

CUPRINS:

Prefață ... VII

Mulțumiri ... XVII

Introducere: „Viața trăită din toată inima” ... 1

Curajul, Compașiunea și Conectarea: Darurile imperfecțiunii ... 9

Explorarea puterii iubirii, apartenenței (integrării) și convingerii că ești perfect așa cum ești ... 29

Obstacole pe cale ... 39

Recomandarea nr. 1

Cultivarea autenticității

Eliberează-te de ceea ce cred ceilalți despre tine ... 63

Recomandarea nr. 2

Cultivarea compasiunii față de tine însuși. Eliberează-te de perfecționism ... 71

Recomandarea nr. 3

Cultivarea unei atitudini flexibile. Eliberează-te de neputință și neajutorare ... 81

Recomandarea nr. 4

Cultivarea recunoștinței și bucuriei. Eliberează-te de teama de lipsuri și de întuneric ... 97

Recomandarea nr. 5

Cultivarea intuiției și a credinței. Eliberează-te de nevoia de certitudine ... 107

Recomandarea nr. 6

Cultivarea creativității

Eliberează-te de comparații ... 115

Recomandarea nr. 7

Cultivarea jocului și odihnei

Renunță la epuizare ca la un simbol al statutului social și la productivitate ca la o măsură a prețuirii de sine ... 121

Recomandarea nr. 8

Cultivarea stării de calm și de liniște interioară

Eliberează-te de stilul de viață bazat pe anxietate ... 129

Recomandarea nr. 9

Cultivarea activităților care contează pentru tine. Eliberează-te de îndoiala de sine și de dictate cum ar fi „ar trebui să faci” cutare lucru ... 137

Recomandarea nr. 10

Cultivarea râsului, cântecului și dansului. Eliberează-te de nevoia de a fi popular și de a deține întotdeauna controlul ... 145

Gânduri finale ... 155

Despre procesul de cercetare: Pentru iubitorii de adrenalină și dependenții de metodologie ... 159

Despre autoare ... 165

Introducere

Viața trăită din toată inima

„Viața trăită din toată inima” se referă la a trăi viața din perspectiva prețuirii de sine. Ea presupune cultivarea curajului, compasiunii și conexiunii, astfel încât atunci când te trezești dimineața să te gândești instantaneu: *„Indiferent ce realizez și ce nu realizez, eu îmi sunt suficient mie însumi”*. Înseamnă să te duci seara la culcare spunându-ți: *„Da, sunt imperfect și vulnerabil, iar uneori mă tem, dar asta nu schimbă cu nimic adevărul că sunt în același timp curajos și demn de a fi iubit și de a mă integra în societate”*.

Călătoria

„Viața trăită din toată inima” nu este o oportunitate care ți se oferă o singură dată. Ea este un proces. De fapt, eu cred că este o călătorie și o aventură. Scopul pe care mi-l propun scriind această carte este acela de a-ți limpezi multitudinea de alegeri care te pot conduce la o „Viață trăită din toată inima” și de a-ți împărtăși tot ce am învățat de la foarte mulți oameni care își trăiesc viața și iubesc din toată inima.

Înainte de a ne îmbarca într-o călătorie, inclusiv în cea de față, este necesar să discutăm despre ceea ce presupune ea. Ce înseamnă să trăiești și să iubești din perspectiva prețuirii de sine? Cum ne putem accepta imperfecțiunile? Cum putem cultiva noi atribute, renunțând la acelea care ne împiedică să trăim plenar? Răspunsurile la aceste întrebări sunt: curajul, compasiunea și conectarea. Acestea sunt instrumentele de care avem nevoie pentru a ne continua călătoria.

În cazul în care te gândești: *„Grozav! Înseamnă că trebuie să fiu un super-erou pentru a mă lupta cu perfecționismul”*, te înțeleg. La prima vedere, curajul, compasiunea și conectarea par idealuri înălțătoare, dar în realitate ele sunt o practică zilnică. Dacă sunt exersate suficient de mult, ele devin daruri incredibile în viața noastră. Vestea bună este că forța care ne mână de la spate pentru a invoca aceste instrumente uimitoare sunt chiar vulnerabilitățile noastre. Dat fiind că suntem oameni, și deci minunat de imperfecti, noi putem practica zilnic aceste instrumente. În acest fel, curajul, compasiunea și conectarea devin niște daruri – darurile imperfecțiunii.

Iată ce vei descoperi citind paginile care urmează. În primul capitol îți voi explica ce am descoperit eu despre curaj, compasiune și conectare, și de ce sunt acestea instrumente foarte eficiente pentru dezvoltarea prețuirii de sine.

După ce te vei lămuri în privința instrumentelor pe care le vom folosi de-a lungul acestei călătorii, în capitolul următor vom elucidă esența vieții pe care ne propunem să o trăim: iubirea, apartenența și prețuirea de sine. Cu această ocazie, voi răspunde la câteva din cele mai importante întrebări pe care mi le-am pus de-a lungul carierei mele: ce este iubirea? Putem iubi pe cineva, trădându-l în același timp? De ce ne sabotează dorința noastră constantă de integrare apartenența reală? Este oare posibil să îi iubim pe oamenii din viața noastră, de pildă partenerul de cuplu și copiii, mai mult decât ne iubim pe noi înșine? Cum definim noi prețuirea de sine și cum ajungem să facem orice de dragul ei, mai puțin să credem în ea?

Orice călătorie presupune depășirea anumitor obstacole. Călătoria „Vieții trăite din toată inima” nu face excepție de la această regulă. De aceea, în capitolul următor vom explora care sunt marile obstacole în calea vieții și iubirii trăite din toată inima pe care le-am descoperit și cum ne putem crea o strategie viabilă pentru a depăși aceste obstacole și pentru a ne cultiva flexibilitatea.

În continuare, vom explora cele zece recomandări pentru „Viața trăită din toată inima”. Este vorba de zece instrumente sau practici zilnice care ne vor asigura păstrarea direcției corecte de-a lungul călătoriei noastre. Am dedicat câte un capitol fiecărei recomandări, ilustrându-l cu povești adevărate de viață, definiții, citate și idei pentru alegeri deliberate și inspirate care să ne ajute să trăim și să iubim din toată inima.

Definițiile

Această carte este plină de idei mărețe precum *iubire*, *apartenență* și *autenticitate*. De aceea, consider că este extrem de important să definim aceste concepte folosite frecvent în limbajul de zi cu zi, dar rareori explicate cu adevărat. După părerea mea, o definiție bună trebuie să fie accesibilă și ușor de pus în practică. De aceea, am încercat să definesc aceste cuvinte într-o manieră care să te ajute să înțelegi conținutul cuvintelor și să îl transpui apoi în practică. Noi nu putem înțelege cu adevărat conceptele care stau la baza acțiunilor, convingerilor și emoțiilor oamenilor decât prin explorarea activităților și experiențelor de zi cu zi care stau la baza Vieții trăite din toată inima.

Spre exemplu, atunci când participanții la sondajele mele vorbesc despre *iubire*, eu definesc acest cuvânt prin maniera în care experimentează ei acest concept. Uneori, acest lucru presupune o nouă definiție a unui cuvânt (lucru pe care l-am și făcut în această carte în privința *iubirii* și a altor concepte). În alte cazuri, am găsit în literatura de specialitate definiții ale unor cuvinte care au corespuns întru totul experiențelor subiecților mei. De pildă, acesta este cazul cuvântului *distracție*. Distracție este o componentă esențială a Vieții trăite din toată inima, iar când am cercetat acest subiect, am descoperit lucrările uimitoare ale doctorului Stuart Brown. De aceea, în loc să creez o definiție nouă, am preferat să fac trimitere la opera lui, întrucât aceasta reflectă cu precizie ceea ce doream să spun eu.

Îmi dau seama că definițiile pot trezi multe controverse și dezacorduri, dar acest lucru nu mă deranjează prea tare. Consider mult mai important să discutăm despre semnificația cuvintelor decât să nu vorbim deloc despre ele. Noi avem nevoie de un limbaj comun, care să ne ajute să ajungem la o mai bună înțelegere – lucru absolut esențial pentru o „Viață trăită din toată inima”.

Săpături adânci

La începutul anului 2008, când de-abia îmi creasem blogul, am scris pe el despre distrugerea butonului „săpăturilor adânci”. Știi ce este acest buton, nu? Este butonul pe care te bazezi atunci când ești prea epuizat pentru a te mai trezi odată în mijlocul nopții sau pentru a mai spăla o mașină de rufe mizerabile, care îți întorc stomacul pe dos, sau pentru a mai prinde un avion, sau pentru a mai da un telefon în urma nenumăratelor apeluri primite și înregistrate pe robotul telefonic, sau pentru a mai continua să le faci celorlalți pe plac, să „performezi” și să pari perfect, așa cum faci de obicei, în condițiile în care nu-ți mai dorești decât să te ascunzi sub așternuturi și să uiți de tot și de toate.

Acest buton te ajută să mai faci o ultimă forțare chiar dacă te simți copleșit și epuizat la maxim, când ai prea multe de făcut și prea puțin timp pentru tine însuși.

Am explicat pe blogul meu că am luat decizia de a nu-mi repara acest buton al săpăturilor adânci. Mi-am făcut promisiunea ca ori de câte ori mă voi simți epuizată din punct de vedere emoțional, fizic și spiritual de acum înainte, să încetinesc ritmul și să nu mă mai bazez pe vechile mele tipare: forțarea, acceptarea cazonă a ordinilor sau să-mi înghit propriul venin.

O vreme a mers, dar îmi lipsea butonul meu. Îmi lipsea pentru că nu mai aveam încotro să mă îndrept atunci când mă simțeam epuizată și golită de energie. Aveam nevoie de un instrument pentru a ieși din aceste stări. De aceea, m-am întors la cercetările mele ca să văd dacă pot găsi o metodă de a ieși din astfel de stări care să nu încalce principiile „Vieții trăite din toată inima”. Poate că exista un instrument mai potrivit decât „strânsul din dinți”.

Iată ce am descoperit: oamenii care își trăiesc plener și din toată inima viața SAPĂ într-adevăr adânc în interiorul lor, dar apelează la un buton diferit. Atunci când se simt copleșiți și epuizați, ei:

- Se focalizează mental și comportamental prin rugăciune, meditație sau prin fixarea intențiilor;
- Se simt inspirați să facă alegeri noi, diferite de cele anterioare;
- Își văd de treabă, adică trec la fapte, nu stau să se lamenteze.

De când am făcut această descoperire, am Săpat Adânc în interiorul meu, dar în această modalitate nouă. Experiența a fost de-a dreptul uimitoare. Un exemplu recent s-a petrecut deunăzi, când m-am lăsat prinsă de fascinația Internetului. În loc să lucrez, mă jucam pe Facebook și hoinăream pe site-uri. Procesul nu era nici relaxant, nici productiv, ci doar o pierdere fantastică de timp și de energie.

Am încercat atunci noua metodă: m-am focalizat, m-am simțit inspirată și am acționat. Mi-am spus în sinea mea: „Dacă ești de părere că hoinăreala online te distrează și te relaxează, fă-o. Dacă nu, fă ceva cu adevărat relaxant. Găsește ceva care să te inspire, nu ceva care să te facă să uiți de sine și să te golească de energie. Dacă ai găsit acest lucru, scoală-te și pune-l în practică!” Mi-am închis imediat laptopul, am spus o mică rugăciune care să îmi reamintească să fiu plină de compasiune față de mine însăși și m-am uitat la un film care stătea pe biroul meu de mai bine de o lună. Această acțiune s-a dovedit a fi exact lucrul de care aveam nevoie.

Nu m-am mai forțat să lucrez sau să fac ceva productiv, așa cum aș fi procedat mai demult, ci m-am relaxat profund într-o manieră intenționată și într-o atmosferă de rugăciune.

Fiecare recomandare din această carte include o secțiune intitulată „Sapă adânc” care își propune să te ajute să faci noi alegeri inspirate și focalizate, iar apoi să treci la fapte. Îți voi împărtăși apoi strategiile mele personale, dar te voi încuraja să îți găsești propriile strategii. În cazul meu, aceste strategii noi s-au dovedit infinit mai eficiente decât vechea metodă a forțării.

Ce contribuție sper să aduc

Această carte abordează subiecte extrem de fierbinți, precum compasiunea de sine, acceptarea și recunoștința. Nu sunt prima autoare care discută despre aceste subiecte și cu siguranță nu sunt cea mai inteligentă cercetătoare din lume sau cea mai talentată scriitoare. Consider totuși că sunt prima autoare care explică cum operează aceste subiecte la nivel individual și luate la un loc pentru a cultiva o Viață trăită din toată inima. Încă și mai important, cred că sunt prima autoare care discută despre aceste subiecte din perspectiva unei cercetătoare care a studiat ani la rând rușinea și teama.

Nu-ți pot spune de câte ori nu am dorit să renunț la cercetarea mea pe tema rușinii. Este extrem de dificil să îți dedici întreaga carieră studierii unui subiect care îi face pe oameni să se contracte și să dea înapoi. De mai multe ori mi-am luat literalmente capul în mâini și mi-am spus: „Gata! Renunț! Mă las păgubașă! Este mult prea greu. Există și alte subiecte de studiat. Nu mai vreau să mă ocup de această temă!” Adevărul este însă că nu eu am ales rușinea și teama ca subiecte de cercetare. Ele m-au ales pe mine. La ora actuală înțeleg de ce. Acesta a fost subiectul pe care trebuia să îl cercetez – la nivel profesional și personal – pentru a mă pregăti în vederea studiului următor, cel referitor la „Viața trăită din toată inima”. Putem vorbi despre curaj, compasiune și iubire până când ajungem să semănăm cu o felicitare, dar atât timp cât nu suntem dispuși să discutăm serios despre principalele obstacole care stau în calea transpunerii lor în practică în viața de zi cu zi, nu vom reuși să ne schimbăm în niciun fel. Niciodată! Sună grozav să vorbești despre curaj, dar atunci când abordăm această temă trebuie să ne referim inclusiv la maniera în care ne determină el să ne detașăm de ceea ce gândesc ceilalți oameni, iar acest lucru îi sperie pe cei mai mulți dintre oameni. Cu toții ne dorim să fim plini de compasiune, dar câți oameni sunt dispuși să își examineze limitele și să învețe să spună *nu*, deși acest lucru reprezintă o componentă critică a compasiunii? Apartenența este și ea o componentă esențială a „Vieții trăite din toată inima”, dar ea nu poate fi transpusă cu adevărat în practică cât timp nu învățăm să ne acceptăm așa cum suntem. Oare de ce sunt lucrurile atât de dificile?

Înainte de a mă așeza la masa de scris, mă întreb întotdeauna: „De ce merită să scriu această carte? Ce contribuție sper să aduc?” Ironia sorții face ca cea mai importantă contribuție pe care sper să o aduc la înțelegerea iubirii, apartenenței și prețuirii de sine să derive din experiența mea de cercetătoare a rușinii.

Faptul că am început acest studiu din perspectiva înțelegerii felului în care operează rușinea, care ne face să ne simțim inferiori și speriați, mi-a permis să fac ceva mai mult decât să prezint câteva idei deosebite: m-a ajutat să creez o serie de strategii autentice de schimbare a vieții. Dacă dorim să știm

de ce ne temem atât de tare să ne revelăm sinele real în fața celorlalți oameni, este absolut necesar să înțelegem puterea rușinii și a fricii. Atât timp cât nu ne vom opune convingerilor de tip „*Nu ești suficient de bun*” și „*Cine te crezi?*”, nu vom putea merge mai departe.

Mi-aș fi dorit să fi știut ce știu acum în momentele de disperare din trecutul meu, în care m-am simțit la pământ, dar am continuat să cercetez problema rușinii. Dacă m-aș putea întoarce în timp, mi-aș șopti la ureche același lucru pe care ți-l spun acum, la începutul călătoriei noastre: *Asumarea propriei povești poate fi dificilă, dar nu este nici pe departe atât de dificilă ca risipirea întregii vieți pentru a fugi de ea. Acceptarea vulnerabilităților noastre este riscantă, dar nici pe departe la fel de periculoasă ca renunțarea la iubire, apartenență și bucurie – experiențele care ne fac să fim mai vulnerabili. Numai oamenii suficient de curajoși pentru a-și explora latura întunecată sunt capabili să descopere puterea infinită a luminii lor interioare.*

Curajul, Compașiunea și Conectarea: Darurile imperfecțiunii

Prețuirea de sine se cultivă prin practicarea curajului, compasiunii și conectării în viața de zi cu zi. Cuvântul cheie în această frază este *practicarea*. Teologul Mary Daly scrie: „Curajul este o obișnuință, un obicei, o virtute. Numai cei care fac acte curajoase îl achiziționează. Este la fel ca înotul: nu îl poți practica decât aruncându-te în apă. În mod similar, curajul este învățat prin practicarea curajului”. Același lucru este valabil și pentru compasiune și conectare. Noi invităm compasiunea în viața noastră atunci când acționăm plini de compasiune față de noi înșine și față de ceilalți oameni, și ne simțim conectați atunci când ieșim în lumea exterioară și încercăm să ne conectăm.

Înainte de a defini aceste concepte și de a comenta cum operează ele, doresc să-ți explic cum funcționează ele în viața reală – ca practici. Ceea ce urmează este o poveste personală despre curajul de a ieși în lume, despre compasiunea care derivă din experiență și despre conexiunile care alimentează prețuirea de sine.

Furtuna rușinii

Nu cu mult timp în urmă am fost invitată să vorbesc în fața unui grup de părinți despre relația dintre flexibilitate și hotare de către directoarea unei mari școli elementare publice și de organizația părinți-profesori a școlii. La acea vreme tocmai colectam date despre părinți și despre școli din perspectiva „*Vieții trăite din toată inima*”, așa că invitația m-a umplut de entuziasm. Nu știam însă în ce mă bag singură!

În clipa în care am intrat în amfiteatrul școlii am simțit o atmosferă stranie pe care o emanau părinții din audiență. Toată lumea părea agitată. Am întreat-o pe directoarea ce se întâmpla, dar acesta s-a limitat să ridice din umeri. Președintele asociației părinți-profesori nu mi-a spus nici el despre ce era vorba. De aceea, am încercat să ignor problema.

Stăteam în rândul din față când m-a prezentat directoarea. Această experiență mi se pare întotdeauna ciudată și nelalocul ei. Cineva îmi prezintă toate realizările și titlurile, în timp ce mie îmi vine să vomit și să o iau la fugă. De această dată însă, prezentarea care mi-a fost făcută m-a luat prin surprindere.

Directoarea a spus ceva de genul: „Chiar dacă nu vă va fi pe plac ce veți auzi în această seară, consider că trebuie să ascultăm cu toții, de dragul copiilor noștri. Dr. Brown se află aici pentru a ne transforma școala și viața! Ea ne va aduce pe calea cea bună indiferent dacă ne place sau nu!”

Femeia spunea aceste lucruri șocante pe un ton agresiv, care o făcea să pară furioasă sau enervată. Mie mi se părea că visez! Parcă aș fi fost prezentată la Campionatul Mondial de Lupte. Nu lipseau decât gongul și luminile stroboscopice.

Privind retrospectiv lucrurile, cred că ceea ce ar fi trebuit să fac atunci ar fi fost să mă ridic și să spun: „Nu mă simt foarte confortabil. Mă bucur să fiu aici, dar nu am venit în niciun caz pentru a aduce pe cineva pe calea cea bună. De asemenea, nu aș vrea să credeți că voi încerca să transform școala dumneavoastră printr-o discuție de o oră. Ce se întâmplă de fapt aici!?”

Din păcate, nu am făcut acest lucru. M-am limitat să încep să vorbesc în maniera mea obișnuită: „Sunt cercetătoare, dar în același timp și mamă care are probleme cu propriii ei copii”. Zarurile fuseseră aruncate însă. Părinții nu erau deloc receptivi la ceea ce le spuneam eu. Dimpotrivă, îi vedeam pe toți holbându-se la mine!

Un bărbat situat chiar în fața mea avea brațele încrucișate pe piept și dinții încleștați atât de tare încât îi făceau să îi pulseze venele din gât. La fiecare 3-4 minute, el își schimba poziția pe scaun, își dădea ochii peste cap și ofta suficient de tare ca să fie auzit de toată lumea din sală. Nici măcar nu era vorba de un oftat. Era mai degrabă un mormăit sau un geamăt puternic. Chiar și vecinii săi păreau șocați de comportamentul lui. Nimeni nu părea să mă simpatizeze în sală (lucru inexplicabil pentru mine), dar comportamentul acestui bărbat era insuportabil pentru toată lumea.

Fiind profesoară și lider de grup cu multă experiență, știu cum să gestionez astfel de situații și de regulă mă simt confortabil atunci când o fac. Atunci când cineva perturbă restul grupului, nu ai practic decât două alternative: să îl ignori sau să faci o pauză și să îl confrunți în particular în legătură cu comportamentul lui inadecvat. Din păcate pentru mine, eram atât de siderată de experiența prin care treceam încât am optat pentru cea mai proastă soluție posibilă: am încercat să îl impresionez.

Am început să vorbesc foarte tare și am devenit tot mai animată. Am citat diferite statistici din cercetare care ar fi speriat orice părinte. Am renunțat la autenticitate pentru o atitudine de tip: „*Mai bine m-ai asculta! În caz contrar, riști să îți vezi copilul renunțând la școală în clasa a treia și făcând autostopul pentru a călători, apucându-se de droguri sau făcând cine știe ce alte prostii!*”

Nicio reacție.

Nimeni nu m-a aprobat din cap, nimeni nu mi-a zâmbit – nimic. Tot ce am reușit a fost să îi bag în sperieți pe ceilalți 250 de părinți, deja enervați. Evenimentul s-a dovedit un dezastru. Orice încercare de a atrage cooperarea unui astfel de om sau de a-l învinge se dovedește din start o greșală, căci presupune renunțarea la autenticitate de dragul aprobării. Atunci când adopti o astfel de atitudine tu refuzi să mai crezi în propria ta valoare și începi să cerșești aprobarea celorlalți. Și, Doamne, cum o mai cerșeam!

În clipa în care am terminat de vorbit, mi-am înșfăcat geanta și am alergat literalmente la mașina mea. În timp ce ieșeam din parcare, mă înroșeam din ce în ce mai tare la față. Mă simțeam umilită și inima îmi bătea nebunește. Am încercat să îmi ignor propriul comportament nebunesc, dar nu reușeam să mă gândesc la altceva. Treceam printr-o veritabilă furtună a rușinii.

Atunci când furtuna rușinii șuieră pretutindeni în jurul meu, îmi este imposibil să mai găsesc o perspectivă pozitivă sau să îmi mai amintesc ceva bun despre mine. Mintea mea a început faimosul monolog negativ de tip: „*Doamne, ce idioată sunt! De ce am făcut așa ceva?*”

Marele dar al muncii de cercetare pe care am făcut-o (inclusiv al celei de lucru cu mine însămi) constă în faptul că pot recunoaște imediat rușinea atunci când aceasta devine manifestă. Pe de o parte, recunosc imediat simptomele fizice ale rușinii: gura uscată, timpul care pare să își încetinească mersul, vederea tunelară, înroșirea feței, creșterea pulsului. Pe de altă parte, știu că reluarea la infinit și cu încetinitorul a scenei care mi-a provocat sentimentul rușinii reprezintă o avertizare dintre cele mai importante.

Știu de asemenea că cel mai bun lucru pe care îl putem face în astfel de situații este unul care pare foarte greu de aplicat: trebuie să avem curajul să ieșim în lumea exterioară! Noi trebuie să ne asumăm povestea personală și să o împărtășim cu cei care și-au câștigat dreptul de a o asculta, respectiv pe care ne putem baza că vor reacționa cu compasiune. În astfel de momente mai mult ca oricând, noi avem nevoie de curaj, de compasiune și de conectare. Și asta cât mai rapid posibil!

Rușinea nu suportă să ne audă spunându-ne povestea. Ea detestă descrierea ei în cuvinte și nu poate supraviețui împărtășirii. Rușinea adoră secretul. De aceea, lucrul cel mai periculos pe care îl putem face atunci când ne simțim rușinați este să ne ascundem și să ne îngropăm povestea. Atunci când

facem acest lucru, rușinea intră în metastază. De aceea, în acea clipă mi-am spus cu voce tare: „Trebuie să vorbesc cu cineva CHIAR ACUM. Fii curajoasă, Brené!”

Există însă un element foarte important de care trebuie să ținem seama atunci când căutăm compasiunea și conectarea: nu putem apela la *oricine*. Lucrurile sunt ceva mai complicate. De pildă, eu am o sumedenie de prieteni, dar foarte puțini oameni la care pot apela atunci când mă trezesc în ținutul pustiu și întunecat al rușinii.

Dacă ne împărtășim povestea personală cu cineva care nu merită să o asculte, riscăm să fim spulberați complet și făcuți fărâme de furtuna care deja face ravagii în viața noastră. În astfel de situații, avem nevoie de o legătură de prietenie solidă, similară unui copac puternic ancorat în sol. Trebuie să îi evităm cu orice preț pe:

1. Prietenii care se simt la fel de rușinați ca și tine atunci când îți aud povestea. Aceștia nu fac decât să îți confirme cât de oribil te-ai comportat. Urmează apoi o tăcere stânjenitoare, iar în final tot tu ești cel care trebuie să îi consolezi *pe ei*.

2. Prietenii care îți răspund prin simpatie („Îmi pare atât de rău pentru tine”), nu empatic („Înțeleg. Sunt alături de tine. Mi s-a întâmplat și mie”). Dacă vrei să vezi un ciclon al rușinii devenind cu adevărat letal, alimentează-l cu fraze de genul: „O, săracul de tine!”, sau cu incredibila variantă pasiv-agresivă a simpatiei: „Fii binecuvântat, suflet sărman!”

3. Prietenii pentru care ești un exemplu absolut de prețuire de sine și de autenticitate. Aceștia nu te vor putea ajuta, căci se vor simți prea dezamăgiți de imperfecțiunile tale, chiar mai mult decât te simți tu.

4. Prietenii care se simt atât de inconfortabil în fața vulnerabilității că te vor muștra imediat: „Cum ai putut să faci asta? La ce te gândea?”, sau care vor încerca să dea vina pe altcineva: „Cine era tipul acela? Vom avea noi grijă de el!”

5. Prietenii care încearcă tot timpul să pară pozitivi. Incapabili să își exprime propriul disconfort, aceștia refuză să accepte faptul că poți avea uneori un comportament nebunesc și că poți face alegeri teribile. Prin urmare, îți spun: „Exagerezi. Sunt convins că nu a fost atât de rău. Tu ești minunat. Ești perfect. Toată lumea te iubește”.

6. Prietenii care confundă „conectarea” cu oportunitatea de a se pune pe ei pe primul loc: „Asta-i nimic! Să-ți spun ce mi s-a întâmplat mie...”.

De bună seamă, și noi ne putem asuma aceste roluri atunci când alți prieteni apelează la noi, mai ales dacă aceștia ne spun o poveste care ne zgândăre propriul tipar al rușinii. Adevărul este că suntem cu toții oameni imperfecti și vulnerabili. Este greu să practici compasiunea atunci când te lupți cu propria autenticitate sau când nu te prețuiești suficient de mult pe tine însuși.

Atunci când căutăm compasiunea unei alte persoane, noi avem nevoie de cineva care să fie profund centrat, cu picioarele pe pământ, capabil să ne sprijine și să ne accepte așa cum suntem, cu calitățile noastre deopotrivă pozitive și negative. Mai mult decât atât, trebuie să ne onorăm efortul de a ieși cu bine din această situație prin împărtășirea ei cu cineva care și-a *câștigat* dreptul de a ne asculta povestea. Atunci când ne dorim compasiune, trebuie să ne conectăm cu *persoana potrivită*, la *momentul potrivit* și în *chestiunea potrivită*.

În ceea ce mă privește, mi-am sunat sora. Nu am început să îmi sun surorile sau fratele pentru a mă sprijini în momentele când mă aflu în mijlocul ciclului rușinii decât după 2007, anul Prăbușirii / Trezirii mele Spirituale. Eu sunt cu patru ani mai în vârstă decât fratele meu și cu opt ani mai mare decât surorile mele (care sunt gemene). Înainte de 2007, mă simțeam foarte confortabil în rolul meu de soră mai mare, impecabilă și perfectă (în traducere liberă: scortșoasă, critică și considerându-mă „mai bună” decât ceilalți).

Ashley s-a dovedit a fi uimitoare. M-a ascultat și a reacționat cu o compasiune absolută. A avut curajul de a-mi povesti propria ei luptă cu prețuirea de sine și s-a conectat perfect empatic cu starea

pe care o experimentam. Mi-a vorbit în cuvinte minunate de oneste: „O, Doamne. E atât de greu. Am trecut și eu prin asta. Detest această stare!” Nu știu cum ar reacționa alți oameni la aceste cuvinte, dar pentru mine au fost exact ce aveam nevoie.

Ashley nu s-a lăsat deznădăcinată și luată pe sus de furtuna creată de experiența mea. Nu a fost însă nici suficient de rigidă pentru a mă acuza și pentru că mă umili cu judecățile ei critice. Nu a încercat să îmi rezolve problema sau să mă facă să mă simt mai bine. Pur și simplu m-a ascultat și a avut curajul să îmi împărtășească propriile ei vulnerabilități.

M-am simțit complet expusă, dar și iubită și acceptată în totalitate (aceasta fiind definiția compasiunii în viziunea mea). Trebuie să mă crezi atunci când îți spun că rușinea și teama nu pot tolera această conectare intimă între doi oameni. Tocmai de aceea am ajuns la concluzia că principalele instrumente necesare pentru călătoria „Vieții trăite din toată inima” sunt: curajul, compasiunea și conectarea. Peste toate, faptul că am acceptat să fiu văzută de cineva drag în toată imperfecțiunea mea a întărit și mai mult relația noastră, lucru care a rămas valabil până astăzi. De aceea am ajuns să numesc curajul, compasiunea și conectarea – darurile imperfecțiunii. Atunci când acceptăm să fim autentici, chiar dacă acest lucru presupune revelarea imperfecțiunii noastre, aceste daruri ne copleșesc prin comorile pe care ni le oferă.

În final, doresc să-ți povestesc pe scurt cum s-a terminat această poveste: la o săptămână după prelegerea pe care am ținut-o în fața comitetului părinți / profesori, care a semănat mai mult cu un meci de lupte, am aflat că părinții își vizitau tot timpul copiii în sălile de clasă, interferând cu profesorii și cu metoda lor de predare. Fără să-mi spună nimic, directoarea și președintele comitetului de părinți le-a cerut părinților să participe la întâlnirea cu mine, spunându-le că voi veni să le explic de ce trebuie să renunțe să mai intervină în timpul orelor. Cu alte cuvinte, am fost chemată să joc rolul unui mercenar împotriva părinților. Chiar dacă nu aveam nicio idee ce se întâmpla în acea școală.