



Respect pentru oameni și cărti

Puterea emoțiilor

Descoperă-ți adevărata
vârstă, trezește-ți puterea
ascunsă și alungă-ți temerile
pentru a trăi cu adevărat

Crystal Andrus Morissette

Traducere din engleză de
Alexandra Macsim

Lifestyle

TREBUIE
SĂ ȘTII

Cuprins

Introducere	9
1. Vârstă emotională	23
Diagrama stărilor	24
Creierul tău minunat	26
Răspunde la chestionar	33
2. Trei arhetipuri dominante	46
Arhetipul părintelui	50
Arhetipul copilului	70
Arhetipul adultului	89
3. Scala comunicării	93
Comunicarea pasivă	96
Comunicarea pasiv-agresivă	102
Comunicarea agresivă	123
4. Începutul comunicării reale	136
Comunicarea asertivă	136
Acronimul WOMAN	142
Comunicarea permisivă și dincolo de ea	153
5. Cine sunt eu?	177
Transcenderea dualității tale	177
Adevăratul tău Eu	191
Corpu este ghidul tău	202
6. Conduita conștiinței	209
Calea spre a simți	209
Nevoile tale fizice	211
Locul tău sacru	225

7. Cine ești tu?	229
Bărbați și femei	230
Dragoste, dulce dragoste	234
Limbajul iubirii tale	251
8. Care este scopul meu?	269
Urmează-ți fericirea	269
Strategia carierei tale	275
Oameni, treziți-vă!	289
Mulțumiri	295
Note	300

Introducere

„Autocompătimirea este cel mai mare inamic al nostru și, dacă îi cedăm, nu putem face nimic cu înțelepciune în această lume.“

HELEN KELLER

Recent am găsit primul meu jurnal. M-am dus la prima pagină și am citit primul rând:

— „Tot ce vreau este să fiu stăpână pe viața mea“.

Am scris asta în 1997, pe 23 februarie. Aveam 26 de ani. În acea perioadă, locuiam într-o casă minunată, cu vedere spre apă, cu două fiice frumoase și sănătoase și un soț culturist, care venea acasă în fiecare seară. Împreună aveam un club de sănătate local, prosper, aveam bani în bancă și investeam lunar. Câștigasem competiții de fitness, participasem la Campionatul de culturism juniori din Ontario și la concursuri Miss Galaxy. Stabilisem și niște recorduri regionale la atletism și am primit premiul pentru fitness din partea primarului. Am condus un lanț de cluburi de sănătate și squash, până am deschis Crystal Health and Fitness Spa la vîrsta de 22 de ani. L-am ajutat pe soțul meu să-și deschidă clubul lui, Adonis Health and Fitness, un an mai târziu. Am filmat un episod în emisiunea cu audiență națională „Despre mine“, pe postul YTV, în care le-am prezentat adolescentilor puterea pe care mi-a dat-o sportul (emisiunea s-a difuzat timp de cinci ani, aproape săptămânal, în Canada), am apărut pe copertele unor reviste de fitness, am fost invitată la un talk-show televizat cu audiență națională în Canada (și am acceptat) și am fost rugată să pozez pentru *Playboy* (am refuzat). Eram atractivă,

puternică, deșteaptă, blândă și prietenoasă. Aveam totul: aparate profesionale din oțel inoxidabil, o bucătărie de 55 m², o masă de douăsprezece persoane, o mașină decapotabilă Corvette în garaj și o camionetă.

„Ce puteam să îmi mai doresc? Și totuși, nu simteam că sunt stăpână pe viața mea. Pentru mine, a fi stăpână pe viața mea însemna să mă simt în largul meu, confortabil, atât în interior, cât și în exterior. Și, din moment ce aveam *o singură idee* care îmi domina gândurile — amintindu-mi constant de nemulțumirea mea —, știam că, la nivel profund, eu nu eram stăpână pe viața mea. În schimb, simteam că, dacă aş face mai mult, atunci poate aş fi mai bună; că, dacă reușeam să am îndeajuns, atunci poate aş fi îndeajuns. În același timp, obosesc să tot fac și să tot câștig. Și aveam doar 26 de ani.

În noaptea dinainte să îmi cumpăr acel jurnal, fetița mea de doi ani dormea liniștită în pătușul ei cu baldachin, iar eu stăteam în balansoar, o alăptam pe fiica cea mică și ascultam „Make a connection“ a lui Bob Greene. Soțul meu încă nu se întorsese de la muncă. Era unsprezece noaptea. Eu plângeam. În hohote, chiar.

După alți ani, am auzit-o pe Oprah zicând:

— Nu înțelesesem cu adevărat despre ce conexiune tot vorbea Bob.

În acea noapte, nici eu nu am știut. Dar ceva s-a deschis atunci în inima mea suficient de mult încât să cred că poate și eu voi fi fericită și slabă, din nou.

Privind acum înapoi, mă șochează că nu mă gândisem să gestionez o dată pentru totdeauna acea perioadă din viața mea, când aveam doisprezece ani și tatăl meu mi-a zis că pleacă să cumpere un litru de lapte și un pachet de țigări și nu s-a mai întors acasă niciodată. Nici nu știam că părintii mei se certau și totuși, de atunci, totul s-a schimbat în viața mea. Părinții mei nu ne-au explicat niciodată ce se întâmplă. Acest subiect nu a fost niciodată discutat. Tata s-a mutat (la o distanță de trei orașe) cu noua lui iubită nebună și, după o lună, a plecat și fratele meu mai mare. Nu mi-am luat rămas-bun de la niciunul.

De asemenea, nu mă gândeam să mă vindec de toate traumele care au urmat — când mama și-a ocupat timpul cu petreceri și culturism, când l-a adus în casă pe iubitul ei de 24 de ani sau când eram abuzată sexual seară de seară. Foarte rar m-am gândit la faptul că, la 15 ani, m-a dat afară din casă sau la cât de frică îmi era să nu revină cancerul — în ciuda tratamentului pe care îl urmam împotriva simptomelor timpurii de cancer cervical, când aveam doar săptămâne și luam autobuzul până la spital, singură.

Nu. Nu mă gândeam la nimic din toate astea. Eu mă gândeam la greutatea mea și în special la cum am ajuns *atât* de grasă.

Când privesc în trecut la acel moment, realizez cât de pierdută eram, de fapt. Nu puteam vedea că suferința pe care o trăiam nu avea nicio legătură cu cifrele de pe cântar. Cu toate astea, în loc să-o înfrunt și să încep să mă gândesc la abuzurile emoționale, sexuale și fizice trăite, eu credeam atunci că, dacă reușesc să slabesc, aş fi fericită.

Cu toții am fost chinuți de gânduri repetitive care ne slabesc puterea — frică direcțională greșit —, acel lucru care ne distrage și ne face să nu mai simțim realitatea.

Nouă ani mai târziu: 2006.

Îmi amintesc cât de uimită eram când am intrat în cea mai mare librărie din Canada — Chapters Indigo din Centrul Eaton Toronto, din centrul orașului — și acolo era chipul meu, în mijlocul magazinului, printat pe postere imense, ca fiind „Alegerea cititorului“!

Erau zeci de teancuri de exemplare ale cărții mele așezate pe mese la intrarea în magazin și eu am luat broșura mică ce explica sondajul și mi-am citit numele. Eram acolo printre oamenii care schimbau lumea:

„Pentru crearea acestei liste, le-am cerut la peste 40 000 de membri cu abonament anual să ne

recomande cărțile care i-au ajutat să aleagă un stil de viață mai sănătos și să își atingă performanțele maxime". (CHAPTERS INDIGO COLES)

Patruzeci de mii de cititori din Canada au fost întrebați care a fost carte ce i-a influențat cel mai mult, iar acel prim mic jurnal, „Pur și simplu... femeie! Programul de 12 săptămâni pentru o transformare totală la nivel de corp, minte și suflet“ se afla pe locul 14! Eram șocată total! Cum era posibil ca tocmai eu, care publicase prima dată acest mic jurnal cu fonduri proprii, să primesc acest tip de recunoaștere?

Am continuat să citeșc lista de nume: Julia Cameron, Dr. Phil, Harvey Diamond, Anthony Robbins, Don Miguel Ruiz, Joel Osteen, Robin Sharma, Neale Donald Walsch, Dalai Lama, Eckhart Tolle, John Gray, Andrew Weil, Sean Covey, Clarissa Pinkola Estés, Jack Canfield și M. Scott Peck. Eram mai sus chiar și față de unul dintre mentorii mei și primul meu editor, Louise L. Hay.

Eram uimită! Acest succes mi-a dat convingerea că, indiferent cine ești sau ce ți s-a întâmplat în trecut, îți poți construi o viață de succes, dacă ieși decizia asta! În acel moment, am știut că emanciparea este dreptul nostru din naștere! Am fost făcuți să ne construim o viață măreață! Să urmăm ceea ce ne înflăcărează și să lăsăm lumina interioară să crească până ajungem să fim cea mai puternică versiune a noastră.

De fapt, știința ne spune că noi trăim într-un univers infinit care se dezvoltă continuu și că suntem parte din el. În *Scurtă istorie a timpului*, Stephen Hawkins explică:

„Descoperirea expansiunii universului a fost una dintre marile revoluții intelectuale ale secolului douăzeci. Acum este ușor să te miri de ce nu s-a gândit nimeni la ea înainte. Newton și alții ar fi trebuit să realizeze că un univers static ar începe curând să se contracte sub influența gravitației. Totuși, dacă expansiunea s-ar face mai repede decât cu o anumită valoare critică,

gravitația nu ar fi niciodată suficient de puternică să o oprească și universul ar continua să se extindă pentru totdeauna. Cam aşa se întâmplă când se lansează o rachetă de pe suprafața pământului. Dacă ea are o viteză destul de scăzută, gravitația va opri în cele din urmă racheta, care va începe să cadă. Pe de altă parte, dacă racheta are o viteză mai mare decât o valoare critică (11 km/s), gravitația nu va fi suficient de puternică să o tragă înapoi, astfel că ea se va depărta de pământ pentru totdeauna“.

Când cineva îți ia capacitatea de a-ți dezvolta propria viață, te simți forțat, manevrat, fără putere. Începi, aşa cum subliniază Hawkins, să te „contracții“, te usuci și mori. Dar când ai controlul asupra vieții tale, ești capabil să ieși decizii și să-ți urmezi visurile, te poți extinde și îți poți dezvolta capacitatele la infinit. Dorințele și pasiunile tale sunt asemenea rachetei care se depărtează cu viteză de suprafața solului. Dacă sunt suficient de puternice, gravitația nu le va putea opri. Și, mai mult decât atât, în acest mod vei contribui la extinderea lumii care te încjoară. Visurile devin realitate!

Nevoia de a face alegeri este și motivul pentru care toate textele religioase insistă pe ideea „liberului-arbitru“ oferit de Dumnezeu. Este necesar să luăm decizii pentru a ne extinde conștiința — pentru a fi stăpâni pe viața noastră!

Când îi ieși cuiva posibilitatea de a alege, îi ieși puterea de a fi el însuși.

Când crezi că nu mai ai de ales, nu mai ești stăpân pe viața ta!

Pe măsură ce preiești înapoi conducerea vieții tale, concentrându-te pe evoluție, contribui și tu la dezvoltarea conștiinței colective. Oamenii emancipați, cu putere personală, sunt în echilibru cu universul. Suferința apare pentru a ne arăta cauza dezechilibrului nostru, deoarece noi nu putem oferi din ceea ce nu avem.

Vă ofer o simplă metaforă pentru expansiune: inspiră o dată, adânc, complet, profund și observă cum te simți. Ține aerul pentru o secundă. Apoi încordează-te și expiră complet. Observă diferența dintre cele două stări, la nivelul corpului tău, al posturii și al siguranței de sine.

Acum mai inspiră o dată adânc... dar de data asta ține aerul timp de cinci secunde. Apoi mai inspiră scurt de trei ori și continuă să ții aerul. Observă cum începi să te sufoci.

Apoi expiră tot aerul din plămâni și ține-ți din nou respirația. Mai expiră de trei ori, scurt. Ține. Stai nemîșcat. Nu te mișca. Nu respiră. Așteaptă...

Frica este cea care constrânge, contractează și blochează. Prinde în capcană. Aduce panică. În schimb, viața sau puterea personală are încredere în următoarea inspirație. Primito. Eliberatoare. Permisiv. În expansiune.

Nu putem extinde și nu putem conferi forță conștiinței colective până când nu ne extindem și nu suntem stăpâni pe propria conștiință personală.

Scopul acestei cărți este să vă dea puterea de a vă dezvolta viața, astfel încât să fiți în cea mai bună formă a voastră de până acum — de a vă da puterea să fiți stăpâni pe emoțiile voastre! În acest proces este extrem de important să vă înțelegeți vârsta emoțională și modul în care vă prezentați lumii. Vom discuta despre vârsta emoțională în Capitolul 1.

După ce vă stăpâniți puterea emoțională, nu veți mai ceda niciodată puterea fără a fi conștienți de asta. Veți vedea când vă sabotați singuri și veți înțelege din ce cauză. Veți fi capabili să-i detectați, dintre oamenii care vă încangoară, pe aceia care încearcă să vă fure din putere și veți învăța cum să vă protejați, să vă ajutați și să aveți grijă de voi. Veți începe să trăiți într-o lume ale cărei orizonturi se largesc pentru a permite visurilor celor mai mărețe, speranțelor și ambicioilor să devină realitate.

Puterea are două aspecte: este expansivă, penetrantă, puternică — un orizont de posibilități — care creează libertate, fericire, eliberare, siguranță de sine și putere. De asemenea, este acel loc din „propria ta cale“ în care ai forța să dai tot ce poți ca individ, în timp ce onorezi cu bucurie angajamentele luate față de cei dragi tăi. Ai capacitatea să-ți canalizezi frica și furia în curaj și voință. Ai capacitatea de a duce cea mai bună viață fără vină, rușine sau reproș.

Există reguli ascunse pe care trebuie să le învățăm pentru a deveni stăpâni pe viața noastră. Puterea emoțiilor este cartea care ne învață aceste reguli pentru a nu ne mai simții victime ale circumstanțelor, eredității sau propriului trecut.

Fiecare experiență pe care o trăiești influențează modul în care relaționezi cu lumea. Viața ta nu este neapărat influențată de lucrurile pe care le-ai făcut cel mai frecvent sau de oamenii cu care ți-ai petrecut cel mai mult timp. Experiențele emoționale puternice se pot petrece într-o secundă și pot avea o influență extraordinar de mare. Puterea emoțiilor te va ajuta să identifici acele evenimente care ți-au definit viața și, în plus, te va ajuta să fii mai bine pregătit pentru gestionarea situațiilor viitoare. Te va ajuta să cauți experiențe care îți vor umple viața cu bucurie și forță și te va întări în fața experiențelor care ar putea să te tragă în jos.

Această carte este despre conștientizare, simțire, vindecare, eliberare și despre modul de a vedea dincolo de ceea ce este evident. Este despre gestionarea situațiilor în care ai fost dezamăgită, rănită, îndrumată greșit și trecerea prin aceste emoții, devenind mai puternică, poate chiar invincibilă!

Puterea emoțiilor este despre identificarea a ceea ce stă între tine și cea mai responsabilă vârstă emoțională. Împreună vom înfrunta aceste obstacole și le vom depăși. În final, viața nu este ceea ce ți se întâmplă, ea este ce faci tu cu ceea ce ți se întâmplă.

Deși această carte este pentru toată lumea, iar mulți bărbați și cupluri vor beneficia de această lectură, eu am scris-o pentru fiecare femeie care a obosit să se gândească la defectele ei, la

fricile ei, la eșecurile ei și la *grăsime* — acele gânduri repetitive care îți scad puterea și stau în calea ta spre împlinirea Sinelui.

Femeile, în special, luptă pentru comunicarea responsabilă. Femeile au fost persecutate timp de mii și mii de ani. Majoritatea mamelor, bunicilor și toate stră-străbunicile noastre nu au putut să voteze, să aibă propriul birou sau să dețină o proprietate, să vorbească în public sau să aibă vreun drept asupra corpului lor. Abia în ultimele generații femeile au început să fie considerate „persoane“ prin lege.

Aici, în America de Nord, unde locuiesc eu, Canada a fost prima țară care a acordat femeilor statutul de „persoană“ în 1917, iar Statele Unite au făcut asta în 1920. Înainte, cuvântul „persoană“ era folosit doar când se făcea referire la bărbați. O lege britanică din 1867 subliniază: „Femeile sunt persoane în situații de efort și penalizări, dar nu sunt persoane când vorbim despre drepturi și privilegii“. Practic, noi eram în posesia taților noștri și apoi a soților noștri. Am fost „pregătite“ timp de mii de ani să trăim o viață fără putere asupra propriei vieți.

În ultimii cincizeci de ani, lumea s-a schimbat radical — de la radio la televiziune, la computere și internet. Avem mii de canale de vizionat, pornografia este la îndemână, mesajele private ne consumă energie, iar serviciile matrimoniale ne acoperă cererile interminabile. Avem jucării, aparate, tehnologii și sisteme. Avem internet fără cablu, telefoane mobile, sateliți, vieti cu două surse de venit, două mașini în parcare și un televizor în fiecare cameră. Și totuși, cu toate aceste lucruri, suntem atât de singuri și atât de confuzi. Suntem atât de plini cu de toate, încât suntem goi.

Feminismul nu a intenționat să ducă la dispariția „familiei americane“, chiar dacă asta a făcut. Scopul a fost să dea femeilor drepturile ce li se cuvin pentru a deveni stăpânele vieților lor... pentru ca ele să-și poată spori Puterea Emoțiilor! Așa cum și bărbații au acest drept!

Problema este că multe femei încă se chinuie să-și afle adevărata valoare. Chiar și în 2015, atunci când se naște o fetiță, ea este o domnișoară (Miss). Dacă este norocoasă și se căsătorește, ea devine o doamnă (Mrs.). Dacă divorțează

sau nu se căsătorește niciodată, titlul ei se transformă într-un apelativ gol de semnificație (Ms.)

În schimb, băieții se nasc și mor tot cu apelativul „domnul“. Identitatea lor este complet separată și deloc influențată de femeile din viața lor.

La Summitul pentru pace de la Vancouver, din 2009, Dalai Lama a spus: „Femeia occidentală va vindeca lumea“. Eu îl cred. Nu pentru că femeia occidentală ar fi mai deșteaptă, mai bună sau mai luminată decât alte femei, ci pentru că astăzi suntem conștiente de capacitatea de a ne dezvolta Puterea Emoțională mai mult ca niciodată și mai mult decât pot alte femei din lume în aceste zile (femei care nu au drepturi sau libertate personală, femei care nu pot conduce un vehicul sau nu pot merge la școală). Femeia vestică își poate urmări visurile, își poate urma inima și poate lua propriile decizii. Ea are mai multe opțiuni și mai multe alegeri, ceea ce înseamnă mai multă putere personală. Pur și simplu, nu este posibil să oprimi jumătate de populație și să te aștepți la pace mondială.

Da, este adevărat, bărbații și femeile sunt diferenți. Cu toții știm asta. În Occident, multe femei au încercat să devină mai masculine pentru a se potrivi la locul de muncă — un loc în care nu am avut permisiunea de a păsi până acum cincizeci de ani. Cred că este timpul să celebrăm și să încurajăm diferențele dintre noi, să permitem acestor două genuri — masculin și feminin — să colaboreze pentru a crea echilibrul atât de necesar lumii.

Deși nu ne putem întoarce în timp (nici nu ar trebui), putem reflecta asupra anilor ce au trecut — asupra aspectelor care au funcționat și care nu au funcționat — și să învățăm cum să facem mai bine în viitor, începând cu acest moment! Putem crea un nou „limbaj al iubirii“. (Discutăm mai mult despre asta în Capitolul 7.)

Femeile — din toată lumea — își doresc compasiune, corectitudine, bunătate, onestitate, iubire, bucurie și liniște sufletească în cadrul relațiilor personale și profesionale. Restul lumii urmărește cum funcționează pentru societate „emanciparea femeii vestice“. Scopul este ca emanciparea noastră să