

LBRIS

We know
books

JE GUÉRIS

MA BLÉSSURE D'HUMILIATION

Nathalie Bridonneau

© Nathalie Bridonneau, 2026

RANA DE UMILIRE

ÎNVAȚĂ SĂ TE FACI RESPECTAT,

SĂ AI GRIJĂ DE TINE ȘI

SĂ ÎȚI MANIFEȘTI PUTEREA!

Nathalie Bridonneau

© 2026 – Editura PHILOBIA

ISBN: 978-630-6614-69-1

internet: www.philobia.com

e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducător: Dorina Oprea

Redactor: Bianca Biagini

Corector: Oana Țăranu

DTP & Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BRIDONNEAU, NATHALIE

Rana de umilire : învață să te faci respectat, să ai grijă de tine
și să îți manifesti puterea! / Nathalie Bridonneau ; trad. din lb. franceză
de Dorina Oprea. – București : Philobia, 2026

ISBN 978-630-6614-69-1

I. Oprea, Dorina (trad.)

159.9

Nathalie Bridonneau

RANA DE UMILIRE

Învață să te faci respectat, să ai grijă
de tine și să îți manifesti puterea!

Traducere din limba franceză de
Dorina Oprea

p h i l o b i a

Cuprins

De ce am gândit o terapie extrem de simplă pentru vindecarea rănii de umilire?	9
În ce constă vindecarea rănilor psihoemoționale?	15
1. DEZECHILIBRELE TIPICE ÎN RANA DE UMILIRE.	21
Primul dezechilibru al rănii de umilire:	
<i>Postura de victimă permanentă</i>	25
Al doilea dezechilibru al rănii de umilire:	
<i>Ești mult prea altruist</i>	26
Al treilea dezechilibru al rănii de umilire:	
<i>Te lași dominat</i>	27
Sfaturi practice	29
2. PRIMUL ECHILIBRU DE ATINS:	
VICTIMĂ VERSUS AGRESOR	31
Asertivitate însoțită de respect	33
I. Învăț să ajung la un echilibru devenind o persoană asertivă și respectuoasă	35
Exercițiu esențial: vizualizarea trăită	37
Recomandări legate de partea practică	38
II. Asertivitatea însoțită de respect	41
1. Îmi definesc limitele	42

2. Îmi exprim limitele într-un mod echilibrat:	
cinci principii de integrat în vizualizarea trăită	45
A. Limbajul corpului	46
B. Cuvintele potrivite	47
C. Claritatea	48
D. Respectul	49
E. Compromisul	49
Recomandări legate de partea practică	51
Ce vei câștiga când vei ajunge să fii asertiv și respectuos	52

3. AL DOILEA ECHILIBRU DE ATINS:

ÎNTRE ALTRUIST ȘI... EGOIST	55
Egoismul însoțit de generozitate	57

I. Învăț să ajung la un echilibru	
devenind o persoană egoistă, dar generoasă	59
Exercițiu esențial: vizualizarea trăită	61

II. Egoismul însoțit de generozitate

1. Îmi definesc nevoile, dorințele și aspirațiile	65
2. Îmi hrănesc nevoile și dorințele în mod echilibrat:	
șase recomandări ideale de inclus în vizualizarea trăită	66
A. Mă organizez astfel încât să îmi îndeplinesc nevoile	67
B. Am grijă de mine și în special de corpul meu	67
C. Accept că nu trebuie să fiu mereu de acord sau disponibil	68
D. Îmi acord timp să răspund	69
E. Învăț să cer	70
F. Îmi dau voie să primesc	71
Ce vei câștiga când vei ajunge să fii egoist, dar generos	
în același timp	72

4. AL TREILEA ECHILIBRU DE ATINS:

ÎNTRE SUPUS ȘI... DOMINANT	75
Puternic, dar smerit	78

I. Învăț să ajung la un echilibru devenind o persoană	
puternică, dar smerită	79
Exercițiu esențial: vizualizarea trăită	81

II. Puterea însoțită de smerenie

1. Devin conștient de valoarea pe care o am	85
2. Devin puternic într-un mod echilibrat:	
cinci sfaturi pe care să le incluzi în vizualizarea trăită	86
A. Îmi asum rolul de lider	86
B. Îmi exprim părerea	87
C. Îmi dau voie să devin puternic	
și din punct de vedere material	87
D. Am grijă de felul în care mă prezint	88
E. Vorbesc despre mine în termeni pozitivi	89
Ce vei câștiga când vei ajunge să fii puternic, dar smerit	91

Concluzii	93
------------------------	----

Capitolul 1

Dezechilibrele tipice în rana de umilire

Dacă ții această carte în mâini, înseamnă că ai ajuns la concluzia că porți o rană de umilire. Poate fi singura ta rană sau una dintre rănilile tale dominante. Indiferent de situație, ai înțeles și știi deja că ai tendința de a te lăsa umilit.

Este o rană foarte dureroasă, declanșată de abuzuri verbale și/sau fizice suferite în trecut și pe care, probabil, ai tendința să le trăiești și în prezent.

Reține că există diferite grade de abuz, însă tot ceea ce ține de lipsa de respect față de tine intră în sfera acestei răni.

Când suntem răniți, dezvoltăm un sistem de supraviețuire pe care îl menținem ca să evităm să fim răniți din nou. Acest sistem creează în comportamentul nostru un dezechilibru, care, la rândul lui, generează multă suferință. Pe scurt, dezechilibrul te

face nefericit, în timp ce echilibrul îți dă un sentiment de împlinire.

Să începem, așadar, prin a analiza principalele dezechilibre ale persoanei afectate de rana de umilire.

Din pricina rănii de umilire ești obișnuit să suporti lumea, viața și pe ceilalți. Această memorie a umilirii întipărită în tine te-a obișnuit să stai în umbră, să înduri, să nu spui nimic și să te lași călcat în picioare. Prin urmare, ai tendința de a îndura prea mult, ceea ce poate să ducă inclusiv la greutate în exces.

Dacă aceste tendințe comportamentale sunt prea accentuate, poți deveni victima ideală, țapul ispășitor, bătaia de joc a celorlalți. De altfel, mulți dintre cei cu această rană au trecut în copilărie sau în adolescență prin episoade de hărțuire, la școală sau în alte contexte.

În cazurile extreme, te lași manipulat, maltrat, desconsiderat, uneori fără să reacționezi cu adevărat. De altfel, o persoană care prezintă rana de umilire are particularitatea de a fi paralizată de frică în fața unui interlocutor agresiv sau abuzator. Este ca și cum ar încremeni, incapabilă să reacționeze în fața adversității.

Dificultatea de a te poziționa ferm, dar și tendința de a te lăsa călcat în picioare îți declanșează

disconfort și o suferință destul de mare. Poate duce la numeroase probleme, precum stări depresive, retragere în sine, o pasivitate dăunătoare, lipsă de energie, lipsă de inițiativă pentru a-ți construi viața așa cum îți dorești, lipsă de încredere în tine, devalorizare și stimă de sine scăzută etc. Pe scurt, lista consecințelor negative este destul de lungă!

Ca persoană marcată de rana de umilire, trăiești adesea cu o teamă tăcută, cu frica de a fi muștrat și cu îndoiala că nu ai făcut lucrurile suficient de bine. În general, ești vinovăția întruchipată: de fiecare dată când lucrurile nu merg bine, ai tendința să crezi că este mereu vina ta. Se poate ajunge chiar până la a-ți fi rușine de cine ești, de aspectul tău, de ceea ce faci sau nu faci. Pe scurt, te devalorizezi foarte mult.

Persoana afectată de rana de umilire știe foarte bine să se mintă și să nu fie sinceră cu ceea ce o face să sufere. Se pricepe foarte bine să își nege suferința și dificultățile prin care trece. Suportă totul fără să crâcnească și își spune că nu este atât de grav, având, de fapt, mari dificultăți în a stabili limite legate de ceea ce poate suporta. Astfel, îndură fără să își mai dea seama cu adevărat în ce situație se află, atât de obișnuită este să funcționeze astfel.

Pentru că îți este foarte greu să spui „nu” și să pui limite, ai tendința de a spune „da” chiar și atunci

când nu simți asta. Devii astfel o persoană nemulțumită, dar care nu știe să exprime acest lucru, reprimându-și furia. Dificultatea de a spune lucruri neplăcute este unul dintre marile dezechilibre ale acestei răni. Astfel, chiar dacă lucrurile nu îți convin, preferi să le ții pentru tine, reușind chiar să te convingi că nu este atât de grav. Minimalizezi inconvenientele și mergi mai departe, ca de obicei. Sau, dimpotrivă, poți dezvolta resentimente față de persoana pe care ai ajutat-o, fără însă să le exprimi clar, manifestând o formă de agresivitate reprimată. Ești furios, dar nu spui nimic! Poți avea impresia că ești exploatat, că se profită de tine și te poți plânge încontinuu, fără să iei însă o poziție fermă ca să pui capăt situației.

Persoana care suferă de rana de umilire ajunge, de cele mai multe ori, să se poziționeze în rolul de victimă. Iar atunci când întruchipezi acest rol, atragi persoane cu rol complementar, și anume agresori! Astfel, ai tendința să te înconjori de persoane abuzive sau care, într-un fel sau altul, profită de tine.

Practic, te poziționezi ca o victimă care se lasă călcată în picioare, maltrată și care suportă lucruri de nesuportat fără să reacționeze.

Primul dezechilibru al răni de umilire:

→ POSTURA DE VICTIMĂ PERMANENTĂ

În general, în relațiile cu ceilalți ești genul de persoană cu care se poate conviețui destul de ușor, pentru că faci eforturi mari să le faci pe plac și să-i ajuți, adesea în detrimentul intereselor proprii. În general, ești prea conciliant, prea vrei să îi împaci pe toți, preluând sarcini neplăcute doar ca să îi ajuți pe alții. Cu alte cuvinte, ești genul de persoană care zâmbește, nu spune nimic și face mult prea mult.

În relația de cuplu, dar și în multe alte relații, poți ajunge în postura de a-ți servi în permanență partenerul, având tendința de a ocupa rolul secundar. Sarcinile casnice intră adesea în sarcina ta și, într-un fel sau altul, te organizezi astfel încât să rămâi în plan secund și să le faci tot felul de servicii celorlalți, preluând totul asupra ta. Tu gestionezi totul, te ocupi de toate și îți este foarte greu să ceri ajutor. „Nu-i nimic, mă descurc singur“, îți spui, ca de obicei!

Este posibil să te poziționezi frecvent ca salvatorul care se dă peste cap pentru a-i ajuta și a-i susține pe cei din jur. Nevoia de a-i ajuta pe cei din jur te dezavantajează, pentru că nu este echitabilă nici pentru tine, nici pentru celălalt. Se manifestă adesea în cuplu, unde poți atrage un partener dificil pe care vei încerca să-l „salvezi“, epuizându-te.

Această empatie excesivă este unul dintre marile tale dezechilibre.

Un asemenea dezechilibru te împiedică practic să ai grijă de tine, pentru că ești obișnuit să trăiești pentru ceilalți. Poți ajunge chiar în punctul în care nu-ți mai cunoști nevoile sau dorințele, ceea ce este important pentru oricine. Ca și cum nu ai fi capabil să-ți construiești viața din lucrurile care îți plac, pentru că nu știi să exiști pentru tine. Oricum, mai mult sau mai puțin conștient, îți spui încontinuu: „Eu nu contez, nu are importanță!”

Unul dintre dezechilibrele tale principale este tendința de a fi prea serviabil. Faci mult prea mult pentru ceilalți și prea puțin pentru tine!

Al doilea dezechilibru al rănii de umilire:

→ EȘTI MULT PREA ALTRUIST

Ca persoană afectată de rana de umilire, s-ar putea să-ți fie greu să pui limite sau să exprimi ce vrei și ce nu vrei. De unde rezultă faptul că relațiile cu ceilalți nu sunt autentice, deoarece nu spui niciodată ce gândești cu adevărat, reprimându-ți nemulțumirea tocmai ca să eviți conflictele.

Acest lucru te transformă într-o persoană mult prea conciliantă, uneori prea amabilă, care face aproape tot timpul complimente. Unele persoane cu această rană sunt adesea atât de zâmbitoare și de

drăguțe încât par de-a dreptul ipocrite. Poți chiar să te subestimezi în raport cu ceilalți, considerând că ești mai puțin bun sau chiar inferior. Te devalorizezi frecvent. Nu îți exprimi opinia, îi lași pe ceilalți să decidă, nu îndrăznești să te afirmi, să spui când ceva nu îți convine și lași lucrurile să se întâmple fără să te impui. Astfel, este posibil să atragi parteneri cu o personalitate puternică, în fața cărora vei fi mai degrabă supus și obedient.

Această poziționare este tema centrală a dezechilibrelor tale în relații. În general, te supui, invitându-i pe ceilalți să te domine. Ai de-a face, aici, cu o postură profund înrădăcinată în personalitatea ta, ca și cum nu ai avea dreptul să fii deasupra celorlalți, să strălucești, ca și cum puterea ta ar fi interzisă, de teamă să nu faci rău sau să nu fii o persoană „rea”.

Rezultatul? Nu îți permiți să strălucești, să îți ocupi locul, să îți exprimi opinia, să fii ferm și hotărât. Poți deveni acea persoană „invizibilă” care nu se consideră demnă de interes pentru ceilalți. Problema puterii – îndeosebi a puterii reprimată – este în centrul personalității tale.

Al treilea dezechilibru al rănii de umilire:

→ TE LAȘI DOMINAT

Evident, aceste trei dezechilibre principale pot fi mai mult sau mai puțin accentuate și probabil va