# M9 • CALMUL

Ne dorim ca tot tipul să fim calmi, ceea ce ar putea genera o mare presiune. În acest modul vom înțelege cum producem noi înșine mai multă agitație și ce putem face astfel încât să ne fie mai ușor.

Suntem cu toții pradă ritmului alert în care trăim, șuvoiului aproape neîntrerupt de informații cărora trebuie să le facem față, veștilor tulburătoare despre lucruri neplăcute care se întâmplă mai aproape sau mai departe de noi, presiunii din partea tuturor celor care așteaptă ceva de la noi. Suntem mai degrabă agitați și nervoși. Cu toții ne dorim să fim mai calmi și mai echilibrați.

Contează mult să ne cunoaștem, să ne auzim și să ne dăm jos din cap și să coborâm în realitate.

De cele mai multe ori, starea de agitație vine pentru că lucrurile se întâmplă diferit față de cum ne-am dori, cum ne-am aștepta sau cum credem noi că ar trebui să se întâmple. Întotdeauna e o poveste pe care o auzim în capul nostru despre cum am vrea noi să fie realitatea sau despre cum credem că ni s-ar cuveni. Și asta începând cu lucruri foarte simple, despre care cu siguranță că nu ar trebui să avem pretenții, cum e vremea, sau lucruri mai grele și mai complicate, cum sunt vremurile.

În momentul în care eu îmi doresc să fie soare și vreme bună, pentru că vreau să ies la o plimbare și se întâmplă să plouă, singurul lucru pe care îl pot face este să decid dacă vreau sau nu să mai fac asta. Dacă mă hotărăsc să ies, pot doar să mă îmbrac adecvat, să-mi iau umbrelă sau pelerină. Sigur nu pot face să fie soare, oricât mi-aș dori și orice aș încerca.

Dacă vorbim despre vremuri, din nou sunt foarte puține lucruri pe care le pot face. Mă pot implica în sprijinul refugiaților de război, pot face voluntariat sau pot dona. Nu pot opri războiul, oricât mi-aș dori.

Am vorbit în modul trecut de controlul meu, influența mea și în afara controlului meu.

## CE POT FACE ÎN CONDIȚIILE DATE?

Întrebarea de mai sus mă responsabilizează și mă ajută să văd cât și ce pot schimba eu, mă face să simt că acționez și că am un oarecare control. Acesta este și scopul ei, să văd mai mai ce pot controla și ce nu. Ne deranjează ca lucrurile să le întâmple diferit de cum ne așteptăm, de aici și starea de dezechilibru.

© Antoneta Galeș

## CALMUL SE POATE ANTRENA

Este absurd să cred că voi rămâne calmă în orice situație, ar putea chiar să devină o sursă de presiune. E ca și când tot spunându-ți că trebuie să fii calm/ă, începi și te enervezi din ce în ce mai tare.

Lipsa calmului este generată de o frustrare, la care se adaugă fie un element de surpriză, atunci când ceva se întâmplă diferit de cum am „prevăzut" (am pus cuvântul între ghilimele tocmai pentru că nu știu cine are darul premoniției), fie unul de regret, atunci când ceva nedorit, dar așteptat, se întâmplă. O altă variantă este cea în care un eveniment care încă nu s-a întâmplat ne provoacă stres și anxietate.

Toate emoțiile pe care le avem sunt firești, fie ele pozitive, fie negative, ele nu sunt bune sau rele. Dincolo de emoții, contează cum reacționăm, ce alegem să spunem sau să facem. Viktor Frankl, pe care l-am menționat în modulul despre sens, spune că *"între stimul și răspuns există un spațiu. În acel spațiu stă puterea noastră de a alege cum răspundem. În răspunsul nostru stă abilitatea de a crește și libertatea noastră".* Intervalul acesta este destul de mic și mai e și foarte aglomerat. Acolo se află tot felul de idei preconcepute, voci pe care le-am tot auzit cândva și au devenit ale noastre, norme de genul "se face" sau "nu se face". Acolo e vocea ta interioară critică, acolo sunt tot felul de spaime.

Spre deosebire de animale, noi avem puterea imaginației și cea a amintirii. Doar noi putem readuce la viață momente din trecut sau ne putem gândi la lucruri care încă nu s-au întâmplat. Această capacitate e foarte utilă pentru progres, dar ne și poate împiedica. O antilopă care paște liniștită și simte că vine un leopard, se stresează pe moment, organismul o ajută să fugă, poate chiar scapă. În jumătate de oră după ce a trecut pericolul real, ea nu-și mai imaginează cum va fi data viitoare și nici nu-și aduce aminte cum a fost. Noi ne putem stresa despre cum va fi mâine la ședința importantă pe care o avem la birou sau dacă ia copilul examenul. Sunt nevoită să revin la întrebarea pe care am subliniat-o mai sus, așa că mă pot gândi doar cum să mă pregătesc mai bine pentru ședință și cum aș putea influența ce și când învață copilul.

E important să încep să mă cunosc și să aud cum formulez toate așteptările în capul meu: oamenii ar trebui să…, lumea ar trebui…, eu ar trebui…. Oamenii și lumea sunt cum sunt, pot doar observa ce fel de alegeri aș putea face eu, cât și ce pot influența. Cei care ajung să fie surprinși de cât de prost pot merge lucrurile uneori suferă de un optimism extrem de păgubos și nerealist.

## DE UNDE VINE PRESIUNEA

### TREBUIE SAU VREAU

Limbajul pe care îl folosim cu noi înșine este foarte important. E foarte diferit să spun „vreau să merg la muncă, la piață, la… " în loc de „trebuie să merg la muncă, la piață, la…". Aud altfel când îmi asum, cumva devin eu cea responsabilă. E și ăsta tot un răspuns, de fapt, la ceva ce am de făcut. Pot vedea responsabilitatea ca pe o capacitate de a alege un răspuns (response ability). Dacă mă aud zicându-mi trebuie, pun eu o presiune pe mine, complet nenecesară. Ce ar fi să te urmărești când îți spui „trebuie" și să înlocuiești cu „vreau"?

© Antoneta Galeș

## PERFECȚIONISM

Tendința asta ne poate face să ne simțim foarte incomod. Avem pretenția de a fi mereu veseli, mereu pozitivi, mereu sănătoși și orice perioadă în care lucrurile nu sunt așa cum ar trebui să fie – în acea viziune perfectă pe care o avem – ne panichează.

Doar noi suntem cei care putem face din viața noastră imperfectă cel mai bun lucru care ni se poate întâmpla. Pentru că e mult mai important să facem tot ce putem și să vedem că ne-am străduit din toate puterile, decât să ne criticăm tot timpul.

Contează mai mult să tindem să facem cât putem de bine, excelent, dacă se poate, în loc să ne gândim că trebuie să fie perfect.

## EXERCIȚIU

Care sunt motivele pentru care ești mândră sau mândru de tine? Gândește-te la ceea ce ai făcut bine, gândește-te la lucruri mici și notează-le: ai ajuns la timp la o întâlnire, ai spus cuiva o vorbă bună, ai dăruit cuiva ceva.

© Antoneta Galeș

## CE PUTEM FACE

## BLÂNDEȚEA ȘI GRIJA

Femeile reușesc să aibă grijă de cei din jurul lor și au tendința de a se pune ultimele pe listă, când e vorba de grija față de ele însele. Doar că e foarte ușor de înțeles că nu poți avea grijă de cei din jur dacă nu ai grijă mai întâi de tine. Întrebările speciale pe care ți poți pune zilnic sunt: „ce am făcut eu pentru mine azi? cum am avut grijă de mine?”.

Lucrurile simple pot părea banale, dar grija începe cu observația. Te poți întreba ce ai nevoie acum, de fapt? Și poate că răspunsul ar fi unul simplu: să bei un pahar cu apă, să mănânci ceva, să te odihnești o clipă sau să fie cineva lângă tine care să-ți spună că e acolo pentru tine. Cuvintele magice pe care vrei să le auzi uneori sunt: „te cred, înțeleg că ți-e greu”. N-ai nevoie de sfaturi, nu vrei să-ți spună nimeni ce ar trebui să faci, vrei doar, eventual, să te țină cineva de mână și să-ți spună „te cred că ți-e greu”. Depinde de tine să ceri asta cuiva în care ai încredere, trebuie doar să-i ceri să-ți spună asta și să stea o clipă lângă tine.

## EXERCIȚIU

Notează în fiecare zi, timp de o săptămână, cum ai avut grijă de tine cu blândețe.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

## PREZENT

Un exercițiu foarte simplu, pe care îl poți face oriunde și oricând, este cel de ancorare în prezent.

Presupune să faci un inventar cu toate simțurile:

**5** numeri cinci lucruri pe care le vezi cu ochii - obiecte care sunt în jurul tău

**4** patru lucruri pe care le simți cu corpul - ce simți cu tălpile, cu mâinile, alte senzații tactile

© Antoneta Galeș

**3** trei lucruri pe care le auzi - zgomotul din jurul tău sau vocile celorlalți
**2** două lucruri pe care le miroși - parfumul tău și mirosul din încăpere
**1** gustul pe care îl ai în gură.

Este cea mai simplă variantă de a renunța la „gălăgia" din cap pentru câteva momente și de a te întoarce la tine. Contează mult să te cunoști și să pui ordonezi cum îți este mai familiar ceea ce atingi și ceea ce auzi.

**PROVOCARE - FĂ EXERCIȚIUL DE MAI SUS CHIAR ACUM.**

Este foarte util să mă opresc de câteva ori pe parcursul unei zile și de a mă întreba, pur și simplu, la ce mă gândesc. Să observ și apoi să mă aduc înapoi în prezent.

## FLEXIBILITATE

De câte ori ți-ai făcut un program care a fost apoi dat peste cap? A intervenit ceva și lucrurile au luat-o razna. De câte ori nu a intervenit ceva neprevăzut? Dă-ți voie să fii flexibil/ă. Altfel te va rupe presiunea.

Lasă loc în programul tău și pentru evenimente neașteptate, nu trebuie să-ți programezi chiar fiecare minut. Lasă loc de surprize.

## CE NE DORIM

Ne dorim liniște. Avem nevoie de calm. Căutăm pacea interioară și armonia. Mulțumirea față de noi și de viața noastră, vrem să putem spune la sfârșitul zilei: "mi-a plăcut de mine" și "îmi place viața mea". Vrem să fim în echilibru.

Aceasta este fericirea. Cu condiția să accept că pot influența doar ceea ce îmi stă mie în putință. Viața în general e incontrolabilă. Eu pot controla doar ceea ce pot face. E ca și cu vremea de afară: ar fi absurd să mă supăr că plouă, pot doar să-mi iau umbrelă.

## CE PUTEM FACE

Putem să ne alegem comportamentele. Prin extinderea spațiului între stimul și răspuns, pot observa mai devreme emoția pe care o am și să aleg să răspund într-un anume fel. Sau să mă retrag până când trece furtuna fără să "lovesc" pe nimeni.

Comportamentul meu îi poate influența și pe cei din jur. În general răspundem la ceea ce ni se întâmplă, dar poate că e un moment bun să găsim curajul de a iniția noi, de a zâmbi primii celor din jurul nostru.

© Antoneta Galeș

## DECALOGUL IMPERFECTULUI PERFECT

Tendința pe care o avem către perfecționism este cea care ne face să ne simțim foarte incomod. Avem pretenția de a fi mereu veseli, mereu pozitivi, mereu sănătoși și orice perioadă în care lucrurile nu sunt așa cum ar trebui să fie – în acea viziune perfectă pe care o avem – ne panichează. Ne simțim responsabili și, în loc să admitem că avem o perioadă mai grea, ne presăm și mai tare. Avem mereu așteptări de la noi, proiectăm mereu în viitor funcție de ceva sau cineva. Doar noi suntem cei care putem face din viața noastră imperfectă cel mai bun lucru care ni se poate întâmpla.

Mi-am dat seama de ceva timp de predispoziția pe care o am către perfecționism. Am pendulat la limita liniei între disponibilitatea de a face ceva foarte bine și încrâncenarea de a atinge niște standarde aberante. Mi-am dat seama că perfecționismul meu nesănătos începe să se vindece în momentul în care am fost la o conferință, am avut un discurs bun, participanții au fost de-a dreptul încântați, iar eu derulam totul în mintea mea ca să pot surprinde ceva greșit. Am observat și am încetat. Și mi-am zis: ”***Bravo!***”.

**1. Recunoaște că ai o predispoziție către perfecționismul nesănătos.**

Sigur că rezultatele cele mai bune sunt produse de aceia care sunt devotați unei munci de calitate și care se străduiesc. Admirația noastră nu se va îndrepta niciodată către aceia care spun: ”merge și așa!”. Doar că este o mare diferență între a te strădui de a obține ”perfecțiunea” și a te îngrijora că nu o vei obține. În momentul în care pretindem că am putea face ceva ”perfect”, deja suntem într-un mare pericol, pentru că s-ar putea ca teama și îngrijorarea că nu vom putea să ne oprească din drum.

**2. Acceptă că poți greși.**

Sunt momente în care dacă ne temem prea tare de nereușită, ne blocăm orice dorință de a încerca. Scenariul pe care ni-l creăm atunci când ne este frică de un eșec poate fi foarte credibil, doar că este doar o închipuire a minții noastre. Oricât de grav ar putea fi să nu reușim, este mai grav să nu încercăm niciodată. Condiția foarte importantă este de a ne strădui. De a ne strădui și mai tare. De a depune tot efortul de care suntem capabili. Pentru că este important să fim mulțumiți de cât de mult am muncit.

**3. Greșelile tale sunt faptele tale pe care le poți corecta.**

Ne putem simți vinovați atunci când facem o greșeală, important este să nu avem senzația că suntem ”greșiți”. Atunci când suntem perfecționiști, sunt șanse mari ca orice greșeală să ne afecteze, să ne dezechilibreze sau să ne facă să ne întrebăm dacă vom reuși vreodată. Evident că îndoiala este foarte bună, doar prostul nu se îndoiește niciodată de sine. Când avem un eșec putem alege să ne învățăm lecția pentru data viitoare și să acționăm în consecință.

**4. Stabilește-ți obiective pe care să crezi că le poți duce la îndeplinire.**

În momentul în care ne setăm din start ținte îndepărtate, suntem condamnați să eșuăm. O parte din creierul nostru ne va spune în permanență că suntem nerealiști, chiar dacă nu o va face cu glas tare. Și ceea ce ne spunem noi înșine va deveni realitatea noastră. O variantă mai bună este să spargem dezideratul final în repere succesive și să ne concentrăm pe atingerea lor.

© Antoneta Galeș

**5. Lasă loc pentru surprize și nu te crampona de plan.**

Lumea este într-o continuă schimbare. Este posibil ca scenariul pe care ni-l facem să depindă și de realitatea înconjurătoare, care nu este în controlul nostru. Dacă am putea fi suficient de flexibili, ne-am putea adapta pe parcurs. Stă în puterea noastră să o luăm din nou de la început.

**6. Compară-te cu tine însuți/însăți și renunță la a te compara cu ceilalți.**

Vor exista mereu alții care sunt mai buni, mai frunoși, mai deștepți, mai bogați decât noi. Indiferent cine anume suntem sau ce facem, va fi altcineva care ne va depăși. Am putea fie să renunțăm, pentru că nu vom putea fi niciodată ca cel/cea pe care îl considerăm referința într-un anumit domeniu sau am putea să ne străduim în permanență să ne depășim pe noi înșine. Câte un pic în fiecare zi. Nu vom atinge niciodată perfecțiunea, dar vom deveni cea mai bună variantă a noastră.

**extra – Observă și bucură-te de lucrurile pe care le faci bine.**

Avem tendința de a ne critica. Este firesc și necesar dacă dorim să evoluăm. O abordare perfecționistă tinde să ne facă să nu vedem ceea ce a fost bine, astfel încât să putem păstra acțiunile corecte și să le repetăm. Dacă ne străduim să vedem doar ce anume am greșit, este posibil să nu fim în stare să observăm și micile noastre reușite. Căutarea permanentă a disfuncționalităților ne poate duce într-o stare de disconfort.

Pentru cazurile grave, există și un exercițiu foarte util pe care eu l-am făcut cândva. Pur și simplu, îmi notam în fiecare zi cel puțin trei lucruri bune sau pe care le-am făcut bine. Eram atât de încrâncenată în perioada aceea, încât vedeam doar ceea ce nu reușesc.

**7. Caută excelența și nu perfecțiunea.**

Dorința de a face un lucru de calitate este mult mai productivă decât dorința de a-l face perfect. Evident, depinde și de standarde, dar atunci ne întoarcem la punctul 5. Avem nevoie să ne putem mândri cu rezultatele muncii noastre. Dacă investim toate eforturile și toată concentrarea, ne vom putea bucura de ceea ce facem și vom putea spune la sfârșit: ”asta este munca mea”.

Eu am fost destul de incomodă nu numai pentru mine, ci și pentru cei din jurul meu. Fiica mea era abia în clasa întâi când am avut o discuție despre o temă scrisă, din punctul meu de vedere, mizerabil. I-am rupt pagina. Mi-a explicat printre lacrimi că ea s-a străduit foarte mult, că asta este ceea ce a reușit și că e munca ei. Mi-am cerut scuze și am lipit pagina la loc. În ceea îi privește pe ceilalți, am reușit ceva mai repede să renunț la standarde imposibile (a se înțelege ale mele), doar că a fost ceva mai mult de luptat cu mine.

**8. Fă lucrurile care îți plac și nu doar pe cele care îți vor aduce aprecierea celorlalți.**

Cu toții avem o mare nevoie de a ne conecta la ceilalți, de a simți că aparținem și de a obține aprobare. Putem să decidem dacă vom rezona la cei care sunt de acord cu noi sau care sunt împotriva noastră. Pentru fiecare dintre lucrurile pe care le vom face, vom avea reprezentanți în ambele tabere, așa că devine mult mai interesant să ne acceptăm pe noi înșine și să facem lucrurile în care credem cu adevărat și care sunt importante pentru noi.

© Antoneta Galeș

**9. Fă mai mult și judecă-te mai puțin.**

Barierele pe care ni le punem noi înșine sunt cel mai greu de trecut. Este posibil să ne punem atât de multe piedici încât să nu reușim să depășim obstacolele. De aceea este importantă această listă, atunci când ajungem în acest punct, vine momentul în care să o luăm de la început cu citirea ei.

**10. Păstrează-ți simțul umorului.**

”Indiferent ce faci în viață, este nesemnificativ. Dar este foarte important să o faci” – Mahatma Gandhi.

Avem tendința de a ne acorda foarte multă importanță și de a ne lua prea în serios. Sensul vieții noastre este acela pe care îl dăm noi înșine și care aduce valoare celor din jurul nostru și, implicit, lumii întregi. S-ar putea să nu fie nimic măreț. Din nou, depinde de termenul de comparație. Dacă privim lumea, viața și timpul mai relaxat, cu siguranță orice am face este nesemnificativ. Important este ca la sfârșit să considerăm că a meritat.

© Antoneta Galeș