

**LBRIS**

We know  
books

Zoë Crook

# IUBIREA DE SINE

La locul de muncă,  
în relații și acasă

LECTII PRACTICE

Traducere: Elena Șerban



NICULESCU

## Cuprins

Introducere.....9

### PARTEA I

## Ce este iubirea de sine?

#### CAPITOLUL 1

Adevărata  
semnificație  
a iubirii de sine.....15

#### CAPITOLUL 2

Aspecte  
fundamentale.....25

### PARTEA A II-A

## Lumea din interiorul tău

#### CAPITOLUL 3

Monologul interior.....41

#### CAPITOLUL 5

Iubirea față de  
propriul corp.....73

#### CAPITOLUL 4

Întregul sine.....57

#### CAPITOLUL 6

Grija față de tine,  
cel din viitor.....83

## PARTEA A III-A Lumea din exterior

### CAPITOLUL 7

Familia.....93

### CAPITOLUL 8

Prietenii.....109

### CAPITOLUL 9

Relațiile  
de dragoste.....119

### CAPITOLUL 10

Munca.....131

### CAPITOLUL 11

Comunitatea.....139

Bilețele de iubire.....148

Bibliografie suplimentară.....155

Despre autoare.....156

Mulțumiri.....157

**LBRIS**

We know  
books

PARTEA I

# Ce este iubirea de sine?

## CAPITOLUL 1

# Adevărata semnificație a iubirii de sine

Cu toții avem în mintea noastră o voce interioară. În zilele bune, ea se aseamănă cu un îndrumător spiritual, iar în cele rele aduce destul de mult cu sora Ratched<sup>1</sup>. Prima voce, aceea care te susține, este manifestarea dragostei de sine. Scopul iubirii este să facă în așa fel ca vocea bună să răsunе atât de tare, încât să acopere vocea care te rănește, iar acest lucru necesită mult curaj.

Calea spre iubirea de sine este una anevoioasă. Se poate ca pe drum să te confrunți cu niște membri ai familiei extrem de critici, cu niște șefi dificili sau cu niște parteneri care te fac să te simți inferior. Să nu uităm de industria de cosmetice, care valorează miliarde de dolari și care profită de pe urma lipsei tale de încredere, convingându-te să cumperi noi și noi produse sau să-ți faci vreo operație estetică. Lupta pentru iubirea de sine este obositoare, înspăimântătoare și nesigură, dar, mai presus de toate, merită din plin efortul tău.

---

<sup>1</sup> Personaj fictiv din celebrul roman *Zbor deasupra unui cuib de cuci*, de Ken Kesey, apărut în 1962. Sora Ratched este cunoscută pentru tirania și mâna de fier cu care conduce o secție de psihiatrie prezentată în carte. (*n. trad.*)

Sintagma „iubirea de sine” a existat cu mult înainte de a fi răspândită pe platforma TikTok. De fapt, a apărut în urmă cu două mii de ani. Timp de secole întregi, filozofii și psihologii au discutat pe tema dragostei de sine, dar abia în timpul Mișcării pentru Drepturile Civile ea a început să-și piardă conotația negativă.

Mișcarea *Black Is Beautiful* („Negru este frumos”) a apărut în anii 1960, fiind o declarație de putere, mândrie și iubire de sine. Feministele de culoare, precum Toni Morrison, bell hooks și Maya Angelou, au întărit și au răspândit mesajul pentru a cinsti trecutul și prezentul oricărei persoane. În capodopera sa din 1987, *Praiubita*, Toni Morrison ne îndrumă într-un mod artistic printr-un ritual al iubirii de sine pentru a ne aprecia corpul. Ea scrie: „Iubește-ți mâinile! Iubește-le! Ridică-le și sărută-le! Mângâie-i pe ceilalți cu ele, pune-le laolaltă, mângâie-ți fața.”

Hipioții și beatnicii au pus la îndoială la rândul lor standardele dăunătoare ale statu-quoului, propunând sisteme alternative de credințe, care să aibă la bază dragostea de sine. Ei au fost moștenitorii unor nonconformiști ca William Blake, Ralph Waldo Emerson și Oscar Wilde, acesta din urmă afirmând că „A te iubi pe tine însuși reprezintă începutul unei dragoste de o viață întreagă.”

Însă iubirea de sine nu înseamnă vanitate, răsfăț sau nonconformism. La bază, ea este angajamentul față de propriile nevoi și față de starea de bine. Reprezintă un protest public la adresa inegalităților sociale. În vara anului 2013 a luat naștere mișcarea *Black Lives Matter* („Viața persoanelor de culoare contează”), printr-un manifest de iubire drept răspuns la uciderea adolescentului de șaptesprezece ani Trayvon Martin. *Love Letter to Black Folks* („Manifest de iubire către cetățenii de culoare”) a fost publicat pe Facebook de unul dintre creatorii #BlackLivesMatter, Alicia Garza. Ea a scris: „Trebuie să ne iubim pe noi înșine și să luptăm pentru o lume în care viața persoanelor de culoare contează. Dragi cetățeni de culoare, vă iubesc!”

Iubirea de sine, în forma sa cea mai elementară, este necesară pentru supraviețuire. Mai ales în cazul persoanelor care se confruntă cu probleme precum depresia, anxietatea, stima de sine scăzută, trauma multigenerațională, despărțirea sau pierderea cuiva drag, dragostea de sine este esențială pentru vindecarea lor fizică, psihologică și spirituală.

Viața este un șir lung de obstacole și de provocări, de la revolte mondiale la probleme de familie. Indiferent de situațiile dificile cu care te confrunți, iubirea de sine îți transformă viața în ceva mai puțin descurajant. Când arăți afecțiune față de propria persoană e ca și cum te-ai înveli cu o pătură moale și călduroasă. Ai acel sentiment care îți transmite că, și atunci când lucrurile nu sunt în regulă, în cele din urmă totul va fi bine.

Dar în vreme ce dragostea de sine este o armă puternică împotriva discriminării și a abuzului, oricât de multă ar fi aceasta, ea nu reușește să elimine complet tratamentul necorespunzător cu care se confruntă victimele și persoanele oprimite la nivel cultural și sistemic. Iubirea de sine reprezintă un strat protector împotriva circumstanțelor externe, dar nu este un leac pentru neșansă, abuzuri, inegalitate structurală și așa mai departe.

A te iubi pe tine însuși este o experiență subiectivă, unică și personală. Se poate ca într-o zi dragostea de sine să se manifeste într-un anume fel, iar în alta, cu totul diferit. A te pronunța împotriva comportamentului sexist de la locul de muncă este la fel de benefic precum o baie care să-ți relaxeze sistemul nervos. Uneori, iubirea de sine stă ascunsă în detaliile mărunte din viața de zi cu zi, iar tu trebuie să înveți să o observi și să-i ții evidența.

Secretul este să te cunoști cât mai profund, astfel încât să-ți dai seama pe moment de ceea ce ai nevoie. Dacă ai crescut într-un mediu în care nu ți-au fost recunoscute nevoile, atunci este posibil să ți se pară ciudat să ai grijă de tine. În momentele în care pacienților mei le vine greu să-și pună nevoile personale pe primul loc, le reamintesc că cel mai frumos lucru pe care îl pot face pentru ceilalți este să învețe să se îndrăgească pe ei înșiși. Acesta este „ingredientul” secret care te transformă într-o persoană de încredere și încurajatoare pentru ceilalți. Atunci când ești foarte atent la propria stare de bine, tinzi să faci ceea ce trebuie pentru toată lumea, ca de exemplu să-i spui lui Judy, la sedința cu părinții, că nu ai cum să pregătești niște briose fără gluten pentru săptămâna viitoare, deoarece ești ocupată cu alte responsabilități. Îmi dau seama că este tare neplăcut, dar în cele din urmă toată lumea are de câștigat.

Când îți pui starea de bine pe primul loc, chiar dacă acest lucru înseamnă să-i deranjezi pe ceilalți pentru scurt timp sau să porți niște

conversații nu tocmai agreabile, exersezi iubirea de sine. Când îți place foarte mult propria persoană, ești mai sincer, mai rezilient și ai mai multă compasiune.

## Iubirea de sine presupune acțiune

Mulți cred că starea de bine și fericirea sunt strâns legate de câștigurile salariale mari, de găsirea unui partener și de întemeierea unei familii. În zilele noastre mai bune, știm că viața nu este chiar atât de simplă, iar pentru mulți dintre noi această presupunere e pur patriarhală. Indicatorii externi ai succesului sunt doar o parte din ecuație, iar o astfel de ecuație nu este relevantă pentru toată lumea, nici măcar pentru majoritatea persoanelor.

Atunci când adăugăm dragostea de sine în ecuație, ne punem întrebări importante, precum: *Ce înseamnă o carieră fără limite? O căsnicie fără comunicare? O prietenie fără compasiune?*

Singura constantă din viața ta ești tu. Chiar dacă ai de toate, lucrurile se schimbă în timp, iar atunci când se întâmplă asta, rămâi de unul singur. O spun într-un sens bun. Când înveți să sporești iubirea de sine reușești să tratezi factorii externi cu mai multă libertate. Toate lucrurile bune îți aduc și mai multă bucurie pentru că acest sentiment îți domină inima.

Iată câteva sfaturi care să te ajute la început de drum în călătoria ta spre iubirea de sine:

**Stabilirea limitelor:** Din ce în ce mai multe persoane lucrează peste program și uită de zilele lor de concediu. Periclitarea sănătății psihice și fizice de dragul succesului a devenit ceva la ordinea zilei, iar în unele medii nu doar că se pretinde acest comportament, ci este și laudat. Cineva care se iubește pe sine știe să mai spună și „nu”. Exersează acest lucru cu voce tare atunci când ești singur. „Nu, nu pot să lucrez în vacanță. Nu, nu pot rămâne peste program. Nu, nu voi fi disponibil în weekend.”

Limitele au, de asemenea, un rol esențial în relațiile personale. Limitele care nu sunt bine definite te fac să te simți epuizat sau să crezi că ceilalți profită de tine. Limitele bine stabilite determină persoanele implicate într-o relație să fie reciproc respectuoase și grijulii. Identificarea propriilor

nevoi și limitări reprezintă primul pas către stabilirea și păstrarea unor limite sănătoase față de ceilalți.

**Recuperarea după autocritică:** Pentru majoritatea persoanelor, nu este realist să elimine complet autocritica, așa că nu fi prea dur cu tine din cauza tendinței de a te judeca aspru. Este în regulă să spui: „Of, am fost prea sever [cu mine]. Data viitoare voi încerca să fiu mai blând.” Fără pedepse. Trebuie doar să conștientizezi acest lucru înainte de a merge mai departe.

Atunci când ne dăm seama că suntem în căutarea unor moduri prin care ceilalți ne sunt superiori, trebuie să întrerupem acest proces, fiind la fel de binevoitori și de amabili precum domnul Rogers, care a spus: „Deși nicio persoană nu este perfectă, avem întotdeauna șansa de a aduce la viață trăsăturile noastre unice într-un mod salvator.”

**Împărtășirea propriilor nevoi cu ceilalți:** Mulți dintre noi se așteaptă să aibă relații frumoase și liniștite, fără să-și exprime propriile nevoi. Adesea le reamintesc pacienților mei faptul că telepatia funcționează doar la supereroi. Din păcate, noi, muritorii de rând, trebuie să ne folosim de canalele senzoriale umane pentru a comunica în mod eficient. Suntem responsabili să le aducem la cunoștință celorlalți și punctul nostru de vedere. Persoanele prezente în viețile noastre trebuie să știe cu exactitate care sunt nevoile noastre pentru a le îndeplini cu succes. În caz contrar, nevoile neîndeplinite vor rămâne exact așa.

Persoanele care sunt capabile să comunice bine au relații sănătoase. Dacă știi cum să-ți exprimi nevoile, atunci ai șanse mai mari ca ele să-ți fie îndeplinite. Dacă ești deranjat de fiecare dată când partenerul tău lasă prosopul ud pe pat, nu-l arunca pe podea cu resemnare. Spune-i celui drag ceea ce simți. Dacă vei face asta pe un ton amabil, s-ar putea ca rezultatele demersului tău să te surprindă în mod plăcut.

## Ce-mi poate ieși în cale

Drumul spre iubirea de sine e anevoios, însă viața fără ea este dezordonată și neproductivă, ca și cum ai construi o casă pe niște nisipuri mișcătoare. Dragostea de sine reprezintă fundația pe care îți poți clădi restul existenței. Odată ce îți dai seama de importanța ei, nu ți se va mai părea la fel de greu să te iubești.

Cei mai mulți dintre noi am crescut pe lângă niște adulți cu un comportament nesănătos, care ne-au făcut să ne simțim egoiști doar fiindcă avem grijă de noi înșine. Copiii care sunt pedepsiți pentru că au prea multe limite ajung să fie foarte sensibili la sentimentele celorlalte persoane și să le ignore pe ale lor. Dar, chiar dacă familia te face să te simți la fel de bine precum reușește un serial de comedie, s-ar putea să fii nevoit în continuare să te confrunți cu niște șefi, parteneri și membri ai familiei extinse care se așteaptă de la tine să pui nevoile lor mai presus de ale tale. Ca să nu mai vorbesc despre societate, care îți trimite o mulțime de mesaje în legătură cu cine ar trebui să fii și cu cine nu.

Dacă în copilărie ni s-a insuflat ideea că sentimentele noastre nu contează, este posibil să ne alegem parteneri de viață care cred același lucru. Suntem atrași de ceea ce ne este familiar, chiar și atunci când nu e neapărat ceva sănătos sau sigur. Nu încerca să deslușești acest lucru; suntem pur și simplu niște ființe atrase de ceea ce ne este deja cunoscut. Una dintre cele mai grele părți ale procesului de vindecare constă în recunoașterea faptului că persoanele care te-au rănit nu pot să te însoțească pe drumul pe care îl parcurgi. Acest lucru înseamnă să stabilești limite clare cu familia (sau în unele cazuri să rupi de tot legăturile), să spui adio relațiilor nesănătoase sau să renunți la un mediu de lucru neprielnic. Uneori este nevoie să faci chiar toate aceste trei lucruri.

Dacă un astfel de gând nu-ți dă pace, află că nu ești singur. Inspiră adânc și îmbrățișează-te strâns. Atunci când viața te rănește și pierzi din vedere motivul pentru care faci eforturi în direcția iubirii de sine, amintește-ți doar atât: *poți opta să rămâi nefericit, stând în zona ta de confort, sau să riști, aflând astfel ce-ți aduce zona de nesiguranță.*

Dacă nu te afli la capătul puterilor sau ești pur și simplu în căutarea unei modalități de a-ți îmbunătăți viața deja plină de satisfacții, sunt valabile aceleași trăiri. Chiar dacă ai traversat creasta muntelui și cobori cu drag pe partea cealaltă, este încă tentant să te întorci și să refaci același traseu. Indiferent de punctul în care te afli în acest proces, este important să rămâi atent la tiparele dăunătoare. Uneori, dacă ai parcurs deja o bună parte din calea spre vindecare, ți se poate părea total inofensiv să dai câțiva pași înapoi, transformând această etapă a procesului în ceva foarte periculos. Este bine să te relaxezi și să asimilezi toate eforturile depuse. Totuși, nu te culca pe o ureche. Munca ta nu se termină niciodată. Să sperăm că ea va deveni din ce în ce mai ușoară.

### Te iubești pe tine însuși?

Mulți dintre noi nu știm unde ne aflăm mai exact când vine vorba despre iubirea de sine. Următorul chestionar este conceput pentru a te ajuta să-ți faci o idee despre punctul unde te afli în această călătorie și ce aspecte din viața ta au nevoie de mai multă atenție.

Dă o notă de la 1 la 5 fiecărei afirmații, apoi adună toate punctele și vezi unde te încadrezi.

1 = Dezacord total

2 = Dezacord parțial

3 = Nici acord, nici dezacord

4 = Acord parțial

5 = Acord total

1. Stabilesc și mențin limite în relațiile pe care le am.
2. Îmi exprim cu ușurință emoțiile față de ceilalți.
3. Sunt mândru să-mi împărtășesc reușitele.
4. Îmi place imaginea pe care o văd în oglindă.
5. Mă iert ușor atunci când fac o greșală.
6. Mă simt bine în propria piele.
7. Nu iau criticile în nume personal.
8. Îmi aduc și eu contribuția în viețile oamenilor.
9. Îmi apreciez corpul și efortul pe care îl face acesta pentru a mă ține în viață.
10. Accept cu ușurință complimentele.

11. Mă bucur de propria companie.
12. Spun adevărul.
13. Mă atrag relațiile în care pot să mă dezvolt.
14. Nu sunt prea gelos sau nesigur în relațiile personale.
15. Nu mi-e rușine să râd de mine însumi.
16. Am încredere în propria intuiție.
17. Am relații strânse de prietenie în care mă simt sprijinit și apreciat.
18. Munca pe care o fac îmi aduce un sens și un scop.
19. Îmi rezerv timp pentru a mă odihni, a face sport și a avea grijă de corpul meu.
20. Merit să fiu iubit.