




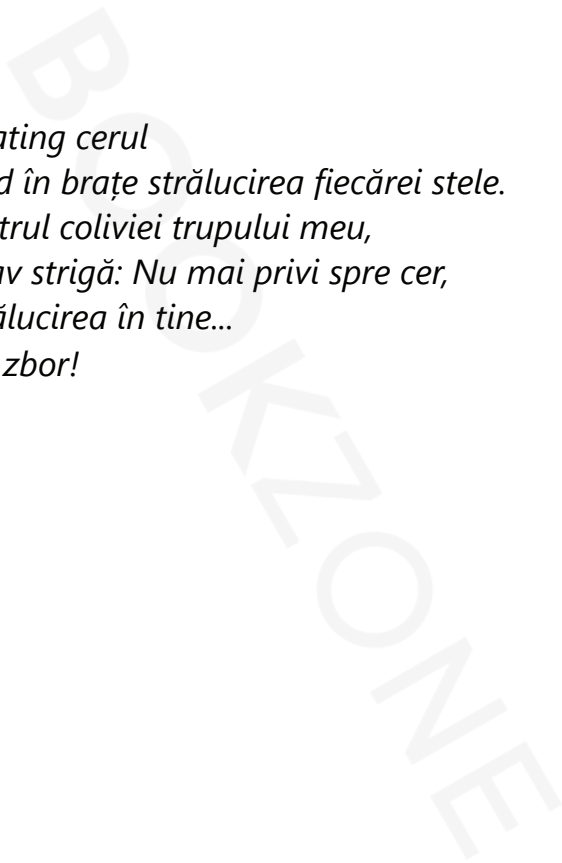
ADRIANA ROMAN

CEA MAI FRUMOASĂ CĂLĂTORIE
PE DRUMUL ÎMPLINIRII TALE

OKZONLINE



*Mă lupt să ating cerul
Și să cuprind în brațe strălucirea fiecărei stele.
Însă dinăuntrul coliviei trupului meu,
Un copil firav strigă: Nu mai privi spre cer,
Ai toată strălucirea în tine...
Lasă-mă să zbor!*





CINE SUNT EU?

Cred că una dintre cele mai grele întrebări ale vieții este *Cine sunt eu?* De mici învățăm despre natură, despre familie, societate, despre cum este Dumnezeu, despre ce s-a întâmplat în trecut, despre planete, Soare, galaxii, dar nu ne învață nimeni cum putem afla cine suntem cu adevărat. Ni se impun la școală materiile „cele mai importante”, care să ne pregătească pentru viață, însă ce nu ni se oferă aproape deloc este contextul în care am putea învăța mai multe despre noi înșine.

Suntem încurajați să ne punem întrebări dintre cele mai diverse și să memorăm date și informații, de parcă menirea noastră ar fi aceea de a deveni enciclopedii umane. Practic, învățăm despre „de toate”, dar nu suntem încurajați să învățăm cum putem afla cine suntem și ce ne definește ca oameni.

Mi-am pus deseori întrebarea, firească și retorică, totodată: *Ce ne-a ajutat în momentele cruciale ale vieții?* Exercițiile complicate de la matematică și caracterizarea unui personaj literar, să știm formule complexe din fizică și chimie sau conectarea la puterea noastră interioară și găsirea unei maniere potrivite de a acționa? Cât de mult ne-ar fi ajutat să răzbim poate mai ușor prin necazurile vieții un exercițiu de reconectare cu Sinele, o rugăciune, o scurtă meditație sau chiar analiza situațiilor

mai dificile dintr-o perspectivă detașată, mai puțin subiectivă? Cât de valoros ar fi fost tot ce am învățat la școală, dacă, pe lângă toate materiile, am fi avut și una în care să ne punem întrebări cu privire la identitatea noastră? Impactul unei educații care să pună accent și pe dezvoltarea personală, și pe cea spirituală ar fi fost unul uriaș, însă azi, în era digitalizării, pare utopic acest tip de abordare.

***Nu suntem încurajați să învățăm
cum putem afla cine suntem și ce
ne definește ca oameni.***



Legat de contextele de învățare care să ne ducă spre descoperirea de sine, niciodată nu am asociat școala decât cu asimilarea de cunoștințe, care *ne vor prinde bine în viață*. Doar că acest sistem de educație nu ne-a adus decât una sau mai multe diplome, pe care le putem înrăma frumos, și poate nu tocmai acele abilități valoroase care să ne dezvolte pe noi ca oameni și să ne ajute în momentele importante. Sunt foarte valoroase modelele, profesorii, exemplul lor, însă sunt puțini acei profesori care ne-au rămas în minte ca modele de viață.

După ce terminăm o facultate, după ce ne trezim prinși într-un job care nu ne aduce împlinire și nici satisfacții materiale, așa cum ne-am închipuit când eram pe băncile școlii, conștientizăm că vrem să ne dezvoltăm personal și să căutăm adevărata împlinire. Doar că puțini începem procesul de dezvoltare personală cu întrebări și

obiective menite să ne reveleze cine suntem cu adevărat și care este chemarea noastră.

Îmi amintesc că, prin 2014, la primul modul de formare din cursul NLP Practitioner, când fiecare participant și-a stabilit obiectivul principal al cursului, am avut un coleg care a spus că, pentru el, obiectivul cel mai important este să afle cine este cu adevărat. Cu toată părerea de rău spun acum că puțin mi-a lipsit să nu pufnesc în răs. Mă și gândeam, judecându-l: *Doamne, dar asta e obiectivul lui? Să se cunoască mai bine? Păi el nu vrea o carieră de succes? Nu vrea o situație materială extraordinară? Nu vrea să se afirme în vreun fel?*

La momentul respectiv așa vedeam eu lucrurile - că obiectivele cu adevărat importante sunt legate de faimă, de succes, de o situație materială foarte bună, de reușită. Însă cât de departe eram de adevăr, cât de departe eram de evoluție... Nu mi-am dat seama că, dintre toți participanții la curs, obiectivul aceluia coleg era cel mai aproape de împlinire.

Așa că mi-au trebuit câțiva ani și câteva situații nefericite și provocatoare, precum o depresie, un divorț, un accident rutier, o destabilizare financiară sau o problemă de sănătate, ca să îmbrățișez din nou smerenia și să îmi dau seama că cel mai important obiectiv cu care ar trebui să pornim pe drumul evoluției este să descoperim *Cine suntem*.



MEDIUL ÎN CARE CREȘTEM NE MODELEAZĂ IDENTITATEA

În familia în care am crescut, cred că au fost destul de puține situațiile în care părinții și-au făcut timp să poarte cu noi discuții mai profunde. Poate există și adulți mai norocoși azi, dar marea majoritatea dintre noi nu am primit o atenție deosebită din partea părinților. Și nu o spun ca o judecată la adresa lor, ci o spun ca să subliniez faptul că, din lipsă de timp, din prea multe griji sau din prea multă muncă, părinții au fost nevoiți să petreacă destul de puțin timp cu noi.

Este un adevăr dureros, este o realitate pe care nu o putem ignora, însă pe care trebuie să o privim cu îngăduință și recunoștință. Părinții noștri au făcut tot ce le-a stat în putință să ne crească și să ne fie bine, chiar dacă nu am primit de la ei afecțiunea, atenția și iubirea necondiționată de care am fi avut nevoie.

Neștiind cât de important este să reflectăm asupra profunzimilor vieții și neavând pe cineva din familie cu care să discutăm mai des, mulți dintre noi am crescut cu o sete puternică de a afla mai multe despre noi și despre scopul vieții noastre.

Însă, pe măsură ce deveneam adulți, reprimam această dorință de cunoaștere, deoarece așa am fost învățați: să reprimăm pornirile firești către cunoaștere, răsunându-ne undeva în creieraș vocea care ne spunea

„Fii cuminte, să nu pățești ceva!”, „Stai în banca ta!”, „Dacă tăceai, filosof rămâneai!” etc..

Așa am crescut mulți dintre noi. Părinții nu aveau acces la atâtea informații, ca astăzi. Și, chiar dacă ar fi avut, sistemul de educare al copiilor ar fi rămas poate la fel de puternic marcat de reguli și de norme tipice „pedagogiei negre”, așa cum le-a definit Katharina Rutschky în cartea *Pedagogia neagră*, din care aflăm că pedeapsa fizică, violența verbală sau psihică asupra copiilor erau considerate metode comune de corecție a copiilor, fără a se cunoaște repercusiunile în plan emoțional, mental și spiritual.

Așadar, putem observa cum generația bunicilor și cea a părinților noștri au perpetuat aceeași metodă de educare a copiilor, iar mulți dintre noi am dus probabil mai departe elemente ale acestei metode, bineînțeles cu scopul de a îi educa pe copii cât mai frumos.

Am făcut această trimitere către sistemul de educare specific celor 7 ani de acasă pentru a sublinia următorul aspect: timp de mai multe generații, discuțiile în familie cu privire la menirea noastră pe acest pământ au fost tratate superficial, deoarece primau un alt sistem de valori, altă mentalitate ori existau alte priorități. Ne-au lipsit unele discuții profunde care ar fi putut să se nască din căutarea spiritualității, nu din prelegeri religioase menite să evidențieze latura noastră păcătoasă, să cultive vina și să arate predispoziția omului către păcat și către a-l supăra pe Dumnezeu.

Dar e de înțeles. Părinții nu aveau timp și poate nu considerau importante laturile dezvoltării personale și ale autocunoașterii, deoarece focusul era orientat către asigurarea unui trai decent și, cel mult, către respectarea normelor religioase. Dacă ai lor copii

aveau mâncare, haine, un acoperiș deasupra capului și posibilitatea de a merge la școală, totul era bine. Astfel, putem privi întregul context de dezvoltare a potențialului fizic, mental și spiritual de acum 2-3 generații ca fiind unul mult mai limitat decât acum. Timpul pentru evoluție conștientă și trezire spirituală poate nu era la fel de prielnic ca astăzi, când ni se oferă acces la mii de surse de informare și la mii de lideri care pot deveni mentorii noștri pentru evoluție și autocunoaștere. Pe de altă parte, nici nu existau tentațiile care există azi, și nici dezinformarea sau indiferența oamenilor nu erau atât de amplificate ca acum.

Cine sunt eu? a devenit, astăzi, o întrebare firească și învăluită de speranță. Avem atâtea resurse la îndemână pe care să le folosim, avem atâtea metode prin care să descoperim ce ne reprezintă sau care este identitatea noastră. Și, fie că suntem în etapa în care vrem o schimbare în carieră, o schimbare în plan personal sau în relații, momentul zero de la care pornim este cel în care ne adresăm întrebarea *Cine sunt eu cu adevărat?*

Astfel că, abia după 25 - 30 - 40 de ani, începem să descoperim adevărata școală, cea în care noi stabilim ceea ce ne dorim să învățăm și care sunt prioritățile noastre. Și un lucru e cert: prioritatea devine cunoașterea de sine și aflarea chemării interioare.

Notă personală:

În jurul vârstei de 28 de ani, am început să îmi pun întrebări cu adevărat relevante pentru viața mea. „Cine sunt eu?” era cea mai confuză întrebare dintre toate. Nu știam cine sunt, ce mi-ar plăcea să fac pe viitor, cum aș vrea să arate omul/iubita/mama/fiica/sora/nepoata/prietena Adriana. Procesul de descoperire de sine a fost unul greoi, de lungă durată. Abia după câțiva ani am reușit să înțeleg cine sunt eu cu adevărat și care este misiunea mai înaltă a vieții mele.

Ce vreau să spun cu asta e că, indiferent de vârsta pe care o ai, nu e „prea târziu” să începi să te întrebi și tu acest lucru. Nimic nu se compară cu sentimentul pe care ți-l dă aflarea identității Sinelui și descoperirea chemării interioare.

Și acum, comparând răspunsurile, întreabă-te ce anume te reține să fii extraordinar?

Niciodată nu va exista un alt timp mai potrivit pentru a acționa și pentru a afla răspunsul la întrebările *Cine sunt eu?* și *Cine vreau să devin?*

BOOKZONE



CELE 5 PRINCIPII ALE FORMĂRII IDENTITĂȚII NOASTRE

Primii ani din viața noastră au un impact extraordinar de puternic asupra formării identității. Poate dacă am înțelege că *cei 7 ani de acasă* nu sunt definitorii doar pentru învățarea bunelor maniere, am începe să schimbăm felul în care ne educăm atât copiii, cât și credințele pe care le transmitem acestora. În cartea lui Alice Miller, *Pentru binele tău. Rădăcinile violenței în educația copilului*, am găsit informații valoroase despre cum ne influențează mediul în care creștem și care ar putea fi acele principii ce stau la baza formării identității noastre. Am extras doar câteva idei din aceste principii, pentru a sublinia legătura dintre ele și felul în care ne trăim viața la vârsta adultă.

Pentru că nu suntem conștienți de ele, nu ne dăm seama cât de mult ne modelează gândurile, atitudinea, acțiunile și credințele noastre de mai târziu.

1. *Copilul simte și învață atât tandrețea, cât și cruzimea, încă din perioada intrauterină.*

Acesta este unul din principiile conturate de autoare, care scoate în evidență importanța perioadei în care bebelușul se află în burtica mamei. Acest principiu m-a făcut să tresar, gândindu-mă că, atât eu, cât și alte mame, am ignorat, poate, importanța protecției fizice

și emoționale din perioada sarcinii. Am înțeles că tot ceea ce simte mama, simte și copilul. Tot ce o doare pe ea, îi provoacă și copilului durere, iar el ajunge să simtă, apoi să învețe și chiar să integreze ce înseamnă trăirea durerii. La fel se întâmplă și cu celelalte traume experimentate de mamă, precum suferința emoțională, trăirile în postură de victimă, abuzul fizic, emoțional sau psihic, discreditarea, umilințele etc...

Corpul mamei este primul univers pe care îl experimentează copilul. Așadar, toată energia mamei este transmisă la un nivel subtil către bebelușul care se pregătește pentru noua viață.

Așa că, dacă s-a întâmplat să aveți o copilărie în care ați primit afecțiune și iubire din partea părinților, dar totuși ceva vă provoacă teamă sau vă ține în banca mediocrității, întrebați-vă mama cum s-a simțit ea în perioada sarcinii.

2. Pentru a se putea dezvolta, copilul are nevoie de atenția și protecția adulților, care îl iau în serios, îl iubesc și îl ajută cu adevărat să se orienteze.

Acest principiu a fost al doilea care m-a impresionat. De ce? Pentru că mi-a dezvăluit un alt aspect, care ne scapă nouă adulților, acela de „a lua copilul în serios” și de „a-l ajuta să se orienteze”. A-l ajuta să se orienteze nu înseamnă a-i impune întotdeauna ceea ce vrem noi să facă. Cel mai probabil, nici părinții nu ne luau în serios tot timpul. Limitările preluate, la rândul lor, de la părinți i-au făcut să se preocupe mai mult de nevoile noastre fiziologice, decât să ne observe îndeaproape și să ne orienteze către ceea ce ne plăcea.

A lua copilul în serios nu înseamnă altceva decât a fi atent la nevoile lui, la ce ne spune, la ceea ce face, dar,

mai ales, la ceea ce ne întrebă. Aceia dintre noi care avem copii cunoaștem perioada „de ce-ului”, perioadă în care, orice îi răspundeam copilului, el mai găsea un „de ce?”. Și eu mi-am pierdut răbdarea, deseori, și ajungeam ca după 20 de „de ce?” să răspund „Că așa zic eu.” Cum percepea copilul acest lucru? Ca pe o limitare, în mod cert. Perioada în care copiii explorează lumea și în care ei cred că au puteri speciale este una dintre cele mai importante perioade. Da, ne provoacă această perioadă, chiar dacă suntem părinți moderni, însă trebuie să găsim calea iubirii necondiționate și a răbdării. Doar așa vom putea stopa fenomenul acesta, care nu face altceva decât să sădească în copii semințele neîncrederii.

*Copul mamei este primul univers
pe care îl experimentează copilul.*

— “ —

Ne regăsim oare în acest principiu? Ne-am simțit luați în serios, de fiecare dată? Sau eram luați în derâdere și am ajuns să ne fie teamă să ieșim cu o idee în față sau, poate, cu un vis măreț... Ori poate nici nu am avut șansa să ne orientăm către ceea ce ne place să facem, pentru că am fost orientați către ceea ce considerau părinții că e mai bine pentru noi.

În ciuda tuturor neajunsurilor din copilărie, cred că ceea ce m-a salvat de la o nefericire pe viață a fost sfatul mamei de a alege eu ce îmi doresc să fac. Visul ei era să devin învățătoare la școala din sat, însă a avut curajul să îmi spună „Fă ceea ce îți place”. Cred că acest

„fă ceea ce îți place” mi-a hrănit dorința de a căuta ceea ce mă reprezintă cu adevărat. Mă gândesc la toate fetițele care voiau să se facă balerine, polițiste, sau doctorițe, sau orice altceva și au urmat un alt drum, pentru că așa li s-a cerut în familie. Sau la acei băieței care voiau să fie pompieri, exploratori sau supereroi și au ajuns să facă total altceva, pentru că mama și tata și-au impus punctul de vedere.

Tu ai primit susținerea necesară?

Ți s-a spus, măcar o dată, ca e în regulă să faci ceea ce îți place și că nu e greșit să vrei să îți îndeplinești visurile?

Dacă viața ta nu este una împlinită, întreabă-te ce ai vrut cu adevărat să te faci „când vei fi mare”.

3. Reacțiile normale la rănire sunt mânia și durerea.

Al treilea principiu a pus în lumină felul în care ne formăm reacția la durere-rănire. Și aici am avut o conștientizare profundă. Mi-am dat seama că felul în care ni se permite să ne manifestăm ne poate determina să alegem calea de manifestare extrovertită sau introvertită de mai târziu. E doar o conștientizare personală și îmi dau seama că poate fi greșită, însă totodată există șanse ca ea să fie adevărată. E demonstrat faptul că tiparele comportamentale ni se formează în copilărie, de aceea cred că e plauzibilă ideea pe care o susțin.

Dacă ți s-a permis să îți manifesti furia când erai rănit, sunt mari șanse să ajungi extrovertit. Dacă, în schimb, ți se anulau ieșirile furioase (de obicei prin critică sau chiar violență fizică ori verbală), ajungeai să interiorizezi suferința, să o ții pentru tine.