oarecum față de experiență. Atunci când cel care putea fi criminalul meu a decis să nu mă mai țină imobilizată sub apă și să îmi dea drumul la glezne, pentru a mă ridica la suprafață, pentru a respira din nou, atunci am intrat în ființă. Eu am început să trăiesc atunci când cineva nu a avut curajul de a duce uciderea mea la bun sfârșit. Intrarea mea în ființă a venit cu șoc, traumă, durere, revoltă, cu o neînțelegere profundă a întregului proces, dar cu conștientizarea faptului că exist și trăiesc.

Intrarea mea în ființă a venit cu o disonanță enormă. Ceea ce mă abuza a fost ceea ce m-a ocrotit. Ceea ce era să măucidă a fost ceea ce m-a salvat de la moarte.

De la vârsta de șapte ani am stat, și mai stau adesea, în fața unei oglinzi mari, încercând să îmi dau seama cine sunt, ce nevoi am, ce sens, ce scop și ce direcție am. Sunt un copil, o mamă, un profesionist, o iubită. Ce mă face văzută și ce mă ține în viață?

## CURAJUL DE A FI

Când am început să scriu această carte mi-am dat seama că eu am asociat mereu curajul cu ceea ce sunt, probabil asociind mereu curajul cu supraviețuirea, cu toate că supraviețuirea mea nu a avut nimic de a face cu curajul.

Supraviețuirea nu este un act de forță, nu este un act de curaj, ci un act de rezistență și, în cel mai bun caz, de reziliență.

---

### **Dar ce este curajul? De ce am avut eu nevoia aceasta de a-mi atașa mereu supraviețuirea și procesul de vindecare de curaj?**

Curajul are trei componente: cea de rezistență fizică (partea corporală), cea emoțională (care te ajută să conectezi abilitățile fizice de scop), scopul e să poți face ceva în pofida fricii, a elementelor care îți creează frică, congruent cu valorile tale. Aș spune aici că în actele noastre de curaj există această a treia componentă, care integrează atât scop, cât și moralitate.

---

Și cum ne manifestăm acest curaj? Am stat să înțeleg ce rol a avut curajul în modul în care a trebuit eu să mă văd.

Prin identificarea unui sistem de valori, a unui scop și a unui sens și prin asumarea și acceptarea tuturor componentelor noastre și a stadiului în care suntem acum, în prezent.

Asta înseamnă că va trebui să ne asumăm imperfecțiunile noastre personale și modul în care suntem afectați de traume, modul în care ne conturăm atipic, nonlinear.

Va fi necesar să învățăm despre automatismele învățate, să înțelegem faptul că în procesul nostru de vindecare, până ajungem la un punct de echilibru, rănilor noastre vor sângera cu siguranță de multe ori și pe alți oameni (uneori apropiați, alteori nu).

Vom învăța faptul că emoția trebuie să fie simțită; durerea, tristețea, furia, neputința, dezamăgirea și toate emoțiile pe care le percepem ca neplăcute trebuie trăite, simțite, ascultate și integrate, pentru că emoția nu ne spune să nu mai facem, să ne oprim din a încerca, din a lupta, din a cuceri și explora. Emoția ne spune unde ne e greu, unde e dificil și unde ni se va înfunda sau ni s-a înfundat drumul. Emoția nu ne spune ce să nu facem, ci CUM să facem.

La fel ca atunci când senzația fizică ne învață că ceva arde, că ceva împunge, că ceva doare sau apasă, emoția ne spune când ceva poate fi inconfortabil nu pentru a renunța, ci pentru a ne adapta. Nu renunțarea în sine ne salvează – pentru că noi putem să lucrăm cu flăcări, să culegem trandafiri, să înotăm, să patinăm pe gheață, să urcăm munți, să folosim obiecte ascuțite –, ci flexibilitatea. Flexibilitatea înseamnă acceptarea faptului că uneori vom renunța la direcții, la visuri, la ceea ce ne era familiar, pentru ceva nou. Uneori vom putea alege să renunțăm, uneori vom fi forțați să o facem.

Un risc pe care ni-l putem asuma în viață nu e să facem ceva periculos, ci să trăim în umbra fricilor noastre, să nu mergem înspre ceea ce visăm, ceea ce ne dorim, ceea ce ne e prielnic.

Am fost întrebată, la un moment dat, dacă vulnerabilitatea e o forță.

Nu, eu nu cred asta. Nu cred că e o forță să fii vulnerabil. Forța stă în asumarea vulnerabilității, în acceptarea și înțelegerea ei.

Vulnerabilitatea va fi mereu o parte din ecuația noastră existențială. Asta nu ne face slabi, nu ne va face mai ușor de înfrânt, nu ne va scoate din procesul de explorare, de creștere, de cucerire, dar nu ne face nici puternici. Nu e ea în sine o forță, dar e ceea ce ne poate duce spre curaj, iar curajul e o forță. O forță cu trei componente: corp, emoție și moralitate, scop, sens, valori proprii, pe care eu le-aș aduna sub o singură umbrelă: SPERANȚA, ultimul lucru rămas în cutia Pandorei.

---

### **Curajul fără speranță este o simplă luptă pentru supraviețuire.**

Dacă nu doar curajul m-a salvat, ce a făcut-o? Cum am ajuns eu acum să fiu un om funcțional, care să se bucure de viață cu recunoștință, care are scop, sens și se uită acum în oglindă știind ce vede acolo? Am să încerc să iau pas cu pas călătoria mea prin emoții, experiențe, încercând să vă dau în același timp niște resurse pe care să le faceți ale voastre, pentru a vă ajuta să vedeți și voi în oglindă mult mai mult decât un chip, să vedeți CINE SUNTEȚI.

---

Nu tot ceea ce facem cu dificultate se numește perseverență sau determinare, uneori poate fi ceva făcut împotriva noastră, iar atunci se numește dependență sau automatism. Tot ceea ce devine un greu permanent în parcursul nostru ne împiedică creșterea și progresul. Când greuul ne devine ancoră, trebuie să ne uităm cu atenție în jur, trebuie să analizăm de ce e important

pentru noi să ducem acel greu. E cu adevărat important? Trebuie să ducem acel greu? Nu se poate altfel?

E important să îți permiți să te răzgândești, să îți permiți să renunți, să îți permiți să pleci și să o iei de la capăt pe alt drum. Am învățat cu dificultate asta, deoarece, după cum am scris, îmi este în continuare greu să recunosc abuzatorul și ocrotitorul, în fazele incipiente ale relațiilor mele. De aceea renunțarea aceasta e o resursă extraordinară pentru mine, e cel mai de preț luptător întunecat alături de furie. Am să vă scriu și despre luptătorii mei, dar acum vreau să vă spun ce înseamnă pentru mine renunțarea.

## FRICA DE RENUNȚARE

Renunțările asumate sunt o dovadă de curaj, de integritate, de echilibru și de iubire.

Ce înseamnă asta, mai detaliat? Înseamnă că nu e obligatoriu ca tot ceea ce începem să fie dus până la capăt. Uneori vom renunța la proiecte, alteori la proiectii.

E important să înveți când și cum să renunți, dar uneori este extrem de dificil să o faci.

Ne atașăm foarte rapid de ceea ce ne este familiar, chiar și atunci când aceste lucruri ne fac rău. Ne condiționează modul în care am primit iubire parentală, modul în care am văzut interacțiunile adulților din jur. Ne condiționează toată iubirea și atenția primită, exact în aceeași manieră în care ne condiționează absența acestora.

Asta ne face să ajungem uneori în situații în care ne simțim pur și simplu defecti și ne întrebăm dacă e chiar nevoie să renunțăm la ceva, sau dacă mecanismele noastre defectuoase de apărare ne determină să vrem să plecăm, pentru că nu avem resurse care să ne ajute să vindecăm și să reparăm. Așa ajungem să stăm ceva mai mult decât ar trebui în situații cu potențialul de a ne face rău, evaluând metodele noastre de clădire a unui raport sănătos în relații interumane (și nu numai).

Și atunci, de unde putem să ne dăm seama când e sănătos să renunțăm la ceva? Ce să faci, cât mai concret?

- Caută repere concrete, ancorate strict în prezent.
- Renunță la ceea ce a ajuns să îți facă mai mult rău decât bine.
- Renunță la ceea ce îți face rău sau îți fură viață, în timp ce tu faci ceva pentru alți oameni (nu face asta pe termen lung). Nu sta în relații care îți fac rău, „pentru copii”, nu sta în situații care îți fac rău, pentru că ți se pare că ceea ce faci tu acum îi face un bine celuilalt. Există situații în care poate că ești (pentru moment) prins, într-un fel sau altul. În aceste situații, încearcă să nu renunți la tine, ocrotește-te.

Dă-ți voie să renunți. Răzgândește-te, iar atunci când renunți, fă-o cu blândețe, cu empatie, cu înțelegere atât față de cei care sunt cu tine pe drumul greșit, cât și față de tine.

Ne e foarte greu să renunțăm, deoarece avem tendința de a sta în ceea ce ne e familiar, să repetăm cicluri de abuz, cicluri de codependență, de dependență, de toxicitate.

---

De ce căutăm acel „acasă”, chiar și atunci când acasă nu e  
mereu locul în care ne e bine?

---

Spuneam mai sus cât de greu este să renunțăm la ceea ce ne face rău, chiar și atunci când știm că trebuie să facem o schimbare, și cât de dificil este să găsim repere sănătoase, care să ne ajute să facem aceste schimbări.

Avem tendința să stăm în spirale de comportamente care ne fac rău, până reușim cumva să ne rupem de ele. Repetăm ciclic ceea ce nu reparăm sau nu reușim

să vindecăm, pentru că ne este familiar, iar noi căutăm în mod natural confortul, iubirea. Suntem atrași ca o insectă de lumina unui bec de tot ceea ce ne aduce sentimentul de familiar.

În ce sens spun că repetăm tot ceea ce nu putem înțelege sau învăța? Am să dau câteva exemple. Ni se va părea uneori că vom avea aceeași relație de zeci de ori, deși cu oameni complet diferiți, și vom ajunge să credem că noi suntem toxici, defecti, că noi nu merităm mai mult și mai bine, că noi aducem toxicitatea și otrăvim ceea ce avem în jur.

De ce?

Pentru că este întotdeauna mai ușor să continuăm să facem ceea ce am făcut întotdeauna și să ne comportăm așa cum am făcut întotdeauna decât să schimbăm ceva.

De-a lungul anilor dezvoltăm modele de gândire și comportament care devin înrădăcinate în subconștientul nostru. Uneori nesiguranța noastră se normalizează în siguranța noastră, uneori lipsa afecțiunii devine singurul mod în care știm să căutăm iubire, uneori căutăm iubire fără să știm să o oferim.

În momentele noastre cele mai vulnerabile, atunci când vom experimenta stres, îngrijorare, tristețe, neputință, gelozie, invidie, teamă, rușine, furie sau alte emoții neplăcute, psihicul nostru repetă automat ceea ce îi este familiar, chiar dacă acel familiar va trezi automatisme care ne fac rău. Vom fugi înspre „acasă”. Dacă acest „acasă”, nu a fost pentru noi un spațiu de conținere, de iubire și de echilibru, vom fugi înspre ceea ce ne-a făcut rău. Ajungând în acest mediu familiar, durerea poate fi copleșitoare, iar asta ne va duce înspre o amorțire temporară. Aceasta ne va împinge adesea înspre dependențe, înspre mecanisme defensive adaptative care ne duc cât mai departe de conexiuni sănătoase,

deoarece atunci când am trăit cu haos, haosul e familia-  
rul nostru, acolo ne simțim în siguranță.

Ne autosabotăm fără a ne da seama de asta. Ne atașăm de această tendință de a ne autosabota în mod repetat pentru că mecanismele noastre defensive sunt ceea ce ne-a salvat în trecut, în puncte critice.

Această autosabotare prin alegerea familiarului este ceea ce Freud a numit constrângerea la repetiție, un fenomen psihologic în care o persoană continuă să repete aceleași evenimente supărătoare și să se comporte în aceleași tipare pur și simplu pentru că nu cunoaște nicio altă modalitate de a face față altfel, nicio modalitate de a reacționa în alt mod.

Putem schimba asta, dar până când rănilor noastre emoționale și nevoile nesatisfăcute (de iubire, de afecțiune, de ocrotire, de conținere) nu vor fi vindecate sau îndeplinite, vom continua să acționăm în tipare nesănătoase, pe principiul: „așa sunt eu”.

---

Cum ieși din tiparul vechi, cum schimbi ceea ce îți e familiar?

Nu am sfaturi magice, dar pot să-ți spun asta:

Uită-te atent la tine, uită-te la ceea ce simți că ești cu adevărat și vezi dacă e congruent cu ceea ce faci.

---

## EU ȘI EMOȚIILE MELE

*Până când nu vei face inconștientul conștient, acesta îți va dirija viața și îl vei numi destin. (Carl Gustav Jung)*

În adolescență, am dat peste citatul acesta, și nu doar el m-a marcat, ci o idee pe care am înțeles-o eu citindu-l pe Jung. Faptul că, de la un punct în viață, chiar dacă motivele pentru care ai ajuns la suferință și la durere nu au fost dependente de tine, responsabilitatea și capacitatea de a vindeca și de a schimba ceva sunt de-acum în mâinile tale.

Cred că a fost prima dată când am început să simt cu adevărat că dețin o abilitate personală care mă poate ajuta să schimb ceva. De aici cred că a pornit, oarecum mai conștient, procesul meu de vindecare mai complexă, care să mă ajute să trec de partea de supraviețuire și reziliență.

În momentul în care m-am întâlnit cu evenimentul traumatic major, eu eram prea mică să supraviețuiesc în conexiune cu emoțiile. Dacă aș fi lăsat să simt emoțiile în corp, aș fi simțit că ele mă omoară. Nu aveam unde să mă conectez la coreglaj. Acasă era haos. Ziua, părinții mei erau plecați, așa că mă plimbam singură pe dealuri cu bicicleta, iar seara, tartorul nostru, tatăl meu biologic, îi lua mamei mele toate resursele ei de supraviețuire, o chinuia zilnic și o teroriza. Țin minte că mă lipeam de peretele camerei lor în fiecare seară, ca să-i ascult cum se ceartă și să mă asigur că se culcă, până la urmă. Asta

însemna pentru mine că suntem în siguranță. Am încercat o dată să îl trezesc și pe fratele meu ca să audă, dar el fiind mult mai mic, nu a putut să înțeleagă ce se întâmpla și s-a dus înapoi în pat.

Am interpretat, copil fiind, faptul că, pentru a avea echilibru în casă, va trebui să îmi asum un rol de responsabilitate, că eu trebuie să gestionez tot ceea ce se întâmplă, că eu trebuie să devin protectorul. Am devenit un luptător, un Robin Hood, și mi se părea că sunt o curajoasă fără pereche. Ceea ce nu am știut eu în acel moment eroic al supraviețuirii mele este faptul că, mergând cu atâta implicare înspre un rol de salvator și de protector, m-am deconectat de emoții.

Există multe moduri de a ne deconecta de emoție și, în cele ce urmează, voi discuta despre ele din trei perspective: neurobiologică, psihologică și emoțională.

Poate că voi fi puțin mai tehnică în unele părți din această carte, dar nu am alte resurse disponibile, având în vedere că, în mare parte din procesul meu de supraviețuire și de vindecare, chiar dacă simțeam emoții, eu nu eram în contact cu ele și evadam în afara lor prin salvarea celorlalți și prin perfecționism (modurile în care am putut eu atunci să mă disociez).

## DECONNECTARE ȘI DISOCIERE

### Autolimitare și teama de a simți emoție

Nu suntem mari prieteni cu emoțiile noastre.

Poate pentru că, adesea, copiii fiind, ele ne-au făcut rău. Dacă plângeam, strigam, urlam, eram deranjați pentru cei din jur și existau repercusiuni. Dacă eram triști și speriați, poate că nu am primit mereu conectarea cu un adult care să ne echilibreze și să ne liniștească sistemul nervos în coreglaj. Am trăit fugind de emoțiile deranjante și am ajuns să le numim „negative”.

Le acordăm atenție doar atunci când le simțim intens în corp, sau atunci când corpurile noastre reacționează pentru că nu le-am știut asculta și înțelege. E greu să ne dăm seama de faptul că emoțiile ne vorbesc, pentru că adesea le acordăm atenție doar atunci când strigă. Ne e dificil să le vedem ca pe niște prieteni și ocrotitori atunci când le simțim selectiv, alegând frecvent să fugim de cele care ne aduc senzații neplăcute, antrenându-ne să le ignorăm până în puncte în care nu le mai ascultăm nici atunci când ne strigă nevoile. Asta fac, de fapt, emoțiile. Ne vorbesc, ne ghidează, ne susțin nevoile.

La început, emoțiile ne șoptesc. Ne spun, cu mici fluturi în stomac, cu nod în gât, cu furnicături sau cu alte senzații, faptul că e nevoie de atenția noastră în anumite situații din viață. Uneori e nevoie să fim atenți la potențiale constrângeri sau pericole, uneori e nevoie să conștientizăm disconfortul existent, uneori e nevoie să ne

identificăm valorile, să ne conștientizăm bucuriile sau să întrevădem calea spre potențialele bucurii.

Emoțiile ne spun, întâi în șoptă: „cred că trebuie să mergi pe aici”. Dacă nu le ascultăm, vocile lor devin tot mai puternice, fluturii din stomac se transformă în balauri, nodul din gât ne sufocă, furnicăturile ne amorțesc. Când emoțiile noastre nu ne sunt prietene, ele se aliază cu corpul pe care îl protejează. Când fugim de ele sau le alungăm, ele încep să ne strige nevoile cu ajutorul corpurilor noastre, prin somatizări. Eu nu știam să îmi ascult emoțiile, iar în cazul meu, somatizările și-au spus cuvântul foarte puternic. Aveam niște dureri de cap îngrozitoare, despre care, pentru că le avea și mama mea, ajunsesem să cred că sunt moștenite. Vreau să vă spun că, dacă în copilărie și adolescență plângeam din cauza durerii de cap, nu mă mai supără nicio durere de cap (în afara cazurilor în care am viroze sau alte cauze concrete, medicale) de cel puțin 15 ani.

Nu am avut doar dureri de cap, aveam des căderi de calciu, dureri de stomac și stări de greață și de vomă însoțite de amețală. Am ajuns la urgență de nenumărate ori și îmi reveneam doar după perfuzii de hidratare cu analgezice. Habar nu aveam că îmi vorbește corpul, ce ușor ar fi fost dacă cineva ar fi știut atunci să îl audă și să îl asculte.

Foarte puțini dintre noi suntem prieteni cu emoțiile de la bun început, iar asta e un paradox, o disonanță, deoarece în tot parcursul nostru existențial căutăm emoții și fugim de emoții. Dacă am avut oportunitatea de a ne naște în medii de siguranță, suntem suficient de familiari în medii de ocrotire și de echilibru încât să nu gonim mereu după emoții intense, ci să căutăm emoții care ne șoptesc: „aici e bine”.

Dacă mediul în care ne-am născut și am trăit a fost unul nesigur, începem din start cu neascultarea lor. Din motive diferite, începem să nu mai fim atenți la șoapte și le simțim doar atunci când ne strigă în corp. În timp, devenim dependenți de modul în care se simte emoția intensă și avem nevoie de dozele mari de adrenalină, de endorfine, de oxitocină etc. Oscilăm atunci involuntar înspre haos, între invalidare și validare, căutând ceva ce ne va face să simțim puternic, pentru că doar atunci vom simți în mod real că trăim: în abandon, în lupta pentru a câștiga iubire, în neputință, în gelozie, în frica de a pierde și de a ne pierde, în teama de stagnare, de amorțire, de moarte. Cu cât mai mult ne amorțim, cu atât mai mult ele vin și ne scutură, ne urlă: „nu așa, nu aici, nu acum”, iar noi adesea nu mai avem puterea de a ne ridica și de a face ceva congruent cu nevoile și valorile noastre.

### Cum ne împrietenim cu emoțiile noastre?

---

Nu e ușor. Copilul acela din oglinda noastră va crede mereu că emoția urmează să îlucidă. E nevoie de lucru cu noi în însoțire, de terapie, de spațiu de siguranță și conexiune.

Putem face un exercițiu și atunci când nu suntem vindecați, chiar dacă la început asta e posibil să ne sperie.

Ne oprim, le ascultăm. Emoțiile ne șoptesc chiar și atunci când ne-am obișnuit să le ascultăm doar când urlă în noi. De atât e nevoie, de ascultare. Să le lăsăm să ne spună (prin ceea ce ne aduc în corp) unde sunt spațiile în care ne e bine, unde sunt spațiile în care putem exista sau coexista în autenticitate. Când ascultăm fără a fugi de ele, vom ști să apreciem liniștea. În liniște se aude orice șoaptă, drept urmare, le vom auzi limpede atunci când

ne spun: „aici poți fi TU, aici e liniște”, aducând în corpul nostru pace, echilibru, siguranță, constantă, predictibilitate, iubire – într-un cuvânt: autocompasiune.

Putem învăța sau reînvăța cum se simte faptul că TRĂIM și în autocompasiune, cu emoții blânde, nu doar în haosul emoțiilor intense.

„Ce fac dacă nu am aceste resurse?” te vei întreba.

---

Există o mare diferență între abilitățile pe care pur și simplu nu le-am dezvoltat încă și limitările autoimpuse pe care ni le trasăm din incertitudine și frică.

Cum putem face diferența dintre o limitare autentică și o poveste pe care ne-o spunem pentru a ne ține în siguranță?

Creierul nostru este programat pentru a ne ține în siguranță. Funcțiile creierului ne ajută în supraviețuire. Ele ne ajută să respirăm, să ne alimentăm, să identificăm pericole și să ne ferim de ele. Toate abilitățile – de comunicare, logico-matematice, de identificare tactilă și senzorială ș.a.m.d. – ne ajută să fim sănătoși și în siguranță. Odată ajunși în zone de siguranță și confort, rolul creierului e să ne țină acolo, să ne protejeze. Zonele noastre de siguranță nu ar trebui să ne oprească creșterea – ele pot fi ca niște tabere unde ne odihnim cât avem nevoie, pentru a porni apoi mai departe în explorare și în escalada spre un sine mai complex, care va veni la pachet cu abilități mai multe, relații mai bune, capacitate de autoreglaj mai mare.