

LBRIS

We know
books

Bunny Michael

IUBIREA DE SINE ÎN VREMURI DIFICILE

Conectarea cu Sinele Superior

Traducere: Luiza Mohonea



NICULESCU

Cuprins

<i>Prefață: Ești de ajuns</i>	9
<i>Introducere: Bună. Sine Superior!</i>	11
Capitolul 1: Social media	19
Capitolul 2: Creativitatea	43
Capitolul 3: Munca și productivitatea	63
Capitolul 4: Banii și abundența	81
Capitolul 5: Familia și copilăria	95
Capitolul 6: Întâlnirile romantice	115
Capitolul 7: Relații asumate	135
Capitolul 8: Despărțirile și celibatul	159
Capitolul 9: Prietenia	185
Capitolul 10: Rasa și vindecarea	203
Capitolul 11: Politica și activismul	223
Capitolul 12: Frumusețea și imaginea corporală	237

Capitolul 13: Sexul și plăcerea	257
Capitolul 14: A fi queer și spectrul de gen	273
Capitolul 15: Sănătatea mintală	289
Capitolul 16: Spiritualitatea	309
Capitolul 17: Grija de sine	325
Capitolul 18: Scopul Superior și „găsirea pasiunii”	339
Bibliografie & lecturi suplimentare	351
Mulțumiri	361

Prefață

Ești de ajuns

În fiecare zi, te loghezi pe telefon și te confrunți cu o criză existențială. În ciclul neîntrerupt de știri citești despre un alt masacru prin împușcare, o statistică înfricoșătoare despre schimbările climatice, numărul de morți rezultat din conflictele internaționale sau un alt caz de brutalitate din partea poliției. Te loghezi la conturile tale de social media pentru a verifica starea identității tale digitale și a vedea cum te situezi comparativ cu ceilalți. Avatarul tău este expus tot timpul, vulnerabil față de critici, mai ales autocritici.

Ritualul tău de dimineață ar trebui să te pregătească pentru o altă zi în care te străduiești să atingi succesul, statutul și acceptarea, dar în schimb doar îți amintește cât de mult s-a degradat lumea: inegalitatea, nedreptatea, nevoia de schimbare socială. Ca o oglindă virtuală, îți arată ce îți place la tine și ce nu îți place. Ce le place altora la tine și ce nu le place.

Și toate acestea înainte de micul-dejun.

Nu este de mirare că atât de mulți dintre noi se simt copleșiți. Nu este de mirare că este greu să fii optimist în ceea ce privește lumea. Nu este de mirare că drumul spre vindecare poate părea atât de lung și de greu, iar uneori chiar imposibil.

Iar aici intervine *Iubirea de sine în vremuri dificile. Conectarea cu Sinele Superior*. Această carte oferă instrumente revoluționare și practice pentru a rămâne conectat cu „Sinele tău

Ai fost întotdeauna destul. A venit momentul să-ți revendici puterea.

Sunt atât de onorată să te însoțesc în această călătorie.

Cu toată dragostea,

Bunny

Capitolul I

Social media

Eu: De ce mă frământă atât de mult ce cred alții despre mine?

Sinele Superior: Validarea pe care o cauți în afara ta creează anxietate, deoarece o cauți în locul greșit. În realitate, a fost înăuntrul tău în tot acest timp.

Vânarea like-urilor

Într-o dimineață frumoasă de duminică, primul meu gând la trezire a fost *trebuie să verific Instagramul*. Am băjbăit după telefon, am accesat aplicația și am avut senzația aceea familiară în măruntaie: teama de a afla câte like-uri a primit postarea de ieri. *Oare a fost un succes?* Am verificat statisticile. Nu. Nu a avut un rezultat bun. Numărul de like-uri era sub media mea. Câteva comentarii drăguțe, dar nimic ieșit din comun.

Neliniștea din stomacul meu s-a transformat într-o presimțire rea. Mă simțeam rănită și respinsă. *Unde greșesc?* Mi-am reanalizat postarea. Era cel mai recent autoportret: un colaj digital într-un paradis virtual cu palmieri și pasteluri într-o rezoluție înaltă – o combinație între Frida Kahlo și Disneyland. Mi-a luat ore întregi să o fac în Photoshop. Cu o noapte înainte îmi

plăcuse foarte mult. Mă distrasem în timp ce lucram la ea. Mi s-a părut un moment de evoluție în cariera mea artistică. Însă în dimineața următoare nu am simțit decât stânjeneală. Cum am putut să fiu atât de proastă încât să cred că era reușită?

Pe urmă, am căutat prin profilul meu și am analizat cele câteva postări care primiseră în schimb o mulțime de like-uri. *Ce am făcut aici și nu am făcut azi-noapte? Să fie culorile? Să fie modul în care arată corpul meu? Părul meu? Expresia stupidă de pe chipul meu?* Eram ca un detectiv care trece cu lupa peste fiecare detaliu al postării mele, în speranța de a găsi greșeala care îmi provocase eșecul. Negăsind un răspuns, am dat mai departe pentru a citi postările altora, investigând în continuare. Mi-am notat postările celor care primeau mai multe like-uri decât ale mele și de ce.

Arată mai bine.

Sunt mai talentați.

Au mai mulți urmăritori.

Creațiile mele sunt cu mult mai bune decât ale lor. Nu înțeleg de ce au atât succes.

Sunt celebri. Mă întreb dacă și eu voi fi vreodată celebră.

Dacă aș avea ce au ei, viața mea ar fi cu mult mai bună.

Mi-am petrecut cea mai mare parte a anului 2016 în această stare perpetuă de iad social media. Îmi doream atât de mult să câștig războiul realizărilor personale, iar Instagramul devenise câmpul meu de luptă. Spre deosebire de Facebook, unde doar persoanele care aveau deja succes în afara platformei aveau o bază imensă de urmăritori, oamenii aveau succes tocmai cu ajutorul Instagramului. De când m-am mutat în oraș, încercările mele de a deveni artistă profesionistă în New York au fost un carusel de succese și eșecuri. Am crezut că Instagramul ar putea fi răspunsul la toate rugăciunile mele, dacă eram destul de bună încât să-mi iasă.



Dorința mea de a avea succes pe social media avea de-a face în principiu cu atingerea unui statut. Însă dorința de a fi aprobată de cât mai multe persoane nu a început cu inventarea Instagramului sau a Facebookului sau a oricărei alte aplicații. Mesajul acesta a fost primit cu mulți ani în urmă.

A învăța să te integrezi

Am fost învățați, de la o vârstă fragedă, că stima de sine și valoarea personală sunt determinate de câtă aprobare obținem din partea îngrijitorilor, a educatorilor și a colegilor noștri. Sistemele de notare standardizate ne-au învățat să ne evaluăm inteligența, în funcție de cum se situează rezultatele noastre comparativ cu alți elevi. Unii adulți ne comentau și ne comparau felul în care arătam, de la dimensiunile corpului la textura părului. Ne comparam înfățișarea cu a personajelor din filme și emisiuni TV care perpetuau idealuri de frumusețe centrate pe cultura europeană și pe aversiunea față de persoanele supra-ponderale.

Pentru cei mai mulți dintre noi, comportamentul nostru, pe măsură ce creșteam a fost pus în două categorii: cea de „fată bună” sau de „băiat bun”, ceea ce însemna să respecti regulile, să asculți de autoritate fără să o contesti, să stai liniștit și să fii atent. Pe de altă parte, să fii o „fată rea” sau un „băiat rău” însemna să nu asculți, să nu urmezi indicațiile și să faci tâmpenii la școală. Nu conta cum era viața ta acasă sau cât de încurcate sau arbitrare erau regulile. Nu conta că sistemul educațional era teribil de învechit și că aprecia doar anumite tipuri de învățăcei și candidați. Asupra noastră se exercita presiunea de a ne încadra într-un tipar, de a fi „cuminiți” și credeam că eram cu atât mai prețuiți cu cât câștigam mai multă aprobare în mediile sociale în care trăiam.

Eram niște copii care trebuiau să le facă pe plac adulților din jurul lor, să aibă rezultate mai bune decât colegii lor și să-și ridice statutul social pentru a fi acceptați. Așa că ne-am străduit să facem fix acest lucru. Însă stima noastră de sine nu a depins niciodată de felul în care arătam, ne comportam sau ne descurcam la școală. Am fost întotdeauna valoroși în mod inherent.

Voiam să fiu populară

Într-o zi în clasa a 4-a, învățătoarea mea, doamna Turner, ne-a spus în clasă să ne împărțim în grupuri după cum doream și să ne gândim la ceva ce puteam face și vinde la acțiunea de strângere de fonduri pe care o organiza școala noastră. Prietena mea, Lauren, mi-a făcut semn cu mâna de la locul ei din partea opusă a clasei și a arborat un zâmbet imens, dându-mi de înțeles că voia să fie în grup cu mine. I-am zâmbit la rândul meu și i-am făcut semnul OK. Lauren era puțin timidă, la fel ca mine, și purta mereu rochii în culori pastel, având părul blond-roșcat, strâns la spate cu un elastic de păr din plastic, ceea ce îi accentua obrajii mari și rozalii. La pauză, am întrebant o altă fată dacă voia și ea să fie în grup cu noi și am hotărât să facem brățări cu șnur.

Pe urmă, după școală, m-a abordat Marissa. Ea și cele mai bune două prietene ale ei (Jennifer și Jennifer) erau cele mai populare fete din școală. Marissa avea părul castaniu și mătăsos și ochii de un verde deschis și nu vorbea decât despre antrenamentele de fotbal și prințesele indiene (program însoțit în sălbăticie unde în mare parte bărbații albi și fiicele lor poartă ornamente de păr și merg cu cortul). Mama ei conducea un minivan nou și lucios, nu întârzia niciodată să o ia de la școală și îi pregătea Marissei cele mai bune gustări, cum ar fi Fruit de la Foot sau mini-biscuiți cu brânză Ritz. Șocată, am dat repede drumul mâinii surorii mele mai mici și mi-am dat jos una dintre bretelele ghiozdanului de pe umăr fiindcă doar ratații poartă bretelele pe ambii umeri.

– Bună, eu cu Jennifer și Jennifer voiam să știm dacă ai vrea să te alături grupului nostru pentru strângerea de fonduri. Vom face brățări ale prieteniei! mi s-a adresat Marissa.

Se întâmplă de-adevăratelea?

– Da! am spus eu.

– Oh, cool, putem plănui mai multe cu grupul mâine la școală.

Și într-o clipită, Marissa a dispărut în spatele ușii maro glisante a Chrysler-ului mamei ei modelul Town and Country.

În ziua următoare, la școală am evitat-o pe Lauren. Nu știam cum să-i spun că nu vom mai face brățări cu șnur împreună. Când doamna Turner ne-a spus să ne ridicăm și să ne alăturăm grupului nostru după prânz, pur și simplu m-am dus și m-am așezat lângă Marissa. Expresia de pe chipul lui Lauren trăda o confuzie și o nedumerire totale. Aveam doar 10 ani, dar știam că a fi într-un grup cu Marissa și cu cele două Jennifer era un pas înainte pentru mine. Nu le plăceam în mod deosebit – de fapt, una dintre Jennifere era foarte enervantă. Însă a fi prietena lor însemna popularitate, statut și faptul că eram bună la ceva. Însemna că eram mai bună decât Lauren.

Din acea zi, popularitatea a devenit o prioritate. Dacă trebuia să le fac vânt prietenilor mai puțin „dezirabili”, chiar dacă erau drăguți și toleranți cu mine, atunci fie. Nu îmi doream sentimentele urâte care vin la pachet cu a nu fi suficient de bună pentru fetele populare. Voiam să fiu cool, admirată și invidiată. Era o dovadă că eram acceptată. Dacă puștii populari mă plăceau însemna că toată lumea mă plăcea. Eram deja în căutare de like-uri.

Când te compari cu întreg internetul

Ierarhiile sociale au existat dintotdeauna, dar la fel ca în cazul multor aspecte ale vieții noastre, tehnologia a transformat acele ierarhii din analog în digital, crescând nu doar timpul petrecut într-o zi gândindu-ne la statutul nostru social în raport cu alții, dar și înmulțind exponențial mulțimea de oameni cu care ne comparăm acum în doar câteva minute de navigare.

Este... foarte mult.

Geniul social media constă în faptul că ne oferă posibilitatea de a stabili ierarhiile sociale. La fel ca numărul din conturile noastre bancare, valoarea noastră socială este calculată într-o monedă formată din urmăritori și like-uri. Și, așa cum multe persoane cred că dacă ai mai mulți bani, ești mai fericit, și în lumea digitală, dacă ai mai multă influență socială „contezi” mai mult. Așadar, de ce să nu te străduiești să strângi urmăritori și like-uri? De ce să nu simți că este ceva în neregulă cu tine dacă ai mai puține?

O grămadă de persoane îmi spun că le este adesea rușine pentru că sunt invidioși sau pentru că se compară întotdeauna cu alții pe social media. Însă nu asta ai fost învățat să faci – să judeci cât de bine te descurci în funcție de poziția pe care o ai pe scara socială? Nu poți câștiga fără ca alții să piardă.

Este epuizant să încerci să fii suficient de bun

La scurt timp după postarea mea dezamăgitoare cu Kahlo la Disneyland de pe Instagram, mi-am terminat tura îngrozitoare dintre micul-dejun și prânz, în timpul căruia un client și-a lăsat copilul de trei ani să verse un tub întreg de ketchup pe toată masa fără să ajute la curățat și am mers până la chioșcul de lângă locuința mea să iau o pungă de chipsuri Utz, o kombucha de struguri și un pachet de gogoși pudrate Little Debbie. Când am ajuns în apartament, m-am îndreptat direct spre camera mea pentru a evita să dau nas în nas cu colegul meu de apartament (în dimineața aceea îi băusem ultima cafea) și m-am băgat în pat – o saltea de la Ikea întinsă pe podea. Pe urmă, mi-am început ritualul zilnic de navigare pe Instagram. Oriunde mă uitam părea că tuturor le merge atât de bine: aveau succes cu arta lor, erau într-o relație reușită, se distrau cu un grup imens de prieteni. Frica și anxietatea au început să se adune în mine.

Sunt atât de patetică! mi-am zis. Iată-mă la 30 de ani, fără partener, tot servind pe la mese, fără vreo speranță de a avea succes. Dau greș cu toate. În minte, au început să mi se deruleze tot felul de amintiri: momentul în care am crezut că urmează să semnez cu o casă de discuri, dar a picat, momentul în care am fost dată afară de la cursul de arte plastice ținut la colegiul meu, modul în care m-a privit mama când m-a întrebat cum îmi mergea cariera, fața fostei mele iubite când mi-a spus că voia să mă mut.

Instagramul le aducea pe toate la suprafață.

Toată lumea vedea cât de prost mergeau postările mele, iar fosta mea iubită se vedea cu altcineva. Pe social media aveau impresia că viața mea se desfășoară pe o scenă, greșelile mele erau sub lupă, iar publicul era familia mea, colegii mei, oameni care deopotrivă mă inspirau și pe care eram învidioasă, și străini care îmi puteau vizita pagina, dar fără a mă găsi suficient de interesantă pentru a mă urmări. Sperasem ca social media să-i facă pe ceilalți să mă vadă așa cum îmi doream eu însămi să mă văd – de succes, cool, populară și talentată. Însă eșuam și la asta. Mă urăsc, mi-am zis. Am început să plâng.

Din cauza lacrimilor, tușul mi-a intrat în ochi și au început să mă usture. La naiba! M-am dus la oglinda de la baie să-mi șterg fața și mi-am privit reflexia. „Sunt o adevărată epavă”, am spus cu voce tare. Pe urmă, spre surprinderea mea, am râs puțin. Era destul de comic: machiajul de pe obrajii mei, zahărul pudră de la gogoșile pe care le mâncasem mai devreme la colțurile gurii, eu stând acolo vorbind cu mine însămi în oglindă. Am început să mă liniștesc, am început să respir mai profund și mai rar. Ești bine. În timp ce mă întindeam la loc în pat, m-am gândit la ceea ce tocmai spuseseam. Ești bine. Cine este bine? Dacă eu sunt bine atunci cine îmi spune că sunt bine? Tot eu?

„Am obosit să tot încerc să fiu de ajuns”, am spus cu voce tare. Pe urmă, propria mea voce mi-a răspuns: Atunci înce-tează să mai încerci. Ești deja de ajuns și ai fost dintotdeauna.

A fost puțin deconcertant să aud aceea voce, totuși cumva îmi părea familiară, ca într-un vis în care știi că ești la tine acasă,



dar nu seamănă deloc cu casa ta. „Să nu mai încerci” să fi suficient de bună? Nu mă gândisem niciodată la asta în felul ăsta.

Până în punctul acela din viața mea părea că ura de sine avea să mă dărâme, dar când am auzit vocea aceea o lumină a început să strălucească printre crăpături de undeva din adâncul conștiinței mele. Ești deja de ajuns, spunea. Ai fost dintotdeauna.

De ce îmi este atât de greu să cred asta despre mine? m-am gândit. Pe urmă, mi-am amintit de trauma prin care am trecut: cum părinții mei nu au acceptat că sunt gay la o vârstă fragedă, rasismul la care am fost supusă crescând, relația abuzivă de care scăpasem. Pentru prima oară, mă priveam