

Draga Prietene,

Nu ti-am scris de mult, am fost mereu plecat, am lucrat mult, de fapt peregrinez, peregrinez geografic dar cel mai mult peregrinez interior, pe o alta harta, cea a mintii mele. Te invit si pe tine sa gandesti in felul acesta, sa faci calatoriile in spatiul mintii tale. Uneori sunt mai instructive decat cele “reale” pentru ca te ajuta sa te cunosti si sa te “**accepti**”. Despre acest ultim cuvnt vreau astazi sa-ti povestesc. Vreau sa-ti povestesc de felul cum inteleg eu **acum** sa negociez cu emotiile mele.

Acceptarea inseamana sa traiesti, sa experimentezi o senzatie, o emotie, o situatie fara sa incerci sa o schimbi. Acceptarea nu inseamna sa o aprobi, nu inseamna resemnare, inseamna mai mult intelegere, cunoastere, rationalizare, inseamna sa validezi ceea ce simti. Acceptarea pentru mine inseamna sa castig batalia mea interna intre ceea ce simt si ceea ce as vrea sa simt, intre ceea ce vad si ceea ce as vrea sa vad, intre ceea ce traiesc si ceea ce as vrea sa traiesc. Asta nu inseamna ca sunt resemnat, ci inseamna ca vreau sa percep adecvat ceea ce se intampla cu mine si in jurul meu si sa recunosc ca adevarat ceea ce am aflat despre mine. In final, as spune ca acceptarea inseamna sa ma inteleg si sa ma pretuiesc asa cum sunt, sa fac pace cu mine insumi, sa ma apreciez si sa ma impac chiar cu acele parti din mine pe care odata as vrea sa le schimb, sa tolerez chiar si acele parti de care nu sunt mandru.

Ai sa ma intrebi: bine, bine, dar ce legatura au toate acestea cu emotiile de care mi-ai povestit pana acum in celelalte scrisori? Iar eu o sa-ti raspund ca acceptarea, in sensul pe care i-l dau in aceasta scrisoare, se refera la felul cum percep, inteleg si validez propriile emotii. Ca sa ma intelegi mai bine o sa-ti spun ce se intampla atunci cand nu accept ceea ce simt: atunci ma simt inconfortabil, nervos, iritat, ma judec, ma simt vinovat sau ma simt manios, ma simt abatut sau ma simt ridicol si ma zbat intr-un cerc vicios din care nu ies pana nu ma epuizez. Asta pentru ca refuz sa inteleg ca emotiile sunt mesaje adaptative care-mi spun despre lumea din jur si care ma orienteaza si ma motiveaza. Eu nu vreau sa le cred si incerc sa ma orientez dupa alte criterii, dupa modele pe care le-am avut la altii, dupa filme si dupa carti, dupa ceea ce cred ca e bine sau se cuvine, dupa ce cred ca ma duce mai repede la succes. Eu nu vreau sa cred “**mintea emotionala**” si dau crezare “**mintii rationale**”. Odata, cand cineva m-a jignit, m-am simtit manios si am vut sa ripostez, dar mintea mea rationala m-a cenzurat, m-am abtinut si am intors

spatele acelei persoane fara vre-un cuvint. M-am certat cu el in mintea mea o buna perioada de timp si am cautat cele mai bune formule ce sa ma razbun pana am obosit si am uitat. De fapt ma zbateam intre diferite emotii care erau din ce in ce mai departe de evenimentul care le-a generat. Alta data, in aceelasi tip de situatie, am reactionat imediat, la manie cum se spune, am spus lucruri rele si apoi mult timp m-am chinuit gandindu-ma cum sa repar ce am facut, m-am acuzat de tot felul de lucruri pana m-am epuizat si calmat; ascultasem mintea mea emotionala. Cu fiecare ocazie incercam sa stapanesc situatia ba reprimand emotiile ba dandu-le frau liber si de fiecare data intram in ciclul regrete-acuze, eram ca un dresor de circ, intr-o mana tineam biciul si in cealalta zaharelul. Sunt convins ca foarte multi oameni patesc acelasi lucru ca si mine pana cand inteleg ca solutia se afla in conflictul dintre faptul ca tu trebuie sa-ti manifesti emotiile dar in acelasi timp tu trebuie sa si le controlezi. O gandire “dialectica” care sa accepte situatiile opuse ca apoi sa le relativizeze si sa le apropie intr-o flexibila sinergie reuseste sa solutioneze acest conflict*.

Acum o sa-ti spun “**secretul meu dialectic**”. Primul lucru care l-am invatat a fost sa fiu atent la ce simt, sa observ ce simt si sa iau nota. Am observat ca emotiile urca si scad ca valurile, eu le urmaresc si nu le pierd din vedere, nu stau lipite de ele, nu reactionez ci doar le privesc cu atentie ba chiar si cu curiozitate. A fost greu sa fac asta, la inceput ele ma conduceau pe mine si eu observam doar ceea ce faceam si nu ce emotii aveam, dar treptat am invatat cum sa pot sa le prind in focarul atentiei mele. Nu usor a fost si sa deosebesc emotiile de gandurile care le insoteau. Al doilea pas a fost sa pun in cuvinte ce am observat. Am invatat **sa descriu** ce observ si sa-mi spun sau sa scriu ce emotie am observat ca apare in mine intr-o anumita situatie. Astfel am inceput sa folosesc din ce in ce mai mult cuvinte, mi-am imbogatit vocabularul emotiile, am gasit sinonime, am inceput sa le vad detaliile si sa pot sa descrie in amanuntime si sa le denumesc corect. Mai mult, punandu-le in cuvinte am inceput **sa le recunosc** mai usor. Greu a fost sa tin pasul cu acest proces, sa fiu atent si sa descriu ce simt. Ca si emotia mea si atentia mea zburda, fluctueaza si ma trezeam ca ori raman in urma, ori eram atent la altceva, dar am reusit cand am inteles ca momentul conteaza, sa fiu atent acum si aici la ce simt si sa-mi descriu aceasta. De fapt, din acel moment am inceput sa **particip**, am inceput cu adevarat sa fiu constient ce simt si sa fiu neutru, fiecare emotie devenise “neutra”, nu mai era vorba sa-mi placa sau sa-

* Este ceea ce incercam sa faca Terapia Dialectica Comportamentala

mi displăcea, o acceptam, o înțelegeam, era a mea. Acum se petrecea ce eu numesc sinteza dialectică dintre mintea emoțională și mintea rațională în noul meu instrument: mintea mea “inteligentă”. Acum, când apare o emoție o accept așa cum e, nu lipesc pe ea nici o etichetă de bună sau rea ci simplu o accept, nu o judec, nu gândesc la cum ar trebui sau ce ar fi bine, rămân atent la emoție și gândul meu generat de ea și încerc să fac ceea ce e mai bine pentru mine. Am senzația că acum parca sunt mai lucid, mai detașat, acum întrădevar emoția mea este semnalul meu interior și nu dușmanul meu ascuns.

Când sunt manios realizez că strâng din dinți, că degetele îmi sunt încordate, că inima îmi bate mai repede și observ cum mania parca se prelinge în tot corpul și sunt atent la ea cum evoluează și descriu repede tot ce simt după ce am realizat de fapt că sunt manios și văd că m-am făcut manios, către cine sau ce este îndreptată mania mea și încerc să nu o judec, nu vreau să mă gândesc la ce ar trebui, ce se cade sau cum ar fi normal, vreau doar să particip la ce experimentez. Bruscă îmi apar soluții, bruscă văd mai clar ce trebuie să fac pentru că acum sunt calm, parca deslipit oarecum de emoție, acum mintea mea inteligentă lucrează efectiv.

Drumul acesta a fost greu, a trebuit să exersez mereu ca să automatizez acest proces, să devină a doua mea natură. Eu am avut probleme cu atenția și foarte greu am învățat cum să-mi mențin atenția pe un subiect, în cazul meu, pe emoția mea. Orice lucru îmi distragea atenția, dar străduindu-mă să descriu ce simt am realizat că parca și atenția merge mai bine. Apoi a fost greu să găsesc cuvintele potrivite, mereu îmi venea să le spun dacă sunt bune sau rele, să le categorisesc în loc să le descriu. De ajutor a fost atunci când am început să am un caiet în care scriam ce am simțit și cum doream să descriu aceasta. Am devenit din ce în ce mai adecvat, mai precis și vocabularul mi s-a îmbogățit și astăzi sunt destul de capabil să le descriu cu acuratețe folosind cuvinte specifice pentru fiecare emoție și nu aceleași de fiecare dată. Este un proces și realizez că niciodată nu voi putea spune că sunt gata, acum știu că dacă voi vrea să-mi controlez emoțiile va trebui să rămân mereu în interiorul acestui proces.

Mult timp nu am știut la ce ajută tot acest exercițiu, mi-era greu să continui fără să știu la ce folosește. În fond, ca la orice exercițiu, e nevoie de multă voință și concentrare și în cazul emoțiilor era și mai greu pentru mine care eram un tip reactiv, emoțional, îmi plăcea să mă bazez pe intuiție, pe prima emoție, stiam să “miros” fiecare situație. Acum parca am pierdut din

spontaneitate, sunt parca cu un pas in urma, am inceput sa am o mica “intarziere” intre ce simt si ce fac in consecinta, mintea mea inteligenta nu e asa rapida ca mintea mea emotionala. Dar imi place mai mult, am timp sa respir, am timp sa hotarasc ce e mai bine, am timp sa ma gandesc la ce va fi dupa si nu mai cad usor prada ciclului “regrete-acuze” pentru ca acum accept ceea ce simt intr-o intelegere superioara. Pentru ca dragul meu prieten, marele pariu al acestei acceptari este **schimbarea**, numai acceptand ce simti, intelegand ce simti vei afla cine esti si ce vrei si le vei ingloba in credintele si sperantele tale, vei deveni performant si viteaz. Acceptarea este premiza schimbarii. Daca vei dori sa schimbi ceva, sa devii mai bun, ma adevrat, sa continui pe drumul dezvoltarii personale, incearca sa accepti ce astazi simti, se intelegi si sa devii constient ca mai apoi sa incerci sa controlezi, sa schimbi si sa desavarsesti.

Nu pot sa inchei fara sa nu-ti spun cateva din sugestiile lui Mayer, Hein si Covey pentru a deveni mai inteligent emotional[†]:

- eticheteaza emotiile tale mai curand decat sa etichetezi oamenii si situatiile;
- deosebeste emotiile de ganduri;
- ia-ti responsabilitatea fata de ce simti;
- arata respect fata de ce altii simt;
- valideaza ce altii simt si nu acuza;
- nu controla, nu critica sau tine predici la altii despre emotiile lor;
- evita oamenii care iti invalideaza emotiile tale.

Acuma poate intelegi de ce am vorbit de mine in aceasta scrisoare,

Cu drag, al tau prieten,

Radu

22 Ianuarie 2008, Kitchener, Ontario

[†] Teoreticieni importanti in domeniul inteligentei emotionale.