

LBRIS

We know
books

DR. DONALD MCMENAMIN

DOUĂ INSULE ȘI O BARCĂ

GĂSIREA ȘI URMĂRIREA UNEI VIZIUNI

TRADUCERE REALIZATĂ DE
PROF. UNIV. DR. OVIDIU GAVRILOVICI

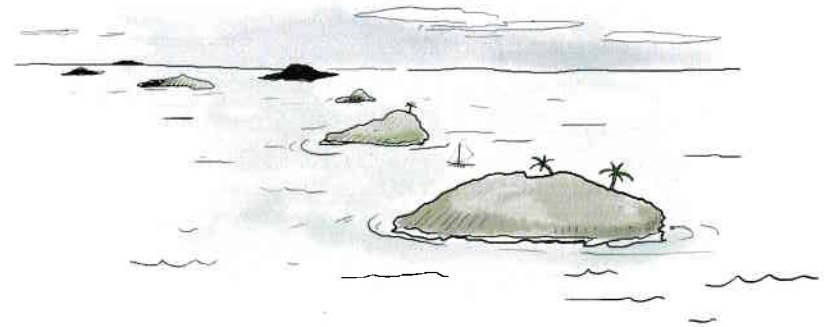
EDITURA REVISTEI

TIMPUL

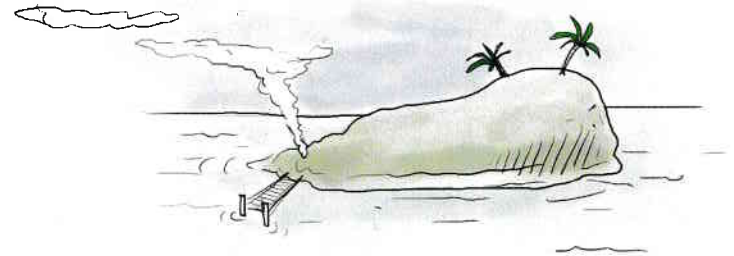
2025

INTRODUCERE

Uneori, poate fi util să ne gândim la viață ca la o serie de insule...



În timp ce trăim pe o insulă, putem arunca o privire asupra a ceea ce ar putea fi posibil pe o altă insulă.



În timp ce locul în care trăim poate avea acum multe elemente pozitive,

este posibil ca unele lucruri să nu meargă atât de bine sau să nu se potrivească cu speranțele noastre pentru noi înșine și pentru cei la care ținem.

Așa că ne-am putea gândi să ne strămutăm pe o altă insulă, pentru că lucrurile ar putea fi mai bune acolo...

mai bine pentru noi
și
mai bine pentru cei la care ținem.

Dacă ideea de a face pași spre ceva mai bun pare utilă, această carte explorează modalitatea prin care putem să ne strămutăm, schimbând poveștile în care trăim. Dacă acest lucru pare atractiv, citiți mai departe ...



DOUĂ INSULE ȘI O BARCĂ: O PREZENTARE GENERALĂ

Această ilustrație oferă o imagine de ansamblu asupra modului în care putem să creștem noi povești în care sau pe baza cărora să trăim, explorând ceea ce este important pentru noi. Se bazează pe o idee de strămutare către un loc mai bun.

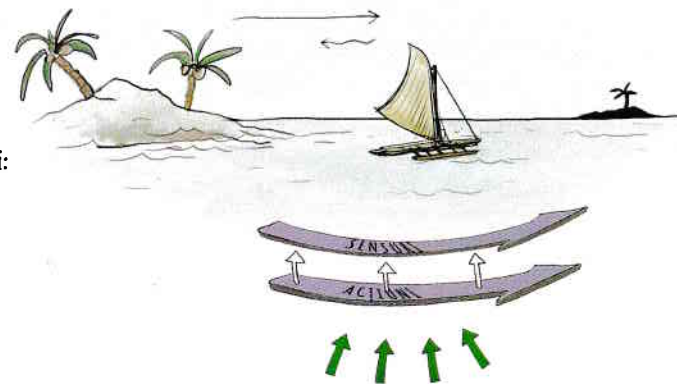
Planificarea unei strămutări către un loc mai bun implică...

Explorarea a ceea ce prețuim
la următoarea insulă:
capitolele Unu și Doi



Întrebându-ne ce ar fi de ajutor... și pregătirea pentru întâmpinarea problemelor

Decizia de
a pleca și
hotărârea
noii destinații:
capitolul Trei



Spunându-ne poveștile nouă înșine și altora, lucru care ne ajută să ajungem acolo unde mergem: capitolele Patru și Cinci

Fiecare capitol explorează
o secțiune a acestei imagini

Să începem...

CAPITOLUL UNU: ACȚIUNEA CA DEZIDERAT

Acțiunile noastre indică ceea ce ne interesează.

Un mod ideal de a începe o călătorie spre ceva mai bun este printr-o conversație pe care am numit-o *Acțiune ca scop*. Această conversație are mai mulți pași: începem cu o acțiune întreprinsă deja și continuăm cu ce ilustrează acea acțiune referitor la ceea ce considerăm prețios – adică cum ar putea arăta insula dorită. Structura acestei conversații cuprinde:

i) cercetarea acțiunii în sine; ii) explorarea oricăror intenții sau scopuri ale acțiunii respective; iii) întrebarea despre orice speranțe sau vise asociate cu aceste scopuri; iv) evidențierea oricăror valori implicite în aceste speranțe; v) întrebarea asupra a ce sugerează toate acestea despre tipul de comunitate din care sperăm să facem parte; vi) numirea oricăror persoane care ar putea fi alături de noi, urmărind aceleași speranțe și valori.

Fiecare dintre aceste puncte sunt explicate în capitolul de față, care se bazează în mod substanțial pe White (2000), Carey și Russell (2009).

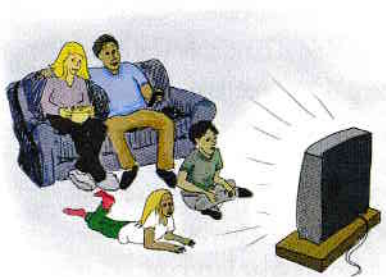
Ne îndreptăm spre următoarea insulă, pentru că ceva de acolo este mai bun decât ce se află aici și ne determină să nu mai stăm pe loc...

...Pentru că lucrul spre care ne îndreptăm este important pentru noi.



Acțiunea ca scop ne ajută să facem lucrurile importante pentru noi mai clare.

O modalitate de a vedea ce anume este important pentru noi este observarea acțiunilor noastre, a ceea ce facem...



Prețuiesc acești oameni familia?
Sau divertismentul? Sau...

Acțiunile noastre (chiar și cele mai puțin bune) indică ce considerăm important.



Apreciază acest băiat joaca?
Sau exercițiul? Sau...



Apreciază acest echipaj aventura?
Sau transportul?
Sau...

Un cuvânt despre oferirea de sens acțiunilor noastre

Când vedem pe cineva făcând ceva, înțelegem acest lucru, hotărând rapid ce spune respectiva acțiune despre el.

Există trei moduri pe care le folosim adesea pentru a decide care sunt semnificațiile acțiunilor unei persoane: fie îi considerăm obraznici sau ne gândim că este ceva în neregulă cu ei sau ni se pare că încearcă să obțină ceva.

Când vedem pe cineva făcând ceva cu care nu suntem de acord...

...putem decide ce înseamnă asta gândindu-ne:

Sunt obraznici; răi; prost crescuți; haini; reprobabili. „Nu este un om bun...”

SAU

Este ceva în neregulă cu ei, trebuie găsită o soluție: au o problemă cu furia; ADHD; un fel de tulburare. E ceva în neregulă cu ea.”

SAU

Ei încearcă să realizeze ceva

(poate, printr-o metodă inacceptabilă): „Mă întreb ce încearcă să obțină, de fapt, acționând în acest fel?”

Această carte folosește a treia cale: Ce încearcă oamenii să obțină prin acțiunile lor? Ce este atât de important pentru ei încât să îi determine să acționeze astfel?

