M6 • CURAJUL

Frica este una dintre cele mai cunoscute emoții și vorbim mult mai mult despre ea decât despre curaj. Sigur că e foarte util să-mi fie teamă de anumite lucruri, sentimentul vine cu informații despre riscuri, dar dacă povestea din capul meu este exagerată, cum o verific? Cum înțeleg de ce ne e frică, de fapt, și dacă nu cumva spaima ne blochează. Care sunt lucrurile de care ne e frică: moarte, boală, dentist și de ce anume ne este teamă, de fapt: durere, singurătate, respingere, judecată? În acest modul vorbim despre **cum putem face ceea ce e de făcut, chiar dacă ne e teamă.**

Despre curaj avem o perspectivă în alb și negru; deseori considerăm că a avea curaj înseamnă să nu ne temem. Aș veni aici cu o definiție despre curaj care îmi place foarte mult: „abilitatea de a acționa pentru o cauză cu o semnificație importantă (bună, nobilă sau practică), în ciuda fricii resimțite că amenințările pot fi mai mari decât resursele disponibile”. (Woodard, 2004).

© Antoneta Galeș

MODUL ÎN CARE PROCESĂM INFORMAȚIILE ESTE CEL CARE NE AJUTĂ SAU NE ÎMPIEDICĂ SĂ ACȚIONĂM

Contează enorm povestea pe care ne-o spunem și analiza riscurilor pe care o facem înainte de a face ceva, doar că - și aici e capcana - în ce măsură avem capacitatea de a ne uita cu mai multă circumspecție la povestea pe care ne-o spunem. Suntem foarte capabili să creăm tot felul de scenarii, unele dintre ele chiar horror, ne atașăm de ele și le lăsăm să ne întunece judecata.

Exemplu banal: să zicem că mi-e frică să merg cu avionul. Pot să-mi imaginez o mulțime de dezastre. Da, au existat. Pot să mă gândesc la toate lucrurile care ar putea merge prost. Am vreo garanție? N-am, există doar statistici. Pretenția noastră de a opera în viața de zi cu zi doar cu certitudini îmi poate lungi foarte mult călătoria dacă aleg să merg cu mașina în loc de avion. **Curajul este o alegere**. Aleg să acționez într-un anume fel, chiar dacă mi-e frică.

Un alt exemplu: trebuie să mă dentist și mi-e teamă că o să mă doară. Întrebarea pe care aș putea să mi-o pun: cât e de adevărat? E probabil. Cât de tare? Suportabil?

Cred că poate ajuta să mă întreb și care sunt consecințele dacă nu mă duc, pentru că poate nu vreau să-mi cadă toți dinții.

Întrebarea cea mai utilă: CE SE POATE FACE ÎN CONDIȚIILE DATE? Și poate că voi merge la dentist și voi cere anestezie.

EXERCIȚIU

Adu-ți aminte despre o situație în care ai avut curaj: ce te speria, cum ai reacționat, ce te-a mânat în luptă, ce dialog ai purtat cu tine, cum ai reușit.

_____

_____

_____

_____

_____

CU TOATE CĂ MI-E FRICĂ DE... , AM CURAJ SĂ...

O acțiune care mi se pare mie curajoasă ar putea părea ceva banal pentru altcineva, cu toate astea, mai bine mă uit către ceea ce îmi doresc să obțin, luând în calcul și riscurile, pentru a face cea mai bună alegere.

Putem vorbi despre cum curajul meu poate părea ceva banal pentru tine, dacă mă refer la păianjeni. Să zicem că eu tremur când văd unul, pe tine te lasă rece, cu toate

© Antoneta Galeș

astea eu fac un efort enorm să-l iau cu un șervețel să-l dau afară pe geam, pe când tu îl poți lua cu mâna goală. Suntem diferiți în ceea ce privește curajul personal, dar avem o înțelegere comună în ceea ce privește curajul general, e ceva care ar putea provoca pe oricine.

Sunt multe variante de clasificare a curajului, putem vorbi de curaj fizic, moral- social și curaj emoțional. Oricum am analiza conceptele, insist pe faptul că presupune să facem ceva.

Clasificare curaj:

» general - o acțiune care e curajoasă pentru oricine - să intri într-o casă în flăcări să salvezi pe cineva
» personal - să scoți afară un păianjen chiar dacă ești arahnofob
» fizic
» moral - să intervii și să susții pe cineva, o idee sau o valoare
» emoțional - să ai curaj să simți.

CURAJUL este o acțiune voluntară care presupune depășirea blocajului fricii, acceptarea riscurilor și a vulnerabilității.

EXPERIMENTUL STANFORD

În urmă cu aproximativ cincizeci de ani, la Universitatea Stanford a avut loc un experiment extrem de contestat ulterior. Au fost selectați 24 de studenți, toți bărbați, care au fost împărțiți în două grupe: gardieni și prizonieri, scopul fiind acela de a vedea cum condițiile externe și ceea ce cred oamenii că se așteaptă de la ei de schimbă comportamentul.

După șase zile de la începerea acestuia, experimentul a fost oprit pentru că lucrurile o luaseră complet razna: doi prizonieri au ieșit din joc, unul dintre ei chiar a făcut o criză, iar „gardienii" aveau un comportament din ce în ce mai abuziv. Totul se petrecea într-o clădire a facultății, toată lumea știa că participă la un joc, totuși, au asimilat rolurile în care au fost distribuiți atât de bine, încât în loc să ceară simplu oprirea acestuia, au cerut un medic sau un avocat.

Au existat și participanți care au avut curajul de a contesta „jocul" și acesta este și motivul pentru care am adus experimentul în discuție, pentru că profesorul Zimbardo, cel care l-a inițiat, a avut două concluzii importante în urma acestuia:

Prima este despre eroism, acel curaj care îi poate anima pe unii oamenii să ia atitudine, să ajute dincolo de riscurile pe care le percep și dorința lui Zimbardo a fost de a încuraja o astfel de atitudine, predând sau purtând discuții despre eroism în școli, instituții de stat sau companii private (*Heroic Imagination Project*).

Suntem cu toții împreună și suntem cu toții alături la construirea unui loc mai bun sau protejarea acestuia prin luarea de atitudine și sancționarea nedreptății. Zimbardo definește opusul eroului ca fiind acela care este indiferent sau care se preface că nu vede și nu intervine.

© Antoneta Galeș

Lumea se schimbă sau se îmbunătățește puțin câte puțin, om cu om și linguriță cu linguriță, așa cum minunat o spune Amos Oz, fondatorul Ordinului Linguriței (The Order of the Teaspoon), o organizație care are drept scop combaterea fanatismului.

Acesta spune că sunt trei variante de reacție la vederea unei calamități, a unei conflagrații sau a unui foc. Unii vor fugi din calea incendiului cât de repede vor putea. Alții se vor indigna și vor scrie la ziar despre ceea ce s-a întâmplat sau vor cere demiterea celor responsabili, poate chiar vor face o demonstrație. Cea de a treia categorie este descrisă astfel de către Amos Oz: *"vii cu o găleată cu apă pe care să o arunci în foc, iar dacă nu ai o găleată, vei lua un pahar, dacă nu ai un pahar, ia o linguriță, oricine are o linguriță. Da, știu că o linguriță e mică și că focul e uriaș, dar noi suntem milioane și fiecare dintre noi are o linguriță."*

A doua este metafora lui Zimbardo despre modul în care oamenii își construiesc propriile închisori. Suntem captivi în povestea pe care ne-o spunem despre pericolele care ne pândesc dacă ne exprimăm dorințele sau nemulțumirile, despre modul în care ne vor judeca sau ne vor percepe cei din jur, luăm de bune toate etichetele pe care ni le punem și ne temem că ceilalți ne-ar putea vedea așa cum suntem și că ne-ar putea respinge. Suntem proprii noștri gardieni și ne pedepsim în loc să avem grijă de noi cu răbdare și cu blândețe.

Oamenii se simt mai confortabil să răspundă decât să inițieze acțiuni, mai degrabă răspund la zâmbet. Provocarea noastră este să îți aduni curajul de a zâmbi prima/primul și să vezi efectele.

POVESTEA VRĂJITORULUI DIN OZ - O POVESTE DESPRE CURAJ

Una dintre cărțile pentru copii, pe care ar trebui să o citească fiecare adult, este „Vrăjitorul din Oz", de Frank Baum. Dorothy este luată pe sus de o tornadă și ajunge împreună cu Toto, cățelul ei, într-un tărâm necunoscut, dincolo de nori sau dincolo de curcubeu (*„Over the Rainbow"*, poate ții minte melodia din film). Pentru a se întoarce înapoi acasă, ea pornește spre vrăjitorul care ar putea s-o ajute. Se întâlnește pe drum cu Sperietoarea de ciori, care ar vrea minte, pentru că are doar paie în cap, cu Omul de tinichea, care ar vrea și el o inimă, pentru că are impresia că e prea rece, și cu Leul, care vrea și el curaj, supărat fiindcă e teribil de fricos. Când ajung cu toții la Vrăjitor, acesta le recunoaște că el e doar un șarlatan, dar îi ajută să vadă acțiunile pe care le-au făcut pe drumul parcurs și care atestă tocmai ceea ce ei cred că le lipsește. Leului îi spune: *„Sunt sigur că aveți curaj din plin. Ceea ce vă lipsește este încrederea în sine. Tot ceea ce e viu simte frica în fața pericolului. Adevăratul curaj constă în a înfrunta pericolul care provoacă teama."*

Viața însăși poate părea înspăimântătoare dacă stau în spaimele provocate de scenariile pe care mintea mea mi le oferă cu atâta generozitate. Într-o conversație anterioară ziceam că autenticitatea presupune fidelitate față de noi înșine și respect față de ceilalți. Sigur că ne poate împiedica uneori timiditatea, rușinea, teama de a fi judecați de ceilalți sau respingerea lor, dar dacă ne ignorăm dorințele sau nevoile, nu facem altceva decât să ne rănim pe noi înșine. De ce facem asta? Pentru că scenariile

© Antoneta Galeș

pe care le facem din teamă par foarte adevărate la miezul nopții când nu putem adormi sau dimineața la ora trei când ne trezim înainte de vreme. Putem avea o groază de justificări sau putem risca să zâmbim primii.

CURAJ EMOȚIONAL

» MĂ AUD
- îmi pot auzi gândurile, pot distinge care sunt fapte-realitate și care sunt supoziții. Pot alege cum să le schimb și ce să cred:
- etichete: „ești o proastă/ tâmpită… " - am nevoie de curaj pentru a schimba formularea: „ai făcut o prostie/ greșeală"
- presupuneri: „ceilalți o să mă respingă/ certe" - am nevoie de curaj pentru a mă evalua corect și pentru a mă susține eu pe mine
- sentințe - n-are rost (depresiv) - n-am șanse (anxietate)

» MĂ SIMT
- îmi recunosc și numesc emoțiile pentru a afla ce am nevoie cu adevărat - vezi modulul anterior despre nevoi. Când mă străduiesc ce anume vreau să aflu este strict în legătură cu mine și nu extrapolez: am nevoie de comunicare, de contact autentic sau de căldură și de susținere. Pot obține aceste lucruri în relație cu o altă persoană disponibilă pentru mine și nu limitez asta la o anumită persoană. Adică „am nevoie de căldură și nu am nevoie de tine".

Aici e important să fac distincția între nevoi și dorințe sau între așteptări și pretenții.

» ANALIZEZ
- îmi pun întrebările corecte:
  - CE SE POATE FACE ÎN CONDIȚIILE DATE?
  - CE POT FACE PENTRU MINE?

CELE 5 MARI REGRETE

Bronnie Ware este autoarea unei cărți intitulate "Cele mai importante cinci regrete atunci când murim" (*The Top Five Regrets of the Dying*), dezvoltată pe baza discuțiilor avute cu pacienți în stare terminală, în perioada în care asigura îngrijire paliativă în Australia. Da, iminența morții ne transformă și poate că ne face să vedem altfel lucrurile. Poate mai clar, poate mai grav, poate puțin alterat.

© Antoneta Galeș

Două din cele cinci afirmații se referă în mod direct la curaj:

» *aș fi dorit să am curajul să trăiesc viața așa cum mi-am dorit eu și nu viața pe care alții au așteptat-o de la mine*

și

» *aș fi vrut să am curajul să îmi exprim convingerile.*

Celelalte trei regrete sunt:

» *aș fi vrut să nu fi muncit atât de mult*

» *aș fi vrut să stau mai mult cu prietenii*

» *aș fi vrut să-mi fi dat voie să fiu mai fericit/ă.*

Curajul meu cu mine ține de capacitatea mea de a-mi experimenta emoțiile, de a înțelege ce am nevoie, de a analiza și de a decide și de a acționa în consecință.
Pentru asta, în primul rând contează să-mi cultiv capacitatea de a **observa:**

» **ce gândesc** - și să reușesc să urmăresc scenariul sau povestea și să aleg ce anume e real și ce nu

» **ce simt** - să-mi identific și să fiu alături de mine orice fel de stare aș avea. Îți propun să recitești articolul legat de „emoții și rațiune".

Apoi cea de a **alege** sau de a decide ce anume îmi doresc să fac, urmată de ceea ce fac, adică de o **acțiune**.

Închei cu unul dintre cele cinci regrete despre care am vorbit mai sus: *aș fi vrut să să-mi fi dat voie să fiu mai fericit/ă.*

Pe ultimul loc și cel mai important regret. Se pare că pentru unii e nevoie să-și vadă moartea cu ochii pentru a-și da seama că ar fi meritat să trăiască mai bine în prezentul care este demult trecut.

CONCLUZII

Curajul este o abilitate care se cultivă și merită să mă uit la ea din prisma acțiunilor pe care le pot face, pentru că ține de analiză și comportament. Curajul devine o acțiune pe care o fac, deși îmi este frică.

Suntem vii doar atâta timp cât știm că suntem vii. Cât tot ceea ce facem este ancorat în acest prezent continuu în care suntem datori să observăm, să fim atenți și să facem alegeri conștiente. Cu toate că ne este teamă de moarte, putem avea curajul să trăim.

© Antoneta Galeș

EXERCIȚIU

Ce ai curaj acum să faci, chiar dacă îți este teamă?

© Antoneta Galeș