

„Numai atunci când avem curajul de a privi lucrurile în față, exact așa cum sunt, fără nici o autoamăgire sau iluzie, doar atunci, din tot ceea ce se întâmplă va ieși o lumină, prin care poate fi recunoscută calea spre biruință.”  
(I Ching)

“Pe vremea când eram copil, nu mă plăceam foarte tare. De fapt erau momente când detestam faptul că sunt eu. Mă credeam singura persoană din lume atât de incapabilă de a-mi face prieteni și atât de ridiculizată de grupul în care căutam cu disperare, și uneori fără rezultat, să intru. ”Vă sună cunoscut? A existat vreun moment în viața voastră când ați gândit în acest mod, sau ați auzit pe cineva în jurul vostru vorbind astfel? Ei bine acesta este și motivul pentru care am ales să scriu despre acest subiect, mai ales că în spatele diverselor dificultăți cu care studenții vin la cabinetul de consiliere se află o slabă acceptare de sine. O să vă împărtășesc un lucru pe care l-am aflat, participând la rândul meu la un grup de analiză și dezvoltare personală și anume acela că tot ceea ce noi numim defecte ale noastre, tot ceea ce nu ne place la noi înșine, sunt cele mai mari calități pe care le avem. Ele sunt supra-amplificate, ați dat volumul prea tare, dați puțin mai încet. Tot ce aveți de făcut este să învățați să apelați la aceste trăsături de personalitate, în cantități care sunt potrivite momentului. Există în viața noastră un moment când hotărâm să plecăm pe calea evoluției personale, deoarece, la un moment dat, greutatea durerii devine prea mare pentru a o mai putea suporta. Este un aspect din noi înșine care ne distruge relațiile, ne omoară spiritul și ne împiedică să ne împlinim visele. Este ceea ce psihologul Carl Jung a numit “UMBRA”. Ea conține toate acele părți din noi înșine pe care am încercat să le ascundem sau să le negăm. Este vorba de acele aspecte întunecate despre care noi credem că sunt de neacceptat de către familiile noastre, de prieteni și cel mai important dintre toate de către noi înșine. Mesajul care ni se transmite este: ceva nu este în regulă cu mine. Nu e bine ce se întâmplă. Nu sunt demn de a fi iubit. Nu sunt vrednic.

Ascultând aceste mesaje, și mulți dintre noi facem acest lucru, credem că, privind ceea ce se găsește înlăuntrul nostru, găsim ceva oribil. Ne e teamă ca nu cumva, privind într-acolo să descoperim pe cineva cu care nu putem conviețui, într-un cuvânt, ne e frică de noi înșine. Singurul mod prin care putem să luăm legătura cu ea este fie prin a o ascunde, fie prin a o nega. Ne păcălim pe noi înșine și pe ceilalți, încât uităm cu adevărat că purtăm niște măști, pentru a ne ascunde sinele nostru real. Credem că suntem cei pe care-i vedem în oglindă. Cu toate că poate au trecut ani în care relațiile, carierele, regimurile de slăbire și visele noastre au eșuat, continuăm să inhibăm aceste mesaje care ne tulbură, spunându-ne că totul este în regulă și că lucrurile vor sta mai bine. Ne punem ochelari negri și dopuri în urechi, pentru a păstra în viață poveștile pe care le-am creat. Nu e bine ce se întâmplă cu mine. Nu sunt demn de a fi iubit. Nu merit nimic. Nu sunt vrednic.

În loc de a încerca să le inhibăm, trebuie să ne asumăm și să acceptăm tot ceea ce ne aparține: binele și răul, întunericul și lumina. Viața voastră va fi transformată numai atunci când veți cădea la pace cu umbra voastră.

Omida va deveni un fluture de o frumusețe care vă va taia respirația, fără a trebui să pretindeți că sunteți persoana care de fapt nu sunteți, fără a trebui să dovediți cât sunteți de buni, fără a trebui să trăiți în frică.

Fiecare ființă omenescă se naște cu un sistem emoțional sănătos, când ne iubim și ne acceptăm pe noi înșine, nu ne punem întrebări legate de care părți din noi înșine sunt bune și care sunt rele, existăm în întregime a ființei noastre, trăind momentul și exprimându-ne liber. Pe măsură ce creștem, învățăm de la cei din jurul nostru, ei ne spun cum să ne comportăm, când să mâncăm, când să dormim, învățăm cum să primim un răspuns prompt, sau dacă strigătul nostru rămâne fără răspuns, învățăm să avem încredere în oamenii din jurul nostru, sau să ne fie frică, învățăm ce calități sunt acceptabile în jurul nostru și care nu sunt. Toate acestea ne distrag de la a trăi în acest moment și ne împiedică să ne exprimăm liber. E nevoie să ne întoarcem la experiența inocenței, care ne permite să acceptăm în fiecare moment totalitatea lui «ceea ce suntem».

Câtă dintre noi nu ne-am vândut pe noi înșine ca să fim buni, să fim plăcuți de ceilalți, să fim acceptați? Cei mai mulți dintre noi am fost educați să credem că, pentru a fi acceptați, noi trebuie să scăpăm de defecte, sau cel puțin să le ascundem. Trebuie să ne punem întrebarea dacă există cu adevărat în noi părți bune și părți rele, sau, dacă nu cumva, toate părțile sunt necesare pentru a face un întreg. Cum putem ști ce este bun, fără să știm ce este rău? Cum putem cunoaște dragostea, fără să știm ura? Cum putem cunoaște curajul, fără să cunoaștem frica.

Referindu-se la UMBRĂ, Jung spunea că e vorba de acele părți ale personalității noastre care au fost respinse din cauza fricii, a ignoranței, a rușinii sau a lipsei de dragoste. Ca o explicație dată: “umbra este persoana care ai prefera să nu fii”. El spunea că “suntem obligați să ne luptăm cu răul, să ne confruntăm cu umbra”. Trebuie să intrați în întuneric, pentru a aduce afară lumina din voi. Când ne inhibăm orice sentiment sau impuls, inhibăm, de asemenea, opusul lui polar. Dacă ne negăm urâtenia, ne micșorăm frumusețea. Dacă ne negăm frica, ne minimalizăm curajul. Dacă ne negăm lăcomia, ne reducem în același timp și generozitatea. Trebuie să învățați cum să-i oferiți întregului cine sunteți, permisiunea de a exista. Aceasta înseamnă că trebuie să încetați de a vă mai judeca. Trebuie să ne iertăm pentru faptul că suntem ființe umane, pentru faptul că suntem imperfecti. Atunci când ne judecăm pe noi înșine, în mod automat îi judecăm pe alții. Iar ceea ce le facem altora, ne facem nouă înșine. Atunci când putem să ne acceptăm și să ne iertăm pe noi înșine, în mod automat îi acceptăm și îi iertăm și pe alții. Ceea ce vă doresc este ca, în timp, să reușiți să vă împrieteniți cu voi înșivă!

Psiholog Doina Troacă

