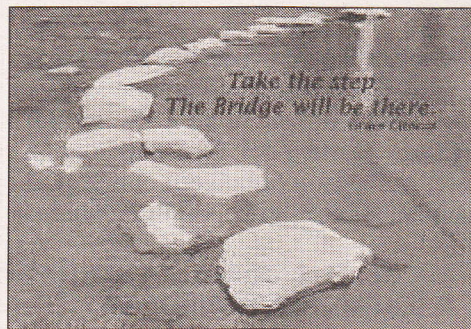




Sfatul Psihoterapeutului



“Aceasta este țara mea”

De multe ori sunt întrebată de către cei din jur: “Cum îi putem schimba pe ceilalți în bine?”

Avem convingerea că dacă ceilalți și-ar putea înțelege greșelile și imperfecțiunile pe care noi le vedem în ei, și ar reuși să se schimbe, atunci viața lor, în consecință și a noastră, ar fi cu siguranță fericită. Ne e ușor, din afară privind, să vedem tot ceea ce trebuie schimbat în ceilalți. Simțim impactul puternic negativ pe care imperfecțiunile celorlalți îl au asupra noastră, nepuntincioși de a face ceva, lăsându-ne fericirea noastră în mâinile celorlalți.

Răspunsul meu la această dilemă este simplu, însă întotdeauna dezarmează:

Nu avem nici o putere să îi schimbăm pe ceilalți. Nu ne putem naște în locul celorlalți, nu putem muri în locul lor și nu putem trăi viața în locul nimănui.

Adevărata schimbare apare doar prin propria alegere, în direcția proprie, cu eforturi personale.

Fiecăruia dintre noi ni se dă la naștere un dar neprețuit: dreptul de a fi regele sau regina în propria țară. Un regat în care doar noi să avem pe deplin stăpânire și putere de alegere.

Acest regat este propria noastră viață, în care putem avea suveranitate deplină, libertatea de a hotărî binele și rău pentru noi înșine, de a greși și a învăța din greșeli, de a crește și a ne aduce la împlinire propria menire.

Cei din jur ne sunt doar vecini. Dacă cineva vine în țara noastră cu gândul de a judeca sau a decide ceea ce este bine, apare conflictul, eventual războiul. Nu va mai fi un musafir bine primit.

La rândul nostru, dacă noi mergem în țara cuiva cu intenția de a-i arăta ceea ce nu face bine, ce ar trebui să schimbe, impunându-ne punctul de vedere – noi vom fi cei care nu vom mai fi bine primiți și vom crea conflict.

Granițele se vor întări și vom deveni curând dușmani, prin nerespectarea dreptului la suveranitate, al vieții fiecăruia.

Avem uneori dificultăți de a întări granițele cu vecinii care încearcă să își extindă suveranitatea și peste regatul nostru, considerându-se mai buni, mai dreپți sau mai puternici.

Și pentru că ceilalți preiau controlul asupra regatului nostru, ne simțim îndreptățiti ca și noi să îl preluăm pe al altora, îndeosebi celor pe care îi percepem nepuntincioși.

Confundăm, de exemplu, uniunea căsătoriei cu preluarea dreptului la viața celui alt. În viața copiilor noștri ne simțim ușor îndreptățiti să le preluăm conducerea, considerând că este responsabilitatea noastră de părinți să o facem. O responsabilitate care nu ne-a fost niciodată cerută.

Când ceilalți își cer dreptul la propria suveranitate, le cerem să ne arate că sunt în stare să fie stăpâni în propria țară. Uităm ca acest drept nu este al nostru să îl dăm, el este un dar de la naștere.

Singura noastră răspundere este de a deveni regi în propria noastră țară; de a avea curajul să ne acceptăm încoronarea. Chiar speriați fiind, neîncredători că vom putea face față, pas cu pas, le vom depăși pe toate.

Vom reuși să construim cel mai frumos tărâm pe care l-am visat vreodată – cu grădini înmiresmate, în care să domnească liniștea, pacea, bunăstarea, fericirea.

Un regat în care să descoperim și să inventăm lucruri pe care nimeni nu le-ar fi crezut posibile – să descoperim Lumina, înăuntru și în afară.

Cu fiecare relație importantă din viața noastră se construiește un nou regat.

Pentru a-l construi, fiecare aduce propriile daruri și ajută la înflorirea lui.

Dacă vizităm acest nou regat doar din nevoia de a colecta ceea ce vrem, în curând va rămâne pustiu.

Trebuie să ne reînnoim continuu darurile în propriul regat, pentru a avea de unde oferi mai departe celorlalți.

Pe tărâmul celorlalți suntem doar vizitatori, dăruind din ceea ce avem, fără a aștepta nimic în schimb.

Vizităm pentru a dăruii Lumină și Iubire. Si cu aceste intenții, ceilalți ne vor primi cu bucurie și vor dori la rândul lor să primească din Lumina noastră.

Doar atunci îi vom putea schimba pe ceilalți.

Aprinzându-ne propria Lumină, vom putea vedea dincolo de întunericul nostru, a celor din jur, și îi vom putea ajuta pe ceilalți să își aprindă Lumină.

Sophia Barna M.Ed., M.S.W., R.S.W. Terapeut și Consultant în Optimizarea Performanțelor - Toronto
www.crossingyourbridges.ca