




CUVÂNT-ÎNAINTE

**Un ghid de viață
pentru/între
lumi posibile!**

PROZONE



O practică terapeutică validată științific, folosită responsabil în beneficiul oamenilor, presupune (1) cunoașterea protocoalelor validate științific (cu teoria și practica luate la pachet), (2) filtrarea lor prin experiența practică (și completarea din partea experienței acolo unde protocoalele sunt încă insuficient definite) și (3) adaptarea lor la nevoile/interesele/valorile clienților. Lipsa integrării celor trei lucruri generează pseudospecialiști și pseudoștiință. Spre exemplu, multă experiență fără știință duce la banalități solemne formulate în logică de vecină/vecin cu experiență de viață, iar multă știință fără practică duce la „succese răsunătoare”, dar de laborator! Apoi, relația cu nevoile/interesele/valorile clienților poate să fie una corectă – te adaptezi la ele, fără să schimbi însă esența unui demers științific, iar când trebuie chiar generezi noi nevoi/interese/valori – sau una în care devii, alături de client, prizonierul acestor particularități ale clientului.

Raluca Anton scrie această lucrare în paradigma acestei practici validate științific, bine înțelese și pusă în forma unui produs de terapie (chiar autoterapie) accesibilă. Lucrarea este o combinație interesantă de știință, experiență practică, analize (auto)reflexive și exerciții de asimilare a unor noi competențe. Mai mult, mi se pare că acest produs este rezultatul unei călătorii a autorului, călătorie care continuă încă, și care invită și pe alții la călătorii terapeutice, independent sau alături de autor.

Psihologic vorbind, oamenii au nevoie de sensuri/semnificații, nu de adevăr. Este drept că tot ce este

adevărat îți oferă și sensuri/semnificații. Dar nu tot ce îți dă sensuri/semnificații este adevărat, iar poveștile ilustrează exemplar acest lucru. Viața este un amestec de adevăr (științific) și povești, asta pentru că știința nu are în prezent explicații disponibile pentru orice problematizare pe care o poate face omul în prezent; în principiu, explicațiile științifice pot veni în viitor, dar nu există în prezent! Iar mintea umană nu poate aștepta, deoarece tolerează greu incertitudinea, puțini fiind cei care chiar pot sta cu „incertitudinea” asumată! Această complexitate nu este însă problematică în practica psihologică corectă, deoarece noi știm că ceva nu trebuie să fie adevărat ca să fie util. Dar doar atâta timp cât nu cădem naiv în propriile povești, considerând că dacă le înțelegem sunt și adevărate, și cât nu confundăm *feeling better* (tratamente simptomatice) cu *getting better* și *staying better* (tratamente cauzale/curative). Așadar, poveștile trebuie tratate experiențial și existențial ca povești, să le înțelegem și să ne facă viața mai plăcută prin sensurile/semnificațiile folosite. Altfel, în relație cu adevărul științific, poveștile pot genera adesea iluzii și defense, care ne îndepărtează de experiențe autentice și dezvoltare.

Raluca Anton, prin această lucrare, este un ghid foarte bun pentru a călători adecvat în viață între această lume a poveștilor și lumea adevărului, cu scopul de a fi autentici și de a ne dezvolta personal. Nu delimitează mereu diferența clară între cele două, dar așa este și viața, unde uneori distincțiile devin greu de decelat. Important este că ne antrenează cum să ne repliem și să nu ne temem pentru a ajunge în final să înțelegem și să ne dezvoltăm într-o realitate complexă delimitată de *feeling better/getting better/staying better*.

În concluzie, pentru mine autorul și acest produs sunt mijloace adecvate care ne pot ghida pentru/între


lumi posibile ale vieții definite de un amestec de adevăr științific și povești, de dragul autenticității și al dezvoltării personale. Este o declarație existențial-experiențială a unui *scientist-practitioner* (auto)reflexiv. Merită auzită și testată!

Prof. Univ. Dr. Psih. DANIEL DAVID
Președintele Asociației Psihologilor din România



PREFAȚĂ

BOOKZONE



Orice lectură este asemenea unei conversații. O întâlnire intimă și transformatoare între două minți, fiecare cu propriile percepții, informații, experiențe și perspective asupra existenței umane. Genul de întâlnire care are puterea de a modifica ceva profund atât în scriitor, cât și în cititor. Nu știu dacă v-ați imaginat vreodată lectura unei cărți în acest fel, dar vă încurajez să faceți asta. Mai ales dacă ați ales să citiți cartea semnată de psihoterapeuta Raluca Anton.

Îndrăznesc a spune că procesul este transformator și pentru autor, bazându-mă pe experiența mea de până acum. În travaliul de scriere a fiecăreia dintre cărțile mele, am purtat, în imaginar, infinite conversații cu viitorii cititori. Întrebându-mă dacă ce scriu va face sens, dacă vorbele mele își vor găsi utilitatea și dacă, până la urmă, chiar contează ceea ce cred eu că ar conta. Întorcându-mă, din nou și din nou, la experiențele mele de cititor, îmi veneau în minte infinite situații și momente de *Aha!*, care se datorau cărților pe care le-am citit. Și mai ales autorilor care au îndrăznit să se vulnerabilizeze și să scrie fără nicio urmă de garanție.

De asemenea, tind a crede că scrierea cărții nu-i aparține exclusiv autorului. Și cel care o citește are posibilitatea de a adăuga propria energie, influență și amprentă psihologică asupra textului. Iar cartea Ralucai este exact genul acesta de lectură. Are o conotație în mintea celei care a scris-o și o alta în mintea celui care o citește.

Îmi amintesc de momentul în care Raluca mi-a povestit, pentru prima dată, despre planul ei cu această

carte. Eram într-o grădină cu răcoare, undeva în inima Capitalei, și povesteam despre noi; despre viețile pe care nu știm mereu să le trăim și despre muncile care ne consumă atât de multă energie. După un șir de văicăreli reciproce, îmi spune: – *Am scris o carte! Crezi că am făcut bine?!* Pe moment, cuvintele ei m-au surprins, m-au deșteptat din propria victimizare și m-au făcut extrem de curios. I-am adresat câteva întrebări și am primit alte câteva răspunsuri. Acum, scriind prefața cărții, am pe deplin sentimentul și convingerea că Raluca a făcut o treabă foarte bună. Faptul că m-a rugat pe mine să-i scriu prefața nu știu dacă a fost o idee la fel de bună; vă lasăm pe voi, cititorii, să decideți.

Cele opt capitole reprezintă esența viziunii pe care Raluca și-a conturat-o, după ani lungi de studiu și practică clinică, asupra funcționării umane. Cu meticulozitatea care o caracterizează, cu elementele de legătură care ușurează procesul de înțelegere și cu nenumărate exemple edificatoare, Raluca a transformat explicațiile pompoase ale jargonului de specialitate într-un text structurat, simplu și coerent. Emblema care deja o definește (în rândul nostru, al psihoterapeuților) este evidențierea importanței poveștilor; iar dintre toate, Raluca ne îndeamnă să o cunoaștem pe cea mai importantă, povestea vieții noastre. Pentru că, așa cum veți descoperi în paginile cărții: *„Pentru a putea deveni responsabili de lumea noastră emoțională este, întâi de toate, necesar să ne înțelegem povestea. Să știm pentru ce suntem responsabili, de fapt.”*

Așa cum se cuvine, totul începe cu începutul. Nouă, cititorilor, ni se relevă posibilitatea de-a face o călătorie în timp și, ghidați de cunoștințele științifice și practice ale autoarei, putem dobândi o altfel de perspectivă asupra a ceea ce am trăit și s-a întâmplat. Cu cât facem mai des astfel de călătorii în interiorul poveștii noastre, cu atât ni

se oferă mai multe posibilități pentru a crește înțelegerea de sine și a ne împrieteni cu vocile din interior (așa cum numește Raluca, metaforic, gândurile care ne conturează orizonturile și realitatea). După fiecare astfel de vizită în lumea experiențelor noastre subiective se schimbă ceva; se schimbă povestea și, odată cu ea, întreaga noastră identitate. Astfel că Raluca ne îndeamnă să ne explorăm copilăria, adolescența; avansând, stadiu cu stadiu, până la momentul prezent. Nu ne promite o călătorie simplă, dar la fiecare moment decisiv ne reamintește că nu suntem singuri, că ea este acolo și ne însoțește; că facem fiecare vizită împreună.

Cu această carte, Raluca Anton ne dovedește că, dincolo de mintea sa scilpitoare și de cursurile exhaustive pe care le susține, are competențe deosebite și în ale scrisului. Iar noi toți avem posibilitatea de a beneficia, din plin, de tot ce a învățat și a descoperit până în prezent, așezați liniștiți în confortul căminului nostru. Pagină după pagină, vom afla ceva nou, iar partea frumoasă este că vom descoperi noul și necunoscutul din noi. Ajungând, într-un final, să înțelegem că cea mai importantă conversație nu a fost cu ea, cu autoarea, ci cu însuși sinele nostru.

GÁSPÁR GYÖRGY,
Psiholog clinician și autor al cărților
Copilul invizibil și Suflete de sticlă



ARGUMENT

BOOKZONE

De ce această carte?

Mereu mi-am imaginat acel moment în care voi scrie o carte. O fi de la nevoia de statut, de la dorința de a avansa profesional, de la nevoia de a fi văzută, de la nevoia de a arăta că eu pot, că eu merit, că eu am reușit (mult „eu” în această descriere, dar totul are sens și sunt sigură că, pe parcurs, lucrurile vor prinde contur). Sau poate o fi de la vreun complex al lui Carrie din *Sex and the City*, cum spune o clientă a mea?! (Eu fiind din generația aceea care, pe când avea 20 de ani, și-a petrecut mult timp uitându-se la serial, așa încât și astăzi revăd, cu nostalgie, unele episoade.) Cel mai probabil, sunt toate de mai sus la un loc.

Îmi doresc ca acest material să fie unul care să îți ofere o structură a felului în care (ni) se întâmplă lucrurile în interiorul nostru. Scopul cărții este acela de a te invita la introspecție, dar una ghidată și nu una liberă. Mi-aș dori să simți, studiind aceste pagini, o mai mare ușurință când vine vorba de călătoria în interiorul propriei persoane. Mai multă claritate, poate. Mi-ar plăcea să cred că am reușit să simplific acest proces de autoanaliză la care ne invită atât de mulți specialiști în ultimii ani.

Așa că am încercat să adun aici cunoștințele pe care le-am dobândit de-a lungul timpului despre cum

funcționăm în viața noastră emoțională și care sunt componentele acesteia. Îmi doresc să ofer mai multă simplificare, mai multă coerență acestui univers atât de complicat și cu atât de multe spații pe care le poți descoperi, dar care nu știi niciodată unde te duc – și, dacă ai găsit înțelesul, e și greu de știut care e rostul acestui înțeles. „Claritate” este cuvântul care m-a ghidat pe tot parcursul rândurilor pe care le-am scris aici. Avem acces la atât de multe resurse din domeniul psihologiei, al dezvoltării personale, al cunoașterii de sine, încât îmi dau seama că acest material ar putea fi unul din multe altele care să umple rafturile librăriilor. Eu nu vin cu perspective inovatoare, cu lucruri noi din domeniul psihologiei, dar vin cu integrarea informațiilor pe care le știu din acest domeniu. Și nădăjduiesc că această integrare te va ajuta să te vezi mai bine, să poți să îți adresezi mai eficient o serie de întrebări, să te înțelegi și să te accepți. Schimbarea poate să vină ulterior, iar în aceste rânduri eu reînnoiesc invitația către tine pentru a vedea ce înseamnă, pentru persoana ta, această schimbare, pornind de la toate lucrurile pe care le vei descoperi în paginile următoare.

Am structurat cartea în capitole mari, fiecare conținând un element care compune întregul nostru. Sunt sigură că mai sunt și altele, pe care poate încă nu am avut capacitatea să le văd sau încă nu m-am simțit pregătită să le introduc aici, cum ar fi acela al spiritualității. Însă cred că m-am oprit asupra celor mai mari capitole din existența noastră interioară, cărora ar merita să le acordăm atenție și despre care trebuie să știm unele lucruri când ne gândim la noi înșine sau când vorbim cu și despre noi înșine.

Înainte de orice, cred că este esențial să ne cunoaștem povestea de viață și modul în care am ajuns în momentul prezent. În capitolul destinat acestei

tematici, vei găsi variante prin care poți să te cunoști pe tine din această perspectivă, ele nefiind singurele, ci având doar rolul de a te iniția în acest parcurs. Oricum, într-o astfel de călătorie în istoria familiei noastre ar merita să meargă fiecare dintre noi. Te invit să faci această călătorie la propriu, vizitând locurile în care te-ai născut, locurile în care s-au născut părinții tăi, bunicii tăi. Să iei la pas străzile sau ulițele satului. Să mergi în fața casei în care au locuit, chiar dacă acum împrejurimile arată altfel și stau alți oameni în acel loc, să te așezi pe un bolovan în mijlocul satului sau în fața căminului cultural și să îți imaginezi o zi tipică din viața acelor oameni – unii dintre ei sunt și parte din neamul tău, așadar, tu ești compus și din mici părți ale lor. Cel puțin, fără să ne dăm seama, poveștile lor fac parte și din povestea noastră. Imaginează-ți cum erau îmbrăcați atunci, ce discuții aveau, ce planuri și visuri, ce necazuri își împărtășeau sau trăiau fără să vrea să știe și alții. Eu cred că toate aceste elemente vin și te construiesc pe tine, spațiul din care faci parte și universul în care îți trăiești viața. Și mai cred că fiecare dintre noi merită să-și dea ocazia să exploreze aceste părți din el pentru a vedea, cu adevărat, cine este.

Toate acele locuri, spații, toți acei oameni alături de care am crescut și care au trăit înaintea noastră au construit o filosofie de viață pornind de la poveștile lor, suferințele, planurile, deznădejțile, bucuriile, fericirile lor. Această filosofie de viață poate fi și a noastră. Elemente ale ei sunt și elemente din filosofia noastră de viață.

În psihologie, le numim cogniții sau mecanisme mentale. Sună științific și sunt și ușor de măsurat, de altfel. Dar ele sunt, de fapt, „voci” din interiorul nostru. Uneori ne ajută, alteori ne împiedică din a crește. Uneori ne dau avânt, alteori ne țin pe loc sau ne trag în povestea de viață ca și cum am avea un arc invizibil legat în spate și ajungem fie să tot repetăm istorii, fie să batem pasul pe loc în diverse domenii ale vieții noastre fără să ne dăm seama ce se întâmplă cu adevărat. Problema nu este că avem aceste „voci”, problema este că nu avem abilitatea de a face diferența între momentele în care vocile spun ceva relevant despre timpul în care trăim și contextul în care ne aflăm și momentele în care ceea ce spun ele este doar zgomot. Te voi ghida în capitolul respectiv să înveți să le ascuți, să le înțelegi povestea, să le pui în cuvinte clare și să te întorci către ele – aceste personaje din mintea ta –, cu scopul de a le mulțumi că te-au ținut în siguranță și, uneori, în viață, validându-le existența, dar alegând să nu le ascuți de fiecare dată când apar. Și asta te va ajuta să faci distincția între nevoia pe care o ai sau zgomotul al cărui volum trebuie dat mai încet.

Corpul este cel care ne spune mereu când ni se întâmplă ceva. Corpul știe!

Corpul ne atrage atenția de atât de multe ori și alegem mereu să îi reducem volumul pentru că avem impresia că rolul lui e, mai degrabă, să ne poarte dintr-o parte în alta. Nu doar că nu îl ascultăm, dar nici nu îl

onorăm, el fiind, de multe ori, cel care suportă cele mai multe efecte ale supărărilor noastre, astfel că are parte de: prea multă mâncare, prea mult sport sau deloc, prea puțin somn. Mi se pare că ne lăsăm la o parte corpul, parcă nepăsându-ne de el, când, de fapt, el reprezintă un sistem atât de complex care stochează toate aceste povești despre care îți spuneam mai devreme. În el, în corpul nostru, sunt toate durerile și toate bucuriile. Îmi doresc să reușești să vezi asta. Îmi doresc ca, după ce termini această carte, să îți setezi măcar o mică intenție când vine vorba de grija față de propriul corp.

Și apoi vin emoțiile! Ele deschid această lume care parcă ne ghidează existența și ne poartă dintr-o suferință în alta, dintr-o bucurie într-un extaz, fără, parcă, să le pese de ce credem noi despre această „atitudine” a lor. Mi-e și teamă să mă gândesc la acest capitol, să nu fie la fel de haotic precum emoțiile însele. Cu toate acestea, sper să le fi dat un sens, așa cum și ele, emoțiile, au.

Fiecare emoție are un rol și un rost și apare la momentul potrivit, în forma în care știe să apară, cu toate că acum avem impresia că lucrurile sunt oricum, în orice alt mod, decât cu un sens. Ceea ce simțim nu este complet izolat de povestea de viață, de gândurile noastre, de corpul nostru.

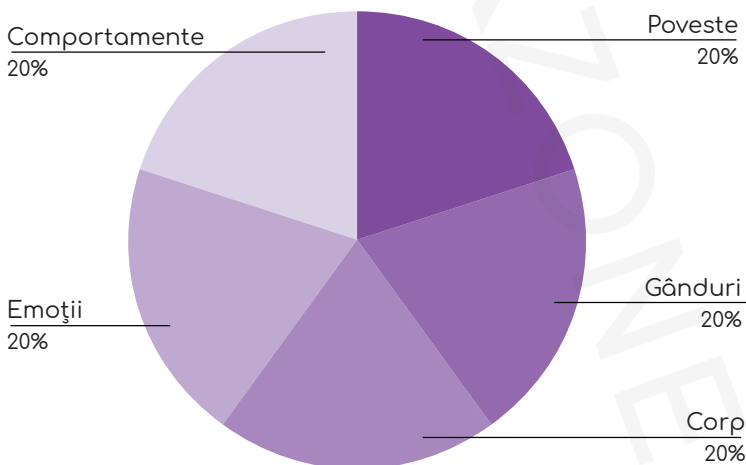
Toate sunt într-un sistem și funcționează atât de eficient pe cât am știut, atât noi, cât și cei alături de care am crescut, să îl ajutăm să funcționeze. Iar scopul meu aici este să te ajut să descoperi cum funcționează propriul tău sistem. Înțelegerea acestui fapt te va ajuta să știi din ce ești compus din punct de vedere emoțional.

Fiecare dintre noi are nevoie de o imagine cu sens când vine vorba de propria persoană. Acesta este un alt motiv pentru care am scris cartea pe care o ții acum în mâini.

Gândurile noastre au un sens, corpul și emoțiile la fel, și tot cu un sens, cu un rost, apar și comportamentele noastre.

Nu vom putea înțelege de ce facem ce facem dacă nu înțelegem sistemul despre care am povestit până acum, comportamentele fiind ultimele dintr-un șir lung de lucruri care se petrec în întregul nostru sistem.

Apoi, comportamentele devin un activator care ne duce iarăși în povestea de viață, care activează alte mecanisme, alte reacții în corp, alte emoții și, din nou, alte comportamente. Un cerc. Sau, poate, o spirală fără sfârșit.



Am scris această carte și pentru că aș vrea să vezi rolul și rostul fiecărui comportament pe care îl ai și care crezi că merită analizat. Nu am scris această carte pentru a-ți sugera că trebuie să te schimbi. Cu toate că știu că uneori e o dorință mai mare decât îmi pot imagina. Am scris această carte pentru a te ajuta să înțelegi de ce e atât de greu de schimbat ceva la noi înșine. Și poate, știind toate acestea, vei fi mai blând și în ceea ce te privește pe tine și vei avea mai multă compasiune atunci când încerci să schimbi ceva la tine însuși – ca să nu mai spun la ceilalți!

Toate aceste lucruri formează imaginea de sine, felul în care ne vedem pe noi înșine și, pornind de la toate acestea, se construiește paletarul de nevoi emoționale, somatice, mentale, emoționale. În final, și din acest motiv am scris această carte: pentru a te invita să vezi cum toate acestea te compun și cum se manifestă ele în viața de zi cu zi, uneori voit, alteori mai puțin voit, uneori mai vocal, alteori mai în liniște. Însă dacă nu înțelegem cum și din ce suntem compuși din punctul de vedere al lumii noastre interioare, vom tinde să dezvoltăm nevoi pe care să le proiectăm asupra altora sau pe care să le transmitem fără ca noi să le înțelegem, dar așteptându-ne ca ceilalți să o facă. A înțelege aceste nevoi și a munci, pas cu pas, să le comunicăm eficient reprezintă un lucru care ne ajută, în final, să ne așezăm nu doar în povestea noastră de viață, ci și în povestea celor din jurul nostru. Îmi doresc ca și acesta să fie beneficiul pe care îl găsești citind această carte.

Sunt atât de multe întrebări care își caută răspuns prin situațiile dificile prin care trecem și noi nu reușim nici măcar să știm că este important să ni le adresăm:

- ◆ Oare de ce fac ce fac?
- ◆ Oare de ce am ajuns în punctul de azi al vieții mele?

- ◇ Oare care este motorul care mă împinge înspre a fi cine sunt și care este motorul care mă propulsează, inconștient, către direcții pe care, aparent, nu le pot controla?
- ◇ Oare de ce sunt cum sunt și de ce am nevoile pe care le am?
- ◇ De ce fac alegerile pe care le fac?

Toate aceste întrebări sunt căutătoare de sens și cred că fiecare dintre noi merită să ni le adresăm pentru a fi cât mai conștienți de propria viață. Asta fac în ședințele de terapie: îi însoțesc pe clienții mei în a-și adresa aceste întrebări și în a găsi răspunsuri în gândurile, emoțiile, corpul lor sau în povestea lor. Apoi, îi însoțesc în a decide ce vor să ducă mai departe, care sunt lucrurile care își doresc să rămână, care sunt lucrurile cărora își doresc să le spună „rămas-bun”. Cele din urmă nu dispar, ci sunt puse, ordonat, într-un cufăr al minții lor pentru a putea fi accesate, re trăite, reînțelese atunci când emoțiile cer asta, atunci când povestea cere asta.

Nimic din ce suntem nu dispare! Lucrurile se transformă. Iar în demersul terapeutic, după ce descoperim și înțelegem povestea, stabilim, tot împreună, și modul în care se pot transforma lucrurile descoperite:

- ◇ Cum vrei să meargă mai departe această poveste?
- ◇ Ce alte lucruri vrei să adaugi poveștii tale, de acum înainte?
- ◇ Care este povestea pe care vrei să o spui despre tine?

Răspunsurile la aceste întrebări vin, de data aceasta, cu mult mai multă conștientizare a mesajelor pe care le purtăm cu noi, dar și cu mai multă grijă când vine vorba de felul în care ne dorim să le ducă mai departe. Putem obține toate acestea fiind prezenți în povestea trecută, dar

și în momentul prezent și cu gândul către viitor, având mereu în minte modul în care ne dorim să construim viitorul pentru noi, pentru comunitățile din care facem parte, pentru cei care ne vor urma. Grea misiune, nu? Dar cât de elegant se conturează toate, odată ce începem să trecem, pas cu pas, prin fiecare etapă!

Așa a apărut această carte. O carte-călăuză, i-am spus eu. Un ghid care să te însoțească prin povestea vieții tale, așa cum un ghid turistic îl ajută pe cel care vrea să descopere frumusețile unui oraș, dar și locurile acelea ascunse pe care poate că nu le găsim în cărțile ce prezintă orașul.

O carte cu întrebări și răspunsuri.

O carte cu povești de viață și exerciții de luat cu noi peste zi sau de digerat mental peste noapte. O carte care poate veni cu plâns, cu transformare, sau cu gânduri de pus deoparte și de analizat mai târziu.

O carte despre istorii de viață, despre greșeli, despre mecanica ființei umane.

O carte despre fiecare dintre noi și o carte pentru fiecare dintre noi.

O carte invitație către cunoașterea propriei persoane atât cât ne permit filele unei cărți și atât cât mintea inconștientă ne lasă să facem acest lucru, având în vedere că nu e nimeni, efectiv, alături de tine pentru a te ajuta să te miști în spațiul propriei ființe și către lumea inconștientă pe care poate că e mai greu să o vezi tu singur.

O carte care poate fi atât început, cât și proces, dar și final, în funcție de punctul în care se află fiecare dintre noi.

Nu mă aștept ca acest material să facă magie, dar cred că a petrece timp cu noi înșine și a porni în această călătorie către înțelegerea sinelui poate fi magic. Și mai știu că toți ne luăm din fiecare experiență ceea ce avem nevoie. Atât tu, cât și eu ne vom lua din paginile acestea ce avem nevoie pentru punctul în care suntem în viața noastră. Și mai cred că această carte nu se încheie atunci când vei citi ultima pagină a ei. Fie că îți vei da seama sau nu, această carte va sădi niște semințe care vor crește, fiecare în ritmul lor. Iar semințele sunt ale mesajelor care au nevoie să fie auzite, care au nevoie să fie înțelese.

Lasă-le spațiu!

Oferă-le loc în casa minții tale!

Dă-le timpul necesar să crească și nutrienții necesari să facă asta!

Fii cu grijă față de tine și mesajele care îți trec prin minte pe măsură ce citești!

Ia notițe!

Scrie orice îți trece prin minte, chiar dacă, pe moment, pare că nu are sens.

Gândurile noastre nu există în vid.

**Atunci când apare un gând, acolo este o
conexiune cu ceva.**

**Cu ceva din povestea ta sau din visurile tale,
din planurile tale.**

Doar acordă atenție!
