

## Cum să răspunzi **PREZENT** la întrebarea

### "Unde ești, iubirea mea?"

*Autori: Krisztina Szabó și Jenő-László Vargha*

#### **Modelul PREZENT:**

#### **P = prețuiește**

Înseamnă să îți stabilești valorile, adică să știi ce este cel mai important pentru tine într-o relație de cuplu. Valorile sunt *personale, nu se referă la norme sociale sau la ceea ce așteaptă alții de la tine. Înseamnă să stabilești cine vrei să fii în această relație (sau, ăm general, într-o relație de cuplu)*

Îți poți pune întrebările (gândește-te că ești doar tu cu tine însuși sau însăși, și ceea ce contează este să descoperi ceea ce este *pentru tine cel mai de preț*):

- Ce fel de partener/ă vreau să fiu? Cum "arată" (mai precis, cum se comportă) "eu-l meu ideal" în calitate de partener/ă? Ce calități îmi doresc să fie reprezentative și călăuzitoare pentru relația mea?

*Exemple de tipuri de exerciții care te pot ajuta să îți conturezi valorile:*

1. Poți căuta prin experiențele tale modele pozitive și modele negative (situații în care ai simțit că nevoile tale de a fi iubit/ă, acceptat/ă au fost pe deplin satisfăcute și situații în care dimpotrivă, le-ai simțit respinse). Într-un moment de comuniune extraordinară, ce anume a făcut (sau ar face) ca lucrurile să stea astfel? Într-un moment de singurătate și respingere deplină, ce anume a făcut, sau ar face ca lucrurile să stea astfel? Ce fel de nevoi profunde ți-au fost întâmpinate sau dimpotrivă, respinse și cum s-a întâmplat acest lucru?

2. Poți căuta personaje fictive sau persoane reale care îți plac foarte mult, în calitate de parteneri sau parteneri ale cuiva și stabilește care e acea calitate cea mai importantă sau care sunt acele calități cele mai importante care ți se par atât de atrăgătoare la acea persoană (desigur accentul nu trebuie să cadă pe însușirile fizice înnăscute, sau materiale, dar dacă asta îți vine în minte - de ex., culoarea ochilor - poți căuta să desoperi, de ce ți se pare asta important, ce consideri că aduce acea calitate relației și apoi găsește alte modalități prin care același lucru sau ceva similar ar putea fi obținut; dacă te gândești că trebuie să fii bogat, pentru a-ți copleși partenerul sau partenera cu atenții, înseamnă că valoarea ta este reprezentată de generozitate și atenție, dorința de a oferi bucurie celuilalt și caută să vezi, în ce alt mod poți oferi bucurie, în ce alt mod poți fi generos sau generoasă cu partenerul sau partenera ta). De asemenea, poți căuta și modele negative, de ex., cupluri pe care le-ai urmărit în

diverse situații și față de care ți-ai spus ori ți-ai putea spune acum, că "așa, sigur nu mi-aș dori să fiu". Identifică apoi acea calitate comportamentală sau atitudinală care îți repugnă, iar apoi caută opusul său. Aceasta va fi valoarea importantă pentru tine.

3. Exerciții de imagerie (proiecție în viitor) în care să te imaginezi peste un număr de ani sau chiar la sfârșitul vieții, asisitând la ceea ce persoanele care ți-au fost parteneri sau parteneri de cuplu ar putea exprima ce contribuție pozitivă și negativă ai avut la viețile lor, ce fel de partener sau parteneră ai fost pentru ele. Apoi, vezi dacă ceea ce ai "auzi" într-o astfel de circumstanță ți-ar place sau nu, respectiv, ce ți-ar place să auzi într-un astfel de moment? Atenție, aici nu este vorba de a te conforma așteptărilor altora, ci ca pornind de la acest feedback imaginar (imaginat de tine, acum), să poți descoperi ceea ce este important pentru *tine!* *Sigur, percepția partenerilor noștri poate fi biasată de proprii lor "ochelari distorsionanți", însă dacă te "vezi" (în imageria ta referitoare la viitor) înconjurat/ă numai de parteneri sau parteneri care spun despre tine lucruri care nu-ți plac, dar cu care nu ești de cord că ar fi fost adevărate în ce te privește, atunci acesta poate fi un semnal de alarmă, cum că tu și acei parteneri sau acele parteneri, proveneați din lumi diferite, în care se vorbeau limbi diferite. Revenind în prezent, asta te poate ajuta să-ți revizuiști comunicarea și asertivitatea în cuplul actual, respectiv vă puteți revizui tocmai valorile (cât de diferite sunt). Iar asta te poate ajuta să faci alegeri mai potrivite de acum înainte.*

Valorile *nu reprezintă scopuri, ci direcții de urmat*. Ele sunt busola personală, care îți arată încotro se află drumul tău. Nu poți epuiza niciodată acest drum, ci te poți dezvolta de-a lungul său, atât timp cât trăiești. Îți vei putea fixa de-a lungul acestui drum destinații în care vrei să ajungi (scopuri concrete), iar pe unele dintre acestea, le vei și atinge, în timp ce pe altele, nu. Acest lucru este firesc. Însă dacă îți propui pur și simplu scopuri, fără a avea direcția indicată de busolă (de ex. Pur și simplu, "să mă căsătoresc"), te vei putea trezi că ți-ai atins scopul, ca și când acesta ar reprezenta un punct terminus în sine, iar nu pur și simplu, un pas intermediar de-a lungul unui drum care are un sens pentru tine. De asemeni, atunci când eșuezi în atingerea uneia dintre destinațiile stabilite, te va dura, desigur, însă vei putea ști că, mergând înainte pe drumul conturat de busola ta personală, vei găsi întotdeauna alte destinații, la care vei ajunge.

## **R = răbdare, respect, (recunoștință)**

Ai răbdare cu tine și cu celălalt

Respectă-ți propriile nevoi și respectă nevoile celuilalt.

Primește cu recunoștință experiențele dificile (de ex., dacă celălalt îți reproșează ceva, sau dacă tu te simți nemulțumit/ă de ceva, pentru că abordându-le în mod potrivit, te pot ajuta să te dezvolți, respectiv să îți dezvolți relația). Recunoștința față de aceste experiențe dificile nu înseamnă că trebuie să-ți și placă acele experiențe, înseamnă

doar să ai disponibilitatea să le ascuți, ce au de spus.

*Exemple de exerciții:*

1. Metafora fizică a apropierii inconfortabile

Stați doi câte doi (este util să fie persoane străine, sau oricum, nu foarte apropiate unele de altele), față în față, la o distanță confortabilă și acordați-vă câteva clipe în care să și conștientizați distanța dintre voi, senzațiile corporale asociate, eventual, gânduri, sentimente. Apoi micșorați distanța până când ea devine inconfortabilă. Opriți-vă și conștientizați acest disconfort, la nivel corporal (unde, cum simt?), al gândurilor și emoțiilor, respectiv și impulsul de a înlătura disconfortul, ieșind din situație. Conștientizați impulsul, fără a-i ceda.

Apoi puteți discuta despre experiența avută (împărtășiți gânduri, senzații, emoții: ce v-a trecut prin minte, ce ați simțit stând așa, unul în fața celuilalt?). Opțional, puteți încerca din nou, reducând distanța și mai mult, repetând același proces. Dacă faceți asta, veți constata, probabil, că pentru mulți dintre voi, va crește toleranța față de o apropiere din ce în ce mai mare, respectiv probabil va spori senzația de intimitate.

Metafora ne aduce în contact cu experiența de expunere a vulnerabilității proprii, cât și cu impulsul de a evita acest lucru (căutând să ieșim din situație). În măsura în care rezistăm acestui impuls, având răbdare, respectând și fiind recunoscători față de propria vulnerabilitate, cât și față de a partenerului, vom putea spori intimitatea. Intimitatea implică asumarea vulnerabilității. Atât timp cât ne protejăm prin scuturi vulnerabilitatea, intimitatea nu este posibilă.

2. Lucrul cu situațiile dificile din cuplu, de ex., situațiile când partenerul sau partenera ne-a reproșat ceva, sau ne-a rănit cu ceva, adică o situație în care este probabil să ni se activeze defensele. E util de lucrat experiențial (de ex., evocând situația și căutând să conștientizăm reacțiile interioare: senzații corporale, emoții, gânduri, poate chiar amintiri, semnificația trăită de către noi a situației; de asemeni, urmărirea impulsului defensiv, ce ne vine să facem, cum ar fi cel mai ușor de reacționat, poate să ne retragem din situație, sau poate încercând să-l controlăm pe celălalt, ripostând). Apoi, rămânând în contact cu toate aceste experiențe interioare, să ne asumăm disponibilitatea de a ne spori toleranța față de ele, oferindu-ne totodată și posibilitatea de a le explora mai mult, de a le înțelege și de a le găsi o modalitate de exprimare non-defensivă: pur și simplu, să-i vorbim despre noi partenerului nostru, despre ceea ce tocmai am descoperit în noi înșine vis-a-vis de această experiență. De asemeni, să facem loc și pentru a asculta experiențele partenerului.

3. Orice fel de tehnici menite să sporească conștiința deplină, orice fel de tehnici menite să sporească toleranța față de trăirile dificile, orice fel de tehnici de comunicare non-defensivă.

**E = eliberează**

Eliberează-te pe tine însuși/însăși, precum și pe Celălalt de:

- Trecut: trăiește-ți doliul, vindecă-ți rănilor și iartă (iartă-te pe tine și pe celălalt)
- Scenariile minții despre viitor: învață să identifici scenariile pe care mintea ta le fabrică în legătură cu ce ar putea merge rău în relația ta și să te îndepărtezi de acest scenariu. Învață să fii conștient/ă de el și în același timp, să acționezi conform busolei tale (valorile). Până la urmă, realitatea o construiești în fiecare clipă prin acțiune, indiferent de gândurile sau emoțiile pe care le ai. Atâta timp cât gândurile și sentimentele te sprijină în acțiunile pe care vrei să le întreprinzi, ele sunt foarte utile, iar când dimpotrivă, reprezintă mai degrabă obstacole, atunci, este suficient să înveți să te distanțezi de ele, neconsiderându-le adevăruri absolute, ci doar capricii ale minții, pe care poate fi amuzant să le urmărești, dar care nu trebuie să-ți ghideze acțiunile, dacă nu îți servesc intereselor mai bune (în concordanță cu valorile pe care ți le-ai stabilit)
- Evaluări și judecăți: mintea noastră este programată să emită evaluări și judecăți despre ORICE, iar apoi să considere că aceste evaluări și judecăți descriu niște *realități obiective*, descriu lucrurile (oamenii, relațiile, pe noi înșine, așa cum sunt-suntem), când de fapt, evaluările și judecățile nu fac decât să exprime modul nostru de raportare la toate acestea. Nu ne putem împiedica mintea să formuleze evaluări și judecăți, acesta este modul ei de funcționare, este însă important să e distanțăm de ele, considerându-le ca ceea ce sunt, adică reflecții subiective ale minții, iar *nu adevăruri absolute, ce descriu cu adevărat obiectele/personalele/experiențele la care se referă.*
- Poveștile pe care le creează mintea ta despre relație, despre tine, despre viața ta: tot o caracteristică a "minții" omenești este tendința de a crea povești coerente (narrative) despre propria persoană, propria viață, propriile relații, *această relație* etc. Uneori, aceste povești ne barează calea spre schimbare, funcționând mai degrabă ca niște *profesii care se autoîndeplinesc*. De ex., dacă povestea mea este "Pe mine nimeni nu mă poate iubi", ori "Și-a bătut joc de mine", voi tinde să mă comport în virtutea acestor scenarii, voi tinde să observ și să rețin mai ales ceea ce concordă cu aceste scenarii și prin acestea, îl voi întreține. Și poveștile pozitive pot fi în egală măsură periculoase, deoarece ne pot întreține iluzii cu privire la noi înșine sau la celălalt, îndepărtându-ne, astfel, de noi înșine și de celălalt, prin îndepărtarea de valorile comune alese. În egală măsură, uneori nu ne slujește să fim foarte convinși sau convinse că suntem "buni", sau "bune", "corecți", "corecte", "iubitori", "iubitoare" etc. (ne este mult mai evident cum etichetările negative nu ne servesc), deoarece ne pot împiedica să observăm și să relaizăm momentele când nu suntem așa. Nimeni nu este *întotdeauna* bun, amabil, iubitor, deștept, prost, respingător etc. În realitate, *existăm doar în clipa prezentă și în fiecare clipă prezentă putem alege cine vrem să fim. Comportându-ne într-un anumit fel în clipa prezentă, am creat persoana care suntem acum. De aceea este important să ne distanțăm de toate acele scenarii care ne pot împiedica să ne concentrăm pe momentul prezent, singurul pe care îl putem influența în mod direct. Influențând însă, momentul prezent, voi influența indirect și trecutul (acel*

*trecut pe care îl vom fi construit concentrându-ne asupra nenumăratelor momente prezente de până atunci) și respectiv viitorul, cărui prezent îi pune bazele.*

*Tipuri de exerciții ce pot fi utilizate:*

1. Orice fel de exerciții ce facilitează schimbarea perspectivei (sporesc flexibilitatea psihologică)
2. În funcție de ce anume dorim să ne distanțăm, pot fi utilizate tehnici ce ajută la prelucrarea unor traume absolute sau relative din trecut, la susținerea unui proces de doliu sănătos, la relativizarea unor convingeri disfuncționale, sporirea empatiei și compasiunii față de slăbiciunile noastre și ale altora (vezi anexa 2), tehnici de gestionare a anxietății referitoare la viitor (teama de pierdere, teama de respingere etc.), relativizarea unor narrative disfuncționale, exerciții ce sporesc conștiința de sine procesuală (conștientizarea experiențelor interioare, pe măsură ce ele apar în momentul prezent, aflat în perpetuă schimbare; observ ce simt, ce gândesc etc) și chiar pe cea dincolo de asta ("observ că observ...") (vezi anexa 1).

**Z = zăbovește**

și

**E = extinde conștiința**

A fi prezent înseamnă a fi conștient. Deprinderile de conștiință deplină ne ajută să trăim în prezent, adică să fim în contact cu nevoile și trăirile noastre, să fim în contact cu celălalt, să fim în mod maxim implicați în interacțiunea noastră actuală.

Este vorba în primul rând de exerciții de conștiință deplină (mindfulness), ce au ca scop pe de o parte dezvoltarea deprinderilor de conștiință deplină și de distanțare, ce ne sunt în sine utile pentru tratarea punctelor R și E (vezi mai sus), iar pe de altă parte pentru sporirea intensității momentului prezent și a descoperirii aprofundate a propriei persoane, cât și a celei a partenerului (de ex., exerciții de tip *sensate focus* utilizate pentru optimizarea vieții sexuale).

**NT = Nu Te Trăda**

Nu te trăda înseamnă nu te abate de la drumul tău (cel creionat de valorile tale). Desigur ispitele înveșmântate seducător sau dimpotrivă înfricoșător vor fi numeroase și te vor provoca. Uneori vei ceda, însă cu cât vei învăța să îți dai seama de asta mai repede, cu atât te vei putea întoarce mai repede pe drumul ales de tine. Lucrând pe punctele anterioare, te va ajuta să poți surprinde din ce în ce mai repede pericolul acestor ispite și să dispui de strategii tot mai eficiente de a le aborda.

A merge pe drumul tău înseamnă acțiune angajată, concordantă cu valorile alese. Poți să-ți pui întrebarea "Ce pot face chiar azi în acest sens?" Dacă valoarea mea a fost: "să fiu iubitor/iubitoare", pot găsi una sau două acțiuni concrete pe care le pot întreprinde în acest sens chiar azi (dacă, le fac deja, atunci să caut altele, în plus). Apoi să-mi propun scopuri pe termen scurt, lung și mediu pentru ca relația mea să se dezvolte din ce în ce mai mult în direcția aleasă. Și apoi, să mă țin de asta. Azi și mâine...și poimâine...și tot așa!

Te poți întreba: dacă partenerul sau partenera mea ar fi cel sau cea ideal/ă, cum s-ar schimba comportamentul meu față de el/ea? Aș putea să operez schimbarea asta chiar acum? (asta e ce pot face eu pentru a duce relația pe drumul ales). Dacă nu, te poți întreba de ce este nevoie, de ex., din parte apartenerului sau partenerii pentru ca tu să poți schimba comportamentul în concordanță cu valorile alese?

Gândește-te la iubire ca la acțiune. Sentimentele și gândurile sunt capricioase și nu te ghidează întotdeauna înspre acțiuni ce îți servesc cu adevărat interesele. Acțiunile te duc mai departe și creează oportunități pentru noi sentimente și gânduri.

Reflectează la următoarea metaforă:

Să presupunem că ai sădit o sămânță. Îți dorești foarte mult ca planta aleasă să se dezvolte. Poți însă, să nu prea ai încredere că lucrul acesta se va întâmpla. Dacă vei continua, zi de zi, să faci tot ceea ce este necesar de făcut, pentru ca planta să se dezvolte (o uzi, îi asiguri suficientă lumină, pământ hrănitor etc.), probabilitatea ca ea să se dezvolte într-adevăr, este marepe parcurs (indiferent de ce vei fi gândit). Iar atunci când îți vei vedea planta, vei crede. Dacă însă, lași ca îndoiala să îți ghideze acțiunile, probabilitatea de a-ți vedea planta tinde către zero. Însă asta nu are legătură cu ce ai crezut sau simțit, ci în mod direct cu ceea ce ai făcut.

Amintește-ți: iubirea înseamnă compasiune și exersarea compasiunii înseamnă exersarea iubirii. Exersează compasiunea față de tine și față de celălalt. Față de vătămari și față de slăbiciuni. Exersează iubirea.

---

Comentarii generale:

Punctele R,E,Z și E se suprapun parțial (conștiința deplină are nevoie de acceptare și disponibilitate și implică și o distanțare de trecut, spaimile viitorului, judecăți și evaluări și poveștile despre cine suntem noi înșine, noi ca relație, despre celălalt; conștiința deplină este conștiința momentului prezent în primul rând). Punctul P oferă cadrul și direcția dezvoltării, R, E, Z și E sunt instrumente, ce ne ajută să șlefuiim și să

utilizăm celelalte instrumente, adică acțiunile în direcția și în sensul scopurilor alese (NT).

---

Dacă vrei să afli mai multe despre Terapia prin acceptare și angajament (Acceptance and Commitment Therapy, ACT, vizitează site-ul ACBS: [www.contextualscience.org](http://www.contextualscience.org))

În curând va apare la editura Polirom cartea Noua Terapie prin Acceptare și angajament. Ieși din scenariile minții și trăiește-ți viața (traducerea cărții Get out of your mind and into your life. The New Acceptance and Commitment Therapy, de Steven C. Hayes și Spencer Smith, 2005). În această carte cei interesați vor putea găsi o documentare detaliată a teoriei care stă la baza modelului PREZENT, precum și numeroase exerciții (pentru fiecare din componentele prezentate mai sus) ce pot fi adaptate oricărui tip de problemă.

Succes!

Pentru întrebări, ne puteți contacta la adresele: [krisztinagabriella.szabo@gmail.com](mailto:krisztinagabriella.szabo@gmail.com) și respectiv [jlvargha07@gmail.com](mailto:jlvargha07@gmail.com)

## Anexa 1.

### Etichetarea experiențelor interioare

(după Hayes și Smith, 2005)

În cadrul acestui nou exercițiu, te vom ruga să observi din ce categorie face parte conținutul psihologic ce îți apare în minte, pe măsură ce acesta se ivește. Poți face exercițiul acesta de sine stătător, sau în combinație cu orice alt exercițiu, ori în timp ce ești implicat/ă în rutina zilnică obișnuită. Pe măsură ce diversele gânduri, sentimente sau senzații se conturează, conștientizează din ce categorie fac ele parte. Poți face acest lucru cu voce tare, dacă te afli într-un loc potrivit. Nu rosti gândul sau emoția ca atare; ideea este să te concentrezi doar asupra categoriei din care face parte conținutul respectiv.

Iată o listă cu diferitele categorii din care poți alege. Fără îndoială, există multe alte categorii, însă pentru scopul acestui exercițiu, alege doar din cele enumerate mai jos.

- Emoție
- Gând
- Senzație corporală (spune doar "senzație")
- Evaluare
- Impulsul de a face ceva (spune doar "impuls")
- Amintire

Când faci acest exercițiu, introdu etichetarea conținutului cu ajutorul cuvântului "există." De exemplu, dacă începi să-ți simți inima bătând cu adevărat repede, spune "Există o senzație." Dacă reacționezi la bătăile rapide ale inimii cu teama că vei avea un atac de panică, poți spune "Există o emoție." Dacă frica ta este atât de intensă, încât ai vrea să chemi un medic, poți spune "Există un



impuls.”

Acest exercițiu poate fi făcut în poziție șezândă, dar și în timp ce conduci, sau când ești întins/ă în pat, noaptea, în timpul mersului și așa mai departe. Odată ce ai început, încearcă să exersezi timp de cel puțin câteva minute, cât mai multe, dacă poți. Dacă te surprinzi având perioade lungi de tăcere, vezi dacă nu cumva ai fost furat, furată de vreun gând sau vreo emoție pe care ai urmărit-o. Dacă s-a întâmplat așa, întoarce-te la exercițiu.

---

Etichetarea conținutului psihologic pe categorii te va ajuta să te raportezi la acest conținut într-o manieră defuzionată. (detașată, dezidentificată) De exemplu, dacă ai un gând despre ce ar trebui să faci mai târziu, focalizarea atenției asupra etichetei ”există un gând,” te ajută să rămâi în prezent, cu ceea ce se întâmplă chiar în acel moment. Gândul s-ar putea referi la viitor, dar asta reprezintă doar conținutul pur. De fapt, gândul are loc în momentul prezent, iar capacitatea de a observa acest lucru reprezintă o deprindere puternică a minții. Cultivarea acestei deprinderi te poate ajuta atunci când apare un conținut chiar mai dificil (de exemplu, atunci când ai vreun gând cu încărcătură emoțională puternic negativă referitoare la ce ți-a făcut, sau ce te temi că ți-ar putea face în viitor partenerul sau partenera).

Anexa 2.

## O meditație a compasiunii

Instalează-te și închide ochii. Acordă-ți câteva clipe pentru a te concentra pe tine însuși sau pe tine însăși. Poți urmări, preț de câteva clipe gândurile, senzațiile și emoțiile asociate cu momentele și activitățile de dinainte de a începe această meditație, lăsându-le să treacă mai departe.

Evocă acum o situație în care cineva te-a lezat (atunci când faci pentru prima oară acest exercițiu, este preferabil să te gândești la ceva lipsit de o importanță prea mare, iar apoi, pe măsură ce îți vei dezvolta aceste deprineri, poți lucra chiar pe conflictele și suferințele cele mai puternice). O situație, deci, în care pin ceva ce a spus sau nu a spus, a făcut sau nu a făcut, cineva ți-a provocat durere. Acordă-ți câteva clipe pentru a avea în minte clar amintirea. Acum, observă, unde reacționează corpul tău cel mai intens la asta? Unde anume simți acea sferință, chiar acum? Observă, cum anume se simte acolo? Cum s-ar putea descrie calitatea acelei senzații? Este oare mai degrabă ca o apăsare, ca o strângere, ca o înțepătură? Caută cuvântul tău, tu știi cel mai bine, ce se potrivește pentru a descrie acea senzație. Caută să vezi, cam pe ce suprafață se întinde acea senzație? Dacă este oare mai degrabă uniformă, sau mai intensă pe alocuri, mai superficială, în altele. Dacă în termeni de temperatură, este mai degrabă rece sau mai degrabă caldă. Dacă i se asociază vreo mișcare sau vibrație. Dacă are forță...Poți observa dacă în mintea ta apar și evaluări, analize sau interpretări legate de această senzație (este rea, îngrozitoare, insuportabilă, provine din copilărie, se datorează slăbiciunii mele, răutății celuilalt etc.), ori alte gânduri, iar dacă apar, pur și simplu, salută-le din mers, ia act de ele și lasă-le să treacă mai departe (te poate ajuta și exercițiul "Etichetarea experiențelor intrioare") și întoarce-ți cu blândețe atenția asupra experienței fizice a durerii resimțite. Stai, pur și simplu, cu suferința ta. S-ar putea să se asocieze și alte imagini, sau chiar vreo altă amintire și dacă s-ar întâmpla așa, ia act și de acestea, lăsându-le și pe ele să treacă, tu revenind cu blândețe, cu atenția, asupra senzației corporale trăite. Acum caută să mobilizezi în tine o atitudine

de prezență plină de compasiune față de această parte din tine aflată în suferință. Caută să oferi compasiunea ta plină de căldură înspre această zonă de suferință din tine, ca și atunci când îmbrățișezi un copil care plânge. Uneori, ajută să îți așezi palma pe zona respectivă, ca expresie fizică a suportului și a compasiunii tale. Poți încerca și tu. Rămâi așa preț de câteva secunde sau zeci de secunde, după cum ți se va potrivi.

Acum, dacă te-ai pregătit să mergi mai departe, comută-ți atenția asupra persoanei care te-a rănit. Evocă mental imaginea ei. Privește-o, ca și când ai fi față în față cu ea. Imaginează-ți că poți privi în ochii ei, că poți vedea persoana din spatele acestei priviri (nu se pune problema să o analizezi sau să "ghicești" cum este acea persoană, ci mai degrabă, *să simți o altă prezență omenească în fața ta*, să poți "vedea", adică simți că în fața ta se află un alt om, în esență, ca și tine), că poți vedea copilul care a fost cândva (de asemenea, ideea nu e să "știi" cu acuratețe, cum anume a fost acel copil, ci să conștientizezi că *a fost un copil*, asemeni copilului care ai fost și tu). Imaginează-ți acest copil, care a crescut cu propria sa istorie, cu propriile sale nevoi și vulnerabilități și vezi dacă poți simți compasiune față de persoana din fața ta, față de persoana imperfectă care te-a rănit, tocmai datorită slăbiciunii sale omenești. Vezi dacă poți simți acel sentiment de comuniune umană, față de ființa omenească din fața ta, care este imperfectă, asemeni ție, care uneori greșește, asemeni ție. Uneori, ar putea apare obstacole, de ex., ceva în tine s-ar putea revolta ("da, dar eu greșesc mai puțin", sau "nici nu mă pot compara cu persoana din fața mea!" "eu i-am dăruit atâtea, iar ea pur și simplu mi-a înșelat încrederea" etc.), este important să iei act de această revoltă, precum și desuferința din spatele ei (și vei putea lucra cu ea, acum sau altă dată, exact în aceeași manieră în care ai lucrat cu lezarea inițială de la care ai pornit în prima parte a acestui exercițiu), să o tratezi și pe ea cu aceeași compasiune.

În final, adresează-ți un gând bun, iar apoi adresează pe rând, câte un gând bun, celor apropiați (partenerului sau partenerei, copilului sau copiilor tăi, părinților, prietenilor etc.) și vezi dacă poți adresa un gând bun și celor cu care momentan, erai în conflict, față de care aveai resentimente.

Apoi revino și continuă-ți activitatea. Să-ți meargă bine!

Notă: A-ți dezvolta compasiunea nu înseamnă să permiți să fii abuzat/ă, să îți se încalce drepturile și/sau limitele, ci să te eliberezi de resentimente în timp ce îți urmezi valorile. Dacă o relație îți încalcă sistematic valorile s-ar putea ca soluția cea mai bună să fie să o părăsești. Asta nu înseamnă că nu te poți raporta cu compasiune față de tine și față de celălalt.