

Aplicarea Călătoriei în viața de zi cu zi

Ca părinți, ni se întâmplă adeseori să ne trezim într-o situație traumatică neașteptată, care se petrece chiar sub ochii noștri. De cele mai multe ori, nu ne gândim la Călătorie *în momentul respectiv*, dar realitatea este că dacă am aplica spontan principiile Călătoriei, chiar în mijlocul crizei, am obține rezultate excepționale. Călătoria ne ajută să ne detașăm de impactul emoțional traumatic de moment și să înțelegem situația dintr-o perspectivă mai largă. Dar ceea ce este mai important, noi putem elimina blocajul *chiar înainte* de stocarea lui în organism și de crearea unor reacții limitatoare și condiționate în viitor.

Dacă ești familiarizat cu diferitele aspecte ale procesului, vei descoperi că aceste instrumente pot fi extrem de utile în momente la care te așteptai mai puțin.

Cu doi ani în urmă, am trăit o experiență dramatică. Într-o după-masă de duminică am ieșit în larg cu o barcă pe frumosul lac din partea de nord a orașului Sydney, împreună cu buna mea prietenă Samantha și cu fiica ei în vârstă de șase ani, Jade, o fetiță extrem de inteligentă și de sclipitoare. Ne-am ancorat barca în fața unui restaurant

încântător cu o terasă luxuriantă și plină de verdeață, în mijlocul unei grădini pline cu sculpturi, tufișuri modelate și un crâng de trandafiri.

Din fericire, am găsit una din ultimele mese libere, iar după ce am comandat, Jade și-a întrebat mama dacă se poate juca în grădină până când vine mâncarea. Jade nu este doar un copil sclipitor, ci este de-a dreptul precoce, unul din acei copii care te impresionează, despre care zici că are 16 ani, nu șase. Este extrem de înțeleaptă, minunat de pragmatică și de directă, și foarte responsabilă pentru vârsta ei (ba chiar pentru orice vârstă!). Masa noastră avea vedere către grădină, așa că o puteam vedea jucându-se. Prin urmare, Samantha a fost de acord să o lase să se joace, dar a avertizat-o că nu trebuie să se apropie de treptele care duceau către lac, iar Jade a fost imediat de acord. Răspunsul ei spontan ne-a dat de înțeles că avea să respecte întocmai instrucțiunile extrem de rezonabile ale mamei sale.

Jade s-a dus așadar în grădină și a început să alerge și să se joace, în timp ce noi o priveam cu încântare, căci fetița se integra admirabil în natură. În cele din urmă, am început să discutăm despre alte subiecte, aruncând când și când câte o privire către Jade. Exact în timp ce ne amuzam pe un subiect oarecare, am auzit un strigăt din depărtare, și ne-am dat seama că era scos de Jade. Abia ce ne luaserăm privirile de la ea. Ne-am repezit în grădină și am găsit-o pe Jade la pământ, ținându-se de un picior, suspinând și acoperită de sus până jos cu pământ, lângă rămășițele unui ghiveci *urias* din ciment în care fuseseră flori și care zăcea acum spart pe pământ. Ghiveciul trebuie să fi cântărit *cel puțin* 50 de kilograme înainte de a se fi prăbușit. I-am verificat imediat piciorul ca să văd dacă și-a rupt vreun os și am observat că începuse să se formeze o vânătăie mare. În timp ce îi mișcam fiecare deget și îi verificam mobilitatea gleznelor, Samantha a încercat să le explice celor de la restaurant, care intraseră în panică, faptul că totul era în regulă. Era doar o întâmplare nefericită, dar nu se soldase cu oase rupte sau cu răni grave. Samantha s-a oferit imediat să plătească daunele, dar patronul restaurantului a refuzat, și toată lumea a oftat ușurată că Jade nu a pățit nimic. Era doar puțin afectată, dar fizic nu avea nimic grav.

În cele din urmă, personalul restaurantului s-a întors la activitățile sale, iar eu am ajutat-o cu blândețe pe Jade să se ridice de jos. Deși încerca să pară curajoasă, mi-am dat seama că se temuse pentru viața ei. Chiar dacă din punct de vedere fizic nu pățise nimic, în sinea ei ascundea în mod evident foarte multă agitație.

În timpul mesei, am discutat deschis despre ceea ce s-a întâmplat. Cu această ocazie, am încercat să o fac pe Jade să exprime ce *simte cu adevărat*. Ea s-a limitat însă să descrie în detaliu *ce s-a petrecut*, cum a încercat să se urce pe pedestal pentru a vedea mai bine florile din ghiveciul de

piatră, fără să își dea seama că acesta nu era lipit de pedestal. De aceea, când s-a prins de marginea ghiveciului, acesta s-a prăbușit împreună cu ea.

M-am albit la față, dându-mi seama că imensul ghiveci ar fi putut cădea peste ea, rupându-i un picior sau chiar omorând-o. Realizam intuitiv că și Jade realiza acest lucru. Eram convinsă că s-a temut pentru viața ei.

Deși Jade ne-a descris cu acuratețe *ce s-a întâmplat*, îmi dădeam seama că nu era capabilă să ne împărtășească adevărul legat de *emoțiile* sale, care continuau să se reflecte pe fața ei speriată în timp ce mâncam. Îmi dădeam seama că suferă, dar nu știa cum să exprime ce simțea.

În cele din urmă, neștiind ce altceva să fac, i-am spus:

– Jade, m-am săturat de acel ghiveci. Mă duc să vorbesc cu el. Ia-mă de mână și haide să îi spunem exact ce credem despre el pentru că te-a speriat atât de tare!

Jade a sărit imediat de pe scaun, m-a luat de mână și am mers împreună în grădină pentru a-i da ghiveciului o lecție. Când am ajuns în fața acestuia, l-am muștrătat cu voce tare, i-am spus că a fost rău și că nu ar trebui să mai sperie *niciodată, dar absolut niciodată*, pe cineva în acest fel. M-am comportat la fel ca în jurul focului de tabără, doar că acum ne aflăm într-o situație reală de viață. Jade mi s-a alăturat imediat, dând curs încurajărilor mele de a-și vărsa toată supărarea pe ghiveci. A început să strige la el, până când ne-am eliberat amândouă de toate emoțiile, după care am izbucnit în mod spontan în râs și nu ne-am oprit multă vreme.

În final, Jade mi-a spus:

– Îmi pare rău pentru ghiveciul acela. Săracul, trebuie să se simtă groaznic. Nu cred că și-a dorit să mă sperie sau să îmi facă vreun rău. De fapt, nu a fost vina lui. Ar trebui să îl iertăm. Cred că se simte foarte nefericit!

Așadar, am iertat împreună ghiveciul. I-am spus că știm că nu a dorit să îi facă vreun rău lui Jade și că ne pare rău că s-a spart. În cele din urmă, am spus:

– Mă întreb ce am putea face pentru a repara ghiveciul, astfel încât să nu mai cadă pe nimeni în viitor.

– Am putea să le spunem celor de la restaurant să pună un semn pe care să scrie: „Copii, nu vă urcați pe mine, căci nu sunt stabil”, lângă o imagine cu un copil care se urcă pe el tăiat cu o linie roșie, pentru copiii prea mici ca să știe să citească. În acest fel, atât copiii cât și ghiveciul s-ar simți în siguranță.

După ce le-a spus celor de la restaurant ce avea de spus, Jade s-a liniștit complet din punct de vedere emoțional, eliberată de teama pentru viața ei, de supărare și de traumă. A iertat ghiveciul, ba chiar s-a umplut de compasiune față de el, și s-a iertat pe sine. În final, a înțeles lecția pe care a învățat-o de la ghiveci și s-a folosit de ea pentru a-i ajuta pe alți copii care ar fi putut face aceeași greșală.

Pe drumul către casă, Jade mi s-a părut fericită și senină, eliberată și liniștită. În mașină, am întrebat-o dacă este de acord să facă un mic exercițiu de imaginație cu mine, cu ochii închiși. Își încheiase cu succes procesul „focului de tabără” în fața ghiveciului, dar m-am gândit că nu i-ar strica și un mic proces de „Schimbare a Amintirii”. În acest fel, și-ar fi putut programa reacții mai pozitive pe viitor. Cu alte cuvinte, îmi doream să mă asigur că nu va căpăta o fobie față de „cățarat” și că, chiar dacă era *inadecvat* să se cațere pe un anumit ghiveci din piatră, se putea cățăra liniștită într-o căsuță construită într-un copac sau pe bărnele special amenajate în parcurile pentru copii, care erau distractive și nu îi puneau viața în pericol. Prin urmare, am rugat-o pe Jade să închidă ochii, să vizualizeze un foc de tabără și să îi ceară unui mentor baloane cu resurse emoționale interne utile pe viitor în situații similare. Ea a cerut cele mai adecvate baloane: al jocului, al distracției, al încrederii, al siguranței, al treptelor sigure pe care să calce, al verificării faptului că totul era sigur într-un loc de joacă, al prețuirii de sine și al curajului. A respirat adânc și și-a însușit toate aceste calități. Am

rugat-o apoi să își imagineze că se cățăără pe ceva cu toate baloanele la ea, apoi să proiecteze acea scenă pe un ecran de cinematograf și să o deruleze *așa cum se va întâmpla în viitor*, cu toate calitățile interne pe care și le-a însușit.

Jade mi-a descris scena în cuvinte foarte colorate. S-a cățărat în copacul ei preferat, în care are voie să se urce și despre care știe că este în siguranță în el. Și-a verificat fiecare pas, ca să se asigure că ramura respectivă era sigură și că o va ține fără probleme. Când a ajuns la căsuța din copac, mi-a spus că se simte foarte bine în ea și că locul ei special este foarte confortabil. Era conștientă că a fost mai atentă ca niciodată atunci când s-a urcat în căsuță, iar joaca ei din interior i s-a părut cu atât mai distractivă. A adăugat chiar că își dorește să ajute alți copii să urce cu atenție și să fie în siguranță, căci acest lucru te face să te simți mult mai bine în final.

Când procesul de Schimbare a Amintirii s-a încheiat, iar ea s-a iertat pentru greșeala ei din trecut, focul de tabără s-a stins în mod natural. Jade a deschis ochii și i-am putut citi în ei încrederea în sine și bucuria.

O săptămână mai târziu, Samantha mi-a spus că după acel proces, Jade a petrecut o săptămână întreagă într-o stare de fericire absolută. Nu și-a văzut niciodată fetița într-o stare atât de liberă și de plină de încredere în sine.

După ce am pus receptorul jos, m-am gândit la ceea ce *s-ar fi putut* întâmpla: trauma suferită ar fi putut bloca înclinația naturală a lui Jade pentru sport și pentru cățărat. Ea s-ar fi putut teme să își mai asume pe viitor riscuri sănătoase sau să mai încerce vreo provocare fizică, ori și mai rău, teama ei s-ar fi putut generaliza, transformându-se într-o fobie față de grădinile de trandafiri, față de statui, lacuri, bărci și chiar restaurante. De multe ori, copiii se sperie de ceva, uită de circumstanțele care i-au făcut să se teamă, dar își generalizează această frică și o proiectează asupra oricărei situații care seamănă cât de cât sau care le amintește vag de evenimentul traumatic inițial. Din fericire, Jade și-a amplificat prin acest proces încrederea în sine, iar mai târziu am aflat încântată că s-a apucat de gimnastică!

Auzind povestea lui Jade, un prieten apropiat, Cliff, a remarcat că aceasta îi aduce aminte de o întâmplare din copilăria sa. Pe când se afla în vacanță la vârsta de șase ani, el a trăit o experiență foarte înspăimântătoare, în timpul căreia aproape că s-a înecat în mare. Începând de atunci, ori de câte ori părinții îi spuneau: „Plecăm în vacanță”, el îi întreba imediat: „Unde?” Dacă îi spuneau că merg la mare, pe malul unui lac sau al unui bazin, Cliff le spunea pe un ton aparent indiferent: „O, nu vreau să merg acolo. Nu prea mă omor după vacanțe.” Cu mintea sa de copil, el și-a generalizat experiența și a ajuns la concluzia că *toate* vacanțele sunt înspăimântătoare. A uitat de ce, dar știa că nu îi plac vacanțele.

Abia când a depășit vârsta de 50 de ani și a aplicat Călătoria, Cliff s-a eliberat în sfârșit de această teamă. La ora actuală, deși are 55 de ani, ni se alătură frecvent în vacanțele pe care le petrecem la Byron Bay, în Australia. Îi place să înoate în ocean, a făcut scuba-diving (scufundări) de trei ori și la ora actuală învață să practice surfing!

Ce rost are însă să așteptăm o perioadă atât de lungă de timp?

Cu doi ani în urmă am trăit o experiență similară cu cea a lui Cliff, cu fiul lui Kevin, Mark. Am petrecut o săptămână însorită în Lech, Austria, într-o vacanță la schi. Chiar în dimineața în care ne pregăteam de plecare a dat o ninsoare de zile mari, venită parcă de nicăieri. În numai câteva minute zăpada de pe străzi a depășit 25 cm, iar plugurile au fost scoase pretutindeni pentru a crea o „pârtie” pentru circulație.

Noi trebuia să ajungem la München pentru a prinde un avion ce urma să ne ducă în Țara Galilor, așa că nici nu se punea problema să ne amânăm plecarea. Dimpotrivă, am plecat mai devreme decât ne-am propus, lăsându-ne suficient timp pentru a merge într-un ritm de melc, în urma plugurilor, pe singurul drum care ne putea scoate din Alpi. Drumurile erau foarte alunecoase, iar noi mergeam cu viteza întâi, sub 15 kilometri pe oră. De-abia ne târam, când mașina noastră a început să alunece la

vale. Kevin a apăsat ușor frânele, dar era imposibil să oprim mașina. Aveam un automobil închiriat, care avea cauciucuri de vară, nu de iarnă. Am pierdut controlul asupra mașinii, și deși celelalte automobile nu aveau probleme de acest fel, ne-am proptit în fundul mașinii din fața noastră. Am ieșit cu toții din mașină și am verificat starea acestora și a mașinii din fața noastră. Aceasta din urmă nu pășise nimic, având doar plăcuța de înmatriculare îndoită. În schimb, mașina noastră arăta ca un acordeon în partea din față, deși puteam să o conducem în continuare.

Mark a stat liniștit în spatele mașinii cât timp am vorbit cu șoferul automobilului din fața noastră și am făcut schimb de date. Când ne-am întors în mașină, m-am uitat la Mark și am văzut că era alb la față. L-am rugat să ne spună ce simte, dar mi-a dat răspunsul standard: „Nu am nimic. Mă simt bine.” Paloarea feței îi contrazicea însă vorbele.

– Ești sigur, Mark? Arăți puțin palid.

– Mda, nu am nimic.

Am început imediat să îi spun lui Mark ce simțeam *eu* – că mă speriasem de-a binelea, că inima îmi bubuia în piept, că gâfâiam din cauza emoției, iar corpul meu de-abia începea să se adapteze la gândul că suntem în siguranță.

– Îți bate inima cu putere? l-am întrebat.

– Mda. Cred că m-am speriat puțin.

– Este cât se poate de natural. De fapt, la ce te-ai gândit?

– Sincer să fiu, am observat prăpastia din stânga și am crezut că o să ne prăbușim în ea. Am fost convins că vom muri.

– Și ce ai simțit de fapt?

– Cred că am fost foarte speriat.

– Este foarte natural, Mark. Și eu m-am gândit la același lucru. Spune-i corpului tău că este în siguranță, că nu s-a întâmplat nimic cu adevărat periculos. Teama este o emoție firească în astfel de cazuri.

Mark a părut mult mai liniștit, iar după ce l-am încurajat să își exprime deschis sentimentele reale și în ce situație crede că ne aflăm acum, mi-a răspuns:

– Păi, adevărul este că suntem cu toții în siguranță. Nu mergeam decât cu câțiva kilometri pe oră, și singura care a pățit ceva a fost mașina.

Culoarea i-a mai revenit în obraji, iar după acest incident a părut mult mai deschis. Totuși, era mai tăcut decât de obicei. În cele din urmă, după un scurt zbor până în Marea Britanie, Kev m-a lăsat acasă și l-a dus pe Mark la mama lui. Pe când călătoreau pe autostrada M4, a început să vorbească cu el în particular despre vacanța pe care au avut-o. Mark, care așteptase de săptămâni această vacanță, debordând de entuziasm, părea acum mai degrabă indiferent, și i-a spus moale tatălui său că de fapt nu prea se omora după schi. Lui Kevin îi era cât se poate de clar că Mark și-a generalizat fără să își dea seama teama de moarte din timpul accidentului de mașină, aplicând-o întregii excursii!

Kev l-a întrebat pe Mark dacă era dispus să facă procesul de Schimbare a Amintirii chiar atunci, în mașină. „Bine”, a dat acesta din umeri.

Baloanele cu resurse alese de Mark au fost: conștientizarea faptului că este în siguranță, încrederea, conștiința faptului că a supraviețuit, simțul umorului, curajul și încrederea în sine.

Când Mark a reiterat scena accidentului, beneficiind de aceste calități interioare, el s-a simțit în siguranță, plin de curaj, ba chiar a tratat întreaga poveste cu umor. El a remarcat cât de ciudat arăta șoferul din față, dar și cât de prietenos a fost cu noi, dansul mașinii indiferent de încercările tatălui său de a o conduce și faptul că nimeni nu a avut de suferit, căci toți eram în siguranță. După ce și-a

deschis ochii, își reflecta din nou sinele real și strălucitor. Deloc surprinzător, a recunoscut că de fapt îi plăcea la nebunie să schieze.

Anul acesta el de-abia așteaptă să ne întoarcem. Ne spune că schiul este sportul lui favorit și că de-abia așteaptă o nouă excursie la Lech.

Dacă i-ai prins esența, vei descoperi că folosirea părților individuale ale Călătoriei sau a întregului proces al Călătoriei pentru Copii pot fi extrem de utile în orice situație traumatică. De fapt, nu ar strica să o aplici tu însuși!

Acum câțiva ani, Kevin a trecut printr-o experiență diferită cu Mark, aplicând cu succes instrumentele Călătoriei într-o conversație de zi cu zi. L-am rugat pe Kev să își povestească în scris experiența, pentru a o putea integra în cartea mea. Iată această relatare:

În timp ce mergeam cu mașina către casă, sporovăind plini de entuziasm despre mașinile vechi pe care le-am văzut la Muzeul Automobilelor, s-a produs o pauză naturală în conversația noastră. Eu mă gândeam la altceva, așa că i-am spus în treacăt lui Mark, fiul meu în vârstă de opt ani (la acea vreme):

– Știi, am niște probleme cu nasul. Am ceea ce se numește un „sept deviat”, care mă împiedică să respir normal. (I-am demonstrat pe loc dificultatea cu care mă confruntam). Când voi ajunge în California în această vară, am continuat, cred că o să-mi fac o mică operație pentru a-mi corecta această condiție.

Mark nu a spus nimic.

A continuat să tacă timp de câteva minute, părând pierdut în propriile sale gânduri. În cele din urmă, uitându-mă mai atent la el, am remarcat că limbajul lui corporal se schimbase. Se cocoșase în scaun și privea absent pe fereastră.

– Ce s-a întâmplat, l-am întrebat. Te preocupă ceva?

– Nu, nimic, mi-a răspuns el.

S-a tras mai departe de mine și s-a uitat și mai insistent la peisajul de afară.

– Nu, pe bune, am insistat. Ce s-a întâmplat? Îmi dau seama că te preocupă ceva.

– Nu am nimic, mi-a răspuns el, pe un ton gen: „Lasă-mă în pace!”

Am tras mașina la marginea drumului și am oprit motorul. M-am întors către el și i-am spus pe un ton blând:

– Bun, care-i problema? Văd că te deranjează ceva, dar nu știu despre ce este vorba.

– Nu am nimic, mi-a răspuns din nou, dar de această dată pe un ton sfidător și plângăreț.

– Hei, i-am spus cu și mai multă blândețe, lăsându-mă în jos pe scaun pentru a ajunge la înălțimea lui. Nu prea mi se pare că ești sincer cu mine. Îmi pot da seama din felul în care îți ții corpul. Spre exemplu, ai umerii lăsați în jos, capul aplecat, te tragi departe de mine și te uiți în pământ. Toate acestea îmi spun că ai ceva. Știi, în calitate de tată al tău, datoria mea este să am grijă de tine și să te ajut cât de mult pot, dar nu te pot ajuta decât dacă îmi spui ce se întâmplă în lumea ta interioară. Deci, dacă ar fi ceva în neregulă, despre ce ar fi vorba? Dacă ai simți ceva negativ, în ce ar consta această emoție? Care este adevărul legat de ceea ce simți?

Mark a izbucnit în suspine necontrolate. Întregul lui corp se cutremura de emoție. Nu l-am văzut niciodată plângând atât de dezlănțuit. Am așteptat în tăcere timp de câteva minute, până când s-a mai liniștit, după care l-am întrebat din nou:

– Deci, ce s-a întâmplat? Ce anume te preocupă?

– Mi-e frică, mi-a spus el în șoaptă, că dacă te duci la spital pentru o operație vei muri. Atunci nu o să mai am tată!

Mi s-au umplut la rândul meu ochii de lacrimi.

Știam că bunicul lui avea o teamă teribilă de spitale, dar nu aveam habar că Mark o preluase la rândul lui și și-o asumase atât de intens. El a continuat, explicându-mi că era convins că dacă cineva este internat în spital, există șanse mari să nu se mai întoarcă în viață.

– O, înțeleg, i-am răspuns. Deci, te temi că dacă mă voi interna în spital pentru o operație voi muri.

– Da.

– Ei bine, haide să vedem cum putem rezolva această problemă.

I-am explicat că operația de care aveam nevoie eu era una minoră și extrem de sigură. Nu trebuia să stau în spital decât o singură zi. Cel mai probabil, nu aveam să rămân nici măcar peste noapte. L-am asigurat de asemenea pe Mark că nu voi face niciodată nimic periculos pentru sănătatea sau pentru viața mea.

– Ce-ar fi dacă aș face și alte cercetări, ca să aflu care este cea mai sigură și mai ușoară modalitate de a-mi rezolva problema cu nasul, astfel încât să pot respira mai bine. Crezi că te-ar ajuta?

– Da, puțin, mi-a răspuns el.

– Și dacă ți-aș promite să discut cu tine înainte de a lua o decizie, și că nu voi lua nicio hotărâre pe care tu o vei considera nesigură și periculoasă, decât dacă vom fi amândoi de acord cu ea, asta te-ar ajuta?

– Da.

De această dată, am simțit că trupul micuț i s-a relaxat, iar el și-a întors din nou fața către mine.

– Va fi foarte bine dacă vom fi amândoi de acord.

– Bine. Atunci, așa vom face. Voi culege toate informațiile de care am nevoie și nu voi lua nicio hotărâre până când nu vom fi amândoi de acord că modalitatea este sigură și benefică pentru mine.

Mark a oftat, apoi a reușit să zâmbească pe jumătate. I-am mulțumit pentru curajul lui și pentru că a fost de acord să își deschidă sufletul în fața mea, după care l-am întrebat dacă acum se simte mai bine. A dat din cap a aprobare.

– Da, mă bucur că o să fii în siguranță. Mulțumesc, tati.

Am mai așteptat puțin, după care am pornit motorul și am plecat la drum, mulțumit că mi-am făcut timp pentru a explora emoțiile neexprimate ale fiului meu și pentru că am găsit cuvintele cele mai potrivite în acest sens: „Dacă ar fi ceva în neregulă, despre ce ar fi vorba? Dacă ai simți ceva negativ, în ce ar consta această emoție?” Înclin să cred că aceste formule sunt foarte eficiente pentru scoaterea la lumină a emoțiilor ascunse. Ele l-au ajutat pe Mark să își exprime în mod sănătos o teamă pe care, în caz contrar, ar fi putut-o îngropa foarte ușor în subconștient.

În numai câteva minute, Mark a revenit la personalitatea sa obișnuită, fericită și vorbăreață, chestiunea fiind aparent rezolvată. Am fost încântat și m-am simțit ușurat că mica mea afirmație (absolut inocentă din punctul meu de vedere) nu s-a transformat într-o amintire celulară traumatică în corpul lui Mark din cauza sentimentelor sale reprimite. În timp ce conduceam mai departe, i-am povestit cum medicii minunați dintr-un spital mi-au salvat viața când am avut pneumonie la vârsta de patru ani, conștient că nu îi puteam rezolva definitiv teama de spitale, care ar fi necesitat o Călătorie întreagă pentru Copii, pentru care nu aveam timp atunci.

De multe ori, noi nu știm cum să scoatem la lumină sentimentele copiilor noștri într-o manieră atât de firească, așa cum a făcut Kevin cu Mark. Kevin a aplicat o serie de tehnici din Călătoria, care ți-ar putea fi utile la rândul tău:

Dacă ai remarcat, el s-a lăsat la înălțimea lui Mark înainte de a începe discuția cu el. Atunci când îi

antrenez pe instructori în cadrul cursurilor intensive ale procesului Călătoriei, întotdeauna insist asupra importanței practicării acestui proces la aceeași înălțime fizică cu persoanele care trec efectiv prin proces. De regulă, instructorii circulă prin sală, verificând dacă partenerii care aplică procesul Călătoriei se simt sprijiniți și oferă asistență atunci când aceasta este necesară. Dacă cineva ridică mâna, ei trebuie să meargă la cuplul respectiv și să stea pe vine sau să se lase în genunchi, astfel încât să nu troneze deasupra celor doi de la înălțimea lor și să se poată uita în ochii lor de pe o poziție egală cu ei.

Atunci când cineva mult mai înalt decât noi se uită la noi de la înălțimea sa, noi ne simțim instinctiv intimidati și nu mai suntem tentați să ne deschidem în plan emoțional. Tu îți mai amintești cum te simțeai când erai copil? Cu siguranță, adulții ți se păreau foarte înalți și excesiv de puternici în raport cu tine. Atunci când un instructor lucrează cu un copil, eu recomand întotdeauna ca adultul să se lase în jos și să se uite în ochii copilului de pe același nivel cu el, astfel încât prezența sa fizică să nu îl intimideze pe acesta.

Revenind la Kevin, acesta și-a dat seama cât de vulnerabil este Mark, chiar dacă își ținea privirea ațintită pe geam. El l-a îndemnat cu multă blândețe pe fiul său să îi spună adevărul. Pe lângă reducerea staturii fizice la nivelul copilului, este foarte important să creăm o *atmosferă* de siguranță și confort, pentru ca acesta să se poată deschide. Dacă folosim prea multă forță, copilul are tendința să se retragă în sine sa și să nu se mai deschidă. Tonul încurajator în timpul procesului Călătoriei este întotdeauna extrem de binevenit. Nimeni nu poate fi forțat să simtă ceva. Tot ce putem face noi este să îl încurajăm pe copil și să creăm un spațiu sigur în jurul lui, astfel încât să se simtă confortabil, fără nicio presiune impusă din afară.

În sfârșit, Kevin a aplicat o variantă a unui tipar verbal care mi s-a părut întotdeauna extrem de util atunci când lucrăm cu oameni care nu reușesc să își acceseze sau să își identifice emoțiile. Personal, aplic acest tipar verbal atât atunci când lucrez cu adulții cât și când lucrez cu copiii, și am constatat de nenumărate ori că el acționează ca o cheie ce deblochează o ușă pe care în caz contrar nu aș reuși niciodată să o deschid. Tiparul îi ajută pe copii să își identifice adevăratele sentimente, chiar dacă nu știu exact care sunt acestea.

Tiparul este pe cât de simplu, pe atât de eficient:

„Înțeleg că nu știi ce simți, dar *dacă ai ști*, ce sentiment ar fi acesta?”

În acest fel, noi suntem de acord cu copilul că acesta nu știe ce simte, dar solicităm un răspuns mai profund de la subconștientul lui. Uneori, acest instrument simplu, dar foarte puternic, este suficient pentru a-i deschide chiar și pe cei mai reticenți dintre copii și pe cei mai recalcitranți dintre adulți.

Simte-te liber să aplici oricare din instrumentele Călătoriei (inclusiv pe toate), în orice situație din viața de zi cu zi. Vei fi uimit de reacția copilului tău și de eficacitatea acestei modalități simple de comunicare.

Cuprins

Introducere ... v

PARTEA

ÎNTÂI:

POVEȘTI INSPIRAȚIONALE ALE COPIILOR

Capitolul							1
Descoperirea	minunatului	nostru	potențial	lăuntric	...		3
Capitolul							2
Călătoria	aplicată	în	școli	...			13
Capitolul							3
Devino	partenerul	copilului	tău	...			21
Capitolul							4
Ce este	de fapt	Călătoria	și	cum a apărut	ea?	...	31
Capitolul							5
Lucrul	cu	problemele	de	sănătate	...		39
Capitolul							6
Vindecarea	durerii	asociate	cu	moartea	și	doliul	53
Capitolul							7
Aplicarea	Călătoriei	în	viața	de	zi	cu	67
Capitolul							8
Imensa	putere	a	iertării	...			81
Capitolul							9
Divorțul	și	problemele	de	cuplu	...		89
Capitolul							10
Resursele	interne	dătătoare	de	putere	...		101
Capitolul							11
Și cea mai mare dintre acestea este iubirea	...						109

PARTEA

A

DOUA:

O AVENTURĂ VINDECĂTOARE PENTRU COPII

Capitolul							12
O Aventură	Vindecătoare	pentru	Copii:	Instrucțiuni	...		115
Capitolul							13
O Aventură	Vindecătoare	pentru	Copii	...			119

PARTEA

A

TREIA:

PROCESUL CĂLĂTORIEI PENTRU COPII CU VÂRSTE CUPRINSE ÎNTRE 8 ȘI 12 ANI

Capitolul							14
Călătoria	pentru	Copii:	Instrucțiuni	...			145
Capitolul							15
Procesul	Călătoriei	pentru	Copii	...			151
Capitolul							16
Lucrul	cu	adolescenții	...				159
Mulțumiri	...						161
Nota autoarei	...						165