

Suntem ceea ce credem că suntem

(poveste terapeutică preluată din cartea – **101 povești vindecătoare pentru adulți. Folosirea metaforelor în terapie**, scrisă de **George W. Burns**, apărută la Editura Trei)

Un fermier își inspecta proprietatea. După cum știa, existau momente când era important să-ți examinezi hotarele, să vezi cum îți influența anotimpul culturile și recolta și să te asiguri că lucrurile erau în ordine. Puțină muncă de întreținere din când în când poate adesea preveni catastrofe viitoare. A te îngriji de lucrurile care necesită atenție te poate ajuta să te asiguri că viața curge lin. Firește, se simțea mai fericit când se întâmpla așa, drept pentru care avea grijă să-și găsească timpul necesar oricând putea.

În această zi anume s-a abătut de la traseul lui ca să se uite la un cuib de vulturi sus pe un copac. Îl urmărise cu interes. Îl observase pentru prima oară cu câteva luni înainte, când văzuse cum maiestosa pasăre aducea rămurele pe locul viitoare sale case. Din când în când, fermierul trecea ca să vadă cum înainta construcția, dar nu dădea prea des târcoale locului, ca să nu tulbure procesul. A fost emoționat când vulturul s-a cuibărit în fine în cupa construită rezistent și de abia aștepta să-i zărească pentru prima dată puișorii.

Azi era dezamăgit. Vulturul nu se afla în cuib. În apropiere i-a găsit trupul. Fusese împușcat. Cu oarecare curiozitate și teamă, s-a suit în copac. În cuib era un singur ou. L-a luat cu grijă jos din pom, l-a dus în hambarul lui și l-a strecurat sub o găină care-și clocea ouăle.

Puiul de vultur a ieșit în cele din urmă din găoace împreună cu ceilalți puișori clociți de găină. A fost crescut împreună cu puii și se credea a nu fi altceva decât un pui de găină neobișnuit. Își petrecea timpul scormonind pământul după semințe, căutând viermi și cloncănind în pustiu. Așa stăteau lucrurile și acesta a fost modul în care vulturul și-a petrecut anii de formare. Nu avea o idee cine sau ce era. Ocazia de a se descoperi pe sine nu se ivise niciodată.

Într-o zi, o umbră neagră, amenințătoare s-a așternut asupra bătăturii din fața hambarului. Înspăimântat, vulturul a zburat cu companionii săi în căutare de adăpost. Privind în sus, vulturul a văzut aripile desfăcute ale unei păsări uriașe, purtându-se pe sine fără efort în

cercuri grațioase, pe când aluneca pe curenții de aer cald. Fermecat de măreția unei astfel de păsări gigantice și puternice, s-a întors spre puiul de găină din spatele lui și a întrebat:

- *Ce-i asta?*
- *Asta, i-a spus puiul, este regele păsărilor. Tărâmul său e cerul. El stăpânește aerul. Se numește vultur. Noi suntem pui de găină. Noi aparținem solului.*

Vulturul a privit în sus la pasăre și a văzut ce asemănători erau. S-a uitat la puișori și, pentru prima dată, a văzut cât era de diferit de ei. Cele observate de vultur au adus cu sine o nouă cunoaștere. Ceva s-a schimbat în modul în care percepea realitatea sa. Informația cea nouă a deschis noi opțiuni.

Vulturul avea acum de ales. Putea să trăiască și să moară ca găină în cotețul din ogradă sau putea să-și desfacă aripile și să se avânte în aer cu măreție, iscusință și forță, aidoma păsării de deasupra sa.

Exercițiu practic



În mod similar cu ceea ce i se întâmplă vulturului în povestea de mai sus, credințele noastre despre noi înșine, despre ceea ce suntem, despre ceea ce știm și despre abilitățile noastre au un impact semnificativ asupra deciziilor pe care le luăm în viață. Pentru a ne asigura că ceea ce gândim despre propria persoană corespunde cât mai bine cu realitatea, este indicat ca, din când în când, să

ne luăm timp, să observăm și să punem sub lupă credințele, ideile și gândurile relaționate cu propria persoană. Vă propunem mai jos un astfel de exercițiu:

Completați frazele din tabelul de mai jos, cu primele lucruri care vă vin în minte raportate la propria persoană. Încercați să nu vă gândiți prea mult. Pur și simplu scrieți orice idee la care vă gândiți cu privire la propriul sine.

Știu despre mine că...
Îmi place să...
Întotdeauna eu sunt...
Niciodată nu sunt...
Ceialți cred despre mine...
Comparându-mă cu ceilalți, sunt...
Ar trebui să fiu...
Mă comport mereu...
Pot să...
Nu pot să...
Sunt un om...

După ce ați completat fișa, luați-vă un moment și gândiți-vă cât de realiste sunt lucrurile pe care le credeți despre propria persoană. Pentru fiecare din enunțurile de mai sus adresați-vă următoarele întrebări:

Care sunt dovezile care susțin această idee? Am și dovezi care infirmă această idee?

Îmi este util să gândesc în felul acesta despre mine?

Pot să mă gândesc la o situație în care acest stil de gândire a reprezentat o barieră pentru mine?

M-ar ajuta să gândesc ușor diferit?

Pe scurt, încercați să scăpați de rigiditate în formulările despre propria persoană. Termenii ”niciodată” și ”întotdeauna”, nu ne sunt utili, tocmai pentru că sunt niște generalizări care pierd din vedere excepțiile. ”Trebuie să fiu” și ”ar trebui să fiu” sunt și ei la rândul lor termeni care ar fi bine să fie înlocuiți cu ”îmi doresc să fiu”, ”ar fi preferabil să fiu”, ”mi-ar plăcea să fiu”. De asemenea, ar fi potrivit să evităm etichetarea propriei persoane (de exemplu, ”sunt neproductiv”) și să apelăm mai degrabă la etichetarea comportamentelor noastre (”am avut un comportament neproductiv/ am obiceiuri care îmi scad productivitatea”).

Dezvoltați idei realiste despre propria persoană, întrucât acestea sunt cele care vă vor ajuta să luați cele mai potrivite decizii în viață!