



Pasul 6. Oferă deschidere



„With my very next step
Be on a road that was planned by you
Lord, wherever you're leading me
That's where I want to be”
●Casting Crowns: The Very Next Thing

Viața de zi cu zi, și cu atât mai mult circumstanțele extraordinare, cum sunt cele cu care te confrunți în caz de pandemie, generează o mulțime de experiențe emoționale dificile: teamă, anxietate, supărare, tristețe, vinovăție, frustrare, confuzie și multe altele asemănătoare. La toată această avalanșă de sentimente pe care le percepi ca surse de disconfort, se adaugă gânduri supărătoare, amintiri dureroase, fantezii sumbre, stări fiziologice care trădează dezechilibru în organism, sau impulsuri care predispun la comportamente neadaptate. Și toate acestea în condițiile în care, pe de o parte, nici nu poți face mare lucru pentru a pune capăt asaltului sentimentelor, emoțiilor și a celorlalte experiențe private pe care, nu rareori, le trăiești ca experiențe neplăcute, iar pe de altă parte, te poți lansa în demersuri ce vizează evitarea, sau măcar diminuarea trăirilor neplăcute.

Poți înțelege evitarea experiențială ca pe o tentativă de a modifica forma, intensitatea sau frecvența stărilor dificile, sau sensibilitatea situațională a persoanei, chiar și în condițiile în care acest lucru cauzează vătămare psihică, sau comportamentală. Ceea ce menține înclinația înspre recursul la evitare, ca tehnică de gestionare a gândurilor, emoțiilor și trăirilor generatoare de disconfort, este faptul că în situațiile obișnuite de rezolvare a problemelor, înlăturarea condițiilor neplăcute este o metodă deosebit de eficientă. Când ești deranjat de praf, folosești aspiratorul pentru a scăpa de el, când te-ai așezat pe un scaun prea tare, îl schimbi cu unul tapițat și moale. Problema derivă din faptul, că nu poți aplica metoda pentru a-ți suprima gândurile sau emoțiile. În cazul acestora, dimpotrivă, tentativele îndreptate înspre „a nu te gândi” la ceva, sau la „a nu simți” ceva, antrenează efecte contrare.

Principiul după care funcționează evitarea este următorul: ***dacă eviți sentimente și gânduri de care te temi, chiar poți scăpa de ele***, temporar, ***dar dai de o belea mai mare***, care tinde să se permanentizeze. Indiferent de cum reușești să-ți reduci sentimentele, ori gândurile la tăcere

(alcool, tranchilizante, muncă, sex, vânarea senzațiilor etc.), odată cu trecerea efectului, revin și emoțiile și frământările, în timp ce paguba produsă de strategia la care ai recurs (adicția, epuizarea) rămâne, ba mai mult chiar, tinde să se cronicizeze și să se agraveze. Dar hai să trecem la concret, adică la examinarea mai de aproape a modului cum funcționează evitarea în cazul tău.



EXERCİȚIU:

Te rugăm să te focusezi acum, preț de câteva minute asupra următorului exercițiu. Te vei putea folosi pentru el de fișa de lucru O 1, pe care ți-am pregătit-o în acest scop. O găsești în variantă ce poate fi listată, sau pur și simplu o poți copia de mână, important este să ai în vedere coloanele tabelului. În prima coloană, te rugăm să treci acele sentimente și gânduri, întâlnite de tine pe parcursul ultimelor săptămâni, pe care îți vine cel mai greu să le trăiești., începând desigur cu cele mai importante și cu care te întâlnești cel mai des. Treci câte un sentiment, sau gând pe câte o linie de tabel. Ideal ar fi să treci toate acele experiențe interioare dificile cu care te întâlnești, dar nu e nicio problemă chiar dacă omiți ceva, vei putea reveni oricând pentru a completa tabelul. Dacă ai terminat cu partea aceasta, revino te rog în dreptul primului sentiment/gând și completează și celelalte rubrici, așa cum am făcut noi în exemplul pe care ți l-am oferit. Când ai terminat, treci la următorul sentiment/gând, până când completezi tot tabelul.

Fișa O 1.

Beneficiile și costurile evitării

Sentimentul/gândul de care am vrut să scap	Strategia la care la care am recurs	Cu ce beneficii m-am ales	Cât m-a costat recursul la strategia asta
Exemplu: <i>Mi-a fost frica sa nu ma îmbolnavesc</i>	<i>Am consumat alcool</i>	<i>S-a diminuat teama</i>	<i>M-am îmbatat M-am certat cu mama Mi-a fost rau dupa Am pierdut episodul din Las Fierbinti</i>

Acum, după ce ai terminat de completat tot tabelul, te rugăm să privești lucrurile pe care le-ai notat acolo. Compară, înainte de toate, în cazul fiecărui sentiment/gând, beneficiile și costurile rezultate din strategiile utilizate de tine. Vezi în câte dintre cazuri este bilanțul pe plus, respectiv în câte dintre ele este, invers, pe minus, sau poate egal. Acordă-ți câteva minute pentru a te putea gândi cât de satisfăcător este rezultatul acestui bilanț pentru tine și reține-l, pentru a putea reveni ulterior asupra lui.

Imaginează-ți acum pe cineva prins de nisipurile mișcătoare. Și face ceea ce oamenii fac în mod obișnuit atunci când sunt prizonierii unei situații de care se tem: se luptă pentru a ieși. Probabil, în 99,9 % din cazuri, acțiunea eficientă constă în a ieși din situație, plecând, fugind, pășind, sau sărind pentru a se îndepărta. În mod obișnuit, atunci când dorim să ieșim din ceva, este nevoie să ridicăm unul dintre picioare și să pășim cu el înainte. Dacă omul a fost, însă, prins de nisipurile mișcătoare, aceasta ar fi o idee foarte proastă. În momentul în care ridicăm unul dintre picioare, toată greutatea lui se lasă pe doar jumătate din suprafața inițială de sprijin. Asta înseamnă, că presiunea care apasă pe fiecare centimetru pătrat a tălpii piciorului lăsat în urmă, se dublează instantaneu. În plus, forța cu care nisipul mișcător din jurul piciorului ridicat îl apasă pe acesta în jos, se adaugă la presiunea ce apasă celălalt picior în jos. Rezultatul nu poate fi decât unul singur:

persoana se va adânci tot mai mult în nisipul mișcător, până când, într-un final, va fi înghițită cu totul.

Urmărind, așadar, persoana prinsă în nisipul mișcător, poți vedea cum acest proces începe să se desfășoare. Dacă persoana înțelege însă modul în care funcționează nisipurile mișcătoare, în loc să se zbată, poate să încerce să stea culcată, cu brațele și picioarele desfăcute pentru a mări cât mai mult contactul cu suprafața nisipului, pe care se lasă greutatea corpului său. În această poziție, probabil nu s-ar mai scufunda și s-ar putea rostogoli, pentru a se pune la adăpost.

Având în vedere faptul, că persoana dorește să se elibereze din nisipul mișcător, mărirea suprafeței de contact cu acesta contravine soluției dictată de intuiție. Persoana care se luptă pentru a ieși din nisipul mișcător s-ar putea să nu se prindă niciodată că acțiunea mai înțeleaptă și mai sigură ar fi să se „alieze” cu nisipul, în condițiile în care intuiția i-ar sugera să evite orice contact cu acesta.

Viața ta poate seamănă foarte mult cu această situație, doar că de regulă, nisipul mișcător în care ești prins(ă) este, dintr-un anumit punct de vedere, nesfârșit. Când anume va dispărea complet nisipul mișcător dureros al unei amintiri neplăcute, sau care va fi momentul exact, în care vei scăpa din nisipul mișcător al neliniștii sau al sentimentului de neputință, sunt întrebări la care nu știi răspunsul. Ce poți ști însă, este că ori de câte ori te vei confrunța în viață cu situații care sunt asemănătoare cu nisipurile mișcătoare, soluțiile eficiente vor putea fi și ele asemănătoare cu cea utilizată în cazul nisipurilor mișcătoare.

Zbaterea inutilă a persoanei care a fost prinsă în nisipurile mișcătoare este o tentativă de evadare fără sorți de izbândă. Atunci, când în viața de zi cu zi te confrunți cu trăiri dificile, corespondentul acestei soluții ineficiente este tocmai evitarea experiențială, o strategie a cărei lipsă de eficiență, ba mai mult chiar, rezultate dezastruoase, au fost demonstrate în ultimii ani în peste o mie de cercetări științifice riguroase. Deloc neașteptat, pentru că sentimentele, gândurile, amintirile, fanteziile, sau impulsurile noastre dificile sunt nisipurile mișcătoare ale minții tale. Oricât de greu de tolerat ar fi uneori, dar ele sunt angajate toate în slujba adaptării tale, a apărării tale în fața primejdiilor care te-ar putea amenința și dacă vei căuta să le ignori, vor căuta și ele să se impună atenției tale. Rolul lor este să nu te lase să scapi de ele, până când nu și-au dus misiunea la bun sfârșit. Asta nu înseamnă, desigur, că alarma pe care o declanșează este

întotdeauna justificată, că gândurile care te asaltează ar avea în spatele lor o judecată fără excepție înțeleaptă, sau că durerea semnaleză de fiecare dată vătămări reale ale corpului sau sufletului tău. Dacă bagi în seamă semnalele pe care le emit, vei putea – în urma unei deliberări uneori laborioase, alteori mai degrabă sumare, după necesități – validă, sau dimpotrivă, respinge aceste mesaje. Dar nu le poți ignora și trăi în continuare netaxat și în bună pace cu ele.

Alternativa la evitarea experiențială, care își propune evacuarea acestor experiențe interioare din mintea ta și corpul tău, și chiar blocarea accesului lor în câmpul conștienței tale, o constituie deschiderea în fața lor și oferirea unui spațiu în ființa ta, acolo unde își vor putea duce la bun sfârșit misiunea, aceea de a te ține la curent cu tot ceea ce ți s-ar putea întâmpla rău, sau ar putea atenta la starea ta de bine. Iar oferirea spațiului și deschiderea sunt sinonime pentru acceptare, care la rândul ei, implică îmbrățișarea activă și conștientă de către tine a tuturor experiențelor ocazionate de diferitele situații de viață cu care te confrunți, fără mobilizarea unor eforturi inutile de a le modifica conținutul, frecvența sau forma.

Multă lume ezită să accepte lucrurile dificile de teamă că asta ar însemna să se condamne la resemnarea în fața acestora, așa cum cel prins în nisipurile mișcătoare caută să evite contactul cu nisipul. În acest context, spulberarea acestui mit îți poate destinde atitudinea față de acceptare. E important de precizat din capul locului, că acceptarea nu este sinonimă cu tolerarea comportamentului nedorit, ci deschiderea emoțională spre ceea ce ni se întâmplă în prezent. Dacă, de exemplu, ești angrenat într-o relație dureroasă, asta nu înseamnă resemnarea fatalistă în fața acelor aspecte ale acesteia, care o fac să fie dureroasă, ci doar recunoașterea faptului, că „este dureroasă”. Oamenii ajung să își schimbe viețile – și în cadrul acestora, relațiile, deprinderile alimentare, slujbele etc. – atunci când vin în contact cu cât de rău îi face să se simtă o situație, o relație, sau un comportament. Și făcând acest lucru, renunță să bage, asemeni struțului, capul în nisip și să continue să meargă înainte, ca și cum totul ar fi în regulă, ci tocmai pentru că acceptă „răul” situației și sentimentele dificile care izvorăsc din acest rău, poate opta pentru luarea unor măsuri care chiar promet să aducă o schimbare în bine. Fără a accepta în prealabil o realitate, așa cum este ea acum, și fără a accepta impactul acestei realități asupra noastră, nu există schimbare. Cel puțin nu schimbare inițiată de noi. Și dacă nu ne asumăm rolul de inițiator al schimbării, dacă nu ne așezăm la pupitrul de comandă al schimbării, inevitabil ne punem la cheremul capriciilor altora, al hazardului, sau al soartei. Și asta, dacă nu avem noroc,

poate însemna schimbare care nu mai vine niciodată, sau vine prea târziu, sau care – dacă vine vreodată – poate aduce și mai mult rău.

Schimbarea este o consecință firească a acceptării. Avem însă nevoie să cunoaștem ce anume acceptăm și ce anume dorim să schimbăm din ce am acceptat. Fără a lua la cunoștință, riscăm să devenim excesiv de adaptați în acceptare. Și nu e sigur că ai dori să fii un sclav bine adaptat. Acceptarea oarbă poate degenera, susține Christopher Germer – un cunoscut specialist în mindfulness – în sentimentalism, în ambalarea realității pe care o trăim în zahărul ars al autoamăgirii.

Dar hai să vedem care sunt riscurile pe care le implică acceptarea. Pentru asta ți-am pregătit o altă fișă de lucru. Acum că te-am învățat că orice opțiune comportă și costuri și beneficii, probabil te vei mira, că de data asta am omis coloana dedicată beneficiilor. Și asta pentru că de data asta, principiul este ***dacă eviți să eviți beleaua de care te temi, dai de beleaua de care te temi, dar scapi de beleaua mai mare***. Câștigul, pentru fiecare dintre sentimentele/gândurile pe care eviți să le eviți – pe care ți le asumi, oricât de puțin ți-ai dori acest lucru – va fi, că nu vei da de beleaua mai mare. Nimic atât de spectaculos, încât să sesizezi acest lucru. Pentru că nu putem vedea decât lucrurile care se întâmplă, nu și pe cele care nu se întâmplă. Să revenim la exemplul pe care chiar noi l-am dat mai sus: nu ai cum să vezi că nu te îmbeți și nu te cerți cu mama, dacă nu te îmbeți și nu te cerți cu mama. Așa că nici nu merită să insistăm. Vrem în schimb să te ajutăm să devii cât se poate de conștient(ă) de tot ceea ce ai putea păți dacă ai fi suficient de nesăbuit(ă) să ne ascuți și să renunți la ceea ce a funcționat pentru tine, până acum, ca o pelerină pentru vreme rea, adică la evitare. Și mai mult decât atât, dorim să-ți oferim și posibilitatea de a evalua dimensiunile dezastrului.



EXERCİȚIU:

Privește acum, te rugăm, fișa O 2. În prima coloană, urmează să treci aceleași sentimente/gânduri, pe care le-ai trecut în tabelul din fișa O 1, că tot despre ele este vorba, câte una pe fiecare rând al tabelului. Va lipsi și coloana dedicată strategiilor, pentru că strategia va fi una și aceeași în cazul fiecăruia: oferirea de spațiu. Câștigurile le-am discutat deja, am fost sinceri, pentru că nu vrem să facem reclamă mincinoasă. În coloana a treia vei nota toate

consecințele pe care crezi că le va avea asupra ta asumarea acestor experiențe. Te rugăm să-ți lași liberă fantezia, pentru a nu omite vreun rău pe care ți l-ai putea imagina că s-ar putea întâmpla, în cazul fiecărui sentiment și gând pe care l-ai trecut pe listă. Și când ai terminat de completat coloana, te rugăm să o mai recitești odată, pentru a te convinge că nu ai omis nimic de pe ea. Și cu asta putem trece la pasul următor.

În coloana a treia te rugăm să apreciezi cât de insuportabile crezi că ar fi, în cazul fiecărui sentiment și gând pe care l-ai trecut pe listă, consecințele pe care tocmai le-ai inventariat. Te vei putea folosi pentru această evaluare de o scală de la 1 la 10, unde 1 înseamnă foarte ușor de suportat, iar la cealaltă extremă imposibil de suportat, zona „insuportabilă” începând însă de la nota 7. Fiecare sentiment și gând va primi o singură notă. Notele din această coloană sunt un indicator foarte precis al gravității pe care o atribui consecințelor pe care îți imaginezi că le-ar putea antrena acceptarea acestor experiențe. Cu cât sunt mai multe dintre ele în zona insuportabilă, cu atât mai periculos ți se pare să lași emoțiile și gândurile tale să-și facă de cap.

Fișa O 2.

Cât de grea este acceptarea

Sentimentul/gândul de care am vrut să scap	Cu ce consecințe m-am ales	Cât de insuportabil îmi imaginez	Cât de insuportabil a fost

Ultima coloană a tabelului o vei putea completa, sperăm că vei avea ocazia, doar în zilele care urmează, pentru că acest lucru va fi posibil doar pe măsură ce te vei confrunta cu vreuna dintre aceste experiențe și îi vei oferi spațiu, pentru a putea experimenta pe piele proprie cât de acurate se vor dovedi aceste evaluări pe care le-ai formulat acum. Dar nici măcar acest lucru nu este de ajuns. Îți mai cerem un lucru: pentru ca aceste noi evaluări să fie cu adevărat precise, în timp ce

vei trăi din plin confruntarea cu acele experiențe, simultan cu acestea, te rugăm să adopți poziția unui psiholog cât mai obiectiv, care îți urmărește reacțiile și intensitatea lor. Știm că pare greu, dar experiența arată că practic toată lumea poate face acest lucru. Ba mai mult chiar, majoritatea declară că le-a venit să facă acest lucru chiar mult mai ușor, decât și-ar fi închipuit. Și când totul s-a terminat, probabil după câteva minute, poți confrunța observațiile tale cu ceea ce s-a întâmplat în realitate: câte dintre consecințele pe care le-ai anticipat s-au adevărit (pe acestea subliniază-le în coloana a doua, sau notează/le pe o foaie) și care este raportul dintre evaluarea suportabilității consecințelor, făcută înainte și cea de după confruntarea pe bune cu acestea. Raportul acesta (diferențele) vor indica cât de acurate au fost anticipările tale, respectiv în ce măsură ești înclinat(ă) să exagerezi consecințele pe care acceptarea unor experiențe dificile le poate avea asupra ta.

Atunci când recurgi la EVITARE, definești emoțiile, gândurile, amintirile, senzațiile, fanteziile, etc., cu care te confrunți, ca fiind Enorme, Vătămătoare, Indestructibile, Tenebroase, Amenințătoare, Rele și chiar cu potențial Exterminator. Pe de altă parte, prin ACCEPTARE înțelegem Acordul tău, Consimțit Conștient cu Experiențierea în Prezent a Trăirilor Anxioase și Renunțarea la Evitare. EVITAREA și ACCEPTAREA sunt ca două greutateți, așezate fiecare în câte un taler al aceleiași balanțe. Între ele, de când lumea, se dă o bătălie, care ori de câte ori ajung față în față, trebuie tranșată în favoarea uneia, sau alteia dintre ele. Remiza este exclusă. Dacă tu ești persoana care arbitrează și nu te poți decide, asta înseamnă că ai dat câștig de cauză EVITĂRII. Ceea ce ți se va părea poate curios, este că cele două au greutateți practic egale. Singura șansă a oricăreia dintre ele, să iasă câștigătoare, este să te câștige de partea ei, și atunci va putea adăuga greutatea ta, la greutatea ei, înclinând astfel balanța înspre partea ei.

Problema este că este foarte greu să pornești de pe o poziție imparțială. Este foarte greu, pentru că prea mulți suporterii ai EVITĂRII au căutat, nu neapărat cu rea voință să-ți influențeze judecata, spunându-ți că este mai sigur, mai confortabil, mai puțin dureros, mai elegant, mai „politically correct” și mai câte și câte. Și chiar dacă nu i-ai crezut întotdeauna, spusele lor ți-au pătruns în inconștient. Și astfel, inevitabil ai permis EVITĂRII să vină mai aproape de tine. Iar EVITAREA, pentru că are capacitatea asta, dacă o lași să se apropie, te SEDUCE. Dacă poți să te distanțezi de ea SE DUCE, se îndepărtează de tine și își pierde influența, asemeni magnetului, care de la anumită distanță nu mai poate exercita acea forță de atracție, cu care atrage atunci,

când este aproape. Experiențele acumulate din practica cultivării conștiinței depline prin meditație ne-au învățat, că percepția este cea mai clară și cuprinzătoare atunci, când reușim să ne îndepărtăm la distanță confortabilă de lucrul pe care vrem să-l privim cu acuratețe și obiectivitate. Un exercițiu foarte simplu te poate convinge de acest lucru: apropie palma la distanță de doar 3-4 centimetri de ochii tăi, pentru a vedea cât de bine o poți vedea. E bine, acum vezi ce se întâmplă cu claritatea imaginii atunci când îndepărtezi palma, întinzând brațul. La fel se întâmplă și atunci, când avem de privit lucruri cu mult mai complexe, decât palma noastră.

Distanța tocmai potrivită, denumită metaforic „perspectiva vulturului” este la polul opus calității imaginii oferită de apropierea palmei – sau a oricărui obiect pe care dorești să-l privești – la doar câțiva centimetri de ochii tăi. Nu întâmplător vulturul este renumit pentru precizia percepției sale vizuale. Și tocmai o astfel de percepție mai obiectivă dorim să-ți oferim acum, prin exercițiul care urmează.



EXERCİȚIU:

Te rog să te instalezi acum confortabil, atingând podeaua cu tălpile, spatele drept, capul ridicat (dacă stai așezat/ă pe un scaun cu spătar înalt, poți sprijini capul de acesta), privirea îndreptată înspre înainte. După ce te-ai instalat, poți închide ochii dacă acest lucru îți este confortabil. Pentru a continua, expiră mai întâi puternic, golindu-ți plămâni de aer și a evita astfel disconfortul... și continuă inspirând încet, profund, atât de mult aer, cât poți... reține aerul în plămâni 2-3 secunde... și expiră încet, cât poți de încet, căutând să expiri cât mai mult aer... fă o pauză de 2-3 secunde... și respiră de încă două ori profund, repetând procedura de mai înainte.... Focusează-te preț de câteva secunde asupra senzațiilor din corp. Ce simți în corp după acest scurt exercițiu de respirație? Foarte probabil o ușoară senzație de relaxare, de destindere musculară. Dacă da, e bine, pentru că acesta este scopul urmărit de această introducere. Dacă nu simți relaxare, nu este nicio problemă, pentru că poți să știi, că o ușoară relaxare tot s-a produs, chiar dacă nu simți acest lucru, pentru că așa funcționează fiziologia corpului nostru. Și oricât de puțin te-ar fi relaxat acest scurt exercițiu introductiv, asta înseamnă că ești mai relaxat(ă) decât atunci, când am început. Și asta înseamnă că putem continua. Permite-ți acum să adopți o atitudine de

curiozitate... ca și când ai fi un copil curios care descoperă un lucru complet nou... și observă cu această curiozitate cum stai așezat... observă senzația pe care o simți în tălpile tale care ating podeaua... simte apăsarea spătarului scaunului pe spatele tău... poziția mâinilor tale și ce ating... și pleoapele tale... dacă sunt închise, sau nu... observă ce poți auzi... și mirosurile pe care le poți simți... și gusturile... și gândurile pe care le ai... și emoțiile pe care le simți...

Și poți observa că există o parte din tine care observă totul... care se află acolo întotdeauna... Și asta este bine, pentru că te vei folosi de această parte din tine în exercițiul care urmează... pentru a te îndepărta la o distanță de la care poți observa confortabil... pentru a putea observa confortabil sentimentele dificile pe care le simți, fără a te lăsa aspirat de ele, sau copleșit de ele.

Iar acum, focusează-ți atenția asupra sentimentului pe care îl simți... și dacă vei sesiza că atenția ți-a fost distrasă de gândurile care îți vin, focusează-ți din nou atenția, cu blândețe, fără vreun reproș, asupra sentimentului...

Și observă de unde și până unde se întinde sentimentul... Află cât poți de multe despre acest sentiment... Ce formă ar îmbrăca dacă i-ai desena conturul?... Cât de adânc îl simți în corpul tău...? Unde îl simți cel mai intens...? (Pauză 5 sec)

Acordă-ți câteva secunde pentru a-i da un nume... Cum l-ai denumi...? Spune-ți în gând „Observă că simt sentimentul... (denumește sentimentul)” Și în timp ce observi acest sentiment, imaginează-ți cum respirația ta pătrunde în el... cum îl învăluie... Respiră în el... și împrejurul lui...

Și permite acum unui spațiu să se deschidă în tine... Deschide în tine un spațiu în jurul sentimentului... Creează un spațiu pentru el... Deschide acest spațiu în jurul lui... Respiră în el... și împrejurul lui... deschide... extinde spațiul...

Și vezi dacă poți permite sentimentului să fie acolo. Nu trebuie să îți placă, sau să îl dorești... Doar permite-i să fie acolo... Observă-l, respiră în el... deschide spațiu în jurul lui și permite-i să fie așa cum este. (Pauză 10 sec). Ai putea simți un impuls puternic să te lupți cu el, sau să-l dai la o parte. Dacă simți asta, ia la cunoștință impulsul, fără a-i da însă curs. Și continuă să observi sentimentul (Pauză 5 sec). Nu încerca să scapi de el sau să-l modifice cumva. Se va modifica de

la sine, este în regulă. Iar dacă nu se modifică, este în regulă și așa. Scopul tău nu este să-l modifici. Scopul tău este să-i permiți să fie acolo. (Pauză 5 sec).

Imaginează-ți acum, că acest sentiment este un obiect... Și ce formă are ca obiect... ? Este lichid... sau solid... sau gazos...? Este în mișcare, sau nemișcat...? Ce culoare are...? Este transparent, sau opac...? .

Iar dacă i-ai putea atinge suprafața, cum ai simți-o...? Umedă, sau uscată...? Aspră, sau lină...? Caldă, sau rece...? Tare, sau moale...? (Pauză 10 sec)

Observă așadar acest obiect cu curiozitate, pătrunde în el cu curiozitate și deschide spațiu în jurul lui... Nu trebuie să-ți placă, nu trebuie să-l dorești... Permite-i doar să fie acolo... și sesizează că ești mai mare decât el... oricât de mare ar crește, niciodată nu poate crește mai mare decât tine... (Pauză 10 sec)

Sentimentul acesta are să-ți comunice o informație de preț... Îți spune că ești o persoană perfect normală dotată cu inimă... îți spune că îți pasă... că există lucruri în viața ta care contează pentru tine... Căci acesta este lucrul pe care noi oamenii îl simțim atunci când se deschide o prăpastie între ceea ce ne dorim și ceea ce obținem... Cu cât e mai mare prăpastia, cu atât e mai mare nemulțumirea pe care o simțim. (Pauză 5 sec)

Pune acum una dintre mâini în acea parte a corpului, unde simți sentimentul... și imaginează-ți că este o mână tămăduitoare... mâna unei persoane dragi... și simte căldura care curge din mâna ta în corpul tău... nu pentru a te scăpa de sentimentul acesta, ci pentru a-i face loc... pentru a destinde tensiunile în jurul lui. (Pauză 10 sec)

Strânge-l la piept de parcă ar fi un copil care plânge sau un animaluț de companie speriat. (Pauză 10 sec)

Și simte-te liber(ă) să-ți lași mâna acolo, sau să o lași să ți se odihnească în poală, așa cum preferi.

Viața este precum o reprezentație de scenă... și pe această scenă se găsesc toate gândurile, și toate sentimentele tale, și tot ceea ce poți vedea, auzi, atinge, gusta și mirosi... Și ceea ce am făcut noi aici, a fost să focalizăm luminile și să aruncăm un spot luminos asupra acestui

sentiment... și acum a sosit momentul să aprindem și celelalte lumini... Așadar păstrează sentimentul acesta sub lumina reflectorului și în același timp, îndreaptă luminile și asupra corpului tău... observă-ți brațele și picioarele și capul și gâtul... și observă că indiferent de ce ai simți, deții controlul asupra brațelor și picioarelor tale și asupra capului și gâtului tău... Mișcă-le doar ușor, să poți simți acest lucru... și acum întinde-te puțin, să poți simți că te întinzi... și îndreaptă lumina reflectoarelor asupra încăperii în care te afli... Deschide ochii, privește de jur împrejur și observă ce te înconjoară... și observă ce poți auzi... și sesizează că aici nu este un sentiment pur și simplu; este un sentiment în interiorul unui corp, în interiorul unei încăperi, în care lucrezi la ceva foarte important... și bine ai revenit.

Decizia îți aparține deci. Poți decide să faci totul pentru a suprima cumva experiențele dificile cu care te confrunți în aceste săptămâni, pentru că sunt dureroase. Sau, deși sunt dureroase, poți alege să le oferi spațiu în tine, pentru a le putea cuprinde atâta timp, cât timp vor dori să fie acolo, pentru a te putea ajuta să trăiești o viață ghidată după valorile pe care chiar tu le-ai îmbrățișat. Și te rugăm, nu uita să te apropii de tine cu blândețe și pentru tot disconfortul și toată suferința pe care le ai de îndurat, să te tratezi cu acea compasiune cu care ai trata un copil necăjit, pe care l-ai strâns la piept, să simți căldura și afecțiunea cu care dorești să-l înconjuri. Și nu trata auto-compasiunea ca pe o formă de răsfăț, sau ca pe un mof. Pentru a te putea apăra eficient în fața circumstanțelor adverse, care atentează deopotrivă la sănătatea ta fizică și starea ta psihologică de bine, ai tot atâta nevoie de compasiune și auto-compasiune, câtă nevoie ai de aer, de lumină și de vitamine. Trebuie să-ți pese de tine ca să te protejezi cu același angajament, cu care un părinte căruia îi pasă de copilul lui îl apără pe acesta de toate relele. Și cu atât mai mult trebuie să-ți pese de tine, dacă dorești să-i poți proteja pe cei de care îți pasă și care îți sunt dragi.

Este adevărat, nu ni se predau multe lecții despre cum ar trebui să ne iubim pe noi înșine și să ne tratăm cu grijă și afecțiune. Și totuși, poate fi foarte ușor să-ți formezi o imagine despre cum ar trebui să te tratezi cu compasiune, imaginându-ți cum ai proteja și îngriji o persoană la care ții foarte mult. Cum te-ai raporta față de ea, cum te-ai comporta față de ea, și ai și găsit modelul de urmat pentru a ști cum să te porți față de tine. Dar asta nu este de ajuns. Doar dacă îți iei angajamentul să te tratezi cu auto-compasiune și dacă o și faci se poate transforma acest model

pe care tocmai l-ai descoperit într-un instrument eficient care chiar poate face diferența în niște vremuri dificile..

Și dacă acest lucru se va dovedi dificil – pentru mulți se dovedește dificil – fă loc în acel spațiu pe care l-ai creat în tine pentru emoțiile dificile și pentru sentimentele de compasiune nutrite față de propria ta persoană. La nevoie, poți extinde acest spațiu. La nevoie, chiar extinde acest spațiu pentru a putea cuprinde auto-compasiunea ta. Vestea bună este, că oricât de mult ai extinde acest spațiu, în orice direcție, tot va fi unul mic prin raportare la infinitatea spațiului lumii interioare din ființa ta. Pentru toate dificultățile cu care te-ai confruntat de a lungul vieții, și în această ultimă perioadă, pentru tot disconfortul, toate necazurile și suferințele îndurate, meriți această auto-compasiune. Și pentru a putea manifesta acea compasiune față de cei dragi, de care aceștia au nevoie, pentru a putea asigura această compasiune la nivelul la care aceștia au nevoie de ea, ai nevoie, la rândul tău de această auto-compasiune.



RECAPITULARE:

Iar acum pentru a încheia, zâmbește-ți imaginar și gândește-te la tot binele pe care, beneficiind de această auto-compasiune, îl poți face celor dragi și feliicită-te că, trecând peste această dificultate cu care nevoia acceptării auto-compasiunii te-a confruntat, ai făcut ce ți-a stat în putință pentru moment, pentru a putea fi mai eficient în exprimarea compasiunii față de cei dragi și în a le oferi sprijinul de care au nevoie. Și nu uita, auto-compasiunea este un lucru de care avem nevoie în fiecare moment al existenței noastre, deci îngrijește-te să ți-o asiguri în mod continuu și într-o măsură din ce în ce mai îndestulătoare..

