

Soluții pentru emoțiile care dor

Aida Ivan & Corina Danu





DREPTURI REZERVATE

1. Toate drepturile rezervate. Nicio parte din prezenta publicație nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau transmisă sub orice formă sau prin orice mijloc, electronic, mecanic, fotocopiare sau alt mod fără permisiunea scrisă prealabilă a autorilor.
2. Toate informațiile și exercițiile au ca scop **psihoeducația generală**, însă nu constituie un tratament terapeutic. Pentru tratament terapeutic, **te rugăm să apelezi la un psihoterapeut** cu care vei lucra în profunzime problemele cu care te confrunți.



Pentru cine am construit acest e-book?



01

clienții nostri cu care lucrăm și care cred în puterea de vindecare, creștere și schimbare.

02

acei oameni care au curajul și hotărârea de a depune efort și a fi dispuși să se confrunte cu durerea, acceptând provocarea de a se reîntâlni cu rănilor vechi și a le elibera, într-un cadru plin de siguranță.

Curajul tău este lumina de care ai nevoie să poți vedea rănilor bine ascunse, să poți vedea răspunsurile la nenumăratele „de ce-uri” dureroase.



Living Psychology



///
Bună!

SUNT AIDA IVAN



Psihoterapeut cu specializări în
psihoterapie cognitiv comportamentală,
hipnoză clinică și ericksoniană,
psihoterapie existențială, neurofeedback.



Living Psychology

///
Bună!

SUNT CORINA DANU



**Psiholog Clinician și Psihoterapeut-formare în
psihoterapie cognitiv-comportamentală și
hipnoză ericksoniană.**



Living Psychology

Cuprins:

1. Cea mai importantă relație este cea cu MINE.....	pg.7
2. Anxietatea. Cum o stăpânesc?.....	pg.15
3. Furia. Cum o stăpânesc?.....	pg.28
4. Vinovăția și rușinea.....	pg.41
5. Vindecarea copilului rănit interior.....	pg.45
6. Exercițiu privind regulile și rolurile familiei.....	pg.54
7. O femeie puternică vs. O femeie cu putere interioară.....	pg.72
8. Un bărbat puternic vs. Un bărbat cu putere interioară.....	pg.78



1. Cea mai importantă relație este cea cu MINE!



„Dacă vrei să înaintezi în înțelepciune, nu te uita că te ia lumea de prost ori nebun. E treaba ei, nu a ta”. Epictet



Instrucțiuni:

Oamenii care au deja relații sănătoase înțeleg că cea mai importantă relație pe care o vor avea vreodată, în afară de cea pe care o au deja cu partenerul lor, este relația cu ei înșiși!



E foarte important să știi:

- Ești o persoană valoroasă.
- Fostele tale acțiuni nu îți definesc viitorul.
- Toată lumea se confruntă cu sușuri și coborâșuri în viață, iar noi toți uneori facem alegeri de care nu suntem mândri.
- Mulți dintre noi am fost învățați în familiile noastre de origine să nu avem o voce care să fie demnă de a fi ascultată și respectată, din cauza criticilor primite care au la bază mesajul ascuns "nu ai voie să fii așa, trebuie să fii altfel".

Cu toate acestea, e timpul să schimbăm acel vechi script intern și să rescriem unul **nou**.

Următoarele întrebări sunt concepute pentru a te sprijini în dezvoltarea unei persoane sănătoase și relație echilibrată cu tine însuși. Ia-ți cât timp ai nevoie pentru a trece prin secțiunile următoare. Fii blând cu tine ca să te poți cunoaște pe tine însuși.

Lucrează cu terapeutul ceea ce iese la suprafață și prezintă dificultăți în a fi abordate doar de către tine.



Întrebări pe care să ți le pui:

1. Ești într-o relație sănătoasă cu tine însuși?

- Ce faci corect?
- Ce ai îmbunătăți la tine?

1. Ești într-o relație sănătoasă cu partenerul tău/partenera ta?

- Ce faci corect?
- Ce îmbunătățiri ar fi necesare la tine pentru o relație sănătoasă cu partenerul tău?



3. Ce aspecte ale tale îți sugerează să îmbunătățești partenerul/cel mai bun prieten/terapeutul?

4. Ești într-o relație sănătoasă cu ceilalți?

- Ce faci corect?
- Ce ai putea îmbunătăți?

5. Ești într-o relație sănătoasă cu o putere superioară?

6. Cum ai dori să susții conexiunea cu TINE?

Instrucțiuni:



Următoarele reguli, prezentate mai jos, subliniază importanța:

- acceptării responsabilității
- acceptării schimbării
- aplecării către risc
- aplecării către vindecare
- creșterii conștientizării de sine
- creșterii încrederii în sine

Ce îți vine în minte când citești aceste reguli? Notează-ți gândurile după fiecare regulă.

Regula 1: Dacă lucrurile sau oamenii nu sunt defecti, nu-i repara! Dacă identifici lucruri rupte/defecte, numește-le și menține-ți limitele, concentrându-te pe creșterea și schimbarea ta.

Regula 2: Dacă ceva funcționează, fă mai mult. Fii recunoscător celor care contribuie pozitiv în viața ta. Concentrează-te pe creșterea ta.

Regula 3: Dacă ceva nu funcționează, atunci alege să faci ceva diferit. Setează un obiectiv și caută soluții.



Cum aplici aceste reguli?

Ia-ți câteva minute și enumeră unul sau două gânduri pentru următoarele întrebări:

1. Ce nu este stricat și nu trebuie reparat în viața mea?
1. Ce funcționează bine în viața mea și aș putea face mai mult?
3. Ce nu funcționează bine în viața mea și aș putea alege să fac ceva diferit?

Pași de acțiune:

Pentru regulile 2 și 3, ce trei lucruri aș putea alege să fac săptămâna aceasta pentru a-mi aplica cunoștințele?

Ce am descoperit că am nevoie?

1.

2.

3.

Sunt dispus să fac asta? DA/ NU

Cine este persoana mea de sprijin în această acțiune? _____

Cine este persoana responsabilă pentru această acțiune? _____

Afirmație personală în această săptămână:

Semnătura mea este o promisiune pe care mi-o fac pentru a-mi onora înțelegerea,
creșterea, vindecarea și consolidarea relației cu MINE ÎNSUMI:

2. Anxietatea. Cum o stăpânesc?



„Nu îți fă griji pentru lucrurile pe care nu le poți controla. Acesta e secretul fericirii!” Epictet

Fiecare persoană se va simți anxioasă din când în când în viața sa. Anxietatea este adesea considerată frică, dar nu este același lucru. Frica este un răspuns la o situație exterioară specifică, persoană sau obiect. De exemplu, unii oameni pot simți frică atunci când cineva vine către ei cu intenția de a-i lovi; sunt indivizi care pot simți frică în timpul unui cutremur; ori dacă cineva îndreaptă un pistol în fața ta. Alții pot simți un sentiment de neliniște când privesc arme.

Dacă anxietatea nu este frică, atunci ce este anxietatea?

Din punct de vedere clinic, anxietatea este **răspunsul biochimic din corp și creier**, combinat cu **istoria personală** a persoanei și **amintirile ei**, atât implicite cât și explicite. **Anxietatea poate distrage atenția, poate stârni frustrare, furie, rușine, vinovăție.** Anxietatea poate fi, de asemenea stimulată de amenințări reale sau percepute de trădare, vătămare sau abandon.

Există momente în care o persoană se poate simți anxioasă pe moment. Când se întâmplă asta de mai multe ori pe zi, anxietatea este adesea alimentată de rădăcini care se întind înapoi în trecut evenimente care au creat durere, rușine sau pierderi. În aceste cazuri, persoana anxioasă este posibil să nu fie pe deplin conștientă de evenimentele declanșatoare care informează prezentele sentimente de anxietate. Anxietatea nu este la fel de concretă, precum frica. **Anxietatea** este adesea ca **o îngrijorare care plutește liber**, începe să se atașeze de fiecare gând și experiență, ceea ce apoi creează anxietatea.

De exemplu: „Trebuie să merg la o petrecere, unde nu cunosc pe toată lumea. Ce se întâmplă dacă ajung acolo și poate nu sunt îmbrăcat adecvat? Dacă vor râde toți de mine? Dacă spun vreo glumă și lor nu o să le placă? Sau dacă vreunul dintre invitați are o armă, mi-o îndreaptă în față și încearcă să mă rănească sau mai rău chiar să mă ucidă?” **Fiecare gând fomează o buclă de anxietate** și ajunge să se simtă ca o realitate și să crezi că acele gânduri au rațiune, când de fapt la baza lor stau erori de logică.

Este important să ne amintim că unele dintre grijile care plutesc liber pot fi atașate unor evenimente în trecut (de exemplu: „un prieten de-al meu care locuiește în America a fost la o petrecere și acolo un tip a scos o armă și i-a amenințat pe toți”). Cu toate acestea, dacă evenimentul nu se întâmplă de fapt, bucla de îngrijorare tot se amplifică și devine tot mai copleșitoare. **Bucula de anxietate te rupe de realitate!**

Cum ieși din bucla de anxietate? Te muți în cerul tău de realitate:

Iată un exemplu:

„Mersul la petreceri unde întâlnesc oameni noi mă face nervos (realitatea). Sunt un bun petrecăreț și mă asigur întotdeauna că la petrecerile la care merg va fi o atmosferă bună (realitatea). Prietenul meu din America a fost la acea petrecere și am auzit povestea de câteva ori în ultimii ani și m-a speriat atunci, așa cum mă sperie și acum (realitate). Nu sunt prietenul meu și nici nu locuiesc în America, voi face tot ce pot să fiu conștient, voi avea telefon și voi putea cere ajutor (realitatea). Dacă se întâmplă ceva periculos, voi suna poliția și voi rămâne calm (realitatea). Nimic nu se întâmplă acum (realitatea).”

Un individ ar putea fi anxios din cauza unui eveniment din trecut sau a unei amintiri stimulate de circumstanțele prezente, nu din cauza unui pericol imediat.

Frica ne poate ajuta, anxietatea ne poate înrobi.

De multe ori ajungem să ne simțim neputincioși dacă nu am învățat să reglăm termostatul anxietății noastre. Unii indivizi se simt slabi sau distruși atunci când se confruntă cu anxietatea. Până când înțelegem declanșatorii anxietății noastre personale, se poate să simțim că anxietatea noastră ne poate conduce să devenim niște victime incapabile să controleze modul în care gândim, simțim și acționăm. Uneori, ne putem simți și ca un burete care absoarbe stările emoționale ale celorlalți care nu fac decât să intensifice propriile noastre sentimente de anxietate. Incertitudinea face parte din viață. Cu toate acestea, persoanele care suferă de anxietate mare nu pot tolera incertitudinea bine. Învățarea cum să tolerăm ceea ce înainte era intolerabil face parte din vindecare și te face să te simți mai în siguranță în lume.

Următorul exercițiu este conceput pentru a stimula înțelegerea cu privire la procesul tău de anxietate. Harta anxietății de mai jos te va ajuta să îți identifice factorii declanșatori ai anxietății: cine, de ce, ce, unde și cum din procesul tău de anxietate – cu alte cuvinte te ajută să înțelegi mai bine rădăcinile ei.



Iată un exemplu de exercițiu prin care îți poți observa anxietatea:

Evenimentul declanșator:

Șeful meu a trecut pe lângă biroul meu și nu mi-a spus bună dimineața.

Cum m-am simțit:

Confuz, speriat, lipsit de respect (rușinat).

Ce m-am gândit:

Am făcut ceva greșit (frică)? Este supărat pe mine? Voi fi concediat (victimizare)?

De ce am simțit/m-am gândit așa:

Mă simt îngrijorat și speriat că șeful mă supraveghează. Cred că trebuie să fi făcut ceva care să fi provocat această reacție. Simt în adâncul sufletului că nu mă place și vrea să mă concedieze. De asemenea, mă simt furios pentru că muncesc foarte mult și nu merit așa un tratament.

Când m-am mai simțit așa în viața mea:

Tatăl meu mă ignora când nu tundeam gazonul corect sau uitam să scot gunoiul. După tratamentul lui tăcut toată ziua, venea noaptea în cameră și mă cicălea. De obicei îmi interzicea ceva care era cu adevărat important pentru mine, cum ar fi mersul la petrecerea de naștere a unui prieten sau ieșitul în oraș cu prietenii. Nu am știut niciodată la ce să mă aștept din partea tatălui meu. Era imprevizibil și răutăcios; se purta frumos un minut, apoi furios și tăcut.



Ce nu pot face:

Nu-mi pot controla șeful, ce alege să facă și cum alege să se exprime. Nu va fi productiv pentru sănătatea și bunăstarea mea să consider tăcerea lui ca având legătură cu mine. Eu pot să mă verific pe mine și, dacă aleg, pot să verific și cu șeful meu („Șefu, ce faci, cum ești astăzi?"). Asta este tot ce pot face. Supracompensând sau îngrijorându-mă despre posibile sentimente și acțiuni, ajut anxietatea să mă păcălească pentru a fi din nou victima ei.

Ce pot face:

Pot să stau departe de a-mi asuma acțiunile șefului meu sau de a construi un scenariu împotriva șefului meu. Îmi pot controla acțiunile viitoare și pot răspunde cu empatie. Pot începe să observ declanșatorii rădăcinii anxietății mele.

DOZA ZILNICA DE REFLECTII



Reflecția pentru anxietate

- 1 Singurul lucru pe care îl pot controla în viața mea sunt EU.
- 2 Nu pot controla pe nimeni altcineva.
- 3 Nu pot controla circumstanțele.
- 4 Nu sunt o victimă!
- 5 Sunt o persoană demnă de iubire, respect și bucurie așa cum sunt acum.



Renunțarea la control:

Instrucțiuni:

Următoarele întrebări sunt concepute pentru a te ajuta să îți înțelegi mai bine relația ta cu renunțarea la control. Fă-ți timp pentru a pătrunde adânc în interiorul tău pentru a putea înțelege propriul peisaj emoțional cu privire la control și renunțare.

Ce înseamnă pentru mine renunțarea?

De ce îmi este frică să renunț la control?

Pe cine și ce încerc să controlez?

Cum ar fi să încep să renunț la control; ce e bun și ce e rău în asta?

Ce domenii din viața și relațiile mele sunt afectate de refuzul renunțării la control?

Îmi caut scuze pentru alegerile mele?

Pot să îmi asum acțiunile sau caut vinovați?



Instrucțiuni:

Te rog să utilizezi această secțiune pentru a nota ceea ce ai descoperit despre anxietatea ta și despre modul în care anxietatea încearcă să te țină în rolul unei victime.

Vezi dacă poți descoperi rădăcinile care ar putea alimenta starea ta de anxietate actuală.

Ce ai descoperit?

Ziua 1:

Evenimentul declanșator:

Scala de răspuns la anxietate de la 0 la 10 (cât de intens ai simțit tu anxietatea, unde 0 e deloc și 10 maxim):

Cum m-am simțit:

Ce m-am gândit:

Ce nu pot face:

Ce pot face:

Continuă după acest model și pentru următoarele zile, timp de 7 zile la rând și observă următoarele aspecte:

Care sunt emoțiile cheie care tind să îți hrănească anxietatea?

Există un tipar pe care ai început sa-l observi?

Există o temă pentru anxietatea ta?

De exemplu:

Am observat că insuficiența, rușinea și oamenii plăcuți sunt cheia mea, emoțiile care îmi alimentează stările de anxietate. Am observat și că atunci când presupun că știu gândurile altei persoane și încerc să le citesc mintea, ajung să accept asta ca adevăr și îmi creează anxietate. Mi-am dat seama că frica de abandon și de a fi judecat sunt temele care se repetă.

Lucrează cu terapeutul ceea ce iese la suprafață și prezintă dificultăți în a fi abordate doar de către tine.

Tu unde alegi să trăiești?



3. Furia. Cum o stăpânesc?



“Când apare furia, ar fi bine să te gândești la consecințe.” Confucius

Emoțiile și sentimentele neexprimate se transformă în furie. **Când ne înfuriem îi atacăm energetic pe cei din jur.**

Scopul exercițiului:

Scopul acestui exercițiu este să te ajute să îți înțelegi mai bine relația cu furia. Când te lupți cu mânia, de fapt te simți neputincios în a ști cum să îți exprimi emoțiile în mod adecvat și eficient. Înțelegerea modului în care furia deține controlul asupra ta și ți-a afectat viața și relațiile tale este un prim pas important către vindecare și creștere.

Instrucțiuni :

1. Pe o bucată de hârtie, pictează, desenează sau fă un colaj cum se simte și cum arată furia ta. Folosește orice materiale îți plac (pixuri, vopsele, reviste etc.) pentru a crea asta – nu trebuie să fii un artist pentru ca acest lucru să îți iasă. Unii clienți au desenat monștri, alții au decupat din reviste, alții folosesc vopsele într-un mod mai abstract pentru a portretiza furia lor.

2. Cum te face furia să acționezi împotriva intereselor tale?

3. Când ai reușit să faci față furiei?

4. Cu tot stresul din situația ta actuală, cum se face că te descurci așa de bine să îți stăpânești totuși furia?

5. Descrie momentele în care te-ai simțit furios, dar nu ai acționat în consecință.

6. Cât de mult reușești să controlezi furia pe o scală de la 0-100%, unde 0 înseamnă deloc și 100% total?

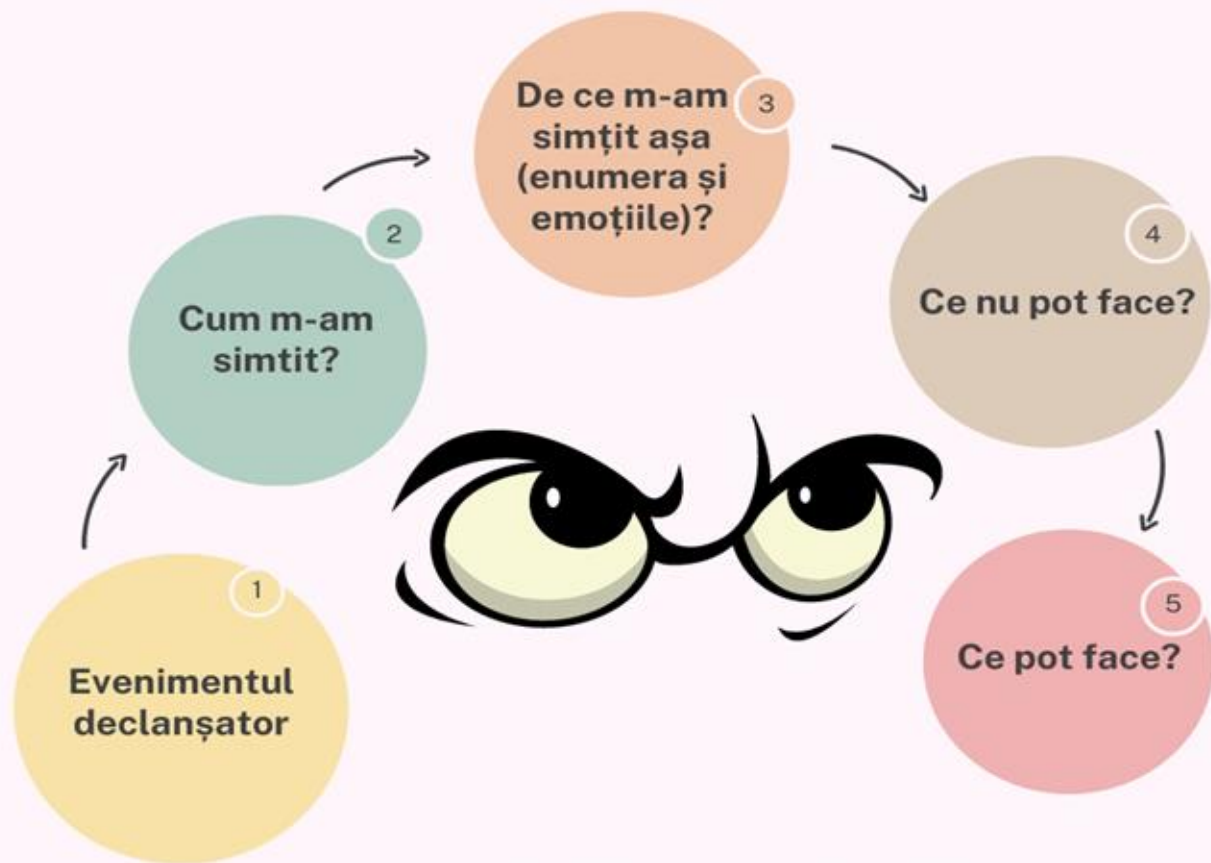
Ce lucruri ai putea face să crești acest procent?

Furia este o emoție ca orice altă emoție: ne poate ajuta sau ne poate înrobi.

Noi putem ajunge să fim stăpânul propriului nostru dezastru dacă nu am învățat să „reglăm termostatul” mâniei noastre care clocotește. Unii indivizi simt că furia este greșită pentru că nu li s-a arătat cum să exprime în mod corespunzător această emoție neînțeleasă. Pentru alții, furia nu a fost modelată corespunzător în familia lor de origine. Așa alegem noi să procesăm și exprimăm furia noastră care poate avea un impact contraproductiv și negativ asupra sănătății noastre, a vieții noastre și a celor dragi. Până când ajungem să înțelegem declanșatorii furiei noastre personale, se poate să simțim că de vină e temperamentul și simțim că nu suntem în stare să controlăm modul în care acționăm. Acest exercițiu este conceput pentru a promova înțelegerea cu privire la furia ta, precum și pentru a oferi instrumente pe care le poți utiliza pentru a exersa în această săptămână.

Urmează pașii de mai jos pentru a putea identifica declanșatorii de furie și exersează modele de exprimare a furiei conform acestei tehnici:

- cine?
- de ce?
- ce?
- cum?



Reflecții asupra furiei



Sfat util:

Emoțiile ne pot ajuta sau ne pot răni, nu doar pe noi, ci și pe cei din jurul nostru. Furia nu este o emoție rea, atâta timp cât este exprimată în mod corespunzător. Mulți dintre noi nu au crescut cu un model sănătos de exprimare a furiei; părinții sau cei care au avut grijă de noi, fie au explodat, fie au reprimat.

Furia exprimată în mod corespunzător poate fi sănătoasă. De fapt, exprimată cum trebuie, nu o mai putem numi tot furie, ci tristețe, supărare, dezamăgire. Iar aceste emoții negative sunt emoții funcționale.

Cu toate acestea, a fi rău nu este niciodată de dorit, nu e soluția, pentru că rănește relațiile. (aici incluzând cele mai importante relații pe care le ai, inclusiv relația cu tine însuți).

Iată un exemplu de exprimare sănătoasă a furiei:

Evenimentul declanșator:

Soțul/soția mea s-a repezit la mine, țipând și trântind diverse lucruri, în fața copiilor pentru că am lăsat lucrurile împrăștiate prin casă.

Cum m-am simțit:

Umilit (minimizat), cicălit (controlat), lipsit de respect (rușinat).

De ce m-am simțit așa:

Mama obișnuia să țipe la mine în fața fraților/prietenilor/familiei mele pentru că făceam asta, iar eu mă simțeam jenat și neînțeleș.

Ce nu pot face:

Nu o pot controla pe ea/el. Nu pot să țip, să o învinuiesc, să fac scandal, să ameninț, să fiu furtunos, să lovesc, să împing, etc.

Ce pot face:

- Îmi pot conține acțiunea și pot să recunosc că am făcut o greșeală când am lăsat lucrurile împrăștiate prin casă.
- Îmi pot controla acțiunile viitoare.
- Pot alege să respect granițele soției mele/soțului meu.
- Pot să răspund calm în loc să reacționez cu furie.
- Pot să aleg un răspuns care vindecă și nu unul care rănește.
- Pot să stabilesc o limită cum mi-ar plăcea să mi se vorbească.
- Pot să-i cer soției mele/soțului meu să discute despre acest gen de lucruri cu mine într-un mod mai puțin rușinos, mai privat.

Solicita sprijin:

Ofer soțului/soției mele șansa de a-mi sprijini noile schimbări. El/ea s-ar putea să aleagă să nu o facă, dar îi pot oferi această opțiune.

Verific:

Pot să-i dau soțului/soției mele șansa de a răspunde (pozitiv) sau el/ea de a reacționa (negativ). Oricum, nu-l pot controla și nici nu dețin alegerea lui dacă el/ea alege sau nu să-mi respecte limita stabilită.

AFIRMARE:

Singurul lucru pe care îl pot controla în viață sunt EU! Nu pot controla pe nimeni altcineva!

Nu pot decât să mă controlez pe mine însumi!

Exemplu de răspuns:

*Iubita mea/iubitul meu, îmi pare rău că mi-am lăsat lucrurile împrăștiate prin casă. De multe ori mi-ai cerut să nu fac asta și știu că te deranjează (prin această exprimare îi arăt că îi **respect proprietatea**). Voi încerca să fac mai bine în viitor și voi pune lucrurile la locul lor. Voi face acest lucru lăsându-mi un bilețel și exersând („**îți controlezi propriile acțiuni viitoare**”).*

*Are sens că te frustrezi și te superi când uit și îmi las hainele împrăștiate după ce mi-ai cerut de multe ori să nu fac asta. Vreau să-ți respect cererea (prin această exprimare îi arăt că răspund cu **empatie**). Mergând înainte, când fac o greșală de genul acesta sau dacă este ceva care te deranjează în privința mea, aș vrea să discutăm acest lucru cu mine într-un mod mai respectuos și departe de auzul sau văzul copiilor (prin această exprimare îi cer să setăm **limite**).*

*Spun asta nu pentru a te critica, ci pentru a te deschide și a te anunța despre experiența mea. Mama obișnuia să-mi vorbească într-un mod aspru și supărat în fața prietenilor/surorilor/fraților/etc și mi-a creat multă rușine și durere (prin această exprimare creezi **conexiune**). Constat că atunci când aud același ton și de la tine, reacționez cu furie și negativitate și/sau închidere sau retragere (punctez **trigger-ul**)/evenimentul declanșator). Încerc să-mi schimb vechile moduri de a reacționa, cu modalități mult mai sănătoase de a răspunde și as aprecia sprijinul dacă ești dispus să faci acest lucru (**solicitare sprijin**). Cum îți sună asta iubito/iubitule (**verificare/asigurare ca s-a înțeles mesajul**)?*

Furia este o emoție foarte greșit înțeleasă și mulți indivizi au nesănătoase exemple despre cum să-și exprime furia. Poate lua multe **forme diferite**: resentimente, sarcasm, tăcere, sabotaj, glume, bârfe, depresie, sinucidere, mâncare excesivă, abuz de substanțe, uitare, amânare și dependențe sunt doar a câteva exemple.

Cu toate acestea, furia este și o emoție sănătoasă. Poate fi un semnal care indică faptul că ceva nu este corect sau este „dezactivat” intern. Poate cineva ne depășește granițele? Furia este un indicator important că ceva din noi necesită atenție.

Modul în care alegem să ne exprimăm furia poate fi nesănătos sau chiar periculos. Furia este acolo pentru a ne anunța că granițele noastre au fost încălcate sau pentru a ne permite să explorăm și alte sentimente sau probleme nerezolvate care se pot manifesta sub formă de comportament furios. Exprimarea furiei într-un mod neagresiv este uneori dificilă, dar este responsabilitatea noastră să facem asta. Furia neexprimată sau furia pasiv-agresivă capătă în cele din urmă forma de resentimente, comportamente de răzbunare (inclusiv bârfe, un comentariu negativ la timp, uitarea și schimbarea vinei), secrete, cheltuieli excesive, dependență etc. Cel mai rău scenariu este atunci când furia care nu este exprimată în mod corespunzător sau este reprimată, escaladează în violență sau se manifestă prin boli, cum ar fi boli de inimă, de piele, cancer, etc.

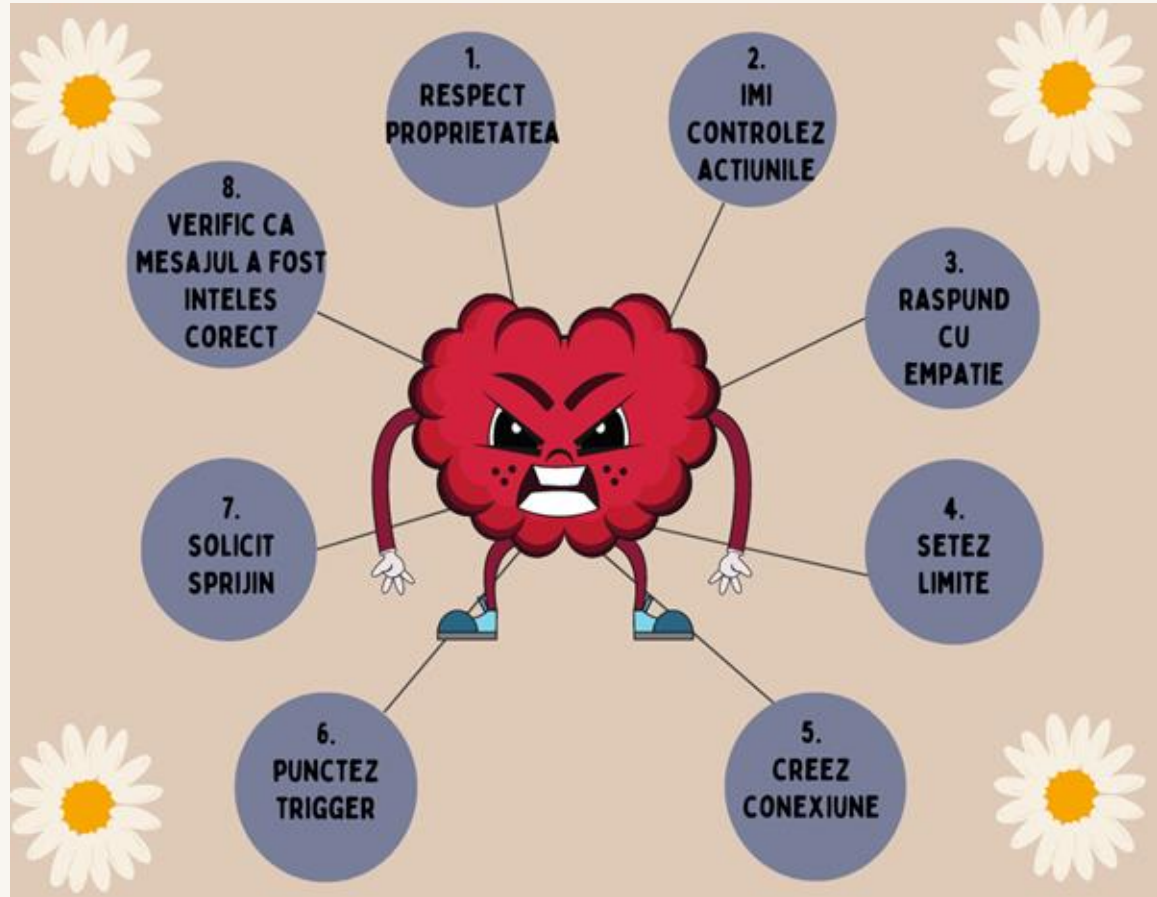
Lucrează cu terapeutul ceea ce iese la suprafață și prezintă dificultăți în a fi abordate doar de către tine.

Ce pot face?

- Îmi pot exprima furia într-un mod potrivit, urmând acești pași:



- „Oamenii sunt ca vitraliile. Ele strălucesc atunci când soarele iese, dar atunci când întunericul apune, adevărata lor frumusețe se dezvăluie doar dacă există lumină din interior.”
Elisabeth Kübler-Ross



Te rog, notează reflecțiile tale asupra furiei și continuă cu modele de exprimare a furiei pe situațiile cu care te confrunți:

1. Evenimentul declanșator:

2. Cum m-am simțit:

3. De ce m-am simțit așa (enumerați și emoțiile):

4. Ce nu pot face:

5. Ce pot face:



*Amintiți-vă:
nu furia este problema,
ci modul în care alegem să
o exprimăm!*



4. Vinovăția și Rușinea



“Caracteristica vinovaților este neliniștea”. Seneca

Oricine ar putea la un moment dat în viață sau poate deja s-a confruntat cu sentimente de vinovăție sau rușine.

Care e diferența dintre vinovăție și rușine?

Vinovăția este ceea ce fac.

Rușinea este ceea ce sunt, felul în care mă văd eu pe mine și gândesc că ar putea să mă vadă și ceilalți.

Ambele sunt **emoții disfuncționale**.

Vinovăția este produsă de dezacordul persoanelor din viața noastră. Simțindu-mă vinovat simt că plătesc intern. Și gândesc că e suficient, astfel că nu mai iau măsuri să rezolv problema. De fapt, vinovăția ne împiedică să facem schimbarea pe care ne-o doream să o facem.

Când simțim rușine, există riscul să dezvoltăm tulburări de evitare.

Evitând, credem că nu vom mai trăi anxietate, însă e tocmai invers, o accentuăm.

Trăind cu aceste emoții disfuncționale, vinovăția și rușinea, nu suntem mai diplomați sau eleganți în ochii celorlalți, ci mai vulnerabili. Avem în cultura noastră, ca popor, ideea că atunci când greșim, dacă vrem să fim iertați sau să reparăm greșeala ar fi bine să ne rușinăm sau să ne simțim vinovați.

Ne naștem deja păcătoși și ne hrănim continuu gândul negativ de auto-învinuire prin sudarea lui cu negații de tipul: “nu ești bun de nimic, nu e bine cum faci, nu ai voie să spui asta că te faci de râs, nu ai motive să suferi, nu ai pic de rușine în tine”, etc sau sugestii de vinovăție și rușinare în același timp: “Păi cine-i vinovatul?! Să îți fie rușine!”

Sentimentul de vinovăție se poate naște și din jocul de împotriviri, dezacorduri și contraargumentări continue primite de la cei din jurul nostru. Este un joc periculos pentru că miza lui e schingiuirea psihicului. Când anumite manifestări nu ne sunt acceptate de cei de lângă care creștem, ne internalizăm frustrările și astfel, nu facem decât să alimentăm învinuirea.

Poate ai trăit și tu sentimentul: *“aoleo, dacă zic sau fac asta, se supără”* sau *“e doar vina mea, nu trebuia să fac asta”*. Prin această învinuire devenim proprii noștri hărțuitori. Și astfel, ne înfrânăm exprimarea asupra a ceva ce poate ne deranjează pentru că ne simțim vinovați, orice exprimare firească nu mai ajunge să fie firească, ci controlată de teama vinovăției, a rușinii, pentru că ne tot urmărește vocea critică interioară, încă din copilărie, spunându-ne: *“nu ai voie să fii așa, fii altfel”*.

Această vinovăție este de fapt piedica unei comunicări asertive și implicit o ușă deschisă pentru a fi agresat, pentru bullying.



Consecințe ale vinovăției și rușinii:

- distrugerea încrederii în sine
- creșterea anxietății
- scăderea stimei de sine
- creșterea vulnerabilității de a fi hărțuit

Ce e de făcut?



- Observă-te zilnic, timp de 7 zile cât de des îți adresezi cuvinte de “vinovăție” și “rușine” și notează contextele
- Observă de asemenea dacă învinuirea este doar către tine însuși sau o îndrepti și către ceilalți din jur.
- Dacă ai observat că îi învinovățești pe ceilalți și le indici să le fie rușine pentru ce-au făcut, începi prin a exersa tehnica: *“Pune-te în locul lui/ei!”* Ce presupune această tehnică? Să îi ceri persoanei pe care ai învinovățit-o sau ai făcut-o să se rușineze, să te ajute să înțelegi cum se simt vinovăția și rușinea, schimbând locul și rolurile. Aceasta este o tehnică bună de dezvoltare a empatiei, de înțelegere a ceea ce simte celălalt și de conștientizare a comportamentului nostru, poate nepotrivit uneori.
- Lucrează cu copilul interior. În următorul capitol al acestui e-book te vom ghida cum să faci acest lucru și tot aici vei găsi și alte exercitii pentru vinovăție și rușine.

Lucrează cu terapeutul ceea ce iese la suprafață și prezintă dificultăți în a fi abordate doar de către tine.

5. Vindecarea copilului rănit interior

Sherrie Campbell, PhD e de părere că:

“Sunt 7 lucruri pe care orice copil are nevoie să le audă:

- **Te iubesc**
- **Sunt mândru de tine**
- **Îmi pare rău**
- **Te iert**
- **Te ascult**
- **Aceasta este responsabilitatea ta**
- **Ai tot ce trebuie ca să reușești”.**



Persoanele care se confruntă cu dependențe: alcool, droguri, țigări, sex, mâncare, jocuri de noroc, etc sunt adesea perfecționiști și duri cu ei înșiși. Uneori sunt duri și cu alții. Rădăcinile acestui lucru se regăsesc adesea în anii copilăriei unde persoana s-a confruntat cu mult haos emoțional în familia de origine și apoi l-a preluat și în relația de căsătorie sau de cuplu. Control, furie pasiv-agresivă, abuz verbal, sarcasm și inflexibilitate uneori devin parte a mecanismelor de adaptare, cu teamă și resentimente. În mijlocul acestui roller-coaster emoțional, poate fi dificil să faci alegeri sănătoase. Alegerile care nu creează echilibru, siguranță, respect reciproc și bucurie sunt nesănătoase. Alegerile nesănătoase creează un stil de viață nesănătos care este adesea afectat de îndoială de sine, mânie, rușine, captivare, dependență (mâncare, cumpărături, băutură, suprasolicitare etc.) și stimă de sine scăzută.

Acest lucru duce la gândirea „totul sau nimic”, raționalizări alb-negru și uneori anxietate și depresie.

John Bradshaw subliniază că mulți dependenți au un copil interior rănit. Un copil care a experimentat traume, secrete de familie, haos, abuz, neglijare sau a fost martorul violenței domestice sau diferite dependențe. Chiar și acei clienți care împărtășesc că au avut o copilărie „fericită” pot descoperi că și ei au un copil interior care uneori se simțea confuz, vinovat, rușinat sau abandonat.

Adulții care se confruntă cu mânia și controlul constată adesea că disciplina pe care au primit-o în primii ani de viață a fost instabilă, rușinoasă sau condiționată. Ca adulți, deseori devenim ceea ce noi am asistat în primii noștri ani de viață. Din această cauză, poate fi dificil să stabilești limite cu tine și cu ceilalți fără să recurgi la comportamentul codependent, rușine, furie și ascultarea sau interpretarea vocii interioare critice.

Instrucțiuni:

Este nevoie de muncă grea și onestitate riguroasă pentru a merge mai departe în această călătorie de recuperare. Următorul exercițiu te va ajuta să navighezi pe acest drum în timp ce dezvolți o voce blândă cu copilul tău interior rănit. Te rog să completezi următoarele secțiuni. Ia-ți timp dacă te simți copleșit. Nu este nevoie să te grăbești și nici nu există răspunsuri corecte sau greșite, doar propria experiență unică și valoroasă.

Poți lucra și cu terapeutul ceea ce iese la suprafață prin acest exercițiu.

1. Recunoașterea criticului interior:

Cum mă face de rușine vocea mea critică internă?

Ce spune ea? Dă exemple:

Acest critic interior îmi amintește de cineva din trecutul sau prezentul meu? Dacă da, cine?

Cum acționez atunci? Ce fac cu critica? O descarc pe alții? Dă exemple:

2. Onestitatea momentului

Aceasta este mai mult decât onestitate morală. Aceasta include interiorul meu care se potrivește cu exteriorul meu. Asta înseamnă că nu zâmbesc când sunt furios sau nu spun "da" când vreau să spun "nu", etc. Înseamnă că mă exprim cu bunătate și integritate, respectându-i pe ceilalți. Dă exemple despre modul în care ai fost respectuos, cinstit sau necinstit în această săptămână.

Respectuos:

Cinstit:

Necinstit:

3. Limite sănătoase

Granițele sănătoase înseamnă a nu-i controla pe ceilalți, a exprima furia și alte emoții în mod corespunzător și a-ți menține limitele.

Limitele pe care le-am menținut:

Limitele pe care le-am estompat sau am avut dificultăți cu ele:

4. Grija față de sine:

Îngrijirea de sine este o componentă esențială pentru menținerea recuperării și prevenirea epuizării, ceea ce duce la furie, resentimente, depresie, lipsă de somn, supraalimentare și soluții defecte.

Exemple de îngrijire personală pe care le-am folosit săptămâna aceasta sunt:

Exemple de îngrijire personală pe care mă voi concentra săptămâna viitoare sunt:

Afirmația mea pentru această săptămână este:

Exercițiu de vindecare a imaginilor ghidate de culoare:

Dacă ți-ai putea imagina o culoare vindecătoare, ce culoare ar fi?

Pe măsură ce îți imaginezi această culoare, trage-o adânc în piept în timp ce inspiri.

Unde vezi culoarea în corpul tău când o inspiri?

Unde se infiltrează profund?

Unde s-a blocat?

Dacă s-a blocat, cum arată acest blocaj? Care este dimensiunea, textura și culoarea acestui blocaj?

Acum, fă un instantaneu al acestui blocaj și încadrează-l cu culoarea ta vindecătoare.

Ce culoare îți imaginezi când expiri?

Ce reprezintă această culoare?

Describe pe un ton calm și liniștitor experiența ta:



6. Exercițiu privind regulile și rolurile familiei

„Există doar două moșteniri de durată pe care sperăm să le oferim copiilor noștri. Una dintre acestea este rădăcinile, iar cealaltă, aripile.”- Goethe

Instrucțiuni:

Fiecare persoană învață cum să iubească și să se atașeze în prima familie sau ce este adesea denumită „familie de origine”. În familia de origine fiecare persoană are un rol de jucat. Scopul acestui exercițiu este de a construi o perspectivă și o înțelegere despre propria familie de origine, ce rol ți s-a cerut să joci și cum a influențat acel rol cine ești astăzi și cum navighezi în relațiile tale.

Înainte de a completa următoarele secțiuni, solicită-i terapeutului tău să îți facă o genogramă.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite, doar experiența ta unică și importantă așa cum ți-o amintești.

Reguli și roluri ale familiei

Numele meu este _____. Am _____ ani și din genograma mea reiese că eu merg mai mult pe linia _____ a arborelui meu genealogic.

Rolul meu în familia mea a fost întotdeauna următorul: _____

Cele trei reguli principale nerostite/pronunțate care m-au afectat în familia mea sunt:

1.

2.

3.

Când mă gândesc la aceste reguli, mă simt _____ și _____.

Mă simt așa pentru că:

Vocea mea din familia mea se simte așa:

Aș vrea ca vocea mea să se simtă așa:

Amintiri din familia mea:

Una dintre cele mai fericite amintiri ale mele de familie este:

Una dintre cele mai triste amintiri ale mele de familie este:

Una dintre cele mai mândre amintiri ale mele de familie este:

Una dintre cele mai înfricoșătoare amintiri de familie este:

Ghid de relație și proprietate

Relația la care aș dori cel mai mult să lucrez în familia mea este cu:

Motivul pentru care aș dori să lucrez la această relație este:

Motivul pentru care simt că această relație este dificilă pentru mine este:

Cum mi-aș dori să „arate” această relație în viitor:

Ce mi-aș dori să înțeleagă acest membru al familiei pentru a mă simți în siguranță:

Cu ce sunt dispus să contribui la această relație pentru ca vindecarea să se întâmple:

Conturul limitelor

Modul în care definesc o limită este:

Modalitățile în care îmi sunt depășite granițele în familia mea sunt:

Modalitățile prin care trec granițele în familia mea sunt:

Limitele care sunt importante pentru mine să le stabilesc cu familia mea sunt:

Cum voi menține aceste limite în viitor va fi prin:

Cum voi contribui la limitele sănătoase în familia mea:

Analiză a realității:

Dacă aş avea trei dorinţe pentru familia mea, acestea ar fi:

1.

2.

3.

Ce va fi nevoie pentru ca aceste dorinţe să devină realitate:



Stabilirea limitelor sănătoase

„Nimeni nu te poate face să te simți inferior fără consimțământul tău.” – Eleanor Roosevelt

Granițele sănătoase creează relații sănătoase. Limitele nesănătoase contribuie la stiluri disfuncționale de relaționare și comunicare. Prin stabilirea unor limite clare, noi ne definim pe noi înșine în relație cu ceilalți. Pentru a face acest lucru, trebuie să fim capabili să identificăm și să ne respectăm propriile nevoi, sentimente, opinii și drepturi, respectând în același timp nevoile, sentimentele, opiniile și drepturile celorlalți. Când nu reușim să facem acest lucru, este ca și cum am fi o casă construită pe nisip mișcător.

Granițele sunt pentru noi. Nu punem limite pentru alții. Prin urmare, depinde de noi să ne cunoaștem granițele, să le definim și să le menținem. În plus, limitele nu sunt despre a controla o altă persoană din viața noastră. Chiar și cei care ne-au rănit profund au o voce, iar asta este de asemenea valoros și important. Poate că nu avem încredere în vocea lor, dar ne putem stabili limite care sunt potrivite pentru noi. Un avertisment important la acest lucru: dacă o persoană din viața ta este violentă sau nesigură, atunci o graniță ar putea ajuta și chiar crea un contact cu respectiva persoană.



Suntem responsabili pentru stabilirea și menținerea propriilor limite.

Uneori, oamenii care învață despre granițele sănătoase pentru prima dată pot înțelege greșit diferența dintre comunicarea sănătoasă (asertivă) și comunicare agresivă. Ele se pot personaliza pe baza traumelor anterioare și/sau pot ataca acolo unde nu a fost intenționată nicio agresiune.

Când se întâmplă asta, se pot simți justificați, confuzi și copleșiți de răspunsurile pe care le primesc sau simt rușine atunci când ele se reflectă asupra comportamentului lor reactiv. Chiar și atunci când a existat trădare sau rănire într-o relație, este responsabilitatea noastră să ne exprimăm emoțiile în mod corespunzător.

Crearea de limite sănătoase fără a deveni agresiv, furios sau supărător față de ceilalți poate fi dificilă la început și este nevoie de practică – dar poate fi realizată!

Limitele pot fi fizice sau emoționale.

Granițele fizice definesc cine ne poate atinge, cum ne poate atinge ceva și cât de aproape fizic poate fi ceva în relație cu mine.

Granițele emoționale definesc unde se termină sentimentele noastre și încep sentimentele altei persoane.

Întrebări importante de luat în considerare cu privire la granițe:

Îmi asum responsabilitatea pentru sentimentele și nevoile mele și le permit altora să facă la fel?

Mă simt exagerat de responsabil pentru sentimentele și nevoile celorlalți și mă neglijez pe mine la propriu?

Mă aștept ca alții să-mi citească gândurile și/sau să aibă grijă de fericirea mea personală?

Sunt capabil să spun „nu” și sunt capabil să accept un „nu” de la o persoană dragă?

Pot să cer ceea ce am nevoie într-un mod care să-i respecte pe ceilalți?

Sunt obsedat să le fac pe placul oamenilor?

Mă simt îndreptățit?

Devin supărat pur și simplu pentru că alții sunt supărați în jurul meu?

Mă definesc după părerile altcuiva?

Sunt prea agresiv în a-mi afirma opiniile?

Încep bătălii acolo unde nu este nevoie?

Confund intensitatea cu intimitatea?

Răspunzând la aceste întrebări te ajută să definești „liniile de proprietate”, adică propriile limite sănătoase. Granițele noastre fizice și emoționale definesc modul în care interacționăm cu ceilalți și cum le permitem altora să interacționeze cu noi.

Limitele pot fi prea rigide, prea lejere sau sănătoase.

Cei ale căror limite sunt prea rigide

- Îi exclud adesea aproape pe toți din viața lor.
- Par izolați și nu vorbesc despre sentimente, nu arată emoții.
- Exprimă autosuficiență extremă și nu cer ajutor.
- Nu permit nimănui să se apropie fizic sau emoțional față de ei.
- Intellectualizează și folosesc asta pentru a-i păstra pe ceilalți la distanță.
- Privesc adesea printr-o lentilă de suspiciune și judecată.

- Uneori pot avea o atitudine rigidă și se pot aștepta ca oamenii din viața lor să se ridice la înălțimea fiecărei așteptări. Când cei dragi nu o fac, cei care stabilesc limitele rigide tind să își personalizeze situațiile și reacționează excesiv.
- Pot folosi furia, tăcerea sau/și amenințarea cu abandonul ca pe o modalitate de a încerca și de a controla.
- Confundă adesea intimitatea cu intensitatea.
- Cei dragi pot simți că trebuie să meargă pe coji de ouă în jurul lor.
- Cei care obișnuiesc să aibă limite rigide descriu sentimente de frică și sunt preocupați de corectitudine.
- Este ca și cum o persoană cu limite rigide locuiește într-o casă înconjurată de un zid imens. Un perete fără uși, fără chei și fără ferestre. Nimeni nu are voie să intre. Dar nici ei înșiși nu pot ieși.

Cei cu limite lejere

- Pun mâna pe străini și/sau îi lasă pe alții să îi atingă în mod nepotrivit.
- Pot fi compulsivi din punct de vedere sexual, confundă sexul cu dragostea.
- Fiind motivați să fie mulțumiți din punct de vedere sexual sau emoțional, se pot apropia prea repede de ceilalți.
- Confundă adesea intimitatea cu intensitatea.
- Oamenii cu granițe libere își asumă de obicei sentimentele altora ca proprii, devin cu ușurință copleșiți emoțional, dau prea mult, iau prea mult și au nevoie constantă de reasigurare.
- Se pot aștepta ca alții să le citească gândurile și/sau cred că pot citi mințile altora.
- Ei spun „da” când vor să spună „nu” și se simt responsabili pentru sentimentele celorlalți. Însă în adâncul sufletului, ei descriu sentimente de singuratici și resentimente.
- Cei cu granițe libere duc adesea vieți haotice, pline de dramă, de parcă ar locui în case fără garduri, porți, încuietori sau chiar uși. Oricine poate veni, intra și ieși din „casa” lor și poate lua tot ce-și dorește, când dorește.

Cei cu limite sănătoase:

- Sunt fermi, dar flexibili
- Amabili, dar clari,
- Respectuoși și nerigizi.
- Acordă sprijin și îl acceptă.
- Își respectă propriile sentimente, nevoi, opinii, drepturi, dar și pe cele ale altora, fiind clari cu privire la separarea lor.
- Sunt responsabili pentru propria lor fericire.
- Sunt asertivi și respectă drepturile celorlalți de a fi asertivi.
- Sunt capabili să negocieze și să facă compromisuri
- Au empatie pentru ceilalți și sunt capabili să facă greșeli fără a le afecta stima de sine.
- Permit celorlalți să fie oameni, să facă greșeli și să aibă un simț intern al personalității.

- Respectă diversitatea.
- Iartă.
- Permite consecințe și nu supracompensează.
- Se simte confortabil cu ei înșiși și se străduiesc să creeze un spațiu de confort pentru ceilalți.
- Locuiesc în case cu garduri și porți și permit accesul celor care își respectă granițele.

Sfaturi de delimitare

A învăța să stabilești limite sănătoase se poate simți inconfortabil și chiar înfricoșător la început pentru că poate fi împotriva abilităților de supraviețuire de bază pe care le-am învățat în copilărie, mai ales dacă părinții/îngrijitorii noștri din copilărie au fost neglijenți sau abuzivi din punct de vedere emoțional, fizic sau sexual. De exemplu, este posibil să fi învățat să ne reprimăm emoțiile pentru că am fost atacați și învinovați când am exprimat durerea, abuzul provocat. Astfel, încercarea de a stabili limite sănătoase ca adult poate fi însoțită inițial de anxietate. Este important să înveți să lucrezi cu aceste temeri. Acest proces de creștere necesită timp, iar motto-ul nostru ar trebui să fie:

„Progres, nu perfecțiune!”

Cum arată încălcările/nerespectarea de limite:

- **Amenințare** („Nu-ți mai vorbesc niciodată;” „Mă voi sinucide”; „Te voi raporta.”),
- **Manipulare** („Dacă m-ai iubi, ai face_____”; „Dacă ți-ar păsa, ai _____.”),
- **Tăcere** (închiderea conversației brusc fără a returna apeluri sau e-mailuri),
- **Blamarea** („Dacă nu ai spune/face/gândi _____, atunci nu m-aș mai simți atât de rău;” „Dacă ai/ar fi făcut doar _____, atunci m-aș simți mai bine/vesel/etc.”),
- **Pedepsire** (scrierea de e-mailuri sau scrisori în stil otrăvitor, prin amenințări cu plecarea, luarea copiilor, mesaje răzbunătoare, acuzații etc.),

Toate acestea sunt modalități nesănătoase de a răspunde unei persoane care dorește să stabilească o limită sănătoasă cu tine. Dacă ești confuz cu privire la stabilirea limitelor persoanei, cere-i cu respect clarificări fără a proiecta, a citi mintea, a blama sau a încerca să-i schimbi mentalitatea. Încearcă să nu personalizezi granița; dar privește-o ca pe o oportunitate de a învăța, vindeca și crește.

Exercițiul de limită:

Începeți acest exercițiu prin a stabili o limită sănătoasă.

Amintiți-vă, granița este ceva pe care ne-o stabilim singuri! Până când nu îți cunoști și definești limitele, nu poți exersa stabilirea și menținerea lor.

1. Limită de stabilit:
2. Data la care se stabilește limita:
3. Cu cine declar granița:
4. Cuvinte cheie pentru conversație:
5. Afirmație pentru a susține cererea de limită:
6. Plan de siguranță pentru a evita colapsul graniței:
7. Ce emotii te-au cuprins în timp ce făceai această setare a graniței?



7. O femeie puternică vs. O femeie cu putere interioară

- **O femeie puternică** nu va lăsa pe nimeni să ia ce e mai bun din ea, dar se așteaptă doar la ce e mai bun de la cei din jurul ei...
- Dar o femeie cu putere interioară dă tot ce e mai bun atunci când poate, fără a fi nevoie să fie cea mai bună sau să se aștepte doar la ce este mai bun de la cei din jurul ei.



- **O femeie puternică** poartă pe față o privire de încredere în sine.
- Dar o femeie cu putere interioară poartă recunoștință și speranță.



- **O femeie puternică** are păreri de neclintit...
- Dar o femeie cu putere interioară își exprimă convingerile și le permite altora să și le exprime pe ale lor.



- **O femeie puternică** deține întotdeauna controlul.
- Dar o femeie cu putere interioară înțelege că nu poate decât să se stăpânească.



- **O femeie puternică** nu arată niciodată teamă și ajută pe toată lumea.
- Dar o femeie cu putere interioară nu se teme să ceară ajutor atunci când are nevoie.



- **O femeie puternică** nu pierde timpul și crede că odihna este pentru leneși.
- Dar o femeie cu putere interioară alocă timp pentru distracție și relaxare.

- **O femeie puternică** are multe de spus...
- Dar o femeie cu putere interioară înțelege valoarea ascultării



- **O femeie puternică** este serioasă și concentrată...
- Dar o femeie cu putere interioară își face treaba, păstrând simțul umorului - mai ales despre ea însăși.



- **O femeie puternică** tinde spre perfecțiune...
- Dar o femeie cu putere interioară permite și îmbrățișează imperfecțiunea.



- **O femeie puternică** nu plânge...
- Dar o femeie cu putere interioară acceptă să plângă ca parte a vindecării ei.

- **O femeie puternică** nu are încredere în nimeni decât în ea însăși...
- Dar **o femeie cu putere interioară** are încredere și într-o putere superioară.



- **O femeie puternică** rareori greșește și tot rareori spune: „Îmi pare rău”...
- Dar **o femeie cu putere interioară** recunoaște de fiecare dată când greșește și își cere scuze.



- **O femeie puternică** nu simte durere și nu plânge niciodată...
- Dar **o femeie cu putere interioară** e blândă cu ea și își permite să plângă ca parte a vindecării ei.



- **O femeie puternică** are încredere că este pregătită pentru orice călătorie și nu afișează nicio slăbiciune...
- **O femeie cu putere interioară** are credință în călătoria vieții cu toate suferințele și coborâșurile cu care se confruntă.

Exercițiu pentru identificare:

Femeie puternică versus **Femeia cu putere interioară**

1. În prezent simt că sunt o femeie puternică sau o femeie cu putere interioară?
1. Care este definiția mea pentru o femeie puternică?
3. Ce aspecte mi-ar plăcea să elimin? Care sunt mecanismele de apărare care nu mă ajută?

4. Care sunt atributele sau trăsăturile care mă ajută și pe care mi-aș dori să le dezvolt?

4. Cum pot cultiva atributele puterii?

4. Sunt dispusă să fac asta?

4. Dacă da, când și cum?

8. Un bărbat puternic vs. Un bărbat cu putere interioară



- **Un bărbat puternic** nu va lăsa pe nimeni să ia ce este mai bun din el, dar se așteaptă doar la ce este mai bun de la cei din jurul lui...
- Dar un bărbat cu putere interioară dă tot ce poate, când poate, fără să fie cel mai bun sau să se aștepte doar la ce este mai bun de la cei din jurul lui.
 - **Un bărbat puternic** poartă pe față o privire de încredere în sine...
 - Dar un bărbat cu putere interioară poartă recunoștință și speranță.
 - **Un bărbat puternic** are păreri de neîntrerupt...
- Dar un bărbat cu putere interioară își exprimă convingerile și le permite altora să și le exprime pe ale lor.

- **Un bărbat puternic** deține întotdeauna controlul.
- Dar **un bărbat cu putere interioară** înțelege că nu se poate controla decât pe sine.



- **Un bărbat puternic** nu se teme niciodată de nimic și îi ajută pe toți.
- Dar **un bărbat cu putere interioară** nu se teme să ceară ajutor atunci când are nevoie.



- **Un bărbat puternic** nu pierde timpul și crede că odihna este pentru leneși...
- Dar **un bărbat cu putere interioară** alocă timp liber pentru distracție și relaxare.



- **Un bărbat puternic** are multe de spus...
- Dar **un bărbat cu putere interioară** înțelege valoarea ascultării.

- **Un bărbat puternic** este serios și concentrat.
- Dar un bărbat cu putere interioară își face treaba, păstrând simțul umorului - mai ales despre sine.



- **Un bărbat puternic** tinde spre perfecțiune.
- Dar un bărbat cu putere interioară permite și îmbrățișează imperfecțiunea.



- **Un bărbat puternic** nu plânge.
- Dar un bărbat cu putere interioară acceptă să plângă ca parte a vindecării lui.



- **Un bărbat puternic** nu are încredere în nimeni, în afară de el însuși...
- Dar un bărbat cu putere interioară are încredere și într-o putere superioară.

- **Un bărbat puternic** greșește rareori și tot rar spune: „Îmi pare rău”...
- Dar un bărbat cu putere interioară recunoaște de fiecare dată când greșește și își cere scuze.



- **Un bărbat puternic** nu simte durere și nu plânge niciodată...
- Dar un bărbat cu putere interioară e blând cu el și își permite să plângă uneori ca parte a vindecării lui.



- **Un bărbat puternic** are credința că e pregătit pentru orice călătorie și nu afișează nicio slăbiciune...
- Dar un bărbat cu putere interioară are credință în călătoria vieții cu toate suișurile și coborâșurile cu care se confruntă.

Exercițiu pentru identificare:

Un bărbat puternic versus **Un bărbat cu putere interioară**

1. În prezent simt că sunt un om puternic sau un om cu putere interioară?
1. Care este definiția mea pentru un om puternic?
1. Ce aspecte mi-ar plăcea să elimin? Care sunt mecanismele de apărare care nu mă ajută?

- 4. Care sunt atributele sau trăsăturile care ma ajută și pe care mi-aș dori să le dezvolt?

- 4. Cum pot cultiva atributele puterii?

- 4. Sunt dispus să fac asta?

- 4. Dacă da, când și cum?

"Fii tu însuți; oricine altcineva este deja luat." Oscar WILDE

Uneori credem că suntem puternici doar dacă afișăm un anumit comportament, că important e cum ne percep oamenii și că ei nu au capacitatea să vadă de fapt ce e în interiorul nostru și de aceea alegem să ne preocupăm mai mult de exterior. Practic, nenumărate emoții disfuncționale (ex: anxietate, rușine, vinovăție, furie) se declanșează de la convingerea irațională "*ce zice lumea, cum mă vede lumea*". Acesta este modelul omului PUTERNIC, însă puternic doar la exterior.

Dar cu interiorul ce facem?

Pentru sănătatea ta emoțională îți recomand să pleci cu puterea de la interior spre exterior și nu invers!



Living Psychology

Ne poți găsi la:

Site:

www.aidaivan.ro

Adresa: Calea Victoriei, 128A

Tel: 0721.800.956

