

PAUL FERRINI

Vindecă-ți viața

Ghid în 12 pași pentru a-ți aduce
iubire, putere și sens în viață



Cheile Împărăției

8 practici spirituale
ce îți vor transforma viața

Ediție revizuită

Editura For You
București

Pasul 1

Ieși din starea de negare

OBIECTIV:

Simte-ți suferința și privește-o
ca pe un semnal de alarmă.

STRATEGIE:

Renunță la masca ta. Deschide-ți inima.
Cunoaște-ți sentimentele și împărtășește-le cu ceilalți.

Adevărul – dur, dar important – este că nu te poți vindeca până nu-ți recunoști suferința, frica și rușinea. Nu te poți vindeca până când nu-ți mai ascunzi sentimentele negative și nu te mai prefaci că ești fericit atunci când nu ești. Ca să fii fericit trebuie să fii autentic. Trebuie să-ți dai masca jos și să fii real. Trebuie să ieși din ascunzătoare.

Suferința este un semnal de alarmă. Prin urmare, a-ți simți și a-ți recunoaște suferința reprezintă primul pas al procesului de vindecare. Orice te împiedică să-ți simți

Paul Ferrini

durerea și să-i descoperi sursa este un act de negare. Este o încercare de a ignora chemarea inimii și a sufletului către trezire și vindecare.

Toate dependențele/obsesiile sunt o formă de negare. Îți anesteziază durerea sau te ajută să scapi de ea. Atâta vreme cât ești dependent, nu simți profunzimea suferinței și nu ești motivat să o vindeci.

Scoaterea măștii

Masca sau *persona* te ajută să fii acceptat în societate. Te ajută să pari normal și bine adaptat, chiar dacă nu ești. Îți ascunde suferința și le arată oamenilor o versiune „editată“ a ființei tale. Aceștia nu-ți văd frica, rușinea, tristețea, judecata de sine. Nu văd cât de mult te doare inima sau cât de agitată îți este mintea. Cu alte cuvinte, masca îți ascunde aspectele umbrei. Este ca machiajul sau fixativul de păr. Îți ascunde coșurile și îți aranjează părul, chiar și în acele zile când nimic nu pare să meargă cum trebuie. Masca face ca totul să arate mai bine decât este, astfel încât umbra să poată sta ascunsă.

Industria cosmetică profită enorm din strădania noastră de a nega umbra. Oamenii își fac operații estetice (lifting facial, liposucții, implanturi mamare) deoarece nu se simt bine cu încrețiturile și ridurile unui trup îmbătrânit. Ei vor un trup perfect și o viață perfectă. Bineînțeles că efortul de a găsi perfecțiunea în trup sau în lume este sortit eșecului. Trupul îmbătrânește și moare. Lumea este un loc instabil. Aici nu există siguranță.

Adevărata fericire nu poate fi găsită în exterior. Poate fi găsită doar în interior. Poate fi găsită doar prin crearea unei relații pline de iubire cu tine însuși. Și poți crea o astfel de relație doar dacă te accepți cu negi cu tot.

Asta înseamnă că trebuie să te împaci cu umbra. Trebuie să înveți să vezi și să iubești toate aspectele din tine – fizice, emoționale și mentale – care nu sunt ideale sau nu pot fi ușor acceptate, de tine sau de ceilalți. Trebuie să fii dispus să privești nu numai locurile unde trupul se lasă și capătă forme inestetice, ci și acolo unde inima suferă sau simte tristețe. Trebuie să înveți să-ți îmbrățișezi toate experiențele – atât aspectele superioare, pozitive, de lumină, cât și aspectele inferioare, negative, ale umbrei.

Mască și umbră

Este posibil ca oamenii să-ți agreeze masca, dar să nu vadă, să accepte sau să cunoască ceea ce se află în spatele ei. Poate că nici tu nu cunoști acea parte esențială, mai profundă din tine. Se poate să fii deconectat de corpul tău emoțional și de durerile suferite de inimă.

Umbra ta este închisă în spatele măștii. Deoarece se desfășoară la nivel subconștient, puțini oameni o cunosc. De obicei, umbra se vede în momentul în care un factor declanșator face ca durerea noastră să erupă. Este ceva neașteptat și surprinzător. Devii martorul unor răni nevindecate, de existența cărora nici nu știai.

În mod inevitabil, relațiile noastre ne pun la încercare, făcând vizibilă durerea din spatele măștii. Ca majoritatea dintre noi, probabil că încerci să eviți această erupție a umbrei, întrucât nu vrei să ai de-a face cu propria durere sau cu durerea altor oameni.

Societatea te recompensează atunci când porți o mască reușită și îți trăiești viața în spatele ei. Totul se rezumă la „a face față“. Trebuie să arăți bine, chiar dacă nu te simți bine. Trebuie să negi umbra și să nu te uiți la suferința ta și la tiparele de trădare de sine. Scoaterea măștii este, așadar, un

Paul Ferrini

act revoluționar. Reprezintă primul pas din procesul de vindecare a suferinței și de unire cu umbra.

A ieși din carapace

Unii oameni nu-și creează niciodată o mască bună. Nu se conformează prea ușor regulilor. Atunci când ceilalți îi critică sau îi judecă, o iau la fugă. Se retrag într-o carapace emoțională. Se ascund acolo și rămân invizibili, astfel încât nimeni să nu-i critice, să nu-i respingă și să nu încerce să-i corecteze.

Masca este creată pentru a obține acceptare socială, prin faptul că ne arătăm numai partea „bună”, iar carapacea ne ajută să ne izolăm de ceilalți, ca să nu ne înjosească (să spună despre noi că suntem „răi” sau că „greșim”) ori să ne atace. Unii dintre noi își creează măști. Alții își construiesc o carapace. Uneori, le creăm pe ambele, în același timp sau în momente diferite din viața noastră.

De obicei, cel care își construiește o carapace nu are o viață socială prea activă. Nu simte că ar vrea să-i aparțină unui grup. Preferă să fie independent și liber decât să riște pierderea acestei libertăți, conformându-se ideilor și așteptărilor celorlalți.

Atunci când porți o mască, ceilalți nu pot vedea cine ești cu adevărat. Le arăți un sine fals. Atunci când te ascunzi într-o carapace, oamenii nu se pot apropia de tine. Te ascunzi de ei, pentru că ți-e frică de critică și de respingere. Din câte știi, probabil, crearea măștii și a carapacei începe de la o vârstă foarte fragedă.

Acest prim pas din procesul de vindecare se referă la ieșirea din orice mecanism al negării pe care l-ai adoptat de-a lungul timpului. Îți cere să-ți dai jos masca sau să ieși

din carapace. Îți cere să te faci văzut, în fața ta și a celorlalți, exact așa cum ești.

Puterea unei comunități vindecătoare

La *Pasul 1* ți se cere să fii tu însuși. Ți se cere să nu te mai ascunzi sau să nu te mai prefaci că ești altcineva și să accepți cine ești tu cu adevărat. Nu mai trebuie să trăiești în minciună. De fapt, suferi tocmai fiindcă trăiești această minciună. Nu vrei să recunoști sincer cine ești.

A fi sincer înseamnă să recunoști că suferi, față de tine însuși și de ceilalți. Înseamnă să începi să vezi acele părți din tine pe care nu ai învățat încă să le iubești. Înseamnă să te confrunți cu frica și să învingi sentimentul de rușine.

Firește că pentru așa ceva ai nevoie de curaj. Și ai nevoie de un mediu în care să poți fi tu însuși. Este nevoie de crearea unei comunități pline de iubire, unde să-ți poți vindeca rănilor alături de ceilalți și unde să-ți poți asuma puterea personală și sensul în viață.

Comunitatea de vindecare oferă un antidot mult așteptat pentru experiența familiei de origine. Fie în mod deschis, fie subtil, ai fost rănit în familia în care te-ai născut. N-a fost vina părinților. Și ei au fost răniți și nu au făcut decât să te învețe ceea ce i-au învățat și pe ei părinții lor. Nu încercăm aici să dăm vina pe părinți sau să-i facem responsabili de suferința ta. Ar fi o pierdere de vreme. Ar duce la victimizare, nu la întărirea sinelui.

Însă nu vrei să-ți negi trecutul. Întrucât nu te-ai simțit în siguranță în propria familie sau nu ai fost acceptat de către părinți și frați, ai învățat să-ți pui o mască sau să-ți construiești o carapace. Aici ai început să te trădezi sau să te izolezi de ceilalți. Aici ai învățat să trăiești o minciună sau să te deconectezi de propriile sentimente.

Paul Ferrini

Acum, pe măsură ce ieși din starea de negare și ești dispus să-ți recunoști sentimentele, ai nevoie de o familie înțelegătoare, unde sentimentele sunt acceptate, iar oamenii sunt încurajați să fie ei înșiși. Pe măsură ce ieși din carapace sau îți scoți masca de pe chip, comunitatea de vindecare își înfășoară, cu iubire, brațele în jurul tău. Te încurajează să fii sincer și autentic. Te invită să-ți împărtășești adevărul lăuntric cu ceilalți.

Crearea unui grup de sprijin

Sper să poți citi această carte într-un grup de oameni care gândesc ca tine și care sunt pregătiți să se vindece și să-și preia puterea personală. Ideal este ca lucrarea prezentată aici să fie făcută într-un grup mic de 8 sau 10 persoane care se întâlnesc săptămânal, timp de cel puțin 12 săptămâni. Dacă nu ai un astfel de grup, te încurajez să faci cursul nostru pentru facilitatori și să organizezi un grup în comunitatea ta. La cursurile noastre, vei aprofunda această lucrare în decurs de trei weekenduri. Vei descoperi că este o experiență transformatoare. Cursurile te vor ancora în conceptele și practicile spirituale prezentate aici. Te vor ajuta să te trezești, să te vindeci și să-ți asumi menirea și puterea personală. Apoi, vei fi pregătit să le împărtășești și altora această lucrare.

Patru moduri de a rămâne în starea de negare

Există patru căi principale prin care ne negăm suferința:

1. Îți porți masca.
2. Te ascunzi în carapace.

3. Devii dependent de substanțe care îți maschează suferința.
4. Îți explici pe cale rațională sentimentele.

Poți avea unul, două, trei sau chiar toate cele patru mecanisme de negare. Tu ce mecanism de negare ai? Pentru a începe să te trezești și să-ți asumi responsabilitatea pentru viața ta, este esențial să înțelegi modurile în care trăiești în negare. Toate încercările de a scăpa de durere prin medicamente, negare sau evitare sunt sortite eșecului. Atunci când fugi de suferință, crezi mai multă suferință. Doar atunci când te confrunți cu propria durere poți să o învingi. Te rog să nu-ți mai fie frică de suferință! Privește-o ca pe un aliat. Suferința este un semnal de alarmă. Îți arată ce trebuie să schimbi, să vindeci sau să transformi în viața ta.

Două sfaturi pentru simțirea și învingerea suferinței

1. Ieși din sfera capului. Nu mai analiza, nu mai căuta explicații raționale sau justificare pentru sentimentele tale. Nu faci decât să-ți îndepărtezi suferința. Simte-o, pur și simplu.
2. Renunță la mască. Ieși din carapacea izolării. Împărtășește-le și altora suferința ta dacă te simți în siguranță să o faci. Atunci când ai curajul de a spune că suferi, îți dai seama că nu ești singurul care suferă. Acest lucru te ajută să depășești o parte din sentimentul de rușine și să crezi o comunitate care să te sprijine în procesul de vindecare.

Întrebări esențiale

- Am o mască, o carapace sau ambele?
- Cum arată masca mea și când o port?

Paul Ferrini

- Există vreun loc unde nu-mi este frică să-mi scot masca?
- Cum arată carapacea mea și când mă refugiez în ea?
- Carapacea mea mă izolează de ceilalți? Este acesta prețul pe care trebuie să-l plătesc pentru a mă simți în siguranță?
- Îmi este greu să renunț la mască/să ies din carapace și să-mi împărtășesc suferința cu ceilalți?
- Ce dependențe mi-am creat ca să-mi amortesc durerea sau să mă ajute să o evit?
- Îmi analizez rațional sentimentele, astfel încât să nu fiu nevoit să-mi simt suferința?