Modulul 1
PREZENTARE GENERALĂ A PROGRAMULUI
(Procesul acceptării)

„Viața ta e o călătorie sacră. Este despre schimbare, dezvoltare, descoperire, evoluție, transformare; înseamnă extinderea continuă a viziunii asupra a ceea ce este posibil; e despre modelarea sufletească, despre a învăța să vezi clar și în adâncime, să-ți asculți intuiția, să accepți plin de curaj provocări în fiecare etapă existențială. Acum te afli exact în locul în care trebuie să fii, pe calea ta. Și din locul în care ești, poți să mergi doar înainte, să îți configurezi viața în parametrii unei povești despre victorie, vindecare, curaj, frumusețe, inteligență, putere, demnitate și iubire." (Caroline Adams)

Obiectivele primului modul:

- Să vă familiarizați cu specificul terapiei ACT (engl. Acceptance and Commitment Therapy);
- Să conștientizați beneficiile unei noi abordări a fricii, îngrijorării și anxietății;
- Să treceți în revistă aspecte teoretice care vă vor ajuta pe măsură ce parcurgeți modulele viitoare;
- Să dobândiți abilități de bază, absolut necesare, pentru a trăi o viață semnificativă, așa cum meritați.

BENEFICIILE PROGRAMULUI

Înainte de a începe incursiunea propriu-zisă, trebuie să știți că *aveți puterea de a alege,* dar totodată e important să fiți conștient că frica, îngrijorarea și anxietatea nu țin de propria alegere. Ele SE ÎNTÂMPLĂ pur și simplu. Nu sunt o alegere. Nimeni nu alege să fie anxios sau temător. Dar cu siguranță puteți alege să abordați diferit anxietatea, ceea poate produce efecte benefice asupra vieții dvs. În cadrul acestui program veți putea învăța să abordați problemele dintr-o altă perspectivă.

Veți constata că acest program vă poate ajuta să vă raportați într-un alt mod față de anxietatea și viața dvs. în general. Programul a fost conceput pentru a vă încuraja să controlați ceea ce poate fi controlat. Altfel spus, PUTEȚI controla și schimba MODUL ÎN CARE REACȚIONAȚI - atunci când aveți trăiri, gânduri sau îngrijorări din sfera anxietății:

- Puteți învăța „să lăsați în pace" grijile, anxietățile, fricile și pur și simplu să le trăiți așa cum sunt – gânduri, senzații, emoții sau amintiri dureroase.
- Nu e nevoie să acționați asupra anxietății, la fel cum nu trebuie ca aceasta să vă conducă acțiunile. Oricât de tare ați simți nevoia să fugiți de anxietatea intensă, puteți face opusul. Puteți învăța să ,,priviți" trăirile anxioase și gândurile îngrijorătoare și ,,să nu faceți" ceea ce vă dictează ele.

- Puteți învăța să fiți mai binevoitor și mai prietenos cu propria persoană, cu viața dvs. emoțională, în loc să tratați anxietatea ca pe un inamic sau musafir nepoftit.
- Puteți învăța să conviețuiți cu disconfortul dat de anxietate și să vă îndreptați energia spre lucruri importante.

Din cercetările derulate, dar și din experiența clinică, știm că a lupta din ce în ce mai mult cu anxietatea, îngrijorarea și frica nu reprezintă o soluție. Nu este vorba despre a încerca să scăpăm de ele. De asemenea nu e vorba despre a înlocui gândurile negative cu unele pozitive, ca și cum am înlocui o bujie uzată la mașină. Nimic din toate acestea nu merge cu adevărat când e vorba de anxietate și frică. Și totuși, foarte mulți oameni chiar se zbat în această luptă. Probabil și dvs.

Ca și noi, cunoașteți această bătălie în mod direct. Ați putea să credeți că veți fi învingător dacă vă veți înteți lupta și încercările, dacă veți învăța strategii mai eficiente, dacă veți citi mai mult despre problemele de anxietate sau dacă veți schima medicamentele, dacă vă veți mai aerisi programul, etc. Dar, iată crudul adevăr: nimeni nu poate învinge într-o astfel de bătălie. Probabil că asta vă face să vă simțiți descurajat și fără speranță. Dar avem și vești bune: pentru a trăi o viață așa cum ne-o dorim, nu trebuie să fim învingători în această luptă. Pe măsură ce veți parcurge activ modulele, veți descoperi motivele acestui adevăr aparent paradoxal.

Pentru moment, vă sugerăm este să acceptați ideea că soluția la problemele dvs. de anxietate nu este de tipul unei lupte între bine și rău. **Soluția este să vă schimbați relația cu gândurile și emoțiile anxioase, precum și modul în care reacționați** la ele. Cum faceți acest lucru? Învățând să recunoașteți gândurile și trăirile anxioase fără a vă contopi cu ele, fără a acționa în virtutea lor.

Beneficiul principal al acestui program este că veți începe să faceți lucruri care contează, în loc să risipiți energie și timp prețios, care din păcate este limitat pentru noi pe acest pământ. Amintiți-vă acest lucru pe tot parcursul studiului. „Marele premiu” este O VIAȚĂ TRĂITĂ CU ADEVĂRAT, TRĂITĂ DIN PLIN!

CLARIFICĂRI TEORETICE

Acest program vă oferă un mod de abordare diferit, bazat pe o terapie revoluționară, numită TERAPIA PRIN ACCEPTARE ȘI ANGAJAMENT, pe scurt **ACT** (engl. Acceptance and Commitment Therapy).

Această nouă terapie se bazează pe 6 procese centrale, care vor fi descrise pe scurt, mai jos:

1. **Acceptarea reprezintă alternativa viabilă pentru evitare.** Acceptarea presupune îmbrățișarea conștientă și activă a evenimentelor de viață, fără a încerca să le schimbăm frecvența sau forma, mai ales în situațiile în care ne creează distres. O persoană care suferă, va învăța să nu mai lupte cu suferința, ci

să lase durerea să treacă; o persoană cu temeri puternice va învăța să le trăiască fără a se opune. Acceptarea nu e un scop în sine, ci o metodă care susține celelalte procese prin care veți învăța să vă puneți viața pe direcția dorită.

2. **Detașarea** presupune o serie de tehnici prin care veți învăța să micșorați impactul negativ al unor gânduri, imagini, emoții, fără a le schimba conținutul. Vă veți antrena să „priviți" - *fără să judecați* - gândurile, emoțiile, imaginile, pentru ceea ce sunt ele, în loc să priviți lumea prin prisma lor. Veți observa plini de curiozitate și cu blândețe cum vă funcționează mintea și o veți explora în mod conștient, fără a vă contopi cu conținutul ei. Prin detașare, gândurile se vor calibra, vor reveni la dimensiuni normale și efectul lor negativ va fi diminuat.
3. **A fi prezent aici și acum** presupune conectarea nemijlocită la evenimentele curente de viață, fără a le judeca sau evalua. Acest proces este bazat pe atenție, care se mută de la un aspect la altul, în ordinea în care acestea se întâmplă. Cuvintele sunt folosite pentru a descrie succesiunea evenimentelor, nu pentru interpretări, ceea ce duce la dezvoltarea unui control mai bun asupra comportamentului. Veți învăța să observați momentele în care nu mai sunteți ancorat în prezent și să vă readuceți atenția asupra lucrurilor care contează.
4. **Sinele este privit ca un context** în care se desfășoară viața unei persoane, o perspectivă largă din care persoana experimentează evenimentele interne și externe. Sinele este privit în primul rând ca un observator și nu este marcat de tot ceea ce se întâmplă. El nu se contopește cu evenimentele, ci se constituie într-un cadru mai larg de observare a lucrurilor și de integrare flexibilă a lor în existența persoanei.
5. **Valorile** reprezintă coordonate existențiale care sunt asimilate treptat în viața unei persoane și care oferă direcții în profesie, în viața de familie, în relațiile cu semenii, în relația cu sine–însuși. Această terapie folosește un evantai larg de exerciții pentru a vă ajuta să alegeți valori reale, izvorâte din alegeri personale.
6. **Angajamentul** este componenta centrală a schimbării. Dacă sunteți gata să vă angajați în învățare, sunteți cu un pas mai aproape de o viață cu adevărat valoroasă. Dacă nu sunteți pregătit, vă rugăm să vă opriți și să vă întrebați: *„Ce îmi stă în cale?"*. Pentru a vedea barierele, priviți mai întâi în interiorul ființei dvs., apoi în exterior. E momentul să hotărâți dacă veți permite acestor obstacole să vă stea în cale. Dacă v-ați hotărât să pășiți pe acest drum, atunci ar trebui să faceți acest lucru în mod repetat, cu fiecare modul în parte, ori de câte ori e nevoie.

Angajamentul nu înseamnă că veți face totul corect din acest moment și că nu vă veți mai întoarce la vechile obiceiuri. Înseamnă că veți face tot ce vă stă în puteri pentru a ajunge unde vă doriți. Și dacă veți încălca angajamentul nu înseamnă că ați eșuat sau, mai rău, că sunteți eșecul în persoană. *Luați o pauză*, e doar mintea care vă joacă feste. Suntem oameni și e uman să greșim. Dacă încălcați angajamentul, este ca și când ați

cădea de pe bicicletă. E momentul în care vă ridicați și puteți alege să vă urcați din nou pe bicicletă, continuând pe calea asumată și învățând din greșeli.

Este perfect normal să vă simțiți intimidat sau neputincios și chiar speriat. Așa lucrează mințile noastre. Poate chiar vă gândiți că e prea complicat pentru a reuși. Puneți aceste gânduri la locul lor și continuați să parcurgeți programul. Gândurile vin, ne însoțesc o vreme, apoi pleacă**.**

DE CE ACT?

Încă de la început vă sugerăm să încercați acest program deoarece știm că puteți învăța să ieșiți învingători fără a lupta cu temerile dvs. Pe parcursul programului este posibil să constatați că eforturile de a lupta cu anxietatea și/sau de vă controla gândurile/emoțiile au costuri mari deoarece vă crează disconfort și vă diminuează calitatea vieții. Sugestia noastră (paradoxală) este să *NU mai încercați să gestionați anxietatea.* Căutați să schimbați relația cu gândurile și trăirile care vă provoacă disconfort și căutați să acționați diferit când ele apar, DAR NU LUPTAȚI CU ELE.
***Vi se vor deschide astfel noi posibilități, veți avea energie pentru lucruri cu adevărat importante.* ACT este despre a-ți permite să simți durerea, fără să te oprești din a face lucruri cu adevărat importante pentru propria viață. Este despre acceptare și schimbare, în același timp.**

EXERCIȚIUL 1.1. VIAȚA CA O CARTE
Scopul exercițiului: obținerea clarității de care aveți nevoie pentru a vă dedica unui nou parcurs
1. Luați o pauză și închideți ochii cu blândețe. Deveniți conștient de respirația dvs.., de acest moment, de momentul de acum. Ancorați-vă în prezent și permiteți-vă să rămâneți în prezent. Când sunteți pregătit, deschideți ochii și mergeți cu exercițiul mai departe. *2. Țineți mâinile în fața dvs., cu palmele în sus și imaginați-vă că țineți în ele o carte, „Cartea vieții dvs." E o carte pe care o cunoașteți prea bine. Vă uitați la carte și observați că mai multe pagini sunt scrise. Este viața dumneavoastră, din momentul în care v-ați născut și până acum. Vedeți momente importante și mai puțin importante, bucurii și poate multe greutăți și durere. Vedeți de asemenea și toate luptele cu frica și anxietatea. Știți foarte bine povestea din pagini.* *3. Răsfoiți cartea și vedeți că povestea se sfârșește brusc. Deschideți o nouă pagină, pe care nu e scris nimic, doar titlul capitolului: „Mâine". Vă puteți gândi că e ciudat să nu vedeți nimic pentru mâine. Dar, de fapt, este exact așa cum trebuie să fie. Ziua de mâine este nescrisă, trebuie să o vedeți ca pe o mulțime de posibilități, experiențe și călătorii. Acordați-vă un moment pentru a pătrunde acest adevăr. Apoi continuați.* *4. Acum întrebați-vă: „Ce aș vrea să fie scris pe această pagină goală despre mine și viața mea? Aș vrea să fie acest nou capitol o repetiție a zilelor, săptămânilor, lunilor care au trecut sau aș vrea să scriu ceva diferit?" Dacă ar fi să scrieți pe această pagină goală, ce ați dori să scrieți?*

Vă invităm să notați ce ați vrea să scrieți în continuare în „Cartea vieții dvs.”

Acesta e momentul în care intervine angajamentul. Trebuie să fiți foarte specific și conștient de ceea ce vreți. Gândiți-vă la posibilități, dar și la ceea ce puteți face prin forțe proprii. Gândiți-vă la câteva cuvinte sau propoziții despre cum ați vrea să devină viața dvs.. Poate fi ceva extrem de simplu, ca, de exemplu, „Vreau să-mi petrec 15 minute pe zi parcurgând acest program.”

CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI DESPRE FRICĂ ȘI ANXIETATE?

Deși poate vă simțiți singur la modul cel mai copleșitor, ca și cum nimeni nu ar putea înțelege prin ceea ce treceți, ați fi uimit să descoperiți că există mulți oameni cu anxietate: trăiesc la sat, la oraș, sunt bogați, săraci, sunt de etnii și vârste diferite, de religii diferite. Anxietatea nu e mofturoasă. Imaginați-vă că, într-o zi, toți oamenii care suferă de anxietate s-ar hotărî să poarte o șapcă roșie. Ar fi foarte dificil să vă mișcați fără să vă izbiți cu privirea de vreo șapcă roșie.

Cu cât învățați mai mult, cu atât mai sigur veți fi că există speranță și că *nu sunteți singur!* Toți oamenii se nasc cu capacitatea de a trăi frica și anxietatea. Probabil ați constatat deja acest lucru și știți câte ceva despre asta. Dacă lucrați cu acest material, probabil că v-ați confruntate cu multe emoții de frică și anxietate.

Vă vom oferi, în continuare, o nouă perspectivă asupra anxietății și fricii. Cum puteți diferenția frica de anxietate? Iată câteva aspecte care vă vor ajuta.

Frica – emoție de bază orientată pe prezent

Frica presupune alarmarea intensă a corpului. Ea se declanșează instantaneu și vine ca un răspuns natural atunci când percepem o amenințare din lumea înconjurătoare. Frica este o emoție utilă. Avem nevoie de frică pentru a ne proteja atunci când siguranța sau sănătatea ne sunt amenințate.

Cum știm că ne este frică? Ne bate inima repede, ni se taie respirația, ne crește tensiunea, simțim că ne sufocăm, ne încălzim brusc, simțim greață, amețeală sau ne iau transpirațiile. Unii chiar simt că leșină. Corpul și creierul sunt expuse la un efort foarte mare, o grămadă de sisteme se activează și se eliberează adrenalina. Aceste schimbări sunt necesare pentru a putea lua ddecizia de fugă sau luptă. Frica ne ascute simțurile și ne ajută să ne concentrăm atenția pentru a face față primejdiilor și a ne proteja.

Anxietatea – emoție orientată spre viitor

Spre deosebire de frică, anxietatea este o emoție orientată spre viitor. Acest lucru înseamnă că sunteți anxios în legătură cu ceva care nu s-a întâmplat încă. Poate fi rezultatul unor analize, care nu au sosit încă, o excursie care va avea loc, un examen viitor sau un interviu pentru o slujbă. Orice aspect din viitorul dvs. poate fi ținta anxietății. După cum spuneam, anxietatea nu face mofturi. Când vă confruntați cu anxietatea, puteți simți teamă, apăsare, îngrijorare, tensiune musculară. Puteți observa că schimbările corporale asociate cu anxietatea sunt mult mai puternice decât cele asociate cu frica (din exemplul de mai sus). S-ar putea să simțiți că ați ajuns la limită. Anxietatea durează mai mult decât frica, este mult mai pronunțată și mai dramatică. Poate reveni în mod repetat timp de zile, săptămâni, luni sau chiar ani. Acest lucru este posibil pentru că, spre deosebire de frică, anxietatea se alimentează cu amenințările produse de mintea dvs. și nu cu unele reale.

Oricât de greu vă este să vă confruntați cu anxietatea, este important să fiți conștient că aveți mare nevoie de capacitatea de a trăi anxietatea. De ce? Pentru că vă motivează să acționați într-un mod care este sigur și corect pentru dumneavoastră.

Frica și anxietatea pot ajuta. Frica declanșează mecanisme puternice de apărare, iar anxietatea și îngrijorarea cu privire la viitor ne pot motiva să facem planuri viabile, de bun simț, să ne pregătim pentru potențiale pericole legate de sănătate, siguranță sau binele familiei.

Probabil vă întrebați cum se potrivesc trăirile dvs. cu ceea ce ați citit până acum. De aceea, vom face un exercițiu simplu și eficient. Va trebui să vă gândiți la o situație recentă în care v-a fost extraordinar de frică și a fost foarte bine că ați trăit frica, deoarece ați reușit să vă salvați sau să salvați pe altcineva de la un pericol real.

EXERCIȚIUL 1.2. FRICA ȘI ANXIETATEA MEA POT FI UTILE?
Scopul exercițiului: conștientizarea faptului că frica și anxietatea pot fi utile
Scrieți pe liniile de mai jos, pe scurt și clar, răspunsurile la următoarele întrebări:
1. Care a fost evenimentul amenințător/ periculos?
2. Cum ați reacționat (ce ați gândit, ce ați simțit, ce ați făcut)?

3. Cât de util a fost modul în care ați acționat?
4. Care a fost o posibilă problemă în legătură cu care v-ați îngrijorat?
5. Cum ați reacționat (ce ați gândit, ce ați simțit, ce ați făcut)?
6. Cât de util a fost modul în care ați acționat?

Iată un lucru pe care merită să îl țineți minte: ***Avem nevoie să trăim îngrijorarea, anxietatea, frica, așa cum am nevoie de aer, apă și hrană.***

Nu înseamnă că e util să fim tot timpul anxioși. Frica, anxietatea și îngrijorarea pot face mai mult rău decât bine, mai ales dacă apar prea des sau sunt prea intense. Uneori ele apar când sunteți în siguranță și devin deranjante și aproape imposibil de oprit; ele se interpun între dvs. și viața pe care o doriți și pe care o meritați. ***De fapt, diferența între absența sau prezența unei tulburări de anxietate este dată de măsura în care frica, anxietatea și îngrijorarea vă afectează în mod negativ viața.***

EVITAREA *NU* E UN MOD DE VIAȚĂ

Evitând repetat lucrurile din viața dvs. care vă provoacă frică și anxietate, veți ajunge să întoarceți spatele vieții în general, să trăiți într-un spațiu îngust, ocupat de grija lupta cu îngrijorarea, frica, anxietatea. Pentru a vă putea bucura și pentru a îmbrățișa evenimentele pozitive din viața dvs. trebuie să le îmbrățișați și pe cele negative (suferința emoțională și psihologică). Din păcate nu există o altă cale pentru a putea trăi viața din plin.

1.3. EXERCIȚIU DE CENTRARE: ÎNTOARCEȚI-VĂ LA PROPRIA RESPIRAȚIE
Scopul exercițiului: să învățați să fiți prezent în viața dvs. atunci când frica, anxietatea, îngrijorările încearcă să preia controlul
Așezați-vă într-o poziție confortabilă, pe scaun. Stați cu ambele tălpi pe podea. Puneți o mână pe piept, deasupra coastelor, iar pe cealaltă pe burtă, deasupra buricului. Închideți ochii încet. Respirați de câteva ori, cu blândețe: inspirați... expirați... Deveniți conștient de sunetul propriei respirații atunci când inspirați și atunci când expirați. În continuare concentrați-vă atenția asupra mâinilor și pur și simplu observați, simți mișcarea lor, cum se ridică și cum se lasă, cu fiecare inspirație și expirație. Atât e de făcut, nimic mai mult. Să fiți conștient și să le priviți. Poate la un moment dat vă veți simți distras de tot felul de gânduri; nu-i nimic, luați seama că ați fost distras și concentrați-vă din nou pe respirație și pe mișcarea mâinilor. Puteți fi distras de sunetele din jur. Procedați la fel. Conștientizați-le, apoi îndreptați-vă atenția către respirație și mâini. La fel faceți și dacă atenția se transformă în emoții sau senzații fiziologice. Spre sfârșitul exercițiului, lăsați toate gândurile să plece și concentrați-vă pe sunetele din jur. În timp ce faceți asta, respirați adânc de trei ori. Umpleți-vă plămânii cu aer, țineți-vă respirația un moment, apoi expirați încet. Repetați de două, trei ori acest lucru, apoi deschideți ușor ochii și rămâneți conștient de propria respirație.
Vă rugăm să notați câteva impresii asupra exercițiului de centrare.

EXISTĂ SPERANȚĂ dacă renunțați la luptă și la evitare. Evitarea și lupta nu funcționează. Punct. Acest adevăr vă poate elibera de eforturile dvs. infructuoase. Iată și o metaforă, care vă va ușura acceptarea:

Iedera otravitoare si efectul scarpinatului

Iedera otravitoare este o planta care produce o iritare puternica a pielii. Multi oameni evita planta pentru a nu se alege cu mâncarimea îngrozitoare. Daca ati avut contact cu aceasta planta, atunci stiti cum este: nevoia de a va scarpina preia controlul. Dar daca va scarpinati, lucrurile se înrautatesc si veti sfârsi cu rani deschise, care se pot extinde pe tot corpul. Scarpinatul aduce alinare de moment, dar vindecare presupune renuntarea la scarpinat.

Anxietatea e ca o iedera otravitoare, care nu poate fi evitata. La fel ca iedera, creeaza un disconfort puternic si o nevoie acuta de alinare. Iar daca va luptati cu ea si/sau o evitati, este exact ca scarpinatul. Pe termen scurt va linistiti, dar pe termen lung anxietatea creste si se raspândeste în toate aspectele vietii, preluând controlul si facându-va sa va îndepartati de ce e important pentru dvs..

Persoanele care se confruntă cu anxietatea sunt printre cele mai puternice, dar de obicei sunt foarte dure cu ele însele. Au impresia că nu sunt îndeajuns de bune, că nu încearcă suficent de mult și foarte frecvent se auto-evaluează negativ. Dar de fapt lupta cu anxietatea este (din start) sortită eșecului. Asadar, o strategie alternativă mai viabilă este să nu mai fugă de anxietate, să nu mai lupte cu ea! În schimb, ar putea încerca să parcurgă exercițiile din cadrul acestui program, chiar dacă unele pot părea bizare sau chiar prostești. Nu trebuie să creadă ce spunem noi sau să înțeleagă totul din primul modul.

Probabil că și pe dvs. v-au vizitat deja câteva gânduri descurajante. Mulțumiți minții pentru gânduri și apoi continuați. Nu încercați să vă convingeți de nimic, nu luptați cu mintea. Păstrați-vă doar deschiderea, parcurgeți materialul și exersați. Aceasta este cheia.

MITURI DESPRE ANXIETATE ȘI TULBURĂRILE SALE

Se pare că în fiecare zi învățăm câte ceva nou despre anxietate. Acest program, în întregime, are în spate sute de studii științifice. Fiecare dintre acestea a cercetat ce anume transformă anxietate și frica în probleme atât de zguduitoare și, mai ales, ce putem face în

privința lor. Haideți să ne facem o idee despre miturile care circulă pe toate canalele de informații și să facem puțină lumină cu privire la cât de adevărate sunt.

Mitul 1: Problemele de anxietate sunt de natură biologică și ereditare

,,Și mama/tata a avut anxietate, iar eu sunt la fel ca el/ea." ,,Mi-a zis doctorul că trebuie să iau pastile. Doar așa o să-mi treacă." Da, este adevărat că anxietatea poate acapara familii, dar nu exclusiv din cauze genetice, ci mai ales pentru că am învățat anumite comportamente. Desigur, anumite predispoziții se pot moșteni (ex: a te enerva repede, de a fi introvertit, inteligent, musculos, atletic, etc.). Putem moșteni o dispoziție spre anxietate, dar nu o problemă de anxietate (acest lucru fiind demonstrat științific). Predispoziția genetică creează un mediu, în care noi putem alege ce să dezvoltăm și să schimbăm.

Mitul 2: Anxietatea intensă este anormală

De obicei, oamenii care se confruntă cu anxietatea caută ajutor, deoarece gândurile și emoțiile lor le creează disconfort. Anxietatea și frica par copleșitoare, mult prea greu de îndurat, gândurile și îngrijorările sunt paralizante și aproape imposibil de oprit. Pe scurt, totul este ***prea intens***. Este adevărat că anxietatea intensă este baza tulburărilor de anxietate. Dar este, de asemenea, adevărat că anxietatea intensă nu reprezintă o tulburare în sine.

Mitul 3: Anxietatea este un semn de slăbiciune

Anxietatea NU ESTE în niciun caz un semn de slăbiciune, boală, personalitate defectuoasă, caracter slab, lene sau lipsă de motivație. Suferința este o parte vitală din condiția umană și oricine poate devia de pe drumul său din cauza durerilor emoționale. Toți oamenii suferă.

Mitul 4: Anxietatea poate și trebuie să fie gestionată

Dintre toate miturile, acesta are efectele cele mai devastatoare. De aceea lui îi este dedicat modulul 2. Acest mit este alimentat de așteptările și regulile sociale, care definesc o viață bine trăită drept o viață fără durere fizică și emoțională. Mesajul omniprezent este acela că „pentru o viață mai bună trebuie mai întâi să gândești pozitiv și să te simți pozitiv". Gestionarea anxietății și evitarea ei vă vor oferi siguranță pe termen scurt, dar, pe termen lung, vă vor îngusta viața, limitându-vă să faceți doar acele lucruri care par sigure.

În continuare vă propunem un exercițiu care va releva ce se întâmplă când încercăm din greu să suprimăm, să gestionăm, să schimbăm gânduri și trăiri.

EXERCIȚIUL 1.4. NU VĂ GÂNDIȚI LA ELEFANTUL ROZ!
Scop: vedem ce se întâmplă când încercăm să ne suprimăm gândurile
Așezați-vă într-o poziție confortabilă. Acum, că sunteți pregătit, închideți ochii și spuneți-vă în gând: „Nu te gândi la un elefant roz!" Încercați cât mai serios timp de câteva minute. Abia după ce deschideți ochii, citiți fragmentul de mai jos.
Sunteți invitat să vă scrieți opinia în legătură cu acest exercițiu:

Ca majoritatea oamenilor, probabil că găsiți exercițiul acesta deosebit de greu sau chiar imposibil; chiar dacă ați încercat tot felul de strategii, acestea nu au reușit, pentru că mintea umană e programată să trimtită la suprafață lucruri învățate, automatisme: ,,nu te gândi la un elefant roz" este de fapt un gând despre elefantul roz. Acest exercițiu ne învață că efortul de a evita un gând sau o trăire alimentează acel gând/ acea trăire și pe termen lung o intensifică. Deci timpul petrecut încercând să controlăm frici, anxietăți, îngrijorări este din start o risipă de energie și ne distragere de la lucrurile importante. Dar dacă faceți asta, e important să nu vă învinovățiți. Oricine poate fi prins în această capcană. Extrem de mulți oameni încearcă să-și scoată din cap gânduri nedorite. Și, cu cât încearcă mai mult, cu atât mai năvalnic acestea revin. **Ideea e că puteți învăța să trăiți mai bine, fără să gândiți doar pozitiv sau să vă simțiți doar confortabil. Acesta este începutul schimbării. Și nu uitați de exercițiile de centrare pe propria respirație. Acestea sunt foarte puternice deoarece creează un mediu deschis și blând în care anxietatea nu poate crește. Anxietatea are nevoie de energie negativă și participarea dvs. activă pentru a se dezvolta.**

RENUNȚÂND LA MITURI, SE DESCHID NOI OPORTUNITĂȚI

Lăsați-vă purtați de lectura acestui material și faceți toate exercițiile, în ritmul dvs. Nu mai așteptați să se întâmple ceva miraculor pentru a vă simți mai bine. Soluția vă este la îndemână. Acceptați-vă gândurile și trăirile, oricum ar fi ele, luați-vă angajamentul de a parcurge tot materialul și acționați. Renunțați la miturile despre anxietate și veți vedea cum totul va începe să se schimbe.

Nu vă lăsați prinși în **capcana minții!**

Orice om e născut cu capacitatea de a se contopi cu gândurile sale, de a se lăsa purtat prin „încâlceala” acestora. Atunci când facem lucrul acesta, gândurile prind putere și facem scenarii în care ne simțim ca și cum lucrurile la care ne gândim chiar se întâmplă.

Cuvintele sunt doar cuvinte, chiar dacă sunt înfricoșătoare. Gândurile sunt doar gânduri și imaginile sunt doar imagini, dar se pot transforma în monștri amenințători dacă le dați voie. Orice om are gânduri și trăiri bune și rele. Ele vin, stau o perioadă cu noi, apoi ne părăsesc. Nu le dați mai multă importanță decât merită. Nu vă hrăniți fricile, anxietatea și îngrijorarea cu evaluări negative, pentru că vor crește și vă vor acapara.

Mintea ne „invită” să judecăm totul în permanență. Ne este mai ușor să formulăm judecăți atunci când avem anumite repere: bine / rău, corect / greșit, fericit / trist.

Trecând prin viață, trăim o mulțime de experiențe, pe care le evaluăm și le etichetăm ca fiind bune, rele, triste, zguduitoare, etc. Este normal să le interpretăm, atâta timp cât conștientizăm că ceea ce facem e o interpretare dată de mintea noastră și nu realitatea însăși. S-ar putea să nu aveți deocamdată puterea de a vă controla judecățile negative, dar puteți alege să le hrăniți în continuare sau nu. Acest program abordează și relația dvs. cu propria persoană, încurajându-vă să vă tratați cu iubire și compasiune.

Iată o povestire, care va releva sensul celor abordate mai sus:

Pe cine hrănești?

Un înțelept vorbea cu nepotul sau despre emoțiile sale. El îi spunea: „Simt ca am doi lupi în suflet, doi lupi care se lupta: unul este razbunator, violent si nervos, iar celalalt este iubitor si plin de compasiune.” „Si care dintre ei va câstiga lupta?” l-a întrebat nepotul. „Acela pe care îl hranesc” i-a raspuns bunicul.

Citiți exemplul de mai jos și apoi completați tabelul următor cu cel puțin trei exemple proprii.

EXERCIȚIUL 1.5. PE CINE HRĂNEȘTI? Exemplul lui Marian	
Scopul exercițiului: a învăța să văd lucrurile așa cum sunt ele de fapt	
EXPERIENȚA, AȘA CUM ESTE EA (privită cu compasiune și iubire)	***JUDECATA ASUPRA EXPERIENȚEI (interpretarea dată)***
Am un atac de panică.	*Atacurile de panică o să mă omoare într-o zi.*
M-am emoționat și am încurcat ideile din cadrul prezentării de la facultate/serviciu.	*M-am făcut de rușine. Toată lumea va crede că sunt incompetent.*
M-am murdărit pe mâini.	*Sunt contaminat cu o groază de microbi.*

EXERCIȚIUL 1.5. PE CINE HRĂNEȘTI?	
Scopul exercițiului: a învăța să văd lucrurile așa cum sunt ele de fapt	
EXPERIENȚA, AȘA CUM ESTE EA (privită cu compasiune și iubire)	***JUDECATA ASUPRA EXPERIENȚEI (interpretarea dată)***

Acum este momentul să reflectați. Cum vă este mai ușor, să vedeți lucrurile ca evenimente de viață sau să le interpretați/judecați negativ? Când vă angajați în interpretări negative, nu vă rămâne decât o opțiune, aceea de a scăpa, de a evada, de a evita experiențele asemănătoare. Și ați văzut deja că evitarea nu este o soluție. La fel funcționează și gândurile obsesive: avem impresia că temerile noastre vor deveni realitate dacă nu facem ceva pentru a preveni dezastrul (ex.: *Dacă nu mă dezinfectez acum pe mâini mă voi îmbolnăvi*). Ca urmare, începem să ne spălăm frenetic pe mâini și să ne dezinfectăm (compulsia) pentru a fugi de consecințele anticipate (obsesia). Și astfel am căzut în capcana propriei minți, hrănind anxietatea iar și iar. Dvs. ce lup alegeți să hrăniți?

OBSERVAREA EXPERIENȚELOR DE VIAȚĂ

Una dintre cele mai curajoase reacții pe care le puteți avea când trăiți orice emoție (ex: frică, îngrijorare, anxietate) este să NU faceți ce vă dictează ea. O astfel de reacție este curajoasă tocmai pentru că impulsul de a fugi, de a te apăra, de a te rupe este atât de

puternic și intervine în mod automat. Calea cea grea, dar cea corectă, este aceea de a nu face nimic în legătură cu ele. Abilitatea DE A NU FACE NIMIC este capitală și se realizează prin exersare. Uneori puteți simți că mintea „țipă” la dvs. să reacționați așa cum făceați până acum. În timp, prin mult exercițiu, veți învăța să „priviți” propriile gânduri ca pe niște simple gânduri, să fiți conștient de ele, dar fără a fi sclavul lor. În final vă propunem câteva exerciții în acest sens:

EXERCIȚIUL 1.6. OBSERVĂ-ȚI GÂNDURILE!
Scopul exercițiului: crearea unui cadru nonevaluativ pentru perceperea evenimentelor
Așezați-vă confortabil într-un loc în care nu veți fi deranjat timp de 10 minute. Închideți încet ochii și respirați adânc, de câteva ori. Păstrați acest mod de a respira pe tot parcursul exercițiului. Imaginați-vă acum că mintea dvs. este o cameră de mărime potrivită, albă, cu două uși. Gândurile intră pe ușa din față și părăsesc camera pe ușa din spate. Acum priviți cum un gând intră. Doar observați-l, fără a-l analiza, fără a-l considera adevărat sau fals, fără a încerca să-l înlăturați. Și mai ales nu începeți să judecați. Doar respirați și urmăriți acel gând. Puteți vedea că e doar un gând și nu vă poate afecta, sunteți aceeași persoană. E momentul să lăsați gândul să iasă din „încăpere”. Continuați exercițiul până când vă veți distanța emoțional de gândurile supărătoare. Chiar și judecățile pot trece prin „camera albă”, fără să trebuiască să faceți ceva. *Practicați acest exercițiu cel puțin o dată pe zi.*
Notați câteva lucruri relevante legate de acest exercițiu.

Mișcarea fizică este sănătoasă din toate punctele de vedere. În continuare vă recomandăm un exercițiu de mișcare, prin care vă puteți forma abilitatea de observator al propriilor gânduri și emoții.

EXERCIȚIUL 1.7. SCOATE-ȚI MINTEA LA O PLIMBARE!
Scopul exercițiului: observarea gândurilor și emoțiilor, pentru a acționa „împreună cu ele" și nu „mânat de ele"
Luați-vă mintea și corpul la o plimbare, la propriu, 15 minute în aer liber, fără a asculta muzică. *În timp ce mergeți, veți observa că picioarele și corpul știu cum să se miște, în mod automat, fără ca dvs. să vă gândiți la mersul propriu-zis, parcă ați funcționa pe pilot automat. E momentul să faceți un lucru interesant, pe care probabil că nu l-ați mai făcut niciodată:* *1. Concentrați-vă pe respirație (așa cum ați învățat în exercițiul de centrare de la începutul modulului);* *2. Mergeți normal și urmăriți ritmul pașilor și modul în care vi se mișcă corpul;* *3. Dacă mintea începe să „zburde", doar observați asta; apoi concentrați-vă din nou atenția pe mers;* *4. Observați cum se simte atunci când fiecare picior se așază pe pământ; apoi concentrați-vă asupra șoldurilor: cum se simte mersul la nivelul șoldurilor? Apoi mutați-vă atenția pe bust și simțiți mișcarea acolo;* *5. Observați cum toate părțile corpului au mișcări diferite, se simt altfel, dar sunt într-o armonie deplină, mai mult, cum gândurile și emoțiile dvs. se mișcă și ele, în aceeași direcție, înainte, sincronizându-se cu corpul;* *6. Simțiți vitalitatea, autenticitatea acestui moment și acordați-vă câteva momente pentru a reflecta la această experiență, aceea de a merge **împreună cu gândurile** și nu „mânat de gânduri".*
După practicarea acestui exercițiu, acordați-vă cinci minute pentru a nota – în spațiul de mai jos – cum v-ați simțit.

Când frica și anxietatea apar, vă pot slei de puteri. Poate părea dificil să rămâneți în acea situație și puteți simți nevoia acută de a evada. Vreți să scăpați cât mai repede de acest disconfort, ceea ce este normal. Nevoia de a face ceva poate avea forța explozivă a unei furtuni puternice și vă poate face să vă simțiți lipsit de control sau înspăimântat. Cu toate acestea, e bine să vă amintiți că furtunile mari nu se nasc dintr-o dată, ele sunt la început vânturi mici și ploi ușoare, cu câte-un tunet și câte-un fulger, pot atinge un punct culminant, dar apoi sfârșesc la orizont, acolo de unde au venit.

EXERCIȚIUL 1.8. ÎMBRĂȚIȘEAZĂ FURTUNA!
Scopul exercițiului: micșorarea impactului negativ al cuvintelor, imaginilor, emoțiilor; construirea abilității de detașare și de observare nonevaluativă
Așezați-vă confortabil pe scaun și închideți ochii încet. Observați câteva momente ritmul respirației. E momentul să vă gândiți la o situație recentă în care ați simțit nevoia acută de a evada, de a renunța, de a fugi. Respirați adânc de câteva ori și încercați să retrăiți situația: „Unde eram? Cu cine? Ce s-a întâmplat? Ce am simțit, ce am făcut, ce am gândit atunci? Dar acum?” *Asociați toate aceste trăiri cu o furtună a fricii și anxietății, care se rostogolește cu putere spre dvs. Puteți auzi tunetele și chiar simțiți durere, presiune, dar și alte senzații supărătoare care vă explodează în față, puteți observa gânduri, imagini, emoții, ca niște fulgere care lovesc. Sunteți în mijlocul furtunii, care vă înconjoară cu toată sălbăticia ei. Puteți alege să faceți ceva ce n-ați mai făcut. Să îmbrățișați furtuna. Deshideți larg brațele și priviți adânc în experiența pe care o retăiți, fără să încercați să o suprimați, fără să luptați cu ea. Priviți-o cu blândețe, respirați odată cu ea... dați-i voie să existe. S-ar putea ca furtuna să încerce să vă abată de la drumul dorit, dar rămâneți atent și priviți cu compasiune și curiozitate energia și durerea, așa cum ați face dacă un prieten drag s-ar afla în suferință. Observați cum frontul furtunii se mută și lucrurile de liniștesc. Dar ceva nou rămâne în propria ființă, ceva nou și bun, puterea de a îmbrățișa furtuna și de a rezista nevoii de a vă opune sau de a fugi din calea ei, de a rămâne demn și de a trăi experiențele așa cum vin, mai încet sau mai năvalnic.* *Reveniți în prezent și deschideți încet ochii. Reflectați câteva momente asupra celor trăite și învățate.*
Notați mai jos modul în care v-a ajutat.acest exercițiu.

Cele trei exerciții de mai sus vă ajută să fiți prezent în propria viață. Încercați să exersați zilnic, să introduceți observarea și contemplarea gândurilor, emoțiilor, imaginilor, senzațiilor legate și să vă mișcați în direcția dorită, deodată cu ele. Puteți să vă puneți o alarmă zilnică, pentru a vă aminti să vă observați experiențele, așa cum sunt ele, să fiți prezent în mijlocul lor, doar pentru a le observa, pentru a le trăi pur și simplu.

Temă pentru prima săptămână
1.Faceți exercițiul de centrare zilnic, conform scenariului.
2.Faceți loc în rutina dvs zilnică exercițiilor • **„OBSERVĂ-ȚI GÂNDURILE!”** • **„SCOATE-ȚI MINTEA LA O PLIMBARE!”** • **„ÎMBRĂȚIȘEAZĂ FURTUNA!”**
3.Amintiți-vă că respirația este în permanență cu dvs., concentrați-vă pe ea.

Încetiniți ritmul dacă e nevoie, luați-vă timp să lucrați modulele și ele vor lucra pentru dvs.!

Modulul2
SUNTEMMAI MULT DECÂT STRESUL SI ANXIETĂŢILE NOASTRE
(Procesul detaşării)

Faptul că existăm este singura constantă reală. Nicio experiență nu se ridică la nivelul faptului că existăm. Sinele nostru este real, propoziția „Eu sunt." este reală. Sri Ramana Maharshi

Obiectivele acestui modul:

- Să înțelegem ce este homofobia internalizată
- Să ne familiarizăm cu termenul de Sine Observator şi Observator Imparţial;
- Să exersam o scurtă meditaţie;
- Să acceptăm propriului trecut;
- Să exersăm procesul de detaşare.

Ați parcurs modulul introductiv, deci sunteți familiarizat cu specificul terapiei ACT și cu beneficiile acestei abordări. Totodată ați identificat cele mai relevante surse de stress minoritar care vă creează disconfort și v-ați familiarizat cu principalele mituri despre anxietate. Continuați să practicați exercițiile din primul modul și să puneți în practică abilitățile învățate.

HETEROSEXISMUL ȘI HOMOFOBIA INTERNALIZATĂ

Într-o societate preponderent heterosexuală valorile si practicile care se vehiculează în cele mai multe medii sunt concepute de majoritate din perspectiva lor și au rolul de-a le valida și satisface nevoile. Acesta este motivul pentru care cele mai multe societăți (inclusiv România) au adoptat o perspectivă preponderent heterosexuală asupra sexualității. Dar acest lucru nu ar reprezenta ceva nepotrivit dacă ar exista un spațiu securizat de manifestare a diversității orientărilor sexuale. Însă din păcate, societatea în ansamblu și anumite grupuri în mod special, au o toleranța foarte mică față de alte orientări sexuale. Astfel, atitudinea dominantă poate ajunge să fie una preponderent heterosexistă și homofobă. Heterosexismul se referă la credința potrivit căreia heterosexualitatea reprezintă unica formă / sau o formă superioară de manifestare a orientării sexuale. Homofobia se referă la toate practicile și ideologiile anti-homosexuale, fiind asociată cu un set de credințe incorect formulate față de persoanele gay.

Fiecare dintre noi am crescut și ne-am format într-un anumit mediu social care ne-a modelat atitudinile și valorile. Din acest motiv s-a constatat că și persoanele gay pot internaliza o parte din valorile (și chiar prejudecățile) societății heteresexuale în care au

crescut. Astfel persoanele de orice orientare sexuală pot deține atitudini și distorsiuni de tip heterosexist sau homofob.

Este posibil ca si voi, prin educația și valorile cu care ați fost impregnați în copilărie, să fi internalizat atitudini homofobe chiar fără să fiți conștienți de asta. Iar aceste atitudini homofobe internalizate au venit în conflict cu orientarea voastră sexuală, generând probabil o lungă serie de auto-denigrări și auto-critici.

La începutul acestui program am evaluat câteva aspecte ca sa ne facem o imagine cât mai detaliată despre situația fiecărei persoane inclusă în program. Printre altele am evaluat Homofobia Internalizata și Experiențele Heterosexiste zilnice cu care vă confruntați. Dacă credeți că este util, vă încurajăm să discutați cu psihologul dvs. despre rezultatele obținute și ce ați putea face pentru a gestiona mai bine aceste aspecte.

1. ABORDAREA PERSPECTIVEI OBSERVATORULUI

Noi am descoperit că oamenii care luptă cu probleme de anxietate preiau aceste bariere și le încorporează în identitatea lor. Antonia, o lesbiană cisgender, vorbea mereu despre „ciudatele mele iubiri ținute secret" iar Filip, un bărbat homosexual, ne-a spus că „rușinea de-a fi gay mă copleșește uneori..

Este foarte ușor să deveniți atât de prins de gânduri precum „Eu sunt ciudat/ă" sau „Eu sunt anormal/ă" astfel că nici nu vă dați seama când se întâmplă. De fiecare dată când dvs. spuneți „Eu sunt ciudat/ă sau anormal/ă", deveniți ceea ce urmează după „Eu sunt" – în acest caz ciudat și anormal/ă. Vă etichetați, vă identificați pe deplin cu problemele care vă supără și deveniți acel lucru de care vă este cel mai groază. Și asta este dureros.

Dacă vă simțiți puțin iritat citind aceastea, așa și trebuie. Dar în acelaşi timp felicitați-vă, fiindcă înseamnă că partea sănătoasă și săritoare a minții voastre se opune asocierii cu o etichetă psihiatrică sau o tulburare.

2. GRIJILE, ANXIETĂŢILE ȘI FRICILE NOASTRE SUNT DOAR O PARTE DIN PROPRIA PERSOANĂ

Amintiți-vă că toate emoțiile și gândurile sunt doar o parte din noi. Dar nu sunt esenţa. Este o diferență foarte importantă. Dar este și una dificil de înțeles cu mintea noastră rațională. Acesta este motivul pentru care ne vom baza pe diferite exerciții din acest capitol, astfel încât să dați voie experiențelor dvs. de viață să vă călăuzească.

Anxietatea și frică sunt emoții pe care le trăim periodic. Pot „exploda" în conștiință, dar după o vreme ele dispar. Dvs. —persoana care trăiește și observă propria viață — sunteți diferit de emoțiile de anxietate, rușine, stres și teamă. Fiecare gând sau emoție, are propriul moment pe scenă, apoi dispare. Singura *constantă* sunteți dvs.–audienţa - observatorul propriei vieți.

Pentru a înțelege mai bine, imaginaţi-vă momentul nașterii. Fiecare om pătrunde în această lume în același mod. Noi suntem născuți în lume, dar nu avem experiența acestei lumi. Totuși, avem doi ochi care privesc lumea. La început suntem ca un recipient gol.

Și apoi începem să adunăm experiențe: gustăm, atingem, simțim. Începem să vorbim, vorbim despre trecutul nostru, despre noi, despre viitorul nostru. Adunăm experiențe care sunt dulci, amare, profund pământești. De-a lungul timpului, de la un moment la altul, vom continua să adunăm experiență. Recipientul nostru nu mai este gol. În timp, continuă să se umple și va continua atâta timp cât suntem în viață.

Și dvs. aveți un recipient, care conține toate evenimentele prin care ați trecut și pe care le-ați trăit până în acest moment. Și s-ar putea să petreceți mult timp cu lucrurile pe care le-ați adunat până în clipa de față. Poate vă identificați cu ele. Poate vă străduiți să scăpați de o parte din ele, să acoperiți lucruri care nu vă plac așa mult, sau să le rearanjați astfel încât să nu mai fie așa greu de dus.

Dar aici intervine întrebarea: „Care este singura constantă care a fost alături de dvs., pe tot parcursul vieții până acum? Este experiența pe care ați adunat-o? Sau, este acel recipient, acel Sine pur?” Dvs. ați fost fost acolo când ați venit pe lume, înainte de a conștinetiza greutățile și durerile omenești, înainte de a simți pierderi și bucurii, înainte de a avea traume și înainte ca anxietatea să fie o problemă. Acel recipient sunteți dvs. – deținătorul și observatorul vieții dvs. – singurul dvs. refugiu sigur. Sinele dvs. pur este acolo mereu și cu antrenament puteți învăța să îl simțiți mai clar și să îl lăsați să vă ajute și să vă conducă.

În loc să ne bazăm pe cuvinte pentru a explica aceste fenomene, haideți să privim câteva exemple, să trăim ceea ce descriem, să fim observatorul imparțial și tăcut al vieții noastre. Imaginați-vă că ascultați melodia preferată. În timp ce melodia vine prin difuzoare sau prin căști, cine ascultă de fapt? Este adevărat că urechile și creierul dvs. percep și procesează notele individuale, dar cine conectează notele într-un mod pe care noi îl numim muzică? *este observatorul tăcut din interiorul dvs.*, cel care este mereu prezent și este martor la tot ce ceea ce se întâmplă în interiorul dvs. (v Deepak Chopra, 2003),.

Un lucru minunat este că puteți avea perspectiva acestui observator tăcut în orice moment cu oricare din experiențele dvs., mai ales cu cele care vă fac să vă simțiți anxios. De exemplu, când veți simți că vă bate inima tare, fiți atent cine remarcă și cine ascultă inima dvs.: din nou, este observatorul tăcut – prezența nemișcată din dvs. Este nemișcat și tăcut fiindcă nu judecă experiențele dvs. Este doar martor la ele într-un mod imparțial.

Privind experiențele din perspectiva acestui observator, v-ar putea ajuta să acordați mai puțină importanță fricilor, anxietăţilor şi îngrijorărilor legate de orientarea voastră sexuală. Oricum, acestea ocupă doar o parte din scenă, doar un moment în timp, sunt un val în oceanul existenței. Nu trebuie să vă luptați cu ele. Și nu trebuie să vă alăturați lor. Sarcina dvs. este doar să le remarcați. Doar lăsați valul stresului, rușinii și fricilor să vină și să plece. Priviți-le de pe malul sigur al acestui ocean.

Poate aveți impresia că vă sugerăm să deveniți o persoană rece și fără emoții. Nu este deloc adevărat! Când vă formați o imagine de ansamblu și vă ancorați în prezent nu deveniți amorțiți sau detașați de experiența dvs. De fapt, această strategie vă poate ajuta să vă implicați mai mult în viața dvs., emoțională și mentală, situându-vă la polul opus evitării. **Să fiți un observator vă conferă spațiul necesar pentru a alege în ce vreți să vă implicați, la ce să renunțați și ce să faceți cu timpul și energia voastră.**

Deci, întrebați-vă dacă aveți suficient spațiu psihologic pentru a accepta propria ființă, în deplinătatea sa, ceea ce include si orientarea voastră sexuală. Dacă nu, ce stă în calea trăirilor dvs.? Și dacă apare vreo emoție sau vreun gând neplăcut, vedeți dacă-i puteți face loc, încercați să acceptați faptul că este acolo, cu bunătate și fără evaluări negative.

3. ÎNVĂȚAREA PRELUĂRII PERSPECTIVEI OBSERVATORULUI IMPARȚIAL

Dacă vreți cu adevărat să vă împliniți idealurile, trebuie să vă ancorați în prezent. Trecutul și viitorul, locul în care gândurile noastre deseori alunecă, ar trebui să facă loc momentului de aici şi acum. **Amintiți-vă: prezentul este locul în care trăiți!**

Prima modalitate prin care rămâneți ancorat în prezent este aceea de a vă asculta corpul. Faceți asta prin observarea respirației proprii, a bătăilor inimii, a posturii și a zonelor de tensiune sau rigiditate. Remarcați orice senzație semnificativă în corpul dvs. – zone care dor sau care se simt fierbinți sau grele sau tremurânde. Acesta nu este un truc ușor de învățat, motiv pentru care trebuie exersat în fiecare zi. Dacă doriţi să aplicați aceste trucuri într-un moment de criză, creat de frica dvs., este bine să le exersați mai întâi în alte circumstanţe. Exercițiile vă ajută să faceți asta.

A doua modalitate de a rămâne ancorat în prezent este să vă urmăriți mintea conștientă – gândurile și emoțiile. În timpul oricărui episod neplăcut creat de anxietate şi griji, sau de stresul că aparțineți unei minorități sexuale,ați putea să vă adresaţi unele întrebări-cheie. Iată câteva:

- Ce simt pe lângă anxietate, stress, frică sau tensiune?
- Ce îmi spun? Ce gânduri am?
- Ce îmi vine să fac acum? Cât de tare simt nevoia de a evita disconfortul care mă copleșește?
- Cum aș vrea să fiu în acest moment? Cum vreau să fie viața mea în acest moment?

O strategie utilă pentru a rămâne în prezent este să folosiți o simplă rimă pentru a vă aminti de rolul dvs. de observator.

„Priviți și ascultați, altfel nu știți ce rataţi.”

Când conștientizați evaluarea și judecata negativă, nu le hrăniți. Și dacă vă treziți că judecați, atunci doar observați această judecată, fără a vă mustra pentru ea. În cele din urmă o judecată este doar un alt gând. Nu o lăsați să vă prindă și să vă tragă spre ea. **Pentru observator, un gând sau o imagine nu se identifică cu binele sau cu răul, ci reprezintă doar observarea, experimentarea și învățarea.**

4. CUM ESTE SĂ PRELUAȚI PERSPECTIVA OBSERVATORULUI?

Multor oameni le este greu să își imagineze cum este să privească propria viață și experiență din perspectiva unui observator. Deși observatorul tăcut este mereu cu noi, pur și simplu nu suntem învățați să privim lucrurile din acea perspectivă.

Sinele observator este asemenea cerului. Gândurile și emoțiile sunt asemenea vremii. Vremea se schimbă mereu, dar, indiferent cât de tare bate vântul, VREMEA NU POATE RĂNI CERUL. Nici măcar cea mai rea furtună, cel mai sălbatic ciclon, sau cea mai rece furtună de zăpadă, nu poate răni cerul. Și indiferent cât de înfricoşătoare va deveni vremea, cerul are loc suficient pentru tot. Și dacă suntem dispuși să rămânem, mai devreme sau mai târziu vom vedea cum se îndreaptă vremea. (Amintiți-vă exercițiul *„Îmbrățișează furtuna!”*.) Uneori uităm că cerul este acolo din cauza norilor care îl acoperă. Dar dacă mergem suficient de sus, chiar și cei mai întunecați și grei nori nu ne pot împiedica să ajungem la cerul albastru de deasupra lor. Acest spațiu imens, cerul, se extinde în toate direcțiile, fără granițe, fără început sau sfârșit. *Prin meditație, dvs. puteți învăța cum să intrați în contact cu această parte a propriei persoane – un spațiu deschis și sigur chiar în interiorul dvs., din care puteți observa și puteți face loc chiar și pentru cel mai dificil gând sau cea mai negativă emoție.*

5. AVANTAJUL DE A PRELUA PERSPECTIVA OBSERVATORULUI IMPARȚIAL

S-ar putea să vă întrebați de ce este important să fiți un observator și cum este de fapt să vă uitați la experiența dvs. din acea perspectivă. Marele avantaj al observatorului imparțial este că ne permite să urmărim ce se întâmplă fără să fim puși în poziția de a alege. Asta ne va permite să încetăm lupta cu judecățile și cu etichetările.

Până acum poate ați avut impresia că gândurile și emoțiile îngrijorătoare vă controlează prin intensitatea lor. În vâltoarea momentului, poate părea că ele preiau controlul asupra dvs. – așa de mult încât vă simțiți pierdut în acele gânduri și emoții. În momente ca acestea, este dificil pentru noi să vedem cum gândurile, grijile sau emoțiile sunt doar părţi din noi. Ele nu sunt identice propria persoană și noi nu le deținem. Precum norii, ele vin și pleacă pe cont propriu. Noi nu le putem îndepărta și nici nu le putem reține.

EXERCIȚIUL 4.1. FII TABLA DE ȘAH!
Scop: Familiarizarea cu conceptul de perspectivă a observatorului imparțial
1. Imaginaţi-vă că sunteţi într-un joc de şah. Echipa anxietăţii deţine piesele negre, iar cealaltă echipă reprezintă contraatacul dvs.. Astfel, în momentul în care nebunul negru atacă (ex.: Mă voi stresa din nou că sunt bisexual!), vă îndreptaţi către nebunul alb şi porniţi în luptă pentru a-l ataca pe cel negru (ex.:fug, evit, mă lupt, mă împotrivesc). *2. Respiraţi.* *3. Orientaţi-vă gândurile spre altceva.* *4. Amintiţi-vă că sunteţi o persoană puternică.* *5. Ați pierdut sau ați câștigat?* *6. Reflectați câteva momente asupra a ceea ce ați simțit în timpul „luptei”.* *7. Imaginați-vă acum că sunteți tabla de șah și priviți o luptă între piesele albe și cele negre.* *8. Reflectați câteva momente asupra acestei perspective.*
Notați ce ați simțit din perspectiva jucătorului, apoi din perspectiva tablei de șah.
Mai jos este perspectiva lui Raul: Desi m-am acceptat pe mine ca si persoana gay de multa vreme si nu mai am nicio problema cu ceeea ce sunt eu, am aplicat-o pe alt domeniu. Un factor de stre curent al meu este ca nu voi performa asa de bine pe piata muncii, odata cu absolvirea facultatii. De fapt, chiar ca nu voi avea mare lucru de cariera si toate sacrificiile mele academice vor fi fara niciun folos, ca voi fi chiar somer. Astfel, prin exercitiul acesta, am stat departe de toate gandurile din spatele acestei convingeri, bazate pe anxietate a mea. Am reusit sa spun stop afirmatiilor de genul “notele mele nu sunt destul de bune”, “nu vei reusi sa faci un internship”, “vei claca atunci cand iesi din bancile facultatii”. Nu doar ca mi-am spus ca sunt puternic, mi-am spus ca sunt capabil si destul de inteligent sa ajung unde imi doresc, si ca nici nu mai sunt dornic de a imi mai consuma resursele cu astfel de ganduri, sunt mai bun ca si ele, deci am sa le las sa isi faca jocul. Cred ca munca depusa pana acum in modul a stat m-a facut sa imi insusesc anumite strategii de abordare deja.

Există o problemă delicată în acest joc de şah. Spre deosebire de jocul de şah tradiţional, în acest joc nu există două echipe diferite reprezentate de jucători. Aici, cele două echipe aflate în concurenţă sunt de fapt o singură echipă, reprezentată de dvs. Gândurile, emoțiile şi acţiunile ambelor echipe sunt gândurile, emoțiile şi acţiunile dvs. Toate vă aparţin, deoarece dvs. sunteţi reprezentantul ambelor echipe. Astfel, jocul este complicat, întrucât ambele echipe îşi cunosc mişcările. Indiferent de echipa câştigătoare, o parte din dvs. va face parte întotdeauna din echipa care a pierdut. Cum puteţi câştiga atunci când o parte din gândurile şi emoțiile voastre (ex: cele legate de orientarea sexuală) concurează împotriva altor gânduri și emoții care vă aparțin tot vouă? Este un război al sinelui, tocmai de aceea nu îl puteţi câştiga. Tocmai de aceea, acest război va dura ani întregi şi vă veţi simţi lipsit de puteri.

Cum ar fi dacă am privi această scenă din alt unghi? Cum ar fi dacă piesele de şah n-ar mai fi controlate de dvs.? Aţi putea să vă daţi seama cine altcineva ar putea fi?
Cum ar fi dacă dvs. aţi fi tabla de şah? Acesta este un rol foarte important. Fără tablă, nu există jocul. Ca tablă, vedeţi toate piesele şi puteţi privi jocul, rămânând pe un teren neutru. În schimb, dacă sunteţi jucător, finalul jocului este foarte important, trebuie să vă luptaţi cu îngrijorările, stările de anxietate şi de frică, ca şi cum viaţa dvs. ar depinde de asta.
Așadar, tabla de şah nu îşi face griji în ceea ce priveşte câştigătorul. Nu are o echipă preferată şi nu se implică în joc. Pur şi simplu oferă un spaţiu de joc.

6. SINELE CA OBSERVATOR TĂCUT

Pentru a ne face o idee despre ce presupune postura observatorului, putem studia cazul Elenei (o lesbiana cisgender). Ea este manager la o firmă de publicitate. Acum 6 luni a una dintre colegele de serviciu a văzut-o în oraș în timp ce se plimba de mână cu partenera ei. În câteva zile au aflat despre orientarea ei sexuală și alți colegi și unii au început să facă glume (usturătoare) și remarce discriminatorii la adresa ei.

După acea săptămână Elena a retrăit amintirile dureroase din adolescența pe care a petrecut-o într-o localitate mică din Maramureș, unde fusese ridiculizată, abuzată verbal și amenințată cu bătaia "dacă nu își revine." La serviciu nu se mai putea concentra să rezolve sarcinile la fel ca inainte și colaborarea cu colegii devenea tot

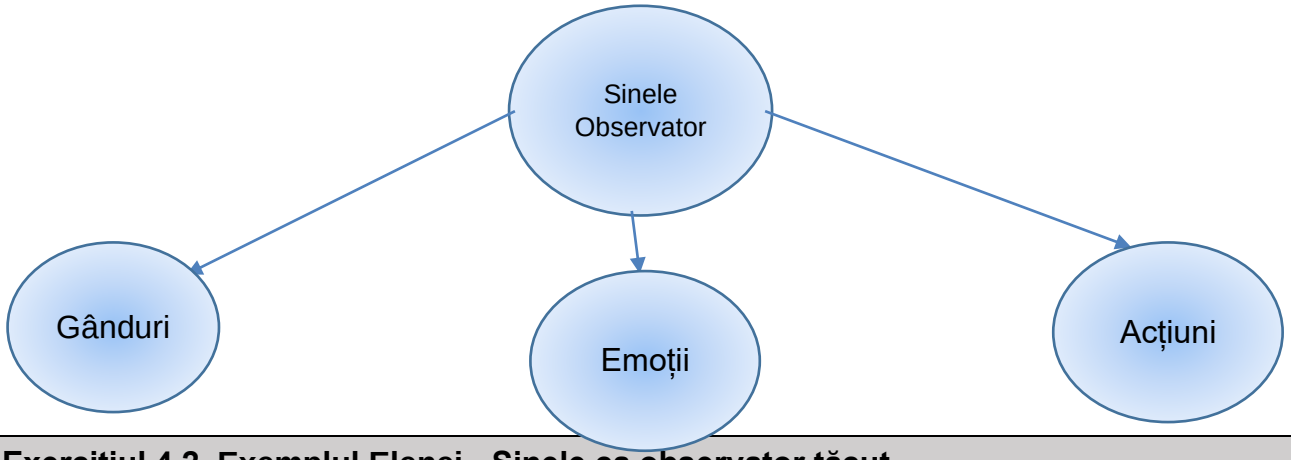
mai tensionată. Momentan și-a luat un concediu, însă se teme că își va pierde slujba.

Când a fost rugată să explice emoțiile ei Elena s-a contopit cu toate aceste trăiri și nu mai putea „vedea" dincolo de acestea.

Terapeutul i-a sugerat Elenei să facă un exercițiu numit Sinele ca observator tăcut. El a încurajat-o să facă un scurt exercițiu de centrare, apoi a desenat un cerc și a scris în el „Sinele ca observator tăcut". Sub acest cerc a mai desenat încă trei cercuri. În primul a scris „Gânduri" , în al doilea „Emoții" și în al treilea, „Acțiuni".

„Gândiți-vă la exercițiul cu tabla de șah și imaginați-vă că sunteți tabla. Acesta este locul pe care îl numim Sinele ca observator tăcut – nu este un loc real, ci mai degrabă o perspectivă pe care o puteți prelua pentru a vă uita la experiențele dvs. Este locul unde vă puteți vedea – puteți privi ce anume se petrece cu dvs. fără a trebui să interveniți sau să comentați. Acum, din perspectiva acelui observator tăcut,completați celelalte câmpuri."

Așa arată exercițiul după ce l-a completat Elena. După cum puteți observa, gândurile, emoțiile și acțiunile sunt acum separate și totuși conectate și în contact cu sinele observator.



Exercițiul 4.2. Exemplul Elenei - Sinele ca observator tăcut	
Gânduri	*Innebunesc, nu pot trece peste..., vreau să se oprească totul*
Emoții	*Anxioasă, tensionată, înfricoșată, frustrată.*
Acțiuni	*Nu pot munci, stau acasă, dorm prost, tresar, evit locuri*

EXERCIȚIUL 4.2. SINELE CA OBSERVATOR TĂCUT
Scop: Familiarizarea cu conceptul de Sine Observator
1. *Extrageți din „ CARTEA VIEȚII" o situație care a fost dificilă legată de orientarea voastră*

sexuală.. *2. Încercați să retrăiți acea situație dificilă.* *3. Observați cum este posibil să crească ritmul dvs. respirator, în piept și stomac.* *4. Încercați să vizualizați acel moment dificil și neplăcut.* *5. Observați din perspectiva Sinelui ca observator fiecare aspect al experienței.* *6. Identificați gândurile, emoțiile și acțiunile pe care le-ați făcut atunci. Notați-le în tabelul de mai jos, precum în exemplul Elenei.*	
Gânduri	fiind gay, voi face ca toate persoanele dragi mie sa sufere si chiar sa se îmbolnăvească, o sa ii pierd pe toți si voi fii singur
Emoții	vina profunda, anxietate, regret, “scârba” de sine
Acțiuni	rușine de propria persoana, anxietate sociala, singurătate voluntara, lipsa de motivație in orice

Mai există un aspect important pe care îl puteți evidenția cu ajutorul acestui exercițiu al Sinelui ca observator tăcut. *Comportamentul dvs. este diferit de gândurile dvs.*. Puteți fi copleșit de gânduri și emoții și totuși să acționați adecvat, făcând față situației. Gândurile și emoțiile nu creează acțiuni. Dvs. le creați! Cel mai important lucru de reținut este acest răspuns simplu: *Puteți alege acțiunile.* Puteți să acționați sub imboldul emoțiilor dvs. și să luptați cu ele sau să le evitați, sau puteți să acționați cum vă dictează experiența de viață și mintea (adică să rămâneți în situație și să faceți ce aveți de făcut).

Puteți observa disconfortul pe care îl simțiți și îl puteți trata cu compasiune, bunătate, curiozitate și deschidere. Doar uitați-vă la el din perspectiva observatorului tăcut. Când faceți asta, nu este nevoie să luați partea cuiva sau să judecați. În schimb, veți putea alege alte comportamente pentru a vă crește calitatea vieții.

Dezvoltându-vă perspectiva observatorului tăcut, veți pune toate activitățile la locul lor. Acest lucru vă va ajuta să învățați că ceea ce faceți, ce simțiți și gândiți constituie o parte din ceea ce sunteți, dar nu se identifică cu propria persoană. Această abordare vă poate oferi mai mult spațiu psihologic pentru a vă mișca și pentru a găsi puterea de a alege cum să acționați. Țineți minte: **Puteți să vă luptați cu lumea din interiorul dvs. sau puteți să o acceptați și să pășiți înainte împreună cu ea. Această alegere vă aparține întru totul.**

Ar fi foarte util să vă dezvoltați abilitatea de observator tăcut, lucrând cu experiențe neplăcute din trecutul dvs. S-ar putea să vă ajute dacă începeți cu episoadele mai puțin dificile. Cel mai important lucru este să exersați.

7. CINE SUNT „EU" CU ADEVĂRAT?

Majoritatea oamenilor ar putea fi puțin dezorientați dacă i-ați întreba cine sunt. S-ar putea să vă răspundă: „Numele meu este ..." în timp ce arată spre corpul lor. Sau veți auzi referiri la roluri în viață precum: partener sexual, antrenor, militant LGB, recepționer, artist. Dar aceștia suntem noi cu adevărat?

Cine suntem? Să ne imaginăm că ne putem identifica cu corpul nostru. Înseamnă că ar trebui să întrebăm, „La ce model vă referiți, modelul din 1980, modelul din 1995, modelul din 2008 sau poate cel din 2020?" Da, avem același nume pe care părinții ni l-au dat la naștere, dar știm că modelul nostru din 2008 nu seamănă deloc cu cel din 1995. Și știința ne informează că majoritatea celulelor din corpul nostru sunt înlocuite de altele în mai puțin de un an – în fiecare an! Deci, cine suntem?

Dacă multe din celulele corpului nostru au fost înlocuite de mai multe ori, în mod clar nu suntem trupul cu care ne-am născut. Dar aceasta înseamnă că nu suntem nici aceeași persoană? Cu toții avem senzația de continuitate a vieții noastre. În adâncul nostru și într-un mod intuitiv, simțim că indiferent de ce vârstă avem, oriunde am fost, sau indiferent ce gândeam, simțeam și făceam, mereu am fost același „EU" care suntem acum. Este ceva legat de noi care se pare că nu se schimbă. Cu toții știm și simțim, dar nici unul din noi nu poate să descrie și să pună în cuvinte în mod adecvat. Țineți minte, recipientul a fost acolo înainte că dvs. să aveți cuvinte să vă descrieți!

8. MEDITAȚIA - RĂSPUNSUL LA ÎNTREBAREA "CINE SUNT EU?"

A deveni un observator bun este important, deoarece reprezintă o nouă perspectivă utilă pentru oricine se luptă cu frica, anxietatea şi îngrijorarea. Pentru a demonstra acest lucru, observați următoarea listă cu declarații. Observați ce se întâmplă în interiorul dvs. atunci când citiți primele patru declarații iar apoi, completați ultimele patru afirmații cu descrieri personale tulburătoare, pe care mintea vi le expune în mod intruziv.

- Sunt o persoana anxioasă.
- Sunt ciudat/ă sau poate blestemat/ă.
- Nu sunt ca ceilați.
- Nu sunt un om de succes.
- Eu sunt ……
- Eu sunt ……
- Eu sunt ……
- Eu sunt ……

Ați observat modul în care mintea voastră. a început să lucrezelaaceste declarații, fiind probabil în acord sau în dezacord cu ele, reformulându-le sau calificându-le, făcându-le mai puternice? Ați fost obișnuit să vă agățați de autodescrieri precum *Sunt așa sau altfel* și ajungeți să consumați mai mult timp și energie în a nega aceste afirmații, ca și cum ați fi

într-un război. Însă, mintea este cea care născocește aceste afirmații, când de fapt singurul adevăr este că *pur și simplu –Sunt. Punct.*

Aceasta nu este o simplă idee filozofică sau una abstractă, ci reprezintă o abilitate practică ce poate fi de ajutor în multe situații. Deseori suntem întrebați cum se poate reacționa cel mai bine atunci când ne aflăm în situațiile în care apelăm la autodescrieri.

Răspunsul este foarte simplu: Eu nu sunt nici *așa*, nici *altfel* ci mai degrabă, **Eu Sunt. Eu sunt nimeni altul decat propria persoană. Răspunzând la întrebarea *Cine sunt eu cu adevărat*? printr-o simplă sau chiar dezarmantă afirmație, *Eu sunt,* vă permite să renunțați la toate aceste afirmații auto-evaluative pe care mintea dvs. vi le prezintă**. Este cel mai simplu și mai ușor mod de a răzbi în aceste situații, odată pentru totdeauna, în orice moment. Fără argumente, explicații, justificări și așa mai departe. ***SUNT CEEA CE SUNT!***

9. ÎMPĂCAREA CU UN TRECUT DIFICIL

Trecutul nostru este plin de momente de tot felul –întunecate, vesele sau neutre. Și cei mai mulţi oameni îşi amintesc extrem de puţin din trecutul lor. Totusi, ştiţi că trecutul este mult mai mult decât ceea ce vă aduceţi aminte. El este plin de nuanțe, de la foarte dulce la foarte amar. Ceea ce vă amintiţi vă poate lăsa sa vă simtiţi în viaţă, sau vă poate trezi răni mai vechi. Amintirile dvs. şi impactul lor asupra vieții depind de felul cum reactionaţi la ele, dacă le considerați prieteni sau duşmani.

Uneori câștigăm înţelepciune din amintirea evenimentelor trăite şi învățăm din ele să trăim mai înţelept şi mai plenar. S-ar putea să descoperiţi o putere interioară, o apreciere nouă faţă de viaţă şi să luaţi anumite decizii: să faceți în așa fel încât să nu mai treceți prin greutăți asemenea celor trăite. Dar, uneori, amintirile dureroase au un efect invers: ne ţin blocaţi în trecut, retrăind vechile răni iar și iar, fără vreun scop clar.

EXERCIŢIUL 4.4: TRECUTUL ŞI PROPRIA PERSOANĂ
Scop: Conștientizarea capacității de a reține lucruri în timp
1. Vă rugăm să rețineți două numere, la întâmplare: 17 și 4. *Nu le scrieţi. Doar răspundeţi la urmatoarea întrebare în linişte, fără să vă uitați pe cele scrise. Care erau numerele?* *2. Încercați ca, în zece minute de acum, să vă amintiții care erau numerele. Dar dacă v-am întreba la sfârşitul capitolului? Să presupunem că primiţi o recompensă, precum, să zicem ca aţi câştiga un milion de lei dacă ne veţi spune numerele în zece ani de acum. Credeţi că aţi putea să le rețineți? Noi credem că veţi reuşi. Din nou, care erau numerele?*
Notați ce ați observat efectuând acest exercițiu.
Iată exemplul lui Alex*: Eu am reusit sa retin numerele pe o perioada de 10 min si chiar mai bine, dar sunt convins ca nu as reusi sa le retin pe o perioada lunga de*

timp, chiar si daca ar fi un stimulent financiar sau orice beneficiu. Dar exercitiul mi s-a parut foarte interesant in legatura cu anxietatea. Foarte adevarat, intr-o masura alegem sa retinem ceea ce ne dorim si ceea ce ne ajuta pe mai departe. Insa, pot aparea si erori, in care retinem prea mult sau chiar ne indepartam de scopul memoriei greutatilor intampinate in viata: sa ne ajute sa gestionam mai bine pe viitor acele situatii, nu sa ne cauzeze "blocaje".

Să facem un pas înapoi şi să privim acest exerciţiu. Câte secunde ne-a luat sa facem un lucru care acum a devenit o amintire? Poate zece secunde? Si acum aveţi două numere, cu nicio semnificație, care vi se plimbă în colţurile minţii. Remarcaţi că nu aţi ales să aveţi acele numere în minte. Dar acum, aceste numere sunt acolo, în mintea dvs. Mai departe, dvs. sunteți cel care alege importanța pe care le-o acordă.

Amintirile evocă lucruri care s-au întâmplat în trecut. Ele nu au o substanţă reală. Pot fi asociate cu contextul în care au apărut sau cu alte gânduri și emoții. Ulterior ele pot fi reactivate de gânduri/emoții sau de contexte similare.. Totuşi memoria noastră este doar atât – o colecţie de imagini, gânduri, senzaţii fiziologice şi emoţii. Acestea pot apărea instantaneu. Adesea durerea sau anxietatea pe care o trăim este reală, dar sursa durerii/anxietății provine din mintea noastră.O amintire dureroasă nu este totuna cu evenimentul dureros sau cu o întâmplare în care v-a fost ameninţată viaţa. **Amintirile sunt reprezentări ale evenimentelor trecute. Viața voastră se desfășoară în prezent**. Lucrurile care se repetă acum sunt gândurile şi durerea emoţională pe care le-ați trăit în trecut.

Aţi observat că mintea şi corpul produc permanent senzaţii şi experienţe asupra cărora avem puţin control. La fel sunt și amintirile – pot apărea în conştiinţă fără prea mult efort din partea noastră. Iar amintirile conţin adesea imagini – lucruri pe care le putem vedea de parcă am privi un film. Aceste imagini sunt deseori „contaminate" de judecăți negative, sau pot fi însoțite de emoții intense, dintre care unele pot fi plăcute, iar altele neplăcute.

Capacitatea de a ne aminti experiențele anterioare este foarte utilă. Putem beneficia în mod inteligent chiar şi de experienţe dureroase sau traumatice din trecut, pentru a merge înainte evitând greșelile anterioare. Cu alte cuvinte, trecutul poate fi folosit pentru a aprecia ceea ce avem și pentru a profita din plin de timpul pe care îl mai avem la dispoziție.

Este foarte ușor să rămâneți agățat de trecut. Poate ați fost abuzat fizic sau verbal, poate ați trăit un conflict interpesonal, o despărțire, un accident, un viol, o pierdere, poate regretați oportunităţile ratate sau alegerile pe care le-ați făcut. Poate ați avut o copilărie dificilă, sau sunteți supărat și aveți resentimente față defelul în care v-au tratat părinţii şi prietenii datorită orientării voastre sexuale. Rememorarea unora dintre aceste experienţe vă lasă poate cu o senzaţie copleşitoare de vinovăţie sau ruşine. Sau poatevă gândiţi la experienţele frumoase din trecut (ex: din mica copilărie) şi simţiţi tristeţe pentru că acum vă

lipsesc aceste experiențe. Dar să știți că nu este nimic greşit în a vă aminti momentele bune și rele, frumoase și urâte, prin care aţi trecut.

Este de asemenea în regulă dacă nu vă place să vă amintiţi o parte din trecutul dvs. Toată lumea are parte de întâmplări pe care ar prefera să le uite. Unii au parte de întâmplări mai înfricoşătoare decât au alţii – dar toată lumea are astfel de amintiri. Însă, a fi agățați de trecut și a zăbovi foarte mult acolo reprezintă o capcană care ne împiedică să ne bucurăm de prezent (singurul aspect care contează).

10. POVEȘTILE DESPRE NOI ÎNȘINE ȘI DOCUMENTARUL SINELUI

Vă mai amintiți exercițiul „Fii tabla de șah!”? Dvs. sunteţi tabla de şah, peste care piesele (experienţele din trecut şi prezent) vin şi pleacă. Fiecare partidă are propriile coordonate şi propria strategie, dar tabla nu se schimbă. Pe aceeași tablă de șah se pot juca multe partide; ea poate oferi contextul pentru piesele care sunt în mișcare (gânduri şi emoții). Totuşi, tabla nu este jocul. **Dvs. nu sunteţi propriile amintiri. Dvs. sunteţi mult mai mult decât propriul trecut.**

Mintea lucrează întotdeauna cu materiale din trecut și construiește o poveste coerentă a trecutului nostru, iar noi vom acționa ca un actor sub îndrumarea unui regizor ce se joacă cu scenele în timp ce montează un film. Mintea, asemenea unui regizor, este selectivă şi construiește un fel de poveste, chiar dacă, în fapt, reprezentarea unui eveniment trecutse modifică uneori.

Pentru a vedea ce rezultă din acest proces, să presupunem ca ați dori să faceţi un film despre minunile din Africa. Astfel, plecaţi cu echipa de filmare şi adunați o mulţime de secvențe. Aceste secvențe prezintă peisaje, animale sălbatice, plante colorate, mâncăruri exotice, haine colorate și diferite ritualuri tribale. Dar asta nu este tot. Ați mai adunat și secvențe care surprind cadavre de animale, braconieri, triburi în luptă, bărbaţi şi copii care poartă arme de luptă, bebeluşi şi copii care mor de foame şi de sete, boli, foamete şi sărăcie. Echipajul înregistrează secvențe de abuz, viol, secetă şi dezastre naturale. Dar nu uitaţi că dvs. realizaţi un film despre minunile din Africa. Deci când vă întoarceți înapoi în studio, revedeți toate secvențele, tăiaţi toate imaginile neplăcute şi le lăsaţi la o parte.

Mintea dvs. face acelaşi lucru cu trecutul, doar că uneori tinde să păstreze secvențele neplăcute și să le ignore pe cele frumoase. Din păcate, dacă ați avut parte de traume, de greutăţi şi durere legată de orientarea voastră sexuală, mintea se poate concentra mai mult asupra acestor secvențe negative atunci când creează filmul vieții şi poate lăsa nefolosite secvențele extraordinare de care ați avut parte.

Într-un fel, mintea încearcă să vă protejeze. Dacă aveţi un trecut plin de experienţe traumatice şi dureroase, cel mai important lucru pentru mintea dvs. este să vă ajute să evitaţi aceleaşi evenimente. Dar mintea nu știe cum să realizeze acest lucru într-un mod

echilibrat şi favorabil. Așadar, pentru a vă crea propriul film, trebuie să vedeţi care sunt secvențele pe care mintea tinde să le lase în urmă, nefolosite. Asta înseamnă să vă uitați atât la momente întunecate, cât și la momente vesele și frumoase de care ați avut parte.

Următorul exerciţiu vă va ajuta să faceţi exact acest lucru. Tot ce vă trebuie este disponibilitatea, puţină curiozitate și puţină lumină. Nu uitaţi de ce faceți asta: pentru a scăpa de cătuşele trecutului, onorând istoria personală şi înaintând prin modalităţi care sunt în concordanţă cu principiile dvs..

Să începem prin a descrie documentarul vieţii, filmul pe care mintea dvs. îl afișează cel mai des. Imaginaţi-vă că urmăriţi trecutul dvs. care ar fi proiectat pe ecranul unui cinematograf. Care sunt experienţele şi evenimente care constituie povestea vieții dvs.? Spre ce evenimente şi experienţe se îndreaptă mintea dvs. şi cum le foloseşte pentru a descrie o poveste despre propria persoană?

EXERCIȚIUL: 4.5. DOCUMENTARUL SINELUI (partea întâi)
Scop: Acceptarea trecutului prin observarea acestuia
Filmul vieții – Scena 1 *Scrieţi un paragraf, descriind ce vă spune în mod spontan mintea dvs. despre propria viață, despre propria orientare sexuală. Este în regulă dacă ceea ce descrieţi conţine mai multe momente întunecate. Este în regulă și dacă vă vin în minte mai ales momente plăcute. Doar scrieţi totul, ca şi cum nimeni nu va afla niciodată ceea ce scrieți acum. Lăsaţi gândurile să curgă natural. Nu este necesar să aveți o scenă de final.*
Iată exemplul lui Andrei: ***Inainte de a incepe, ceea ce am citit mai devreme mi-a schimbat putin perspectiva, incat, daca nu era sa citesc acea descriere si sa realizez cate momente fericite au fost cauzate de orientarea mea sexuala diferita(prietenii mei care au fost loiali mie, m-au sustinut si inteles din primele momente), acest film ar fi fost o adevarata drama. Acum, ar fi mai degraba ceva motivational, incurajator.*** ***Copilaria mea a fost una normala, ba chiar de moda veche, incat imi petreceam toate verile la bunicii mei la sat si nici nu am avut o pasiune nesanatoasa pentru calculator. Citeam multa fantezie si carti de aventura, aveam o imaginatie bogata, stateam in natura, pe camp, paduri etc.*** ***Schimbarea a devenit atunci cand i-am spus mamei despre orientarea mea sexuala, la aproape 15 ani. De atunci, lucrurile au fost foarte gri/intense. Au fost multe abuzuri, certuri, reprosuri si totul a fost chiar traumatizant. Am fost pus pe medicamentatie, am facut self harm in clasa a 9 a si am dezvoltat o anxietate sociala de proportii (mergeam pe jos la scoala si inapoi, incat aveam senzatia ca toata lumea imi stie "intimitatile"). Si de prietenii mei m-am indepartat, nu mai traiam oarecum. Apoi, de nicaieri, mi-am spus ca nu mai pot asa, si am spus tot***

psihologului meu scolar. Dupa aceea, parintii mei m-au trimis la un psiholog, mai mult din ideea de "a ma schimba", dar acolo am reusit sa imi depasesc adevaratele obstacole mentale pe care le-am acumulat din toti acei ani. Am reusit sa pot gestiona acel mediu mai bine, desi lucrurile erau tot asa. Nu am mai avut atacuri de panica de 20 de ori pe zi. De acolo, lucrurile au luat o intorsatura, revenind la o viata relativ normala, cu pasi minusculi, dar mai mult sau mai putin constanti. Am revenit la prieteniile mele vechi, am acumulat altele noi si am reusit sa ma inteleg ca si persoana. Da, nu sunt persoana perfecta, pe departe, am zile cand nu ma pot aduna sa fac nimic, explozii emotionale rare, nu am experimentat iubirea si ma simt foarte singur cateodata, dar viata se presupune ca trebuie sa fie un proces constant de invatare, asa ca, atata timp cat anul asta am devenit o persoana mai buna decat anul trecut, totul este bine.

EXERCIȚIUL: 4.5. DOCUMENTARUL SINELUI (partea întâi)
Scop: Acceptarea trecutului prin observarea acestuia
Filmul vieții – Scena 1 *Scrieţi un paragraf, descriind ce vă spune în mod spontan mintea dvs. despre propria viață, despre propria orientare sexuală. Este în regulă dacă ceea ce descrieţi conţine mai multe momente întunecate. Este în regulă și dacă vă vin în minte mai ales momente plăcute. Doar scrieţi totul, ca şi cum nimeni nu va afla niciodată ceea ce scrieți acum. Lăsaţi gândurile să curgă natural. Nu este necesar să aveți o scenă de final.*

Acum luaţi o pauză şi respiraţi adânc de câteva ori şi apoi citiţi, încet, dar şi cu voce tare, exact ce aţi scris mai sus. În acest timp, fiţi conştient de faptul că puteţi observa scenariul, precum tabla de şah. Remarcaţi cuvintele pe care le-ați folosit. Ce fel de poveste ați scris? Cât de veche este? Există un anume eveniment sau lucru pe care pur şi simplu nu vi-l puteți scoate din minte ACUM? Este ceva ce trăiţi acum şi care este cu adevărat inamicul dvs.? Doar remarcaţi şi observaţi dacă vă puteţi deschide şi dacă puteţi fi un observator imparțial. Nu grăbiţi procesul. Şi când sunteţi gata, continuaţi cu partea a doua.

EXERCIȚIUL: 4.5. DOCUMENTARUL SINELUI (partea a doua)
Scop: Acceptarea trecutului prin observarea acestuia
Filmul vieţii – Scena 2 *Este momentul să scrieţi un nou scenariu. Copiați faptele din scena 1 – experienţele care s-au întâmplat cu adevărat sau prin care aţi trecut. Dar de data aceasta veți adăuga și alte lucruri la poveste. CE EXPERIENŢE LIPSESC? CE MAI PUTEŢI ADĂUGA? Gândiţi-vă la experienţele pe care mintea le lasă deoparte, chiar şi mici momente, sau experienţe pe care vi le amintiţi cu puțin efort. Neutre, dulci sau întunecate, nu contează. Şi nu contează dacă se potrivesc cu povestea originală. De fapt, priviţi experienţele care par obișnuite sau ieşite din comun, precum mâncatul unui hamburger, un duş fierbinte, un film sau o întâlnire neașteptată. Îmbogățiți scenariul. Oferiţi-vă cel puțin cinci minute pentru a scrie şi rescrie această nouă scenă. Această poveste ar trebui să fie mai lungă decât prima.*

Mai jos este exemplul lui Alex:

I-am spus mamei ca sunt gay, sunt diferit. A fost o noapte foarte lunga, nu am putut dormi deloc si tremuram. A doua zi, preotul a venit la noi acasa pentru a vedea ce ar fi de facut. Apoi matusa. Drama, crize, plansete peste tot, iar eu eram de neinteles. Aveam o vina cumplita vazand-o pe mama plangand in halul ala si nu intelegeam practic ca nu as fi fost vinovat. Am incercat sa ma sutin, sa argumentez, dar nimic nu a fost bine si primeam apelative incontinuu. Lucrurile au continuat tot mai rau, lipseam de la scoala si intram in mijlocul orei fara sa imi pese si am ajuns chiar la self harm si medicamentatie. Devenise ceva problematic. Nu imi mai pasa de nimic, mai ales de propria persoana. Relevant a fost cand am inceput sa merg la sala, alta sala si singur, fara prietenii mei. Ma simteam atata de detasat, linistit, ideal chiar. Lumea era foarte prietenoasa si chiar mi-am facut cativa prieteni. Era greu pentru mine, sa plec din acel mediu prietenos si axat pe dezvolatare personala (in egala masura fizic cat si mental din perspectiva mea) si sa ajung acasa la acea atmosfera bazata pe vina, contra productivitate si orice altceva. Astfel, imi aduc aminte ca la iesirea din sala, mereu fumam o tigara si ma uitam afara la gradina de vara. Ma gandeam de fiecare data la ceva metode sa rezist mental, si cu timpul chiar am reusit, si ma pregateam de ce urma acasa. Mereu urma cate ceva. Imi aduc aminte cum mergeam seara la dus si, similar exercitiilor de respiratie si axare pe momentul prezent, ma concetram pe cum apa curge pe mine, era ceva extraordinar(care nu am mai facut-o de cativa ani, uitand chiar). Imi apare o succesiune de vreo 20 de cadre, in care am spus prietenilor mei ca sunt gay, succesiune plina de entuziasm si sustinere, cand am vazut ca imi pot gasi sustinerea altundeva decat acasa. Ma cam invatasem nu cu mult in urma sa nu mai am nevoie de aprobarea nimanui, nici de validarea altcuiva. Dar cred ca si asta ne ajuta sa ne dezvoltam ca si persoane, si chiar motiva. Imi aduc aminte cum odata pe saptamana mergeam la psihologul scolar sa povestim despre ce si cum s-a intamplat de cand nu ne-am mai vazut. Era o atmosfera minunata, beam cate o cana de ceai si ma simteam in siguranta. Eram acceptat si incurajat pentru ceea ce sunt. Si am reusit, acum ca ma uit in urma, sa depasesc atatea si sa ajung persoana care sunt astazi.

Din nou faceţi o pauză, respiraţi adânc şi citiţi cu voce tare ceea ce aţi scris. Remarcaţi cuvintele... doar observaţi ceea ce este acolo, cu un sentiment de bunătate, curiozitate şi gingăşie. Ce fel de poveste aveţi? Este veche? Această poveste, din partea a doua, vă captivează în acelaşi fel ca prima? Există ceva ce trăiţi acum şi care este cu adevărat inamicul dvs.? Reflectaţi câteva momente şi când sunteţi pregatit continuaţi să citiţi.

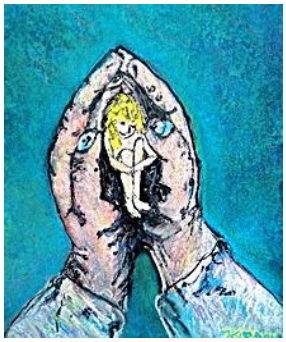
EXERCIȚIUL: 4.5. DOCUMENTARUL SINELUI (partea a treia)
Scop: Acceptarea trecutului prin observarea acestuia
Filmul vieţii – Scena 3 *Acum, dacă ne îngăduiți, vă invităm să repetaţi acest exerciţiu încă odată. Încă o dată, copiați faptele din scena 2 şi ADAUGAŢI ALTE EXPERIENŢE PE CARE LE-AŢI AVUT. Puteți adăuga experienţe pe care le-ați uitat de-a lungul timpului –experiențe din trecutul îndepărtat sau experienţe recente. Apoi rescrieţi scenariul adăugând la cel vechi, fără a înlătura ceva anume. Această poveste ar trebui să fie mai lungă decât scenariul 2. Oferiţi-vă cel putin cinci minute pentru a scrie şi rescrie aceste lucruri.*
Mai jos este exemplul lui Andrei: *Cand i-am spus mamei ca sunt gay, reactiile au fost foarte intense. Dupa o noapte nedormita, a doua zi m-am trezit si preotul era in sufragerie. Incepuse o viata total straina mie, in care mama se comporta precum intr-un univers paralel. Deodata, nu mai eram acel copil pe care il alinta si indragea nespus, eram o bestie, "un de-ala, bolnav, dereglat, nebun, egoist si parsiv". De fapt, eram doar un copil diferit. A durat mult pana sa inteleg asta cu adevarat, si multe certuri si situatii traumatizante au fost de suportat. Imediat dupa coming out, stand in acele conditii si neavand nicio alta varianta pe care sa merg, in ciuda tuturor tentativelor mele de a-i face sa inteleaga, am ajuns sa fac self-harm si sa mi se prescrie medicamente. Situatia mea scolara era in deplina cadere, lipseam de la scoala si nu imi mai pasa in general. Nu puteam percepe cum, intr-o fractiune de secunda, de la acel copil inocent si cuminte am ajuns ultimul om, tocmai numit de mama mea. A fost foarte greu si practic, de la suportul neconditionat de care beneficiam inainte, am ajuns sa trebuiasca sa fiu pe cont propriu d.p.d.v mental. Nu mai aveam cu cine vorbi problemele, rezolva dificultatile si a ma consulta practic. Eram doar eu intr-un abis intunecat. Asa am ajuns sa dezvolt o mie de frici, sa fiu anxios fata de ce va aduce ziua de maine si, pana la urma sa ma tai pe mana si sa iau xanax prescris de medicul psihiatru. Am fost fortat sa intretin relatii sexuale cu femei, incat "pofta vine mancand", trimis la nu mai stiu cate manastiri si preoti, am fost trecut prin toate apele posibile. Momentul de cumpana a fost in clasa a 10, cand am realizat ca nicio fiinta umana nu poate exista in conditiile astea pe termen lung, fara sa devolte ceva foarte patologic mental. Si totusi, mie nu imi prea pasa, dar cumva, a fost o urma de regret, gandindu-ma la toate posibilitatile pe care le-as fi putut avea, la cate vise aveam si ca totusi, avand in vedere varsta frageda, realizasem tot ceea ce mi-am propus. Si*

imi parea rau, am izbucnit in plans, de unul singur in podul casei, realizand ca nu vreau sa las asa ceva sa se intampla, ca daca nu voi fi destul de tare nu am sa ma mai pot descurca de unul singur, ca fie am sa ajung intr-un spital psihiatric, fie mai rau, acasa, sub supravegherea lor, fara sa pot profesa in ceva, nemaiputand fi abil psihic. Si imi era frica de cat de greu imi va fi si sa nu las asta sa se intample. Singura cale pe care am vazut-o logica atunci, si asa si era, a fost sa cer ajutorul. Am vorbit cu psihologul meu scolar, cu care am dezvoltat o relatie aparte, care venea cu solutii concludente pe termen scurt si imi conferea noi perspective. Apoi, prietenii mei au devenit, unul cate unul, un pilon de sustinere in toate dificulatiile. Lucrurile deveneau oarecum tolerabile, nu pentru ca ar fi fost vreo schimbare la parintii mei, dar pentru ca eu ma invatasem oarecum sa trec prin atatea abuzuri. Am dezvoltat o mie de frici, cea mai rea fiind o anxietate sociala, aveam cate 20 de atacuri pe zi, dar norocul a fost ca ai mei sa ma trimita la un psiholog foarte calificat. Am invatat practic sa ma gestionez pe mine, si am reusit sa gestionez binisor anxietatea, chiar daca si astazi mai am urme. O alta diferenta a fost sa merg la sala. Practic am gasit un mediu mai prietenos, si "permis" de parinti, unde era o oaza de libertate pentru mine. Ma simteam mai productiv si multumit de sine, era o detasare si o ocazie de socializare. Acum am realizat, eu fiind cel mai tanar membru de acolo, si foarte sociabil si politicos de fel, oarecum eram "rasfatat" de toata lumea, incat toti ma ajutau cu sfaturi in antrenamente(extrem de utile si atunci, si acum), despre dieta si chiar si cum sa dezvolti acea mentalitate solida de sportiv, numita in popor, ca sa ajungi sa realizez ceea ce ti-ai propus(in viata mai mult). Astfel, a fost minunat sa pot sa fiu din nou o persoana normala, pentru macar nici 2 ore din zi. In toate aceste drame, sunt perfect constient ca m-au facut sa fiu o persoana mai puternica si sa gestionez multe. Am o alta perspectiva, chiar daca tind sa cand mai des in depresii si zile proaste decat prietenii mei, dar am dezvoltat niste capacitati de a gestiona multe. Si cat timp traim, mereu vom avea lucruri de invatat. Toate prieteniile mele s-au intensificat dupa coming out.

Din nou faceţi o pauză, respiraţi adânc şi citiţi cu voce tare ceea ce aţi scris. Puteți remarca faptul că povestea e tot mai bogată și mai autentică...

Acest exercitiu poate fi provocator la început şi este în regulă. Mintea preferă să păstreze lucrurile simple şi dezgustătoare. Nu îi va plăcea când veţi face povestea vieţii mai plină, mai bogată şi mai autentică raportându-vă la ceea ce aţi fost martor şi aţi trăit.

Puteți merge mai departe cu acest exerciţiu, atât cât sunteţi dispus. De fiecare dată când adaugaţi la documentarul vieții dvs. un nou episod, veţi observa că este mai mult decât prima poveste pe care v-a oferit-o mintea. Povestea va continua să fie scrisă cât timp sunteţi în viaţă. Ideea este să identificați noi experiențe pe care inițial mintea dvs. le-a ignorat. Căutați aspectele utile din trecutul dvs. pentru a vă ghida în procesul de reconstruire a documentarului vieții dvs.



Vă propunem să încheiem acest modul cu un exercițiu care ar putea schimba relaţia dvs. cu propriul trecut. Acest exercițiu vă va duce înapoi în timp la o versiune mai tânără a dvs. – o versiune care a fost acolo înainte de trauma sau momentele dureroase cu care vă luptaţi acum legate de propria orientare sexuală. El vă va învăţa cum să fiţi mai bun cu propria persoană şi cum să integrați în existența dvs. rănile mai vechi pe care poate le aveți. Nu spunem că va fi uşor. Dar dacă îl exersaţi de câteva ori, veţi observa că trecutul îşi pierde o parte din puterea de a vă conduce viața. Vă puteţi vindeca. Pentru acest exercițiu aveţi nevoie de zece minute.

EXERCITIUL 4.6. STRÂNGE LA PIEPT COPILUL DIN TINE!
Obiectiv: Pentru a păși liber/ă spre viitor, este necesar să ne acceptăm trecutul.
1. Începeţi prin a vă aşeza într-o poziţie confortabilă pe un fotoliu. *2. Apoi amintiţi-vă de UN LUCRU CU CARE VĂ LUPTAȚI DE MULTĂ VREME legat de orientarea voastră sexuală. Încercați să vă transpuneţi în acea situaţie. Unde eraţi? Ce s-a întâmplat? Ce făceaţi? Ce spuneau sau făceau cei din jurul dvs.? Priviţi totul ca pe un ecran mare de la cinema. Observaţi cum aţi reacţionat atunci. Şi remarcaţi cum reacţionați acum, când aveți în față aceste amintiri.* *3. Încetiniţi ritmul de desfășurare al evenimentelor... şi remarcaţi gândurile ca gânduri, imaginile ca imagini, senzaţiile fiziologice ca senzații fiziologice, emoţiile ca emoţii... aşa cum sunt. Priviţi şi remarcaţi părţi ale experienţei dvs. aşa cum vin şi pleacă... Preluați perspectiva tablei de şah, a observatorului imparţial. Trebuie doar să observaţi. Nu trebuie sa fiţi de partea nimănui... doar să rămâneţi prezent în această experienţă.* *4. Când sunteţi gata, ELIBERAŢI ACEA IMAGINE DIFICILĂ EXPIRÂND ADÂNC şi apoi IMAGINAŢI-VĂ UN MOMENT MAI DEOSEBIT DIN VIAȚA VOASTRĂ. Mergeţi înapoi, cât de mult vă puteţi aminti... într-un moment din copilăria dvs, în care v-aţi simţit bine. Observaţi dacă puteţi vizualiza versiunea tânără a propriei persoane. Remarcaţi faţa şi ochii dvs.,copil fiind, părul, ce purtaţi şi cât de mic eraţi. Observați locul în care vă aflați, ce făceaţi, ce vă făcea să vă simţiţi mai complet?* *5. Acum, imaginaţi-vă că acea versiunea tânără ar sta în faţa dvs. acum şi dorește să vină în braţele dvs. Acea versiune nu are nici cea mai mică idee ce îi rezervă viitorul. Doar dvs. ştiţi, fiindcă dvs. aţi trecut deja prin aceste experiențe.* *6. Așa cum vă ţineţi strâns la piept versiunea dvs.mai tânără, luaţi-vă un moment şi uitați-vă unul în sufletul celuilalt. Aşa cum priviți, ce sfaturi aţi împărtăşi cu el sau ea, ştiind că acea versiune va trăi viaţa dvs.? Ce are nevoie acel copil de la dvs.? Ce are nevoie să audă de la dvs?* *7. Rămâneţi puțin cu acest gând. Când sunteţi gata, reveniţi uşor la momentul prezent şi încercaţi să priviți cu blândețe și bunătate experienţele şi toate rănile vechi pe care vi le amintiţi. Ascultaţi cuvintele pe care le-aţi împărtăşit cu dvs., cel din trecut. Simţiţi orice fărâmă de bunătate şi compasiune a versiunii mai tinere şi preluaţi-le în propriul comportament.* *8. În timp ce acest exerciţiu se aproprie de final, mai faceți un ultim gest de bunătate cu ambele mâini. Puneţi o mână pe piept şi cealaltă pe burtă. Lăsaţi-le să se relaxeze acolo în*

timp vă înconjuraţi cu bunătate. Rămâneţi în această poziţie cât de mult vă doriţi. *9. Atunci când sunteţi pregătit, deschideţi ochii (cu sau fără lacrimi, nu contează). Doar reveniţi în prezent, cu intenţia de a aduce bunătăte propriei persoane, istoriei dvs., rănilor vechi, dar şi vieţii dvs. de acum.*
Descrieți, pe scurt, modul în care v-a ajutat practicarea acestui exercițiu.
Iată exemplul lui Mihai: ***Stiam ca trebuia sa fac si ceva de genul odata si odata: pace cu propria persoana, cu trecutul, cu ceea ce am fost odata si cu ceea ce am ajuns acum. Si sa transfer unele lucruri de la acea versiune la versiunea prezenta. A fost cel mai intens exercitiu, greu chiar. Cutremurator de emotionant. Am sa merg sa vizitez locul unde au fost acele amintiri. A functionat exceptional. Multumesc.***

Acest exerciţiu poate fi emoționant. Poate ați observat că aţi fost mişcat. Poate observați şi o senzaţie de amorţire sau încordare, deoarece v-a fost dificil să vă oferiți bunătate, așa cum ați oferit versiunii dvs. din trecut..

Dar aspectul cel mai important este că aţi fost acolo înaintea experiențelor negative din trecut şi că aveţi puterea să schimbaţi relaţia cu trecutul dvs.. **Puteţi alege să vă deschideţi amintirilor într-un mod mai bun, liniştit şi mai iubitor. Aveţi capacitatea de a face acest lucru. Nimic din trecutul dvs. nu ar trebui să vă mai răpească această deschidere și compasiune de sine.**

Acesta este momentul cel mai potrivit să preluaţi controlul asupra vieţii pe care o doriţi. Trecutul este în spate. Nu este deloc util să continuaţi să vă puneţi sare pe răni. Ascultaţi cuvintele pe care le-aţi împărtăşit cu versiunea dvs. mai tânără. Există înţelepciune în acele cuvinte. Acolo vă veţi regăsi inima.

Sistemul nostru nervos *nu* are un buton de ştergere (nu are tasta Delete). Aceasta înseamnă că toate amintirile noastre vor rămâne acolo, fiind asociate cu diverse alte aspecte. Ceea ce putem face este doar *să adăugăm noi ingrediente* amintirilor noastre. De pildă, am putea să le adăugăm *acceptare, compasiune și iertare.*

În concluzie, trecutul este trecut şi nu avem posibilitatea să îl schimbăm. *Am fost atunci acolo* şi *sunt acum aici*. Nu putem schimba ceea ce s-a întâmplat, dar putem învăţa din acele evenimente cum să ne construim o viață semnificativă.

Temă la finalul celui de-al patrulea modul
1. Practicați exercițiul de meditație.
2. Exersați perspectiva sinelui observator atunci când sunteți supărat sau speriat.
4. Practicați exercițiul „Strânge la piept copilul din tine!" când trecutul nu vă dă pace.

Trecutul e trecut si nu poate fi schimbat. Poate fi, în schimb, acceptat. Faceți pace cu el pentru a vă putea ancora în prezent, pentru a trăi o viață plină de însemnătate!

MODULUL 3
COMING OUT SI ACCEPTAREA
(Procesul acceptării)

„Apa este fluidă și flexibilă, dar întotdeauna a deplasat pietrele, deși acestea sunt rigide și puternice. De regulă, tot ceea ce este fluid și flexibil învinge ceea ce este dur și rigid." (Lao Tzu)

Obiectivele acestui modul:

- Să explorăm procesul de *coming out.* Să diferențiem acceptarea pasivă de acceptarea conștientă, activă și vitală;
- Să acționăm cu blândețe și compasiune atunci când ne confruntăm cu stresul minoritar și anxietatea legată de orientarea sexuală ;
- Să acceptăm disconfortul ca o parte a vieții și nu ca obstacol între noi și propria viață.
- Să trăim ancorați în prezent;

Pe parcursul modulului anterior am văzut că, încetând să luptăm cu grijile, anxietăţile şi îngrijorările și trăind ancorați în prezent, ne putem recâştiga libertatea de a crește și de a ne dezvolta. Anxietatea și stresul pot fi niște monștri care ne paralizează viaţa sau doar niște experienţe temporare care vin şi pleacă. Totul depinde de felul în care alegem să acționăm.

În acest modul, vom explora împreuna procesul de *comingout*, vom vedea care sunt principalele lui stadii și în ce măsură ați reușit până acum să îmbrățișați propria orientare sexuală. De asemenea, vom învăța cum să abordăm propria viață, înlocuind eforturile neproductive de a înlătura ceea ce ne sperie și ne îngrijorează, cu **acceptarea conștientă** a propriei sexualități, a emoțiilor și evenimentelor de viață. Pe măsură ce vom parcurge acest modul și vom efectua exercițiile vom interioriza noțiunea de acceptare conștientă și vom înțelege importanța vitală a acesteia.

PROCESUL DE COMING OUT

Procesul de *coming out* se referă la etapele necesare pentru ca o persoană (LGBTQIA+) să-și recunoască și să-și integreze propria orientare sexuală. Acesta include și procesul de dezvăluie a orientării sexuale față de alte persoane. Termenul *IN THE CLOSET (în debara, ascuns)* se referă la păstrarea secretă a orientării sexuale, la efortul de a menține

confidențialitatea cu privire la orientarea sexuală în unul sau ma imulte medii sociale (ex: orașul/satul natal, cunoscuții cu preocupări religioase etc.).

În literatura de specialitate au fost propuse o serie de modele sau trasee pe care le pot urma oamenii atunci când doresc să fie deschiși (eng. OUT) cu privire la orientarea lor sexuală. Dar experiența practică a dovedit că drumul acesta complex de COMING OUT este greu de încadrat într-un model unic sau general, că factorii culturali și sociali îl influențează, că el se schimbă de la o perioadă la alta. Pentru cei interesați vă propunem să vă aruncați o privire la Modelul Stadial de Coming Out propus de Coleman.

ATITUDINERA FAȚĂ DE PROPRIA SEXUALITATE

Atunci când ne gândim la orice aspect din viața, fie că este vorba despre lumea noastră interioară sau despre evenimente care au loc în exteriorul nostru, tindem să facem acest lucru dintr-o anumită perspectivă. Cu alte cuvinte, tindem să privim lucrurile dintr-un anumit unghi, să avem față de el o anumită atitudine. De pildă, unele persoane sunt foarte mulțumite de felul în care arată fizic, manifestând o atitudine de acceptare a propriului corp; pe când alte persoane sunt nemulțumite de corpul lor și au adesea comentarii critice la adresa lui.

Atitudinea sau felul în care ne raportăm la diferitele aspecte din viața noastră, mai ales când aceste aspecte sunt centrale pentru felul în care ne construim viața, reprezinta una dintre cheile care ne pot duce spre succes. Principala provocare din cadrul acestei săptămâni este legată de felul în care vă raportați la propria orientare sexuală. Ce atitudine aveți față de acest aspect din viața voastră? În ce măsură vă acceptați sexualitatea? Cum vă simțiți când vă gândiți că sunteți lesbiană, homosexual sau bisexual/ă? În ce măsură ați reușit să îmbrățișați (în spațiul privat și în spațiul public) orientarea voastră sexuală?

În cadrul acestui modul vom detalia în continuare procesul acceptării despre care am început să vorbim săptămâna trecută. Vă încurajăm ca atunci cînd vine vorba de acceptare să vă gândiți la orientarea voastră sexuală, la cum vă șimțiți vis-a-vis de acest lcuru, la ce ați putea face pentru a dezvolta o atitudine de acceptare a propriei sexualități.

CE ESTE ACCEPTAREA CONȘTIENTĂ?

Cei mai mulți oameni cred că acceptarea înseamnă a te resemna sau a tolera lucrurile negative și ca urmare se lasă copleșiți de teamă, regrete și durere. Ei cred că acceptarea este o formă de renunțare și nu mai depun niciun efort pentru a se schimba. Aceasta este **acceptarea pasivă**, o formă ascunsă de non-acceptare în care persoana nu mai controlează nici măcar lucrurile controlabile și se lasă condusă de anxietate, frici și

îngrijorări. La fel ca lupta pentru a controla anxietatea, acceptarea pasivă nu reprezintă o soluție pentru a păși spre o viață plină de sens.

Literar, „a accepta" înseamnă „a fi de acord cu ceea ce îți este dat". În cadrul acestui modul vă propunem exploararea altei fațete a acceptării, care presupune disponibilitatea de a lua lucrurile așa cum sunt, în totalitatea lor, fără a le evitași de a trăi ancorat în prezent. Această **acceptare conștientă** ne va permite să răspundem activ emoțiilor noastre (trăindu-le fără a le judeca), să simțim vitalitatea momentelor trăite, să devenim blânzi și iubitori cu propria persoană, „îmbrățișând furtunile" în deplinătatea conștiinței noastre. Acceptarea conștientă este o abilitate esențială care ne permite să vizualizăm conflictele fără a le judeca, să simțim durerea fără a ne lăsa copleșiți de ea, să respectăm suferința fără a ne contopi cu ea.

În citatul introductiv, Lao Tzu ne învață că tot ceea ce este blând și maleabil este mai puternic decât ceea ce este rigid și dur. Permiteți acestui mesaj să vă îndrume căci el poate reprezenta un antidot puternic pentru stres. Poate părea dificil să punem în practică acest mesaj, pentru că mintea, care ne însoțește mereu, se poate împotrivi. Mintea noastră este deseori rigidă și nu este capabilă să treacă dincolo de judecăți, dar, din fericire, noi suntem mult mai mult decât ceea ce plăsmuiește mintea noastră. Este în puterea noastră să schimbăm modul în care acționăm: în loc să reacționăm dur, putem dovedi blândețe; în loc să ne lăsăm măcinați de suferințele din trecut, putem acorda importanță lucrurilor din prezent; în loc să fugim de ceea ce ne trezește emoții negative, putem alege să ne întoarcem fața spre ele și să trăim viața în plenitudinea sa.

Dacă ne gândim la stress, anxietate și îngrijorări și la relația pe care o au oamenii cu acestea, este posibil ca primele cuvinte care ne vin în minte să fie dure și inflexibile (la fel ca stâncile). Dacă și reacțiile noastre vor fi dure și inflexibile, înseamnă că am intrat într-un joc pe care nu-l vom câștiga: acela în care stâncile încearcă să se urnească din loc unele pe altele. Reluând ideea citatului introductiv, să ne amintim ceea ce se întâmplă dintotdeauna și anume faptul că stâncile mai degrabă sunt clătinate și măcinate de apă, decât de alte stânci. *Cu alte cuvinte, este benefic pentru noi să schimbăm rezistența și judecățile critice (dure, grele și apăsătoare) cu acceptarea conștientă, care este activă, blândă și fluidă, având forța nestăvilită a unui șuvoi de apă care sapă în stâncă.*

EXERCIȚIUL 2.1. ANXIETATEA, ÎNTRE DURITATE ȘI COMPASIUNE
Scopul exercițiului: obținerea unei noi perspective asupra anxietății, fricilor și îngrijorărilor
Scrieți în spațiul de mai jos toate cuvintele care vă trec prin minte, legate de anxietatea, fricile și îngrijorările cu care vă confruntați când vă gândiți la sexualitatea voastră.

La început mi-a fost greu să recunosc si față de mine însumi că sunt gay, era ceva străin și familiar in acelasi timp. Dar cel mai greu a fost să discut despre asta cu familia. Ma gândeam că o să mă renege, îmi era frică de reacția lor. Cu timpul amînceput să mă obișnuiesc cu orice reacție a celorlalți când aud pentru prima dată de orientarea mea sexuala.
Citiți fiecare cuvânt, pe rând, mai întâi cu blândețe, apoi cu bunătate, cu deschidere, cu dragoste, cu umor, cu grijă și curiozitate. Notați, după ce ați parcurs exercițiul, care este impactul pe care îl au aceste cuvinte asupra dvs. S-a modificat ceva după ce le-ați recitit în mod repetat, conform indicațiilor?
Îmi dau la ordinea secundelor cu blândețe și bunătate. Scot din rezervor mai multă când am suferit vreun atac în public și în familie cu privire la sexualitatea mea. Le dau și lor deschidere și blândețe. Nu am cum să mă aștept ca toți să înțeleagă, îmi asum că pot exista și reacții de spectru 'naspa' și uite așa mă întorc la pacea interioară și la energia divină și pură pe care o pot extrage din lumea asta fizică.

EX.3.1. ANXIETATEA, ÎNTRE DURITATE ȘI COMPASIUNE - Exemplul lui Marcel
Anxietatea și îngrijorările mele legate de orientarea mea sexuală sunt: neplăcute, paralizante, intense, dureroase, împovărătoare, ca un zid, ca un cuțit, amețitoare, obositoare, rușinoase, deranjante.
După ce a citit cuvintele scrise cu blândețe, apoi cu bunătate, cu compasiune, cu

deschidere, grijă și curiozitate, Marcel a simțit că acestea și-au pierdut din consistență, iar emoțiile asociate cu ele au scăzut în intensitate.

Nu vă faceți griji dacă nu ați observat nicio schimbare. Rolul acestui exercițiu este acela de a ne dezvălui că avem capacitatea de a alege să relaționăm cu anxietatea și stresul într-un mod activ și benefic. Nu înseamnă că vom reuși după prima încercare, dar, exersând perspectiva fluidă și flexibilă a acceptării conștiente, vom dobândi abilități noi, care ne vor îmbunătăți viața în moduri nebănuite. Nu putem controla tot ceea ce ni se întâmplă. Însă putem să ne oferim șansa de a privi lucrurile într-o lumină nouă, de a ne deschide spre noi experiențe. **Astfel vom vedea că durerea emoțională nu stă între noi și viața noastră, ea *este* o parte a vieții noastre.**

Acceptarea activă și deplină ne oferă un nou început, ne oferă spațiu pentru a controla lucrurile care pot fi controlate și a găsi soluții noi la problemele cu care ne confruntăm de mai multă vreme. Mintea este binevenită în exercițiile de acceptare, pentru că judecățile nu ne sunt dușmani. Adevăratul dușman este blocarea în gânduri și imagini, identificarea cu acestea, lupta continuă pentru a le înlătura, abandonarea lucrurilor cu adevărat importante, care dau sens vieții.

EXERCIȚIUL 3.2. CAPCANA CHINEZEASCĂ PENTRU DEGETE

Poate vă amintiți din copilărie de jucăria „Capcana chinezească pentru degete". Este vorba de un tub din paie împletite, cu un diametru potrivit pentru degetul arătător. Dacă bagi degetele arătătoare de la ambele mâini în tub, fiecare la câte un capăt și încerci să le tragi înapoi, tubul se îngustează și îți strânge degetele. Tubul este foarte rezistent și nu ai posibilitatea să le scoți, oricât de tare ai trage. Cu cât tragi mai mult, cu atât apăsarea și durerea vor fi mai mari. În schimb, dacă împingi degetele în tub, vei crea suficient spațiu de mișcare și te poți elibera. Uneori viața pare că ne întinde capcane și ne simțim prinși, exact ca degetele în capcana chinezească. Luptăm din greu să ne sustragem, să gestionăm multiple aspecte care ne creează disconfort, ne împotrivim și observăm contrariați că efectul nu e cel așteptat, ci totul devine mai apăsător și ne simțim scurtcircuitați (precum degetele în capcană, atunci când luptăm să le eliberăm). Cu cât ne zbatem mai mult, cu atât mai limitate ne sunt mișcările. Acționând invers, renunțând la lupte inutile, vom crea spațiu pentru a ne manifesta libertatea de a face alegeri noi.

Descrieți pe scurt o situație în care ați simțit că viața v-a întins o capcană. Specificați cum ați acționat și care au fost rezultatele.

„Capcana chinezească pentru degete” ne arată că soluțiile pe care le găsim din instinct (ex: lupta, evitarea, nevoia de a înlătura ceea ce e dureros) pentru suferința psihologică, nu au rezultatele dorite. Dimpotrivă, ele pot agrava situația. De aceea, atunci când ne confruntăm cu anxietate, frici și îngrijorări, trebuie să acționăm diferit și neașteptat pentru a obține rezultatele dorite. În cazul nostru, în loc să ne zbatem pentru a scăpa de anxietate, frici și îngrijorări, am putea să le permitem să existe, fără a încerca să le facem să dispară, lucru care ne va oferi spațiul necesar să ne continuăm viața.

Trecerea de la lupta sau acceptare pasivă la acceptarea conștientă - activă, blândă și vitală- poate fi un proces de lungă durată, care necesită eforturi susținute. Pentru a practica acest tip de acceptare este esențial să ne fie foarte clar la ce se rezumă aceasta:

Acceptarea conștientă înseamnă a acorda atenție momentului prezent, în mod intenționat, fără a judeca.

Alegerea de a acorda atenție momentului în care ne aflăm *fără a judeca*, poate fi extrem de provocatoare. Trebuie să fim conștienți că atenția ne poate fi distrasă atât de lumea înconjurătoare, cât și de propria minte, prin gânduri și judecăți critice, care ne plasează în trecut sau în viitor și ne abat atenția de la momentul prezent. A acorda atenție înseamnă a intra în contact cu propria ființă, cu forța vieții, așa cum sunt ele în momentul în care ne aflăm.

Acordarea atenției ține de alegerea noastră. Cu alte cuvinte trebuie „să luăm frâiele” și să observăm plini de o curiozitate blândă ce se întâmplă în momentul pe care îl trăim acum.

Toți oamenii trăiesc *aici* și *acum,* dar mintea ne poate duce cu ușurință *altundeva* și *altcândva*. Cu toții cunoaștem expresia „Am mintea în altă parte.”, care arată că putem fi la kilometri distanță de experiențele reale și importante care se petrec în prezent în viața noastră.

A nu judeca poate fi cea mai mare provocare pentru unele persoane. Această abilitate va fi învățată pas cu pas, într-un timp mai îndelungat. În fiecare zi formulăm cu voce tare sau în minte zeci de judecăți (,,Ce oribil!”, „Nu-s făcut pentru așa ceva.”, „Ce prost!”, „Nu-s normal!”, etc.). Acestea ne sprijină în lupta noastră cu anxietatea, dar am observat în modulul anterior că această luptă vine cu costuri enorme și cu prea puține beneficii. Dimpotrivă, unele judecăți ne îndeamnă să renunțăm la luptă și să acceptăm pasiv tot ce se întâmplă, ceea ce duce la rezultate similare. Problema nu constă în faptul că judecăm în sine, ci că ne lăsăm prinși de judecățile noastre și le lăsăm să ne conducă acțiunile.

EXERCIȚIUL 3.3. TRĂIEȘTE ÎN PREZENT!
Scopul exercițiului: observarea gândurilor și emoțiilor
1. Așezați-vă într-o poziție comodă, ca în exercițiul de centrare din primul modul. *2. Concentrați-vă atenția pe respirație, pe mișcarea de ridicare și coborâre a pieptului. Simțiți ritmul respirației și temperatura aerului inspirat și expirat.* *3. Mai devreme sau mai târziu, mintea vă va îndepărta atenția la alte îngrijorări, planuri, visuri - gânduri, imagini, senzații.* *4. Când acestea devin destul de intense, încercați să le atașați, imaginar, câte un bilet, prin care să le etichetați. De exemplu, dacă observați că mintea insistă pe o imagine din trecut, când cineva a făcut o remarcă răutăcioasă cu privire la orientarea voastră sexuală, sau experiența pe care ați avut-o când v-ați vizitat ultima dată familia îi puteți adăuga eticheta „amintire”. Puteți pune eticheta „îngrijorare” pe o imagine construită în minte pentru o posibilă problemă. Alte etichete pot fi: „senzații” (dureri de burtă, furnicături, transpirație, etc.), „evaluări” (gânduri ca „plictisitor”, „periculos”, „ciudat”, etc.).* *5. Observați cum gândurile și senzațiile vin și pleacă. Puteți vizualiza etichetele care se ridică și dispar în neant, precum lampioanele în imensitatea cerului. Ceea ce rămâne aici și acum este respirația.* *Reveniți de fiecare dată la ceea ce vă însoțește în momentul prezent: RESPIRAȚIA.* *Concentrați-vă pe ea, folosiți-o ca ancoră pentru a rămâne în prezent.* *Notați câteva impresii în urma practicării acestui exercițiu:*

Tot ceea ce facem se întâmplă în momentul prezent. Gândurile, amintirile, senzațiile, toate le trăim *acum* și *aici*. Viața este acum și aici. Momentul prezent este singurul în care putem acționa.

Este mai simplu să ne menținem în momentul prezent atunci când acesta nu implică trăirea unor emoții negative. Adevărata provocare intervine atunci când prezentul existențial presupune o multitudine de emoții inconfortabile.

Vă propunem un exercițiu prin care putem folosi controlul asupra respirației pentru a ne da seama cum mintea intervine pentru a ne rupe de momentul prezent.

SCHIMBĂ STATIA RADIO!

Pentru a ne simți cu adevărat liberi, este important să știm că putem alege căror lucruri să le acordăm atenție, precum și modul în care vom relaționa cu ele. Cu siguranță că acasă sau în mașină ascultați radio-ul și aveți posturi sau emisiuni favorite. Ați observat cum apăsați butoanele aparatului pentru a găsi ceea ce căutați, pentru a comuta posturile atunci când vă plictisiți să ascultați aceleași știri, reclame sau melodii, în mod repetat. La fel ca la radio, în viață avem puterea să alegem ce să ascultăm. Putem sta conectați la „Anxietate FM" sau la "Homofob radio" care transmite în direct din mintea noastră, ascultând iar și iar, devenind dependenți de aceste transmisiuni, sau putem schimba „postul", optând pentru trăirea vieții în momentul prezent, cu tot ce are ea de oferit.

Amalia a pus pe hârtie, într-o formă plină de compasiune și umor, „transmisiunile" propriului radio al anxietății.

EXERCIȚIUL 3.5 SCHIMBĂ POSTUL DE RADIO! Exemplul Amaliei
Scopul exercițiului: exersarea acceptării prin alegerea conștientă
Scrieți ce „auziți" atunci când ascultați propriul post „Anxietate FM".
Iată mesajul pe care Amalia îl primește zilnic pe postul „AnxietateFM": *„Bine v-am găsit la știrile „Anxietate FM", știrile care îți controlează viața, transmise în direct din mintea dvs. În fiecare dimineață, când vă treziți, fricile și îngrijorările vă așteaptă pentru a vă arăta toate aspectele neplăcute ale vieții, chiar înainte de a vă da jos din pat. Nu încercați să schimbați postul. Vom mări volumul și vom difuza și pe alte frecvențe. Deci, procedați ca până acum: ascultați ceea ce vă spune anxietatea! Decât să vă dați jos din pat și să acționați, acceptând viața cu bune și cu rele, mai bine rămâneți în siguranță - spectator al vieții - ascultând la nesfârșit acest post. "*
Schimbați postul. Ce post ați ales să ascultați? Ce transmite acesta?
Amalia a scris și ceea ce a auzit când a schimbat postul de radio, comutând pe postul „Conștiința deplină a vieții". *„Trezirea! Puteți alege să ne ascultați. Prezentăm știri de actualitate, lucruri care se întâmplă AICI și ACUM. Vă oferim onestitate și comentarii nepărtinitoare despre cum este viața dvs. ACUM. Misiunea noastră este să vă conectăm cu lumea înconjurătoare, dar și cu lumea dvs. interioară, în timp ce vă îndreptați spre ceea ce vă doriți cu adevărat de la viață."*

EXERCIȚIUL 3.5 SCHIMBĂ POSTUL DE RADIO!

Scopul exercițiului: exersarea acceptării prin alegerea conștientă
Scrieți ce „auziți” atunci când ascultați propriul post ”Homofob radio”.
Schimbați postul. Ce post ați ales să ascultați? Ce transmite acesta?

O componentă esențială a conștiinței depline este acceptarea propriului corp și antrenarea acestuia pentru a-și păstra vitalitatea în ciuda disconfortului fizic și psihologic. Pentru a putea ajunge să acceptăm evenimentele, gândurile și emoțiile și să urmăm calea trasată de propriile valori, trebuie să începem prin a ne accepta pe noi înșine, ca ființe umane vii, o îngemănare unică de mușchi, oase și organe, aranjate într-un sistem funcțional: corpul nostru. Procesul acceptării propriei persoane începe cu acceptarea propriului corp.

EXERCIȚIUL 3.6 LASĂ OGLINDA SĂ VORBEASCĂ!
Scopul exercițiului: acceptarea propriei persoane
Acest exercițiu implică privirea propriei imagini într-o oglindă în care se poate vedea întregul corp, timp de cinci minute. Pentru obținerea unui impact mai puternic, ar trebui ca dvs. să fiți complet dezbrăcat. *Așezați-vă în fața oglinzii, astfel încât să vă puteți vedea întregul corp. Priviți-vă, timp de două minute fără să vă judecați aspectul. Observați-vă corpul cu bunătate. Este reconfortant să nu trebuiască să ascundeți nimic, sau să schimbați ceva.Ce vedeți? (scrieți răspunsul în rândul de mai jos)*
Orientați-vă atenția asupra capului și a feței. Observați-vă creștetul capului - părul și pielea. Observați textura, forma și culorile. Apoi, priviți cu blândețe spre față și concentrați-vă atenția pe ochi, nas, gură și obraji. Priviți și întrebați-vă, ce ați dori să faceți cu ochii, urechile și buzele dvs.? Ce ați vrea să priviți, să auziți, să simțiți? *Apoi, mutați-vă atenția către porțiunea de sub bărbie. Observați-vă gâtul, umerii, pieptul, burta și fiecare mână în parte. Fiți atenți la culoare, textură, formă, contur și la senzațiile pe care le emană fiecare zonă a corpului. Ce vă spune oglinda despre propriul corp?*

Continuați prin observarea picioarelor și degetelor. *Cum apreciați nivelul de disconfort? (Descrieți emoțiile trăite, pe scurt.)*
La început: *La final:*

Este posibil ca, pe măsură ce ne observăm corpul, nivelul disconfortului să crească. Ideea exercițiului este ca noi să devenim conștienți de faptul că întreaga viață este de fapt o convieţuire cu propria persoană, singura care nu ne va părăsi niciodată. Acest parteneriat poate crea un disconfort însemnat, pe care trebuie să îl acceptăm și cu care trebuie să înaintăm spre ceea ce ne dorim. Cu alte cuvinte, *„să ne simțim bine în propria piele”* reprezintă o condiție necesară pentru a accepta activ și blând ceea ce ne oferă viața și a acționa în conformitate cu năzuințele și visurile noastre.

Experimentarea conștientă a senzațiilor corporale, în special a celor care creează disconfort, ne permite să ne obișnuim cu ideea că a merge mai departe în direcția dorită înseamnă a purta cu noi întotdeauna un bagaj mai mare sau mai mic de disconfort. Exercițiul următor ne arată că putem integra o doză de disconfort în existența noastră, fără ca aceasta să preia controul asupra propriilor acțiuni.

EXERCIȚIUL 3.7 FIȘA DISCONFORTULUI CORPORAL					
Scopul exercițiului: exersarea flexibilității și conștientizarea disconfortuui corporal					
Pentru fiecare din acțiunile de mai jos acordați note de la 0 la 10 (unde 0 = lipsa oricărui disconfort iar 10 = cel mai intens disconfort) pentru fiecare din componentele disconfortului prezentate în tabel. *Pe ultima linie, scrieți o acțiune importantă pentru dvs., dar care vă provoacă disconfort și REALIZAȚI-O! Apoi evaluați nivelul disconfortului, la fel ca înainte.*					
Acțiunea	Intensitatea senzației (0-10)	Nivelul anxietății (0-10)	Dorința de a experimenta (0-10)	Dificultățile experimentării (0-10)	Evitarea experimentării (0-10)
Privitul într-un punct fix					
Învârtitul pe loc					
Scuturarea capului					
Așezarea capului între genunchi					
Alergatul pe loc					
Urcatul pe scări					

Putem folosi fișa disconfortului corporal pentru observarea propriilor reacții și pentru înregistrarea progreselor legate de modul în care acționăm în situații importante pentru noi. Conștientizarea reacțiilor fiziologice și emoționale ne oferă indicii asupra punctelor forte și

a punctelor slabe, asupra aspectelor la care mai avem de lucrat. Totodată reprezintă o altă modalitate de acceptare cu demnitate a propriei persoane în deplinătatea ei.

Este cunoscut faptul că mișcarea fizică crește capacitatea creierului de a elibera endorfine („moleculele fericirii"), ceea ce duce la potențarea stării de bine. De aceea este important să practicăm zilnic exerciții fizice potrivite, în funcție de propria stare de sănătate.

MINTEA – PRIETEN SAU DUȘMAN?

Acceptarea conștientă și ancorarea în momentul prezent depind în mare măsură de modul în care relaționăm cu propria minte. Aceasta poate fi un partener de nădejde în procesul împlinirii obiectivelor propuse sau poate fi un adversar puternic. În continuare vom putea observa modul în care mintea noastră lucrează și cum am putea să folosim activitatea ei continuă în favoarea noastră.

După cum știm, mintea noastră lucrează neîncetat: produce un flux continuu de gânduri, creează, evaluează, rezolvă probleme, ne ajută să dăm sens experiențelor trăite.

Pe lângă acestea, mintea poate crea scenarii pentru evenimente viitoare, și poate să ne "arunce" într-o clipită în trecut. *Putem să ne privim mintea din două perspective: ca un purtător de iubire, compasiune și bunătate sau ca un izvor de anxietate, vină și lamentare.*

Mintea ne poate fi cel mai bun prieten sau cel mai mare dușman, depinde de modul în care relaționăm cu propriile gânduri. Le putem percepe pentru ceea ce sunt, gânduri – fără formă și substanță, chiar dacă uneori par destul de reale. Putem învăța să facem un pas înapoi și să ne privim mintea atunci când judecă sau critică, conștientizând că ea este un organ complex care pur și simplu asta face: produce gânduri, imagini, judecăți și evaluări și conectează corpul, experiențele, și acțiunile cu plăsmuirile sale. Uneori această conexiune are rezultate pozitive, dar, în multe cazuri, ne abate de la direcția pe care ne-am stabilit-o prin asumarea propriilor valori.

De regulă, când ne confruntăm cu evenimente sau emoții care creează disconfort, mintea produce un număr mare de gânduri și imagini, pe care corpul le preia și le „traduce" în senzații fiziologice neplăcute. Adesea ne lăsăm prinși, asemenea unei prăzi ușoare, în această „pânză de păianjen." Și cu cât ne zbatem mai tare, cu atât mai mult pânza se strânge în jurul nostru, sufocându-ne și limitându-ne opțiunile.

Următorul exercițiu reprezintă o modalitate simplă și eficientă prin care ne putem elibera din strânsoarea copleșitoare a minții.

EXERCIȚIUL 3.8. SPUNE CU VOCE TARE CE TE SPERIE! Exemplul Ioanei
1. *Ioana s-a gândit la un lucru care o sperie și a ales un șobolan.* *În momentul în care s-a gândit la șobolan și l-a imaginat murdar, printre gunoaie, scoțând sunete ascuțite și agresive. Pe măsură ce se gândea, a început să transpire, inima îi bătea din ce în ce mai tare, pe chip i-a apărut o grimasă de repulsie și dezgust, Ioana imaginându-și chiar o scenă în care un șobolan ar intra la ea în casă. Gândurile asociate cu imaginea șobolanului au fost: „purtător de boli", „animal scârbos și agresiv", „invadator". De la un cuvânt ajunsese la un întreg scenariu care îi crea un mare disconfort*
2. *Ea a rostit tare și repede, timp de 40 de secunde, fără întrerupere, cuvântul „șobolan".*
3. *Reflectând la acest exercițiu, Ioana a constatat că, pe măsură ce îl rostea, toate asocierile plăsmuite de minte dispăreau, iar cuvântul i se dezvăluia așa cum era de fapt: o înșiruire de sunete. Și-a dat seama că mintea poate crea, ca o mașinărie terifiantă, judecăți care nu au nicio legătură cu momentul prezent (în care nu vedea nici un șobolan).*

EXERCIȚIUL 3.8. SPUNE CU VOCE TARE CE TE SPERIE!
Scopul exercițiului: observarea modului în care mintea poate transforma simple gânduri și imagini în anxietate, frici și îngrijorări
1. *Alegeți un cuvânt (sau o expresie) care denumește un lucru care vă sperie și gândiți-vă la el. Notați ce vă transmite mintea în legătură cu el.*
2. *Repetați cuvântul cu voce tare, cât de reprede puteți, fără întrerupere, timp de 40 secunde. Notați ce ați constatat referitor la trăirile dvs. în legătură cu cuvântul ales.*

EXERCIȚIUL 3.8. SPUNE CU VOCE TARE CE TE SPERIE!
Scopul exercițiului: observarea modului în care mintea poate transforma simple gânduri și imagini în anxietate, frici și îngrijorări
3. Alegeți un cuvânt (sau o expresie) care denumește un lucru care vă sperie și gândiți-vă la el. Notați ce vă transmite mintea în legătură cu el.
4. Repetați cuvântul cu voce tare, cât de reprede puteți, fără întrerupere, timp de 40 secunde. Notați ce ați constatat referitor la trăirile dvs. în legătură cu cuvântul ales.

Repetarea cu voce tare a cuvintelor care denumesc lucruri ce trezesc în noi anxietate, frici și îngrijorări (ex.: moarte, boală, singurătate, sânge, examen, etc.), poate fi o modalitate extrem de utilă de a evita capcanele minții, care tind să ne transporte în alte momente care nu au legătură cu realitatea prezentă. Practicând acest exercițiu, vom putea reveni la momentul prezent, atunci când mintea ne ademenește „pe alte meleaguri”.

Ca o variațiune, puteți repeta cuvântul care vă sperie, punându-l pe o melodie amuzantă, poate chiar pe o melodie pentru copii, lucru care poate diminua emoțiile negative chiar și mai rapid.

Cu toții cunoaștem persoane care - prin vorbele sau faptele lor - ne deranjează, ne sperie sau scot la iveală „ceea ce e mai rău în noi”. Uneori mintea este la fel ca aceste persoane, ne tachinează, chiar ne chinuie, hrănindu-ne cu anxietate, frici și îngrijorări. Exercițiul următor ne învață să *nu* ne lăsăm copleșiți de lucrurile cu care ne alimentează propria minte.

EXERCIȚIUL 3.9. PERSONIFICĂ-ȚI MINTEA!
Scopul exercițiului: delimitarea propriei persoane de plăsmuirile minții
Încercați să vizualizați mintea dvs. în momentele în care simțiți emoții negative. Asemănați-o cu o persoană. Cum arată ea? Este grijulie și iubitoare? V-ar plăcea să petreceți mai mult timp în compania ei și să vă împrieteniți? *Continuați să portretizați, adăugând detalii: Este bărbat sau femeie? Ce vârstă are? Cum arată? Este îngrijit(ă)? Mergeți mai departe: Cum sună vocea sa?* *Notați descrierea în maxim două paragrafe.*

EXERCIȚIUL 3.9. PERSONIFICĂ-ȚI MINTEA! Exemplul Larisei
Larisa, la 35 de ani, deși are o carieră de succes, se simte adesea inutilă, „defectă", de neiubit și foarte speriată. La efectuarea acestui exercițiu, ea și-a reprezentat mintea ca pe o bătrânică fragilă, cu o înfățișare din secolul trecut, îmbrăcată în haine țipătoare, fardată cu prea mult roșu în obraji și care duce în mână câteva plase. În timp ce bătrânica se plângea tot timpul cu o voce prefăcută, i se vedea un dinte fals, diferit de ceilalți. După ce a creat imaginea, Larisa a început să zâmbească. Mai mult, și-a imaginat că, ori de câte ori bătrâna deschidea gura să se plângă, dintele fals îi zbura pe jos. Chiar a chicotit atunci când i-a găsit o poreclă pe măsura înfățișării: „Ludmila Senila". Foarte repede însă, Larisa a conchis că nu ar vrea să petreacă prea mult timp în compania unui astfel de personaj, care o făcea să se simtă tristă și amărâtă. *Din acel moment, Larisa a început să înțeleagă faptul că mintea sa poate produce gânduri și imagini care nu au nicio legătură cu realitatea, precum bătrânica cea cu dinte fals. Schimbarea de perspectivă ce a urmat a fost profundă: ea și-a privit „din afară" propria minte și a observat că nu este necesar să se lase copleșită de tot ceea ce produce aceasta. Un aspect foarte important este acela că Larisa a început să simtă compasiune pentru personajul pe care l-a creat și a început să privească cu blândețe și bunătate chiar și gândurile, imaginile sau emoțiile neplăcute.* ***Acest exercițiu i-a amintit Larisei că are libertatea de a alege între a merge mai departe și a rămâne prinsă în „capcana minții".***

EXERCIȚIUL 3.9. PERSONIFICĂ-ȚI MINTEA!
Scopul exercițiului: delimitarea propriei persoane de plăsmuirile minții
Încercați să vizualizați mintea dvs. în momentele în care simțiți emoții negative. Asemănați-o cu o persoană. Cum arată ea? Este grijulie și iubitoare? V-ar plăcea să petreceți mai mult timp în compania ei și să vă împrieteniți? *Continuați să portretizați, adăugând detalii: Este bărbat sau femeie? Ce vârstă are? Cum arată? Este îngrijit(ă)? Mergeți mai departe: Cum sună vocea sa?* *Notați descrierea în maxim două paragrafe.*

EXERCIȚIUL 3.9. PERSONIFICĂ-ȚI MINTEA!
Scopul exercițiului: delimitarea propriei persoane de plăsmuirile minții
Încercați să vizualizați mintea dvs. în momentele în care simțiți emoții negative. Asemănați-o cu o persoană. Cum arată ea? Este grijulie și iubitoare? V-ar plăcea să petreceți mai mult timp în compania ei și să vă împrieteniți? *Continuați să portretizați, adăugând detalii: Este bărbat sau femeie? Ce vârstă are? Cum arată? Este îngrijit(ă)? Mergeți mai departe: Cum sună vocea sa?* *Notați descrierea în maxim două paragrafe.*

Rezumat: Mesajul acestui pentru a ajunge să integrăm în identitatea noastră aspectele care țin de orientarea sexuală este necesar sa facem un prim pas înainte – să acceptăm ceea ce suntem și chiar să îmbrățișăm propria sexualitate. Ar fi bine dacă am găsi o modalitate de a accepta disconfortul creat de judecățile propriei minți. Ar fi bine să ne concentrăm pe momentele importante ale vieții noastre, momente care sunt *aici* și *acum*. Dacă reușim acest lucru, înseamnă că suntem deja pe calea spre eliberarea de anxietate și îngrijorări.

Prin exercițiile practicate, am aflat că pentru a ne elibera de emoțiile neplăcute nu trebuie să ne zbatem și nu trebuie să ne lăsăm acțiunile sub comanda impulsurilor. Trebuie să acționăm invers decât eram obișnuiți: să acceptăm disconfortul momentului prezent, să începem să creăm spațiu pentru ceea ce este cu adevărat important: *pentru acțiunile noastre conștiente care ne conduc spre o viață plină de sens.*

Haideți să ne privim ca pe niște peștișori care înoată. Este natural ca peștii să înoate în apă. Ei nu știu că se află în apă, ci doar înoată. Gândurile sunt apa noastră, iar noi suntem adesea atât de cufundați în gânduri, încât nu le conștientizăm prezența, doar „înotăm în ele", la întâmplare, fără nicio direcție. Spre deosebire de peștișori, noi deținem capacitatea de a ne observa gândurile, de a conștientiza faptul că suntem cufundați în ele și putem să ne dezvoltăm abilitatea de a înota în direcția valorilor proprii.

Temă la finalul celui de-al treilea modul
Pentru acestă săptămână vă propunem să continuați să practicați următoarele exerciții:
• **„Spune cu voce tare ce te sperie!"**
• **„Schimbă postul la radio!"**
• **„Trăiește în prezent!"**
• **Încercaţi să practicați exercițiile învățate până acum, atunci când vă simțiți copleșiți de anxietate, frici și îngrijorări.**
• **Răspundeți la următoarea întrebări: *Vă simțiți pregătit să acceptați impulsurile, gândurile și amintirile dureroase, așa cum vin? Le puteți lăsa să plece așa cum au venit? Sunteți pregătiți să răspundeți suferinței și durerii cu blândețe, bunătate și compasiune? Puteți face spațiu pentru lucrurile cu adevărat importante?***

Locul în care putem trăi autentic este AICI.
Timpul pentru a fi fericiți este ACUM.
„Încetează să evadezi din prezent și vei ajunge unde îți dorești.
Încetează să te zbați în căutare și ți se vor dezvălui lucrurile dorite.
Oprește-ți alergarea și te vei regăsi." (Lao Tzu)

Modulul 4
IDENTIFICAREA PROPRIILOR VALORI
(Valori)

„Viaţa e despre alegeri. Stresul si anxietatea nu sunt o alegere. Oricum ai face, vei avea parte de probleme şi dureri. Aşadar, alegerea ta nu e despre a fi sau nu stresat, a avea sau nu axietate. Alegerea ta este despre a avea sau nu o viaţă cu sens." (S.C. Hayes)

Obiectivele acestui modul:

- Să preluați controlul asupra propriei vieţi;
- Să identificați domeniile importante din viaţa dvs.;
- Să vă (re)construiți propriul sistem de valori care să includă și identitatea voastră sexuală;
- Să găsiți modalități de a acţiona în direcţia valorilor alese.

În modulul anterior ați făcut cunoștință cu modalități practice de acceptare și ancorare în prezent. De asemenea ați învățat, prin intermediul exercițiilor propuse, că oamenii nu pot controla modul în care gândesc și simt, dar pot controla modul de relaționare cu propriile gânduri și emoții. Este util să rețineți că durerea este o parte importantă a vieții și când luptăm pentru a o înlătura, pierdem o mare parte din valoarea propriei existențe. Fiecare obstacol poate fi transformat într-o experiență de învățare. Acceptarea, blândețea, compasiunea, bunătatea cu privire la propria persoană, întărite de sistemul de valori, vă vor oferi posibilitatea de a convieţui cu stresul, îngrijorarea și anxietatea și de a le diminua însemnătatea.

DESPRE PUNCTELE FORTE ȘI VALORILE COMUNITĂȚII LGBT

După cum știți deja stresul minoritar reprezintă o provocare în plus pentru comunitatea LGBT care poate interfera negativ cu starea de bine a membrilor încă de la o vârstă foarte tânără. Însă tocmai datorită acestor provocări la care au fost supuși încă de timpuriu, persoanele LGBT+ au fost nevoite să își dezvolte o serie de mecanisme de coping care să le confere reziliență. Cu alte cuvinte obstacolele întâmpinate pe drum i-au forțat pe membrii comunității să își regândească valorile, să fie creativi în relațiile sociale și sexuale, să lucreze pentru constituirea comunității, să fie încrezători și mândrii (proud) de ceea ce sunt ei ca persoane. În acest modul ne vom concentra pe ceea ce este cu adevărat important în viaţa voastră ca persoane LGBT+. Vă încurajăm să vă luați câteva momente pentru a decela valorile la care aderați, să articulați punctele voastre forte. Când o să vă gândiți la ceea ce e important pentru voi, poate vor apărea în minte și unele gânduri legate

de vechile speranţe, de a scăpa de stres, îngrijorări şi frici. Mintea voastră s-ar putea să se ţină încă strâns de ideea de a face monstrii stresului și anxietăţii să dispară. Înainte de a merge mai departe, haideţi să vedem un exemplu legat de acestă luptă continuă.

STRESUL SI ANXIETATEA – UN ANIMAL DE PRADĂ

Gândiţi-vă la stresul, anxietatea şi grijile voastre ca la un pui de tigru pe care îl aveţi ca animal de companie. Chiar dacă e doar un pui, el este destul de înfricoşător şi vă este teamă că v-ar putea muşca. Aşa că, mergeţi la frigider şi scoateţi o bucată de carne pentru el, sperând că în acest mod nu vă va ataca. Bineînțeles că, după ce îl hrăniţi, el vă va lăsa în pace pentru o perioadă. Dar hrănindu-l, el se face tot mai mare, mai înfricoşător, făcându-vă să îl hrăniţi tot mai des şi mai mult. Problema este că, deoarece îl hrăniţi mai mult şi mai des, el se face tot mai mare şi mai înfricoşător, obligându-vă să îl hrăniţi tot mai mult, în speranţa că la un moment dat vă va lăsa în pace pentru totdeauna. Şi totuşi, acest animal de pradă, format în cazul nostru din stres și îngrijorări, nu mai pleacă. Se face tot mai mare, mai înspăimântător şi mai flămând, tot mai flămând. Iar într-o bună zi, mergând la frigider veţi vedea că v-ați consumat toate resursele în încercarea de a scăpa de acest ,,tigru", hrănindu-l.

De fiecare dată când vă luptaţi în mod activ cu stresul, îngrijorările și anxietatea sau orice formă de disconfort emoţional, nu faceţi altceva decât să hrăniţi tigrul, care se face tot mai mare. Pe termen scurt, nu vă veţi da seama de consecinţe, deoarece tigrul se linişteşte pentru o perioadă după ce este hrănit, dar pe termen lung, acest lucru pune stăpânire pe viaţa dvs..

E timpul să înfruntaţi această situaţie: nu este nevoie să vă dedicaţi viaţa hrănirii acestui tigru! Vă veţi opri din hrănirea acestui prădător de fiecare dată când veţi practica acceptarea şi vă veţi raporta cu compasiune la ceea ce simţiţi. Abia după aceea veţi vedea că aveţi puterea să alegeţi diferite direcţii în viaţă.

V-aţi întrebat vreodată cum ar fi viaţa voastră dacă nu v-aţi lupta tot timpul cu stresul, anxietăţile şi îngrijorările? Gândiţi-vă cum v-aţi petrece timpul dacă nu aţi fi nevoiţi să evitaţi în mod constant persoane, locuri sau situaţii care vă creează disconfort. Cum v-aţi petrece timpul? Cum ar arăta relaţiile dvs. interpersonale?

EXERCIȚIUL 4.1 HRĂNIŢI PROPRIA VIAŢĂ ÎN LOCUL TIGRULUI
Acordați-vă un moment pentru a face un exerciţiu de centrare (cel învățat în primul modul). Când vă simţiţi pregătit, imaginaţi-vă că vă hrăniți propria viaţă în locul tigrului (reprezentat de stres și îngrijorări). Gândiţi-vă: „Aceasta este viaţa mea, aşa cum mi-am dorit dintotdeauna să o trăiesc". Notaţi-vă cum vă imaginaţi că hrăniți propria viață.

Cel mai probabil, unele dintre imaginile care v-au venit în minte au legătură cu acele situaţii pe care acum le evitaţi din cauza anxietăţii, a fricilor, a îngrijorărilor. **Am dori să vă reconectaţi cu aceste părţi importante din viaţa dvs. Aceste părţi importante reprezintă VALORILE dvs.**

CARE SUNT VALORILE MELE?

Dacă nu v-ați mai gândit de multă vreme la acest lucru, poate fi foarte dificil să răspundeţi la această întrebare. **Când ne referim la valori, ne referim la două aspecte: primul aspect îl reprezintă ceea ce este important pentru voi şi numai pentru voi. Al doilea aspect este reprezentat de ceea ce faceţi pentru a vă exprima aceste lucruri importante.** Acţiunile voastre sunt de fapt cele care exprimă ceea ce consideraţi important în viaţă .

Spre exemplu, v-aţi putea dori să fiţi un partener de viață mai bun. Dar fără acţiune, această dorinţă este doar un gând care vă trece prin minte. Dacă doriţi ca acest gând să devină o valoare este nevoie să analizaţi ce faceţi în rolul de partener de viață. Vă puteţi întreba: „Ce fac eu pentru a fi un partener bun? Cum arată acest lucru, văzut prin acţiunile mele?”

Pentru a răspunde la întrebarea pusă de noi, luaţi-vă timpul necesar pentru a analiza ce este cu adevărat important în viaţa voastră, cine vă doriţi cu adevărat să fiţi. Gândiţi-vă la lucrurile care fac ca viaţa să merite trăită, la ceea ce iubiţi, valorizaţi şi la ceea ce va face să acţionaţi ca atare.

VALORILE SUNT PRECUM UN FAR ÎN FURTUNĂ

Aşa cum farurile ghidează navele pe vreme de furtună, valorile ne dau o direcţie pe care să o urmăm, ne ghidează spre lucrurile importante din viaţa noastră.

Furtuna, în cazul vostru, este reprezentată de stresul minoritar, de anxietăţile, îngrijorările şi fricile care vă încețoșează direcţia de mers și vă împiedică să înaintaţi. Furtuna devine astfel principala îngrijorare, făcându-vă să nu mai vedeţi lumina farului care ar trebui să vă ofere direcţia de mers. Poate vă simţiţi fără direcţie, împins, scufundat în

marea de griji şi frici. Totul pare fără speranţă, fără ieşire, fără scăpare. Şi aşa şi este dacă nu vă ghidaţi după lumina farului.

Valorile sunt farul care vă poate ajuta să vă orientaţi prin furtuna din viaţa voastră. Nu este nevoie să aşteptaţi ca furtuna să înceteze. Puteţi înainta liniştiţi spre locurile cu adevărat importante pentru voi. Deja ştiţi că anxietăţile, fricile şi grijile sunt precum vremea- câteodată puternice, câteodată slabe, surprinzătoare sau predictibile. Gândurile şi emoţiile sunt la fel. Valorile nu se schimbă aşa cum se schimbă vremea. Ele au doar nevoie să fie hrănite cu acţiuni făcute în direcţia lor. Odată ce aveţi direcţia în viaţă dată de valori, vă va fi mai uşor să vă concentrați eforturile de a înainta spre viaţa pe care v-o doriţi.

În acest moment, un pas radical îl reprezintă concentrarea pe o viaţă frumoasă, în locul dorinţei de a scăpa de stres si anxietate. Este necesar să vă axaţi pe valori pentru a vă recâştiga viaţa pe care v-o doriţi. Acesta este motivaţia pentru a continua cu modulele propuse de noi. Ştim că nu este uşor să vă luaţi un astfel de angajament dar mai ştim şi că lucrurile valoroase nu sunt uşor de obţinut.

Viaţa este energie, iar această energie este un dar preţios. Cu ajutorul acestui program începeţi să vă dezvoltaţi abilităţile de acceptare şi de a fi prezent aici și acum. Aceste abilităţi vă vor ajuta să vă concentraţi atenţia pe o viaţa plină de însemnătate, în loc să vă consumaţi energia încercând până la epuizare să vă luptaţi cu anxietăţile, îngrijorările și stresul. Nu uitaţi, dvs. alegeţi în ce mod vă consumaţi energia!

Puteţi vedea energia ca pe un ciocan. Cu ajutorul unui ciocan puteţi construi sau puteţi distruge. Dvs. alegeţi dacă vă consumaţi energia în mod constructiv sau distructiv. Vă puteţi lupta continuu cu anxietăţile, fricile şi grijile, sau vă puteţi concentra energia pentru a fi un partener iubitor, un prieten bun, un membru activ al comunității, un atlet performant, un profesionist sau orice este important pentru dvs..

Valorile sunt o alternativă vitală pentru lupta cu grijile, anxietăţile, fricile şi controlul excesiv.

Valorile nu sunt o nouă formă de evitare sau distragere de la îngrijorări, anxietăţi şi stres. Ele vă oferă o direcţie în viaţă, vă vor ajuta să decideţi ce este important şi vă oferă un cadru în care să vă consumaţi energia în cel mai constructiv mod.

Pe măsură ce înaintaţi, vor apărea situaţii în care va fi nevoie să luaţi decizii. Aceste decizii sunt în două sensuri: veţi încerca în mod continuu să controlaţi anxietatea, mergând tot mai departe de ceea ce contează pentru dvs., sau să mergeţi în direcţia valorilor dvs. împreună cu anxietatea și stresul

VALORILE SUNT DIFERITE DE SCOPURI

De cele mai multe ori, persoanelor care suferă de anxietate le este dificil să îşi identifice valorile şi asta deoarece apar barierele formate din frici și îngrijorări. Frica şi lipsa

de speranţă vă pot face să vă gândiţi că nu aveţi nicio valoare în viaţă, dar cu puţin efort veţi reuşi să identificaţi lucrurile cu adevărat importante pentru dvs..

Exemplul lui Vlad:

Vlad se confruntă de multă vreme cu o rușinea de a fi LGBT şi cu griji exagerate. El ne-a spus: „De mult nu îmi mai pasă de relaţiile mele sociale care oricum sunt varză. Nu mai am prieteni sau un partener. De câte ori încerc să îmi fac prieteni noi, aceştia par să mă evite. De câte ori merg la o întâlnire cu un potenţial partener, el pare să nu fie interesată de mine să avem o relație mai lungă - cred că toți își dau seama că îmi este rușine și am obiceiuri ciudate."

La o primă privire, Vlad nu pare interesat de relaţiile sociale sau intime. Dar dacă ne uităm mai atent însă, vom vedea că de fapt, el suferă tocmai din cauza faptului că rușinea și anxietatea îl opresc să aibă un partener sau să îşi facă prieteni noi, provocându-i suferinţă. Tocmai această suferinţă ne indică faptul că, pentru Vlad, relațiile sociale sunt importante.

Poate şi pentru voi este la fel. Probabil durerea sau disconfortul pe care le simţiţi în legătură cu anumite aspecte ale vieții sunt un semn că acele lucruri înseamnă ceva pentru dvs., vă pasă de ele sau chiar le valorizaţi. Pentru a vă clarifica lucrurile, vă puteţi întreba: „Îmi pasă de acest lucru?".

Vlad a rămas blocat la formularea valorilor deoarece le formula ca pe niște scopuri. El se gândea: „Dacă fac aşa, voi obţine asta". **Atenţie! Valorile nu sunt obiective de atins**. Adevărul este că nu putem şti niciodată paşii pe care să îi urmăm pentru a trăi o viaţă cu sens.

O viaţă bazată pe valori este mai mult o călătorie decât o destinaţie. Destinaţiile sunt doar puncte prin care trecem pentru a da însemnătate vieţii noastre. Aceste destinaţii pot fi urmate de rezultate bune, rele, urâte, dar nu putem şti decât atunci când vom ajunge acolo. Dar şi aşa este important să rămâneţi conştienţi de valorile care v-au ghidat în acea direcţie, să înțelegeți dacă aţi făcut ceea ce a fost important pentru dvs..

Ceea ce dorim să subliniem aici este că valorile vă ajută să vă concentrați atenţia pe *aici şi acum*, pe procesul trăirii vieţii. Dacă, în schimb, veţi alege valori doar pe baza rezultatelor obţinute în urma acţiunilor, veţi aştepta foarte mult pentru a simţi rezultatul final şi cel mai probabil veţi ajunge să fiţi dezamăgiţi deoarece lucrurile nu ies aşa cum v-aţi propus. **Atunci când vă gândiţi la valori şi la scopuri, ascultaţi-vă inima, nu doar mintea**. Adesea, când oamenii sunt întrebați despre ce este important pentru ei, unii ne spun: „vreau să fiu un partener bun" (valoare), sau „vreau să petrec cel puţin două seri pe săptămână în oraș cu partenerul/partenera mea" (scop). Totuşi, ei nu par prea încântaţi sau entuziasmaţi. Din acest motiv vă invităm să vă întrebaţi: „Cât de important este acest lucru pentru mine? Este cu adevărat important să fac asta sau o fac doar pentru că aşa ar trebui?"

Uneori, conștient sau inconștient, ne alegem valori care ne fac să arătăm bine în ochii celorlalţi, să fim așa cum se așteaptă ceilalți (ex: ceilalți membrii ai comunității

LGBT+). **Însă valorile noastre ar trebui să ne ajute să ne trăim viaţa aşa cum ne-o dorim noi, nu aşa cum şi-ar dori ceilalţi să ne-o trăim**.

Scopurile ne pot ajuta să începem să acţionăm în direcţia valorilor noastre. Dar ar trebui să evaluăm și vitalitatea fiecărei acţiuni pe care o facem. **Vitalitatea este un etalon. Cu cât facem mai multe acţiuni în direcţia valorilor noastre, cu atât ne vom simţi mai energizați, mai plini de viaţă.** Câteodată, paşii pe care îi facem spre valorile noastre sunt mai greoi, sau ne pot genera emoții neplăcute, dar ei rămân foarte importanți pentru atingerea scopurilor și apropierea de valorile noastre.

Din păcate, putem confunda ușor scopurile cu valorile. Dar diferența dintre ele este clară. Scopurile sunt pietrele care pavează drumul unei vieţi plină de sens. Scopurile implică acţiuni pe care le putem pune pe o listă și le putem bifa când le-am îndeplinit. Acestea pot fi atinse, terminate, consumate. Câteva exemple ar fi: să slăbesc, să merg la sala de două ori pe săptămână, să merg în vacanță la mare, să mă căsătoresc legal cu partenerul/partenera mea.

Valorile, în schimb, sunt farul care ne călăuzește în călătoria vieţii. Valorile nu au un punct final. Ele doar ne ghidează prin viaţă.

Spre exemplu: scopul „să mă căsătoresc legal” este unul dintre paşii pe care îi facem în direcţia valorii de a fi un partener iubitor. Această valoare, de a fi un partener devotat și iubitor, nu este atinsă în momentul căsătoriei. Din contră, tot timpul este loc pentru mai multe scopuri spre a avea o viaţă de cuplu mai sănătoasă şi mai fericită.

Valorile şi scopurile sunt legate unele de celelalte. Pentru a ne da seama care sunt valorile noastre, ne putem întreba: „De ce fac asta?”, „Ce încerc de fapt să obţin făcând asta?”, „Încotro mă îndrept de fapt?”.

VALORILE SUNT DIFERITE DE EMOŢII

Spre deosebire de emoții, care sunt independente de voința noastră, valorile sunt direcții pe care le alegem conștient pentru a ne călăuzi în viață. Ele constituie esența existenței noastre, sunt cele care ne oferă forță și vitalitate și ne determină să evoluăm. Valorile sunt calități ale existenței noastre, care aștern pentru noi o cale plină de sens, reunind într-un model coerent toate experiențele pe care le trăim, inclusiv cele legate de identitatea noastră sexuală. Uneori alegerile pe care le facem conform sistemului nostru de valori, pot avea drept consecință emoții negative (suntem discriminați, primim mesaje de ură/hate messages). Mulți oameni consideră că emoțiile pozitive sunt un indiciu că ei sunt pe calea propriilor valori. Acest lucru nu este întotdeauna adevărat. „Calea valorilor” poate fi spinoasă și poate cauza frică, îngrijorare, anxietate, discriminare sau chiar abuz.

Ideea de bază este aceea că trebuie să definim ceea ce contează cu adevărat pentru noi și să alegem în mod conștient să urmăm direcția aleasă. Toate abilitățile învățate în cadrul acestui program pot avea substanță doar în măsura în care sunt folosite pentru obținerea unei vieți pline de sens, chiar dacă urmarea valorilor presupune mai multe

adversități sau expunerea la mai multă discriminare, sau lupta (care uneori pare interminabilă și inutilă) pentru drepturile minorităților sexuale.

IDENTIFICAREA VALORILOR

Cu toţii am încercat să găsim sau să obţinem fericirea prin diverse modalităţi. Fericirea apare atunci când ne ascultăm inima, iar apoi facem lucruri care contează în acest sens. Pentru a crea condiţiile propice fericirii, este nevoie să găsiţi acele lucruri care contează cu adevărat pentru noi. Poate vă gândiţi că, întrucât faceți parte din comunitatea LGBT+, nu aveţi valori / nu puteți să vă gândiți la asta pentru că de fapt ați încălcat cele mai importante valori sociale și religioase. Dar în realitate lucrurile nu stau deloc așa. Mai jos, aveţi câteva întrebări care vă pot ajuta să să vă îndreptați spre aceste valori:
„Ce contează cu adevărat pentru mine în acestă viaţă?”, „Cum aş vrea să fie viaţa mea ca persoana LGBT+?”

DIRECŢII DE VALOARE

În acest exercițiu veţi găsi enumerate 10 domenii pe care oamenii le consideră valoroase în mai mare sau mai mică măsură: carieră, relaţii de cuplu, rolul de părinte, dezvoltare personală/educaţie, prieteni/viaţă socială, sănătate, familia de origine, spiritualitate, comunitate socială/mediu înconjurător/natură, timp liber/recreaţie.

Fiecare domeniu are importanța lui şi vă oferă un cadru în care să vă concentraţi energia. Dacă sunteţi aproape de vârsta pensionării, atenţia de pe domeniul carierei va trece probabil pe cel de timp liber sau relaţii sociale. Aceste domenii nu sunt valori în sine. Sunt pur și simplu domenii de viaţă în care vă puteţi exprima valorile. Poate veţi observa că în anumite domenii (ex: rolul de părinte sau spiritualitate) nu aveţi valori în acest moment, sau că datorită identității sexuale v-a fost dificil să vi le exprimaţi.

Primul pas îl reprezintă identificarea valorilor. Fiţi mindful! Nu toate domeniile sunt importante pentru dvs. în acest moment. Cunoscând domeniile importante şi formulând valori, puteţi lua în considerare intenţia de a acţiona în vederea exprimării valorilor.

Intenţiile dvs. sunt reflectate de acţiunile dvs. sau modul în care vă exprimaţi valorile. Intenţiile sunt de fapt comportamentele pe care aţi dori să le faceţi pentru a vă exprima valorile dintr-un anumit domeniu de viaţă. Formulând intenţii de acţiona în direcţia valorilor voastre veți fi capabil să vă determinați prioritățile. Aşadar, pentru a formula o intenţie de valoare, vă întrebăm pentru fiecare domeniu: „Cum doriţi să vă exprimaţi această valoare?”. Ţineţi minte că nu există răspunsuri corecte sau greşite, deoarece fiecare dintre noi valorizează şi exprimă valorile în mod diferit.

Pentru a vă fi mai uşor să decideţi dacă un domeniu este important pentru voi, şi pentru a vă fi mai uşor să vă formulaţi valorile, vă oferim mai jos o scurtă descriere a fiecărui domeniu de viaţă:

1. Cariera/ munca

Fie că este vorba de o slujbă plătită, neplătită, voluntariat, sau muncă de acasă, gândiţi-vă ce vă oferă de fapt acest domeniu. Poate fi vorba de securitate financiară, independenţă, provocare intelectuală sau ajutor oferit celorlalţi.

Gândiţi-vă la locul dvs. de muncă perfect, la modul în care vă utilizaţi energia, talentul, abilităţile în cel mai productiv mod. Ce aţi face dacă aţi putea face orice? Care sunt lucrurile importante pe care vi le poate oferi un loc de muncă?

2. Relaţiile de cuplu

Acest domeniu face referire la relaţiile stabilite cu un partener sau cu o parteneră de cuplu. Vă sugerăm să vă gândiţi la ce anume puteţi aduce în aceste relaţii (nu ce aduce celălalt în relaţie). Ce fel de partener doriţi să fiţi voi? Ce valori vă doriţi să exprimaţi în relaţia de cuplu? Cum aţi dori să trataţi persoana cu care împărtăşiţi un angajament sau o legătură emoţională?

3. Rolul de părinte

Fie că sunteţi deja părinte sau doriţi să deveniţi, gândiţi-vă la cel fel de părinte vă doriţi să fiţi. Cum vă doriţi să acţionaţi în acest rol? Cum v-ar plăcea să interacţionaţi cu copilul dvs.? Ce anume este important în acest domeniu al vieţii?

4. Dezvoltarea personală/ educaţia/ învăţarea

Dezvoltarea personală se referă la dezvoltarea dvs. ca fiinţă umană, din punct de vedere emoţional, intelectual, fizic, spiritual, comportamental. De asemenea, creşterea personală se regăseşte în toate celelalte domenii ale vieții, prin faptul că vă oferă o imagine despre sine. Creşterea personală şi educaţia merg mână în mână deoarece în fiecare moment învăţăm lucruri noi, ne dezvoltăm abilităţile, aprofundăm ceea ce știm deja sau învățăm lucruri noi. Învățarea e pe tot parcursul vieții. Ce înseamnă pentru dvs. creştere personală? Doriţi să aprofundati cunoştinţe sau abilităţi pe care le aveţi sau doriţi să dobândiţi unele noi? Vă place să învăţaţi lucruri noi? Vă place să împărtăşiţi lucrurile pe care le-aţi învăţat şi cu ceilalţi? Ce anume vă doriţi să învăţaţi?

5. Prieteni/ viaţa socială

Cu toţii suntem fiinţe sociale. Totuşi, unii oameni preferă să aibă multe relații sociale, în timp ce alţii preferă doar câţiva prieteni foarte apropiaţi. Unii oameni doresc să aibă relaţii sociale de mai multe feluri, în timp ce alții doresc să fie singuri. Dvs. pe ce puneți preț? Ce fel de relaţii vă doriţi? Ce calităţi personale doriţi să vă dezvoltaţi cu ajutorul acestor relaţii sociale? Ce înseamnă să fiţi un prieten bun? De ce este importantă prietenia pentru dvs.? Cum vă comportaţi cu cel mai bun prieten?

6. Sănatatea.

Oamenii au diverse motivaţii pentru a avea un stil de viaţă sănătos. Fie că îi ajută să aibă o formă fizică bună pentru un serviciu solicitant, fie pentru că este important să aibă grijă de ei sau îşi doresc o viaţă lungă alături de cei dragi.

A avea grijă de propria persoană şi de propria sănătate este un act de generozitate şi iubire faţă de propria persoană, act ce duce la încetarea luptei cu propria persoană. Gândiţi-vă la ceea ce vă motivează să vă păstraţi mintea şi corpul în cea mai bună stare de funcţionare.

7. Familia de origine

Familia de origine se referă la părinţi, fraţi, tutori sau chiar rude vitrege. Ce fel de relaţii vă doriţi voi să aveți cu aceşti oameni? De ce sunt importante relaţiile cu aceştia? Ce fel de fiu/ fiică doriţi să fiţi? Ce fel de frate/ soră doriţi să fiţi? Ce puteţi aduce voi în relaţiile cu familia de origine?

8. Spiritualitatea

Fiecare dintre noi are și o dimensiune spirituală, indiferent dacă este vorba de o religie personală, sau doar de o dorinţă de a fi conectat cu ceilalți. Gândiţi-vă la ceea ce vă inspiră, la lucrurile în care credeţi sau pe care le veneraţi. Ce valori vă ghidează viața din această perspectivă? Cum vreți să evoluați în plan spiritual?Este acest aspect important pentru dvs.?

9. Comunitatea socială/mediul înconjurător/ natura

Cât este de important rolul dvs. în comunitatea în care trăiţi? Vă place să vă implicaţi în a-i ajuta pe ceilalţi membri ai comunităţii dvs.? Dar în ceea ce priveşte mediul înconjurător? Vă interesează reciclarea, conservarea energiei, combaterea risipei de apă, plantarea de copaci, îngrijirea spaţiilor verzi, combaterea defrişărilor?

10. Timpul liber

Timpul liber este un domeniu foarte important deoarece are efect direct asupra calităţii vieţii. Timpul liber este acea perioadă în care putem face ce ne place, putem să ne concentrăm pe activitățile distractive şi creative. Ce interese, sau hobby-uri aveți? Ce vă place atât de mult la aceste activităţi?

EXERCIȚIUL 4.2. VALORILE MELE

Acest exerciţiu este menit să vă ofere o perspectivă asupra domeniilor importante din viaţa dvs.; vă va ajuta să vă formulaţi valorile, dar şi intenţiile de valoare. Acest exerciţiu vă va lua mai mult timp, dar vă promitem că vă fi un timp petrecut în mod valoros.

***1. Importanţa domeniului de viață**. Plecând de la viaţa dvs., gândiţi-vă care dintre aceste domenii sunt importante şi care nu. Marcaţi un „X" în căsuţa din dreptul fiecărui domeniu care este important pentru dvs. Puteţi trece ca importante oricâte domenii consideraţi de cuviință.*

***2. Evaluarea domeniului de viață**. După ce aţi ales domeniile importante, încercaţi să evaluaţi, pe o scală de la 1 la 10 (1 = total nesatisfăcut/ă, iar 10= pe deplin satisfăcut/ă), cât sunteţi de satisfăcut de fiecare dintre domeniu în acest moment*

***3. Valorile.** Treceţi în spaţiile libere valorile pe care le aveţi în fiecare domeniu marcat ca important pentru dvs.. Luaţi-vă timpul necesar pentru a reflecta asupra lucrurilor care contează cu adevărat. Aveţi grijă că valorile SUNT DIFERITE de scopuri.*

***3. Intenții de valorificare**. Încercaţi să formulaţi intenţii de valorificare. Fiecare intenţie trebuie să fie personală și să aibă însemnătate pentru dvs. Intenţiile vă vor ajuta să acţionaţi în direcţia valorilor, chiar şi atunci când grijile, anxietăţile şi fricile vă pun bariere.*

Domeniul de viaţă	Importanţa domeniului de viaţă	Evaluarea domeniului de viaţă	Valori	Intenţii de valorificare
1. Cariera/ munca				
2. Relaţiile de cuplu				
3. Rolul de părinte				
4. Dezvoltarea personală				
5. Prieteni/viaţa socială				
6. Sănătatea				
7. Familia de origine				

8. Spiritualitatea				
9. Comunitatea socială/mediul înconjurător/ natura				
10.Timpul liber				

EXERCIȚIUL 4.3. BUSOLA VIEŢII
Exercițiul „Valorile mele" este punctul de plecare al acestui exerciţiu. Cercetați busola pentru a afla dacă vă îndreptați în direcția dorită. ***1. Acțiuni.*** *Uitaţi-vă la exerciţiul valorilor şi vedeţi care sunt domeniile pe care le-aţi marcat ca importante şi marcaţi-le din nou în tabelul compasului. Gândiţi-vă dacă aţi acţionat în fiecare domeniu important în ultimele două săptămâni, şi marcaţi în tabel cu un „X" dacă aţi făcut-o.* ***2. Frecvența acțiunilor*** *După ce aţi notat intenţiile pentru fiecare domeniu important, vă rugăm să evaluaţi frecvenţa acţiunilor pe care le-aţi făcut în acea direcţie cu:* ***Des*** *(dacă ați acţionat conform valorii dvs.),* ***Câteodată*** *(dacă acţiunile au fost oarecum în acea direcţie, dar apar factori care împiedică acţiunea continuă cum ar fi prioritățile, cerinscope din alte domenii sau barierele emoţionale) sau* ***Deloc*** *(dacă nu reuşiţi să acţionaţi conform intenţiilor şi valorilor deoarece aveţi anumite bariere).* ***3.Obstacole.*** *Ce vă stă în cale? De cele mai multe ori, discrepanțele între valori şi acţiuni apar din cauza barierererelor interioare: gânduri, emoţii, senzaţii fiziologice sau impulsuri. Analizaţi aceste bariere şi treceţi-le în tabel în dreptul domeniilor în care apar discrepanţe.*

Domeniu de viaţă	**Acţiuni**	**Frecvenţa acţiunilor în acord cu valorile**	**Obstacole întâmpinate**
1. Cariera/munca			
2. Relaţiile de cuplu			
3. Rolul de părinte			
4.Dezvoltarea personală			

5. Prieteni/viaţa socială			
6. Sănatatea			
7. Familia de origine			
8. Spiritualitatea			
9.Comunitatea socială/ mediul înconjurător/ natura			
10. Timpul liber			

EXERCIȚIUL 5.3. BUSOLA VIEŢII – Exemplul lui Cristi			
Domeniu de viaţă	**Acţiuni**	**Frecvenţa acţiunilor în acord cu valorile**	**Obstacole întâmpinate**
1. Cariera/munca	X	*Câteodată*	*Îmi este teamă să le dau sfaturi colegilor mei pentru a nu-i face să creadă că îi consider incompeteţi (emoţii şi gânduri)*
2. Relaţiile de cuplu		*Deloc*	*Din păcate, după o zi plină, nu îmi mai vine să ies. Partenerul meu lucrează mult, ajunge obosit şi el şi se pune în pat la televizor. (impulsuri)*
3. Rolul de părinte	X	*Des*	
4. Dezvoltarea personală		*Deloc*	*Nu am avut timp să mă ocup prea mult de acest domeniu, mai ales în ultima perioadă.*
5. Prieteni/viaţa socială			
6. Sănatatea		*Deloc*	*Partenerului meu nu-iprea prac legumele. Preferă carnea. Iar la sport nu am avut timp să merg.*

7. Familia de origine	X	*Des*	
8. Spiritualitatea			
9. Comunitatea socială/mediul înconjurător/ natura			
10. Timpul liber		*Câteodată*	*Mai citesc seara, dar îmi e groază să mă apuc de pictat deoarece pisica îşi bagă nasul în paleta mea şi îmi murdăreşte toată casa. Plus că îmi ia mult timp să aşez şi apoi să strâng toate instrumentele necesare pentru pictură.*

Temă la finalul celui de-al cincilea modul
Pentru aceastăCI săptămână vă propunem să continuaţi să exersaţi:
• **Acceptați gândurile şi emoţiile, cel puţin o dată pe zi, prin exercițiile învățate (deja stăpâniți o varietate de tehnici).**
• **Raportați acțiunile pe care le faceți la valorile care vă călăuzesc.**
• **Încercaţi în fiecare zi sau cel puţin din două în două zile, să faceți o activitate în direcţia valorilor dvs.**
Atunci când intenţionaţi să faceţi noi paşi în direcţia valorilor dvs., nu uitaţi de celelalte abilităţi pe care le-aţi învăţat de-a lungul acestor module precum ancorarea în prezent, acceptarea gândurilor şi emoţiilor sau raportarea cu bunătate la experienţe.

Puteți trăi o viață plină de semnificații, lăsându-vă călăuzit de propriile valori! În această călătorie uimitoare, permiteți-vă să fiți însoțit de toate trăirile dvs., oricare ar fi ele. Cele mai rezistente obstacole sunt acelea create de propria minte! Nu le lăsați să vă stea în cale! Fiți cu ochii pe „busola vieții" pentru a rămâne pe direcția dorită!

Modulul 5
PAȘI CĂTRE O VIAȚA SEMINIFICATIVĂ
(Angajamentul)

O călătorie de o mie de mile începe cu primul pas. (Proverb chinezesc)

Obiectivele acestui modul:

- Să stabiliți obiective de viață în conformitate cu propriul sistem de valori;
- Să conștinetizați pașii de urmat pentru atingerea obiectivelor;
- Să identificați obstacolele interne şi externe;
- Să acceptați obstacolele în călătoria către o viaţă semnificativă;
- Să exersați flexibilitate;

În modulul anterior ați văzut că valorile pe care le alegem ne oferă o direcţie pe care să o urmăm. Ele ne pot ajuta să rămânem concentrați pe lucrurile cu adevărat importante. Atunci când frica, anxietatea și îngrijorările ne atrag atenţia, am putea să ne oprim, să ne observăm gândurile şi emoţiile iar apoi mergem mai departe în direcţia valorilor noastre. O viaţă bună este rezultatul mai multor acţiuni în direcţia valorilor. Astfel, prin alegerile şi acţiunile pe care le facem, ne scriem epitaful în fiecare zi. Fiecare zi ne oferă oportunităţi de a acţiona în direcţiile de valoare, oferindu-ne posibilitatea de a lua cu noi gândurile şi anxietăţile noastre.

Călătoria vieții voastre este formată din pașii pe care îi faceți în toate domeniile vieții, inclusiv în stabilirea unei identități sexuale mature. Fiecare pas vă va aduce mai aproape sau chiar mai departe de ceea ce este important pentru voi. Soluția este să parcurgeți fiecare pas cu atenție, deoarece cu ajutorul pașilor veți crea condițiile necesare pentru fericirea ideală. Le vom spune **pași inteligenți**.

Pașii inteligenți sunt cei ghidați de propriile valori, care acționează ca un far ce aduce lumină în direcția pașilor dvs., adică luminează ceea ce este cel mai important în viață. Este important să vă aduceți aminte de acest aspect în marea de stres, anxietate, tristețe și angoasă.(Amintiți-vă de exemplul: ,,Farul în furtuna de pe mare”.)

Ceea ce este absolut minunat este că aceste valori oferă un sens personalizat vieții, iar persoanele din comunitatea LGBT+ chiar au nevoie să dezvolte sau să creeze pentru sine astfel de sunsuri personalizate. Pentru a trăi o viață împlinită, trebuie să pășim înainte în necunoscut. Fie el mic sau mare, fiecare pas este esențial în atingerea obiectivelor, speranțelor și viselor.

STABILIREA ȘI ATINGEREA OBIECTIVELOR
A FI SMART (INTELIGENT) CU OBIECTIVELE

Aduceți-vă aminte de „Busola vieții” din modulul anterior. Acum este timpul să decideți care din aceste valori și intenții sunt mai importante pentru voi în acest punct al vieții. Alegeți o valoare care a creat dificultăți, poate că ați amânat până acum acest aspect din cauza barierelor create de anxietate sau a temerilor că veți fi etichetat/ă, judecat/ă negativ sau discriminat/ă.

A fi *smart* înseamnă a fi deștept, iar în cazul nostru, înseamnă să adoptați un comportament înțelept în atingerea obiectivelor. George Doran (1986) a dezvoltat un program format din 5 pași care să ajute oamenii șă își atingă obiectivele. El le-a numit obiective **SMART**, sau mai pe românește, obiective inteligente. Acest program a fost dezvoltat inițial pentru persoanele care lucrează în domeniul business, însă a fost preluat și folosit cu succes in ACT (Harris, 2008). Pentru motive absolut educaționale, noi am preluat această metodă și am modificat-o pentru a se plia necesităților noastre.

Specific – Identificarea unor obiective concrete în drumul tău;
Marcant **–** Stabilirea unor obiective importante care reflectă valorile;
Activ – Alegerea unor obiective pe care le puteți îndeplini singur și care adaugă un plus de satisfacție și vitalitate vieții dvs.;
Realist – Stabilirea unor obiective rezonabile în funcție de circumstanțele în care vă aflați;
Încadrat în **T**imp **–** Luarea unui angajament față de obiectivele propuse.

IDENTIFICAREA UNOR OBIECTIVE CONCRETE ŞI REZONABILE

De îndată ce veți începe să vă gândiți la obiectivele vieții, vă veţi da seama că unele sunt de scurtă durată și le puteți îndeplini în viitorul apropiat, iar altele sunt mai complexe și le veți atinge într-o perioadă mai lungă. Însă, ambele tipuri de obiective sunt la fel de importante, iar atingerea unuia vă poate duce cu un pas mai aproape de celălalt.

Dacă nu vă stabiliți obiective realiste în funcție de contextul vieții, procesul va deveni complicat și există posibilitatea de a renunța la obiective. Este foarte important ca obiectivele alese să fie ușor de atins, acțiuni care să se potrivească conținutului vieții.

Pe o foaie separată, notați câteva obiective care să aibă o legătură directă cu prima valoare notată în secțiunea Busola Vieții. Rețineți - e important ca aceste obiective să fie realiste și ușor de atins prin eforturi proprii, fără ajutorul nimănui. Ați putea nota două obiective, unul de scurtă durată și altul de lungă durată. Apoi, adresați-vă următoarele întrebări, ținând cont de procesul SMART.

- Este acest obiectiv **specific** (concret, practic)?
- Este **marcant** (arată ceea ce vă doriţi cu adevărat)?
- Este **activ** (arată că pot să ating acest obiectiv singur și am control asupra lui)?
- Este **realist** (ține cont de împrejurările vieții în acest moment)?

- Este **încadrat în timp** (pot să îl scriu în agendă)?

Astfel, după ce ați trecut prin aceste întrebări, puteți afla dacă acest obiectiv se îndreaptă către atingerea valorilor dvs.. Exprimă ceea ce vă doriți, ceea ce este important pentru dvs.? Dacă răspunsul este da, atunci obiectivul este SMART. Dacă răspunsul dvs. este nu, atunci, este importantă revizuirea obiectivului, pentru a fi în același context cu valorile și viața dvs..

IDENTIFICAREA PAŞILOR ŞI ARANAJAREA LOR ÎNTR-O ORDINE LOGICĂ

Odată stabilite obiectivele, următoarea fază este reprezentată efectiv de drumul ce trebuie parcurs pentru a le atinge. Pentru început, este recomandat să începeţi cu obiectivele pe termen scurt. Fiecare pas contează, tocmai de aceea trebuie să îi ordonați cât mai util și eficient. Ce trebuie să se întâmple înainte de fiecare pas? Dacă pentru dvs. nu contează ordinea pașilor, atunci începeți cu cel mai ușor pas de făcut. Copiați acești pași în Foaia Valorilor și Obiectivelor de la finalul modulului, în ordinea în care trebuie să le realizați.

Vă oferim două exemple. Să presupunem că obiectivul dvs. este schimbarea locului de muncă și avansarea pe postul de manager într-o corporație. Pentru ca acest obiectiv să se îndeplinească, trebuie realizate mai multe acțiuni, precum culegerea datelor cu privire la ce înseamnă să devii manager, ce presupune această funcție, actualizarea C.V.-ului, aplicarea la corporația și funcția dorită și obținerea unui interviu la compania care vă interesează. Observaţi cum ordinea pașilor este foarte importantă, în sensul că este probabil să nu fiți chemat la interviu dacă înainte nu vă actualizați C.V.-ul.

Un alt exemplu: imaginați-vă că vă doriți să petreceți mai mult timp cu partenerul de viață. Acest obiectiv poate fi atins cu ajutorul anumitor pași: planificarea unei activități plăcute o dată pe săptămână, cum ar fi mersul la teatru, plimbarea cu bicicleta sau chiar vizionarea unui film acasă. Aici, ordinea pașilor nu este atât de importantă ca realizarea acestor pași, pur și simplu.

ANGAJAMENTUL ŞI PAŞII EFECTUAŢI

Este momentul să vă înnoiți angajamentul luat la începutul programului. Sunteți dispus să vă dedicați în totalitate valorilor stabilite în modulul anterior și schimbărilor comportamentale ce le implică? Dacă răspunsul este da, atunci începeți acest proces cu un prim pas. **Dedicați-vă în totalitate acestor obiective, indiferent de felul în care vă veți simți fizic sau psihic în următoarele zile**. Ideea esențială este de a vă angaja în activități care vă schimbă viața în bine. Dacă nu acționați în acest sens, nu vor avea loc schimbări.

Notați pe și data (ziua calendaristica a) fiecărui pas realizat în scopul atingerii obiectivelor. Dacă vă face să vă simțiți mai bine, puteți desena și o steluță. Este foarte

important ca în acel moment să vă felicitați pentru realizarea dvs., să vă oferiţi o recompensă, indiferent de cât de mic a fost pasul.

Unele persoane fac acești pași într-un ritm mai rapid, iar altele au nevoie de mai mult timp și nu este nimic greșit în asta. Nu contează cât timp petreceți în efectuarea pașilor, ceea ce contează este să atingeți obiectivul propus, să nu vă lasați sufocați de bariere, să vă dedicați complet și să vă îndreptați în direcția dorită în propriul ritm, cu răbdare și persistență.

În continuare vă invităm să completaţi acest tabel cu propriile valori şi obiective. Întrucât este posibil să lucrați cu mai mult de o valoare / un obiectiv, puteți completa mai multe formulare cu Valori și Obiective

EXERCIŢIUL: 5.1. VALORI ŞI OBIECTIVE			
Valori:			
Obiectiv:			
Pași către atingerea obiectivului	**Bariere**	**Strategii**	**Data îndeplinirii obiectivului**

CUNOAŞTEREA PROPRIILOR LIMITE ŞI BARIERE

Dacă până acum am lucrat pentru a descoperi *barierele interioare* care au stat în calea atingerii obiectivelor. Acum ne vom concentra pe *barierele exterioare*. Acestea reprezintă un alt set de obstacole cum ar fi lipsa banilor, timpul limitat, abilități reduse sau chiar lipsa informației necesare pentru a face ceea ce este important.

Partea bună este că nu contează cu ce fel de bariere vă confruntați, interioare sau exterioare, important este să știți cum se le coordonați și să dezvoltați un plan de convieţuire cu acestea. Exercițiul următor vă va ajuta să anticipați barierele și provocările care pot apărea în drumul dvs. de a atinge obiectivele SMART. Astfel, ținând cont de ele, puteți elabora un plan care vă va ajuta să vă continuați pașii.

EXERCIȚIUL 5.2. BARIERE DE NATURĂ EMOŢIONALĂ – exemplul lui Valentin
Scop: Anticiparea barierelor
1.Pentru un moment, închideți ochii și amintiți-vă valorile, apoi observați lucrurile de care vă pasă și lăsați-vă purtat de aceste gânduri. Dacă vă este greu să faceți acest lucru, încearcați să vă imaginați că nimic nu vă stă în cale și sunteți liber să acționați după propria inimă, să faceți acele lucruri importante pentru dvs.. *2. Acum, încercați să transpuneți aceste gânduri pe un ecran de cinema și să vă observați, din perspectiva observatorului imparțial, făcând acele lucruri la care doar ați visat. Observați unde sunteți. Observați ce vorbiți. Observați ce faceți cu mâinile și picioarele. Și dacă alte persoane sunt implicate, observați modul în care ele reacționează în preajma dvs.. Iar acum, cel mai important lucru, observați cum vă simțiți în interior.* *3. Observați ceea ce vă transmite mintea. Aţi descoperit gânduri negative? Care sunt acestea (ex. Nu pot face asta...)? Scrieţi pe scurt, în rândul de mai jos, aceste gânduri.*
Atunci când mă gândesc la viitor,mintea imi spune oarecum ca pot să-mi ating obiectivele, ca la un moment dat in viata voi fi capabil financiar, că voi putea să vizitez orientul si voi avea timp sa fac asta in profunzime (nu doar în fugă). Foarte important, îmi imaginez că nu voi merge singur nicaieri, că voi fi cu partenerul meu, traind o iubire sacră. Vis-a-vis de asta, m-am gândit ca felul meu de a fi mă va ajuta să fac aceste lucruri. *Dar trebuie să recunosc să apare și ideea eșecului (și asta nu de puține ori). Mi-ar plăcea să cred că în cazul unui eșec, voi fi destul de puternic incat sa rămân mulțumit cu ceea ce sunt. Dar mă îndoiesc și de asta. Si uneori mi se pare că sunt pur si simplu prea optimist (exagerat de optimist).*
Sau gânduri descurajatoare precum "Nu mai contează nimic....așa că nu te mai stresa...". Care sunt acestea?
Toate erau cu conditia ca voi reusi sa am anxietatea sub control. In caz contrar, probabil ar fi un efect de domino. Am simtit descurajarea asta, ca voi ajunge din nou ca la inceput.
4.Acum concentrați-vă atenția asupra corpului dvs. Ce simțiți? Dacă vă este greu să vă dați seama, încercați să observați modificări fiziologice (ex: tensiune). Dacă ați observat senzații fiziologice în corpul dvs. (ex: tensiune, palpitații, respirație sacadată) nu faceți nimic în acest sens, simțiți și observați aceste senzații. Fiți „tabla de șah". *5. Acum, ascultați ce vă poruncește mintea. Vă spune să fugiți, să renunțați? După acest moment, reveniți încet la starea inițială. Notați bariere care vă stau în cale.*
Imi bate inima mai tare parca si simt ca am ceva in gat, expir mai zgomotos. Mintea imi spune doar sa ma linistesc, si eventual chiar sa dorm putin.

In continuare vă invitam să completați exercițiul Bariere de natură emoţională cu un exemplu propriu

EXERCIȚIUL 5.2. BARIERE DE NATURĂ EMOŢIONALĂ – exemplul lui Valentin
Scop: Anticiparea barierelor
1.Pentru un moment, închideți ochii și amintiți-vă valorile, apoi observați lucrurile de care vă pasă și lăsați-vă purtat de aceste gânduri. Dacă vă este greu să faceți acest lucru, încearcați să vă imaginați că nimic nu vă stă în cale și sunteți liber să acționați după propria inimă, să faceți acele lucruri importante pentru dvs.. *2. Acum, încercați să transpuneți aceste gânduri pe un ecran de cinema și să vă observați, din perspectiva observatorului imparțial, făcând acele lucruri la care doar ați visat. Observați unde sunteți. Observați ce vorbiți. Observați ce faceți cu mâinile și picioarele. Și dacă alte persoane sunt implicate, observați modul în care ele reacționează în preajma dvs.. Iar acum, cel mai important lucru, observați cum vă simțiți în interior.* *3. Observați ceea ce vă transmite mintea. Aţi descoperit gânduri negative? Care sunt acestea (ex. Nu pot face asta...)? Scrieţi pe scurt, în rândul de mai jos, aceste gânduri.*
Sau gânduri descurajatoare precum ”Nu mai contează nimic....așa că nu te mai stresa...”. Care sunt acestea?
4.Acum concentrați-vă atenția asupra corpului dvs. Ce simțiți? Dacă vă este greu să vă dați seama, încercați să observați modificări fiziologice (ex: tensiune). Dacă ați observat senzații fiziologice în corpul dvs. (ex: tensiune, palpitații, respirație sacadată) nu faceți nimic în acest sens, simțiți și observați aceste senzații. Fiți „tabla de șah”. *5. Acum, ascultați ce vă poruncește mintea. Vă spune să fugiți, să renunțați? După acest moment, reveniți încet la starea inițială. Notați bariere care vă stau în cale.*

În continuare, vă propunem câteva exerciții care vă vor ajuta să vizualizați trăsăturile unei vieți implinite, pline de semnificație.

EXERCIȚIUL 5.3. O VIAŢĂ SEMNIFICATIVĂ – exemplul lui Valentin
Scop: Recunoașterea recompenselor oferite de o viață semnificativă
1. Închideți ochii și respirați adânc până când obțineți o stare de liniște interioară. *2. Acum, amintiți-vă o valoare din lista dvs. de valori. Imaginați-vă că puteți acționa pentru îndeplinirea acesteia, fără a întâmpina dificultăți, fără bariere și demersul dvs. este un succes.* *3. În aceste exercițiu observați cu atenție acțiunile dvs. și lăsați-vă cuprinși de dulceața acestui moment, ca și cum ați privi apusul soarelui. Cum se prezintă sau cum se simte succesul în interiorul dvs.? Notaţi răspunsul în rândul de mai jos.*
Se simte foarte armonios, nu stiu cum sa descriu. Se aseaza asa treptat, strat cu strat de multumire de sine oarecum. Caldura si lumina.
4. Observați anumite gânduri, emoții sau senzații fizice? Descrieţi-le pe scurt .
Multimita de reusita proprie, fericire. Aveam o senzatie de caldura in tot corpul, de parca as fi emanat o lumina calda din interior.
5.Rămâneți cu această imagine iar atunci când sunteți pregătit, îndreptați-vă atenția asupra lumii înconjurătoare – oameni, întâmplări și mediul în care vă aflați în acest scenariu. Ce este diferit?
Nu am resimtit mare lucru diferit sincer. Cred ca nu a mers asa bine acest subpunct strict din faptul ca am avut mult contact cu terapia si ca mi-a fost profund inradacinat ca nu o sa pot fi fericit atata timp cat iau in considerare opinia oamenilor din jur si am ajuns si in punctul in care am vazut ca si parintii isi pot pune fericirea lor peste fericirea propriului copil.
6. Încercați să observați cum reacționează oamenii din jur la dvs. și la realizările dvs. Cum vă simțiți acum, lipsiți de bariere și realizând lucruri la care doar ați visat?
Oamenii din jur ma vor blama, ma vor considera nebun si ma vor arata cu degetul, dar acei oameni nu imi stiu povestea mea de viata, cine sunt eu cu adevarat si nici nu inteleg cu adevarat visele mele. Ma simt invincibil si ma pot bucura de succesele mele ca si om, incat stiu ca nu am facut rau nimanui, ci doar am fost imun la lipsa de intelegere pe care cei din jur mi-o manifesta. Banuiesc ca, intr-o masura, am invatat sa ma apar pe mine in fata altora.

Încă o dată, vă invităm să finalizați exercițiul folosind propria experiență:

EXERCIȚIUL 5.3. O VIAŢĂ SEMNIFICATIVĂ
Scop: Recunoașterea recompenselor oferite de o viață semnificativă
1. Închideți ochii și respirați adânc până când obțineți o stare de liniște interioară. *2. Acum, amintiți-vă o valoare din lista dvs. de valori. Imaginați-vă că puteți acționa pentru îndeplinirea acesteia, fără a întâmpina dificultăți, fără bariere și demersul dvs. este un succes.* *3. În aceste exercițiu observați cu atenție acțiunile dvs. și lăsați-vă cuprinși de dulceața acestui moment, ca și cum ați privi apusul soarelui. Cum se prezintă sau cum se simte succesul în interiorul dvs.? Notaţi răspunsul în rândul de mai jos.*
4. Observați anumite gânduri, emoții sau senzații fizice? Descrieţi-le pe scurt .
5.Rămâneți cu această imagine iar atunci când sunteți pregătit, îndreptați-vă atenția asupra lumii înconjurătoare – oameni, întâmplări și mediul în care vă aflați în acest scenariu. Ce este diferit?
6. Încercați să observați cum reacționează oamenii din jur la dvs. și la realizările dvs. Cum vă simțiți acum, lipsiți de bariere și realizând lucruri la care doar ați visat?

EXERCIŢIUL 5.4. CREAREA UNEI POVEŞTI DE SUCCES
Scop: Observarea schimbării în viaţă
1. Adoptaţi o poziţie confortabilă şi respiraţi adânc. Închideţi ochii lent. Atunci când vă

simţiţi pregătit, gândiţi-vă la o valoare foarte importantă, pe care nu o puteți exprima din cauza fricii, anxietății. Imaginaţi-vă că faceţi un prim pas în acest sens. Care este primul lucru pe care l-aţi rosti?
Mi-as spune ca atata timp cat nu o sa incep sa lupt pentru dobandirea acelui ideal/valoare in adevaratul sens, degeaba ma gandesc si aspir la el. Totul va fi in zadar, tot ce voi face va fi sa ma tin captiv in mine insumi. Si cred ca asta ma va face sa ies din "carapace".
2. Încercaţi să vă observaţi fiecare mişcare ca şi cum v-aţi privi pe un ecran imens. Observaţi mişcările şi auziţi cuvintele. *3. Observaţi şi auziţi felul în care ceilalţi răspund la acţiunile dvs.. Ce spun şi ce anume fac persoanele din jurul dvs.?*
Persoanele din colectivul in care stau si am fost crescut ma vor blama, parca ii aud soptind in spatele meu deja. Vor crede ca sunt un nebun ca nu ma conformez realitatii lor, vor incerca sa patrunda in intimitatile mele si practic sa ma doboare. Asta din cauza ca, oarecum, voi depasi acel nivel mediu si voi iesi din toata aceasta ceata care doar limiteaza totul. Da, nu voi fi total insensibil, ma va afecta intr-o masura, dar sunt convins ca asta nu va ma mai putea face sa ma abat de la principiile mele.
4. Încercaţi apoi să fiţi conştient de barierele interioare care apar. Identificaţi emoţiie care par să vă blocheze drumul, care nu vă permit să faceţi paşi către îndeplinirea valorii. Identificaţi gândurile care vă îngreunează drumul. Regăsiţi anumite senzaţii fiziologice care vă creează disconfort? Continuaţi să vă observaţi gândurile, sentimentele şi senzaţiile fiziologice, fără a opune rezistenţă. Oricât de înfricoşătoare pot fi aceste imagini, observaţi-le cu mintea deschisă, permiteţi-le să se dezlănţuie şi amintiţi-vă că, deşi acestea cresc în intesitate în mod rapid, la fel de rapid vor scădea şi la un moment dat vor dispărea. Nu uitaţi să fiţi îngăduitori cu propriile gânduri, sentimente şi senzaţii fiziologice. *5. Revenind la imaginea în care dvs. acţionaţi în favoarea valorii alese, încercaţi să vă imaginaţi cum vă atingeţi scopul în final. Lăsaţi-vă cuprins de ardoarea momentului în care aţi reuşit să îndepliniţi ceea ce v-aţi propus. Recunoaşteţi faptul că aţi realizat un lucru minunat pentru viaţa dvs., depăşind barierele emoţionale.*
Da, ar fi o bucurie aparte, am mai experimentat asta pana acum. Acea caldura si zambetul acela sincer, totul pentru curajul de a lua taurul de coarne si de a lupta cu mine. E minunat si cred ca, in urma tuturor eforturilor, am norocul sa traiesc astfel de bucurii(mai mult decat marea majoritate a oamenilor). Dar am avur de dus multe lupte, cu mine si cu ceilalti, ca sa pot ajunge aici.

TRĂIȚI O VIAȚĂ SEMNIFICATIVĂ!

EXERCIŢIUL 5.4. CREAREA UNEI POVEŞTI DE SUCCES
Scop: Observarea schimbării în viaţă
1. Adoptaţi o poziţie confortabilă şi respiraţi adânc. Închideţi ochii lent. Atunci când vă simţiţi pregătit, gândiţi-vă la o valoare foarte importantă, pe care nu o puteți exprima din cauza fricii, anxietății. Imaginaţi-vă că faceţi un prim pas în acest sens. Care este

primul lucru pe care l-aţi rosti?
2. Încercaţi să vă observaţi fiecare mişcare ca şi cum v-aţi privi pe un ecran imens. Observaţi mişcările şi auziţi cuvintele. *3. Observaţi şi auziţi felul în care ceilalţi răspund la acţiunile dvs.. Ce spun şi ce anume fac persoanele din jurul dvs.?*
4. Încercaţi apoi să fiţi conştient de barierele interioare care apar. Identificaţi emoţiie care par să vă blocheze drumul, care nu vă permit să faceţi paşi către îndeplinirea valorii. Identificaţi gândurile care vă îngreunează drumul. Regăsiţi anumite senzaţii fiziologice care vă creează disconfort? Continuaţi să vă observaţi gândurile, sentimentele şi senzaţiile fiziologice, fără a opune rezistenţă. Oricât de înfricoşătoare pot fi aceste imagini, observaţi-le cu mintea deschisă, permiteţi-le să se dezlănţuie şi amintiţi-vă că, deşi acestea cresc în intesitate în mod rapid, la fel de rapid vor scădea şi la un moment dat vor dispărea. Nu uitaţi să fiţi îngăduitori cu propriile gânduri, sentimente şi senzaţii fiziologice. *5. Revenind la imaginea în care dvs. acţionaţi în favoarea valorii alese, încercaţi să vă imaginaţi cum vă atingeţi scopul în final. Lăsaţi-vă cuprins de ardoarea momentului în care aţi reuşit să îndepliniţi ceea ce v-aţi propus. Recunoaşteţi faptul că aţi realizat un lucru minunat pentru viaţa dvs., depăşind barierele emoţionale.*

Aduceți-vă aminte, o viață semnificativă este construită pe obiective SMART. Fiecare zi reprezintă o oportunitate de a acționa pentru atingerea obiectivelor. Dacă nu rămâneți fidel angajamentelor, reveniți de unde ați plecat, iar și iar, și nu vă opriți până când nu vă atingeți obiectivele.

Alegerile și acțiunile dvs. sunt cele care determină ceea ce se întâmplă cu barierele în drumul către o viață LGBT+ plină de semnificație. Atunci când simțiți că veți eșua, aveți de făcut o alegere. Vă lăsați înfrânt sau veți învăța din experiență și veți merge înainte?

ACCEPTAȚI BARIERELE ŞI OBSTACOLELE EMOȚIONALE!

Reţineţi că nu este obligatoriu să spargeţi barierele emoţionale. Nu este necesar să le eliminaţi. De asemenea, nu trebuie să le schimbaţi. Important este să le recunoaşteţi

prezenţa şi să le acceptaţi în călătoria dvs. Lăsaţi valorile să vă arate drumul. Nu permiteţi emoțiilor negative să vă oprească din acţiuni şi fiţi îngăduitori cu propria persoană.

Încercaţi să vă schimbaţi relaţia cu mintea, trupul, sexualitatea, spiritul şi cu viaţa voastră în ansamblu pe care o aveți în acest moment. **Dvs. sunteţi singurul pilot al propriei vieţi. Pentru a avea viaţa la care visaţi, trebuie să vă menţineţi ferm în poziţia de pilot şi să transportaţi şi pasagerii din viaţa dvs., plăcuţi sau neplăcuţi**. Când aveţi dubii, cel mai bun sfat ar fi să nu mai ascultaţi „radio homofob", ci să schimbaţi frecvenţa şi să priviţi din perspectiva observatorului imparţial. Încercaţi să fiţi blând cu propria persoană în tot acest proces. Nutrind sentimente pozitive, prietenie şi bunăvoinţă față de propria orientare sexuală, va deveni mai uşor să călătoriţi alături de stres și anxietate. **Emoţiile negative nu sunt duşmani. Ele seamănă mai degrabă cu un copil rănit, care are nevoie de dragoste. Aveţi grijă de acest copil.**

NU PICAȚI ÎN CAPCANELE MINŢII!

Mintea dvs. nu se va opri din născocirea aspectelor neplăcute, din amintirea mesajelor de ură (hate messages), a discriminărilor suferite ca persoană LGBT+ doar fiindcă aţi decis să vă luaţi un angajament făţă de valorile proprii. Vor fi momente în care veţi simţi nevoia de a lua o pauză şi veţi întâmpina dificultăţi iar mintea vă va judeca: „Singurul lucru pe care ar trebui să îl accepţi este faptul că eşti un dezastru în procesul de acceptare şi angajament!". Atunci când mintea se joacă în acest fel, nu vă lăsaţi influenţat, acesta este doar un exemplu de ceea ce poate face ea, dar în sens negativ.

Întrebaţi-vă dacă ceea ce vă transmite mintea poate fi într-adevăr în folosul dvs., sau sunt doar gânduri și amintiri ce vă neliniştesc şi vă provoacă disconfort. Acestea sunt momentele în care trebuie să vă opriţi şi să vă obsevaţi mintea în acţiune.

IDENTIFICAŢI EPISOADELE DE INACTIVITATE!

În momentele în care nu acţionaţi conform valorilor şi obiectivelor şi nu luptaţi pentru ceea ce doriţi, creaţi un spaţiu gol în minte. Astfel, mintea va face tot posibilul să umple acest spaţiu gol, de cele mai multe ori cu critică, gânduri negative şi bariere. Inactivitatea contribuie la creșterea frecvenţei fricilor și îngrijorărilor.

Astfel, există două modalităţi de a acţiona în acest caz. Puteţi să vă lăsaţi capturaţi de vâltoarea emoţiilor şi să nu acţionaţi în nici un fel, să rămăneți inactivi. Sau, o altă soluţie pe care o recomandăm cu toată căldura, puteți să acceptaţi aceste stări, emoţii, gânduri, amintiri legate de discriminare și să vă continuaţi drumul către îndeplinirea valorilor. Atunci când veţi alege opţiunea de a umple spaţiul gol cu vitalitate, rămăşiţele negative din mintea dvs. vor dispărea treptat şi vor face loc unor lucruri noi, bune şi pozitive.

EXERSAŢI FLEXIBILITATEA!

De fiecare dată când încercaţi să realizaţi un lucru nou, diferit, sau care nu se află în zona de confort, exersaţi flexibilitatea. **Vă extindeţi cunoştinţele, deveniţi mai deschişi către oportunităţi şi mai adaptabili.**

Există diverse moduri care vă ajută să exersaţi flexibilitatea:

- ✓ *Noutatea*: Atunci când vă simţiţi blocaţi în rutină, încercaţi un lucru nou. Un client a simţit acest blocaj în viaţa lui. De fiecare dată când ieșea în oraș frecventa aceleași două-trei localuri care i se păreau că sunt LGBT friendly. Într-o zi s-a decis să încerce și alte localuri şi de atunci a descoperit noi preferinţe în ce privește restaurantele și barurile (care puteau fi vizitate in ciuda pandemiei). *Hrăniţi mintea cu ştiri şi experienţe pozitive*: Dacă sunteţi genul de persoană informată şi în ton cu ultimele ştiri preluate de pe internet, media sau alte surse de informare, vă propunem să luaţi o pauză scurtă. Oferiţi-vă o perioadă departe de zgomotul negativ al lumii, de mesajele discriminatorii care apar la tot pasul pe rețelele de socializare, sau uneori chiar și in grupurile LGBT+. Opriţi televizorul si telefonul mobilşi faceţi orice altceva. Umpleţi această pauză cu muzică, artă, literatură sau natură.
- ✓ *Dezvoltaţi spiritul de joacă împreună cu mintea, trupul şi viaţa dvs.* Copiii sunt adevăraţi maeştri în arta jocului. Odată cu intrarea în lumea adulţilor, noi se pare că am pierdut această abilitate. Studiile au demonstrat faptul că persoanele care integrează jocul în relaţiile cu ceilalţi sunt mai fericite şi chiar mai sănătoase, deoarece au umplut starea de inactivitate cu activitate, cu acţiuni şi interacţiuni.

ÎNAINTE SAU ÎNAPOI?

De fiecare dată când veţi întâmpina obstacole şi nu sunteţi sigur dacă acţiunile planificate vă ajută sau nu, întrebaţi-vă: *„Răspunsul meu la acest eveniment, gând, sentiment sau senzaţie fiziologică, mă apropie sau mă îndepărtează de viaţa la care aspir?”.*

Mai jos puteţi regăsi alte variante de întrebări:

- Dacă acest gând (emoţie, memorie sau senzație fiziologică) ar putea să îmi ofere un sfat, ar fi acesta unul care m-ar ajuta în călătoria mea ca persoană LGBT+ sau m-ar ţine în loc?
- Ce sfat mi-ar putea oferi valorile mele? (Reamintiţi-vă o valoare esenţială pentru dvs.)
- Ce sfat aş oferi eu unui copil sau unei persoane care se află în aceeaşi situaţie?
- În ce direcţie m-au condus paşii până acum?

- Ce spune experienţa mea în legătură cu soluţia găsită? Dar mai ales, în cine am cea mai mare încredere? În mintea şi sentimentele mele sau în experienţa dobândită?

Aceste întrebări vă ajută în situaţii de nevoie, când vă simţiţi ameninţați sau confuzi, iar răspunsurile vă vor aduce aminte de faptul că soluţiile folosite în trecut nu au avut rezultate notabile, astfel , acum aveţi posibilitatea de a realiza lucrurile într-un mod diferit.

ÎNVĂȚAȚI DIN DISCONFORTUL EMOŢIONAL!

Frica, anxietatea, împreună cu alte bariere emoţionale care produc durere, nu vă sunt duşmani, ci învăţători. Dacă nu aţi fi experimentat dezamăgirea, nu aţi fi învăţat cum să vă modelaţi aşteptările în viitor. Fără frustrarea şi durerea cauzată de comportamentul discriminativ al celorlalți, nu aţi fi apreciat la fel de mult bunătatea şi compasiunea comunității sau altor persoane LGBT+ friendly. Dacă nu aţi fi experimentat frica de-a fi considerat anormal/ă, nu aţi fi ştiut ce este curajul și mândria de a fi LGBT+.Momentele pline de durere vă oferă șansa să creșteți și să vă schimbați. Vă învaţă noi abilităţi şi vă oferă o nouă perspectivă asupra vieţii.

Vă sugerăm ca pentru fiecare experienţă dureroasă trăită ca persoană LGBT+ să vă folosiți abilităţile de observator care vede toate lucrurile (inclusiv cele negative) cu compasiune . Ați putea alege să fiți deschiși la întreaga gamă de experiențe LGBT+ (pozitive și negative) şi să le experimentați cu compasiune şi, dacă e necesar, cu iertare. Cum credeți că v-ar putea ajuta acest lucru? Este posibil ca durerea emoţională să nu mai alimenteze stresul miniritar și anxietatea în timp ce voi veți fi ocupați pentru a acționa pozitiv, când condiţiile adecvate pentru fericirea adevărată**.**

Tema la finalul celui de-al șaselea modul
1.Completați aplicația „Valori și Obiective" urmărind exemplul Ramonei.
2. Exersați exercițiul „Barierele de natură emoțională"
3. Practicați exercițiul „O viață semnificativă" atunci când sunteți trist.

Odată ce ne-am angajat cu adevărat în schimbare, viața începe să ne ofere răspunsuri. Angajamentul conduce la acțiuni. Iar acțiunile transformă visurile în realitate.

Modulul 6
PRIVIŢI-VĂ VIAȚA CU COMPASIUNE
(Sinele este privit ca un context)

„Deşi noi toţi purtăm sămânţa fricii în propria ființă, trebuie să învăţăm să nu o alimentăm şi în schimb să ne hrănim calităţile pozitive, cele de compasiune, înţelegere, bunătate şi iubire." (Thich Nhat Hanh)

Obiectivele acestui modul:

- Să exersaţi acceptarea propriilor trăiri şi gânduri;
- Să învăţaţi să convieţuiți cu gândurile şi emoţiile dvs.;
- Să vă raportaţi la anxietate și stres cu compasiune şi bunătate;
- Să exersaţi iertarea.

În modulele anterioare aţi văzut că anxietatea și stresul sunt emoții pe care le trăiți periodic. Ele pot exploda în conștiință, dar după o vreme dispar. Dvs. - persoana care trăiește și observă propria viață- sunteți separat de emoțiile de anxietate și teamă. La fel ca fiecare gând sau emoție, anxietatea are și ea propriul moment pe scenă, apoi dispare. Singura constantă sunteți dvs., audienţa, observatorul propriei vieți. Vă amintim că preluarea ipostazei de observator imparţial este cea mai buna metodă de a acţiona în situaţii de criză emoţională, întrucât nu veţi fi pus în situaţia de a alege o parte, bună sau rea, iar lupta cu propria judecată va lua sfârşit.

De asemenea, aţi mai observat că, pentru a ajunge la viaţa dorită, la o viaţă semnificativă, este important să faceţi pace cu propriul trecut. Nu izgoniţi momentele dureroase legate de identitatea voastră sexuală, acceptaţi-le cu inima deschisă şi cu ~~gingăşie~~, pentru a nu fi prinşi în capcana trecutului.

STRESUL ȘI COMPASIUNEA DE SINE

Dacă vă amintiți la începutul acestui program am vorbit de faptul că pe lângă sursele obișnuite de stres, comunitatea LGB este supusă unor surse suplimentare de presiune pe care le-am numit stres minoritar. Din păcate aceste surse de stres se pot răsfrânge negativ asupra stării de sănătate mintală, afectându-ne buna funcționare și starea de bine. În fapt, stările de anxietate sau descurajare reprezintă o reacție normală în condițiile în care persoana este supusă unor presiuni psihologice suplimentare care rezultă din nepotrivirea valorilor și identității de sine cu valorile și identitatea heterosexuală. În fapt presiunea exercitată asupra minorității vine prin intermediul unor mesaje explicite sau implicite că persoanele LGB ar fi inferioare, ciudate, deficitare, sau cel puțin exotice si flamboaiante. Și așa cum am menționat, o parte dintre membrii comunității LGB pot interioriza involuntar

aceste mesaje (amintiți-vă de conceptul de homofobie internalizată). Deși aceste mesaje sunt în realitate incorecte și au ca scop prejudicierea comunității, ele pot intra în modul obișnuit de gândire al persoanei contribuind la formarea unei imagini nerealiste/deficitare de sine pe tot parcursul vieții. În fapt, o imagine negativă de sine contribuie la simptomele de anxietate și depresie. Pe de altă parte este posibil ca o persoana gay, în urma socializărilor făcute în comunitate, să se aștepte să îi placă sau să facă anumite lucruri, să se priceapă la anumite chestiuni, si apoi sa se simtă descurajată sau dezamăgită când constată că nu e așa cu se gândise inițial.

Tocmai din acest motiv, pe parcursul acestui program v-am propus o serie de strategii prin care să vă raportați diferit la gândurile și emoțiile voastre. V-am încurajat să vă acceptați gândurile ca niște simple gânduri și emoțiile ca niște simple emoții, să vă detașați de ele privindu-le din afară, să vă cultivați abilitatea de a fi conectat cu momentul prezent, să vă clarificați valorile și să acționați conform lor. Vom încheia demersul nostru printr-o ultimă invitație – aceea de a vă privi viața cu compasiune, de a lua în calcul faptul că sunteți mult mai mult decât identitatea voastră sexuală, de a vă purta cu blândețe și înțelegere cu propria persoană. Am lăsat la final această ultimă strategie în speranța că ea va putea încununa întregul demers de până acum, întregind repertoriul dvs de abilități sănătoase de gestionare a stresului și anxietății.

ACȚIONAȚI RESPONSABIL ASUPRA EMOȚIILOR NEGATIVE

Pentru a vă deschide şi a trece dincolo de limitele date de anxietate şi frică, trebuie să cultivaţi condiţiile necesare pentru creşterea libertății. Aşa cum am văzut în citatul de la începutul modulului, ar trebui să hrăniţi o nouă relaţie cu mintea şi emoţiile dvs.**Această nouă relaţie este una în care decideţi să vă opriţi din a alimenta stresul și emoțiile negative**. În schimb, le întâmpinaţi cu compasiune şi iubire. Puteți pur și simplu să vă gândiți că sunteți o persoana merituoasă, că orientarea sexuala reprezintă doar o parte din viața dvs. **A fi blând cu propria persoană este unul dintre cele mai puternice antidoturi împotriva anxietăţii, fricii şi a altor forme de durere emoţională.**

Această misiune nu este uşoară şi necesită o schimbare continuă a perspectivei. Lăsaţi deoparte mitul că anxietatea, stresul şi îngrijorările dvs. sunt inamicul - unul care trebuie învins. (Vedeți miturile anxietății din primul modul.) Aţi aflat până acum că această luptă vă costă prea mult. Mai ştiţi și că nu puteţi învinge deoarece nu puteţi câştiga niciodată o luptă cu sinele, așa cum ați observat parcurgând modulul anterior.

O întrebare importantă intervine în acest moment: „E necesar ca anxietatea și stresul să fie inamicii dvs.? Cum ar fi dacă aţi abordaanxietatea cu compasiune şi bunătate în loc să îi declaraţi război?”Acesta e un bun exercitiu, care, in timp ar face ca grijile si fricile sa se diminueze. Ati observa că acceptarea lor duce la un stil de viata mai bun.**Compasiunea şi bunătatea pot să vă vindece de anxietate, frică şi griji.** Acestea vor transforma blocajele pe care anxietatea şi îngrijorările le provoacă, în ceva cu care

puteţi convieţui. Pentru a dezvolta compasiune, trebuie să cultivaţi capacitatea pentru iubire şi bunătate, precum cea a unei mame pentru copilul ei. Asemenea unui muşchi, este o abilitate care se dezvoltă pe măsură ce o exersaţi.

Cum ar fi dacă anxietatea și stresul nu ar arăta ca niște monștrii amenințători? Cum ar fi dacă ar semăna mai mult cu un copil, copilul dvs.? Poate că aţi putea trata acest copil cum aţi face-o cu copilul dvs., dacă el sau ea ar fi neastâmpărat? Gândiţi-vă cum aţi reacţiona.

Unii părinţi recţionează la energia nestăvilită a copiilor cu ţipete şi bătaie. Unii copii suportă acest tratament încasând pedepsele una dupa alta. Alți copii însă se răzvrătesc şi găsesc mijloace să răspundă şi să lupte împotriva părinților. Studiile științifice au demonstrat că aceste strategii parentale reprezintă o modalitate ineficientă de gestionare a comportamentelor copiilor. Părinţii sfârşesc prin a se simţi obosiţi, frustraţi, pe când copiii continuă sa fie copii, dar cu părinţi obosiţi şi frustraţi. Mai rău, copiii vor creşte învăţând să fie duri şi exigenţi cu ei înşişi şi cu ceilalţi.

Alţi părinţi au o abordare mai delicată, dar totuşi fermă. Ei nu recurg la pedepse când copilul face un comportament inadecvat. Ei trec dincolo de primul impuls de a reacţiona negativ şi îşi canalizează energia spre metode blânde, cu efecte benefice pe termen lung. Îşi văd copilul ca o parte din ei. Îşi doresc pentru copilul lor ca acesta să cunoască bunătatea şi iubirea și îl învață ce sunt acestea, prin exemplul personal. Acţionează ca niște leaderi adevărați şi aduc copilul în direcţia în care ei, părinții, își doresc să meargă, pentru binele lor şi al copilului. Cercetările arată că această metodă de relaţionare are cel mai mare succes ca strategie de educare a copiilor.

Care este strategia dvs. când vine vorba de gestionareaanxietății și stresului? Ajungeţi să ţipaţi sau să ridicaţi tonul? Dacă, de obicei faceţi asta, funcţionează? Se diminuează anxietatea sau continuă să vă supere şi să vă pună probleme? Poate că este timpul să vă redirecţionaţi energia într-un alt fel. **Până la urmă anxietăţile şi îngrijorările dvs. sunt parte din dvs., asemenea unui copil.** Cum ar fi dacă le-aţi trata cu bunătate şi compasiune, dar aţi continua să fiţi ferm?

EXERSAŢI ACTELE DE BUNĂTATE ŞI IUBIRE

Din practica noastră am aflat că oamenii stresați și cei cu probleme de anxietate sunt foarte exigenţi cu ei înșiși. Aceștia devin des frustraţi de faptul că viaţa lor a devenit limitată şi sunt din ce în ce mai prinşi într-un joc de învinovăţire sau de preventie.. Unele persoane devin foarte preocupate de gestionarea orientării lor sexale, își planifică totul, caută să fie foarte preventive, se gîndesc cine ar pute să le vadă, au grije unde si cu cine merg, ce vorbesc, ce postează pe rețelele de socializare etc

De pildă, unele persoane care au fost abuzate sau supuse unor tratamente evident discriminatorii pot avea frecvent cu emoții de furie. Ei sunt furioși pe cei responsabili pentru traumele trăite în trecut. De asemenea, se învinuiesc pentru faptul că nu pot/nu au putut

face faţă mai bine situației sau se afundă în ruşine, remuşcări şi regretă că nu au acționat diferit în perioada în care au fost abuzati/discriminați.

Din păcate aceaste emoții de vină şi ură nu rezolvă problema. Probabil ştiţi şi dvs. asta din experienţele avute până acum. Este momentul ca, poate pentru prima dată, să decideţi să schimbaţi modul în care vă relaţionaţi cu propria persoană, cu propria minte şi cu propriile experienţe. În locul blamării şi urii, alegeți să aveţi grijă de casa dvs. interioară, adică de mintea, corpul-şi emoţiile dvs.

Aveţi două variante. Puteţi crea un loc ostil şi neprietenos sau unul plin de bunătate şi compasiune. Cel mai important pas începe cu voi. Învăţaţi să fiţi mai blând/ă, mai întâi cu propria persoană şi apoi cu ceilalţi, dacă vreţi să nu mai fiţi într-un război prelungit cu frica, îngrijorarea, anxietatea, cu viaţa voastră în general.

Exersând actele de bunătate faţă de voi şi faţă de ceilalţi, veţi crea un antidot împotriva anxietăţii, furiei, ruşinii, regretului şi depresiei. Este un lucru simplu pe care îl puteţi face pentru a vă aduce pace şi bucurie în viaţă.

CUM SĂ FIŢI MAI BUN CU PROPRIA PEROSANĂ

Vă doriţi să fiţi mai bun cu dvs., dar poate că nu ştiţi cum să începeţi. Iată ce puteţi face: faceţi un pact în care să vă angajaţi să faceți un act de bunătate pentru propria persoană, în fiecare zi. Aceste acte sunt importante pentru ceea ce noi numim probleme OSS - probleme care apar atunci când vă simţiţi Obosit, Stresat, Singur. Aceste probleme OSS pot fi tăiate de la rădăcină dacă vă amintiţi zilnic să le întâmpinaţi cu bunătate şi compasiune. **Bunătatea şi compasiunea nu sunt emoții. Sunt moduri de a acţiona. A acţiona cu compasiunea faţă de propria persoană şi faţă de ceilalţi înseamnă să acţionați cu iubire. Acest lucru poate însemna să investestiţi timp pentru a practica meditaţia, pentru a citi o carte, pentru a ieşi la o plimbare, pentru a asculta muzică sau pentru a găti.Uitati-va in oglinda si spuneti ce apreciati la persoana voastra, scoateti-va la masa in oras, faceti o baie calda cu spumă, faceti cativa pasi in spate cand un mediu este prea toxic etc.**

A preţui viaţa şi a fi bun sunt înrudite. De fiecare dată când faceţi ceva ce e în spiritul valorilor dvs., sunteţi mai bun cu propria persoană.

TRANSFORMAŢI-VĂ MINTEA ŞI CORPUL ÎNTR-UN LOC AL BUNĂTĂŢII

Amintiţi-vă de exerciţiul cu tabla de şah, din modulul 3. Prin intermediul acelui exerciţiu aţi învăţat că puteţi fi un jucător cu o miză în fiecare bătălie sau puteţi fi tabla în care se desfăşoară jocul. În cadrul exercitiului urmator „Meditația Iubire–Bunătate” vă invităm să exersaţi transformarea „tablei de șah” într-un spaţiu prietenos și iertător.

Meditaţia “Iubire–Bunătate” este despre blândeţe şi fineţe. Este vorba de gingășia cu care v-aţi purta cu un nou-născut sau despre grija cu care aţi atinge un lucru fragil. În acele momente manipulaţi ceea ce vă este dat cu cea mai mare grijă. Puteţi face la fel şi cu gândurile de anxietate, cu grijile, fricile şi cu amintirile dvs. dureroase. Există multă forţă şi putere în bunătate.

Bunătatea naşte bunătate. Mulţi oameni descoperă capacitatea lor pentru iubire, şi că aceasta creşte pe măsură ce practică meditaţia, gândindu-se la alţi oameni, persoane pe care le respectă sau le plac sau pe care nu le agreează sau nu le cunosc deloc. Puteţi face la fel, pe masură ce vă dezvoltaţi această abilitate.

Exercițiul 6.1 MEDITAŢIA IUBIRE-BUNĂTATE
Începeţi prin a vă face confortabil în spaţiul dvs. de relaxare. Staţi drept, cu tălpile pe podea, picioarele şi mâinile libere şi palmele îndreptate sus, sau jos pe picioare. Închideţi ochii şi concentraţi-vă pe respiraţie. *Continuaţi să vă concentrați pe fiecare insipraţie şi expiraţie observând ritmul mişcării pieptului dvs.. După ce aţi reuşit să vă relaxaţi şi să vă concentraţi, imaginaţi-vă o aură de bunătate acoperindu-vă. Începeţi de la cap şi continuaţi încet spre piept, abdomen, picioare. În timp ce acestă aură vă acoperă, cu fiecare inspiraţie puteţi să vă repetaţi în minte: sunt aici, prezent, conştient, alert, deschis, binevoitor, blând, liniştit, puternic.* *Când aţi ajuns cu aura la tălpi, încercaţi să vă amintiţi de cineva cunoscut care suferă sau a avut de suferit. Poate fi cineva din comunitatea LGB, sau un părinte, o soră sau un frate, poate fi un prieten sau un coleg. Poate fi un copil, o persoană mai bătrână sau cineva de care aţi auzit la televizor. Încercaţi să vă imaginaţi că acea persoană este prezentă în camera cu dvs. acum, suferind.* *Acum, priviţi în inima dvs. şi încercaţi să găsiţi puterea de a vindeca. Imaginaţi-vă că puteţi să vindecaţi persoana la care vă gândiţi: refaceţi mintea acelei persoane, corpul, eşecurile, durerea, încercările sau integritatea ei. Cu ochii minţii vizualizualizaţi cum îi oferiţi persoanei bunătate şi vindecare după care întindeţi mâinile şi oferiţi-i un cadou ascuns în palmele dvs.- acea pace şi bunătate de care are atâta nevoie.* *Cu ochii minţii, vizualizaţi cum îi stergeţi lacrimile. Întindeţi mâinile şi învăluiţi persoana cu o îmbrăţişare, cu inima dvs.. Oferiţi-vă posibilitatea de a vă conecta cu acea persoana prin bunătate, ea ne mai fiind singură. Dvs. nu sunteţi singur. Fiţi propiul act de generozitate, împărtăşiţi capacitatea de vindecare sufletească.* *Continuaţi să staţi linistit în acest moment şi când sunteţi gata, îndreptaţi-vă atenţia treptat către sunetele care vă înconjoară. Deschideţi ochii cu intenția de a extinde bunătatea şi iubirea către dvs. şi către ceilalți, în fiecare moment al acestei zile.*
Notați câteva impresii referitoare la experiența trăită în urma acestui exercițiu.

PRACTICAŢI BUNĂTATEA CU RĂNILE DVS.

A fi blând include acceptarea propriilor emoții şi trăiri, amintiri şi răni, inclusiv cele legate de drumul sinuos pe care ați păşit până acum ca persoană LGB. Mulţi dintre noi au răni adânci, survenite odată cu asumarea identității sexuale, cu pierderea cuiva drag sau, uneori, rezultate în urma unor discriminări sau abuzuri. Când apar acele emoții, trăiri, primul instinct este de a le respinge. Dacă faceţi acest lucru, opriţi-vă! De ce să faceţi asta? Persoanele care au fost rănite, continuă să îşi provoace suferinţă lor şi persoanelor din jur pentru că nu reuşesc să îşi vindece rănile. Dacă nu vă vindecaţi rănile, le veţi transmite mai târziu altor persoane, partenerului de viață, prietenilor, colegilor etc.. Pentru un moment, gândiți-vă ce aţi face în cazul în care aţi avea o problema fizică, de exemplu o problema cu stomacul, spatele sau dinţii. In aceste situații este recomandat să ne oprim şi să încercăm să tratăm problema respectivă. Vă sugerăm să faceţi la fel cu rănile dvs. sufletești - toate acele emoții de stres, frică, îngrijorare sau ruşine.

Pentru a scăpa de anxietate, e nevoie să începeţi să aveţi grijă de dvs.. Puteţi începe prin a fi bun, blând cu propria persoană şi prin a întâmpina anxietatea cu compasiune. Nu trebuie să vă bazaţi pe alte persoane să facă asta pentru dvs..

OFERIŢI-VĂ BUNĂTATE DVS. ŞI CELORLALŢI

Asemeni exerciţiului „Capcana chinezească”, acum este momentul potrivit să fiţi deschis pentru ceea ce s-ar putea întâmpla. Iată ce puteţi face: închideţi ochii, atingeţi-vă fruntea sau pieptul şi amintiţi-vă de momentele în care mâna unei persoane dragi vă atingea când eraţi in momente de suferinta. Bunătatea şi iubirea acelei persoane dragi

vouă este vie în mâinile dvs. și aveți posibilitatea să vă bucuraţi de acea bunătate ~~acum~~ sau oricând și oriunde doriţi.

Cea mai bună perioadă pentru a exersa oferirea de bunătate este atunci când vă plimbaţi. Sharon Salzberg, un cunoscut profesor în arta cultivării pasiunii şi bunătăţii, ne învaţă că exerciţiul devine eficient atunci când este practicat cu regularitate, făcând parte din rutina zilnică.

ÎNVĂŢÂND SĂ IERTAŢI, PERMITEŢI DURERII SĂ TREACĂ

Atunci când aud cuvântul iertare, oamenii încep imediat să tragă conculzii. Mintea vă poate spune că iertarea presupune acceptarea, sau să treceţi peste greșeli din trecut, sau, mai rău, să ignoraţi durerea pe care aţi avut-o. Complet neadevărat!

Învăţând să iertaţi, veţi găsio modalitate de a diminua/ face fata durerii din trecut.Studiile arată că abilitatea de a ierta poate fi învăţată şi duce la îmbunătăţirea sănătăţii - fizice, emoționale şi spirituale. Pe lângă aceste beneficii, lăsând la o parte durerea, puteţi să mergeţi mai departe cu viaţa dvs.. Puteți să decideţi cum doriţi să înaintaţi spre a crea viaţa pe care o doriţi chiar în acest moment.

Pentru a învăţa să vă detaşaţi de retrăirea emoțiilor negative din trecut şi pentru a exersa iertarea, vă sugerăm un exerciţiu prin care să conştienţizaţi durerea (fără să o judecaţi sau să o negaţi), să separaţi lucrurile (utilizând sinele observator), să fiţi un martor plin de compasiune (să vă raportaţi cu compasiune la propria experienţă, dar şi la experineţa celorlalţi), să vă detaşaţi şi să mergeţi mai departe (renunţând la retrăirea emoțiilor negative şi mergând mai departe pe direcţia în care vă doriţi cu adevărat să mergeţi).

EXERCIȚIUL 6.2. ELIBERAȚI-VĂ MINTEA DE RANCHIUNĂ!
Acordați-vă un moment pentru a vă aminti o situație din trecutul dvs., cu privire la care încă mai aveți emoții de furie, durere, amărăciune, frustrare. Poate fi o situație în care ați fost abuzat sau discriminat datorită orientării voastre sexuale. În spațiul de mai jos, notați cât mai detaliat această situație. *Închideți ochii și încercați să observați situația. Ce s-a întâmplat? Cine a greșit? În ce mod ați fost rănit? Au fost răniți și alții? Permiteți-vă să vedeți aceste lucruri, să le simțiți. Fiți conștient de gândurile și emoțiile pe care le aveți în acest moment. Care sunt acestea?* *Observați cum mintea dvs. face legătura între judecăți, vină și evaluări negative. Încercați să fiți un simplu observator tăcut și să separați gândurile și judecățile de durerea pe care o simțiți acum. Străduiți-vă să vedeți judecățile, culpa, amărăciunea exact așa cum sunt ele, fără să le amestecați, fără să le judecați. Doar vizualizați-le!*

Acum, încercaţi să revedeţi situaţia ca şi cum aţi fi la cinematograf, şi pe un ecran uriaş aţi viziona o dramă. Fără să vă implicaţi în vreun fel, încercaţi să observaţi - cu compasiune pentru actori - cine este cel rănit, cine este cel care răneşte, cine este responsabil. După ce aţi vizualizat filmul, vă rugăm să vă întrebaţi: Cine deţine controlul detaşării? Cine este responsabil ca acestă detaşare să aibă loc? Cine deţine controlul asupra retrăirii emoțiilor pe care le simţiţi în prezent? Cine este cel rănit în prezent din cauza păstrării în memorie a unor greşeli sau nedreptăți din trecut? Cine are puterea să se detaşeze şi să meargă mai departe?

Răspunsul pentru întrebările de mai sus este „Eu”. Dvs. puteţi să vă detaşaţi dorinţa şi speranţa de soluţionare a situaţiilor. Puteţi să folosiţi energia pe care o irosiţi încercând să soluţionaţi sau puteți să abordați aceste evenimente trecute într-un mod mult mai construnctiv. Cu blândeţe, încercaţi să vedeţi durerea aşa cum este ea, pentru că este a dvs. şi alegeţi să vă detaşaţi de ea, să o eliberaţi.

Dacă doriţi să vă eliberaţi de retrăirea unor emoții negative, faceţi-o. Dacă vă este dificil să faceţi asta, gândiţi-vă la costurile pe care le aveţi păstrând vii în minte aceste situaţii şi emoţiile pe care vi le trezesc. Imaginaţi-vă ce aţi face cu timpul mental rămas liber. Ce aţi face cu el? Cum v-ar plăcea să-l folosiți?

FIȚI AMABIL ȘI BUN CU CEILALȚI

Mai mult decât să fiți mai amabil şi blând cu propria persoană, încercaţi să fiţi mai amabil, să vă purtaţi cu compasiune şi faţă de ceilalţi. Puteţi să spuneţi mai des „Mulţumesc”, „Te rog...”, „Cu plăcere”. Puteţi zâmbi unui străin, puteți deschide o uşă pentru cineva sau puteţi ceda trecerea cuiva în trafic. Trăiți ancorat în prezent. (Fiţi mindful). Îmbrăţişaţi pe cineva drag. Încercaţi să fiţi înţelegători, să iertaţi, să vă iertaţi, să vă purtaţi cu compasiune atunci când sunteţi răniţi şi simţiţi nevoia să vă răzbunaţi.

Scopul acestor activităţi făcute din amabilitate este de a face ceva din iubire şi pentru propria persoană. Astfel, vă exprimaţi una dintre valorile personale, aceea de a fi amabil. Nu este nevoie să vă simţiţi împăcaţi sau iubitori înainte de a decide să acţionaţi cu amabilitate şi iubire. Puteţi face acest lucru indiferent de modul în care vă simţiţi.

Căutaţi momentele în care puteţi împărtăşi, în care puteţi oferi căldură, o mână de ajutor. Faceţi asta mai ales când sunteţi trişti, nervoşi sau agitaţi. Veţi beneficia din plin de aceste acte pline de iubire şi compasiune.

În timp, actele de amabilitate vor deveni automate, aducând cu ele mai mult sens vieţii dvs. Veţi vedea poate, cum nivelul fericirii dvs. creşte sau cum relaţiile sociale se îmbunătăţesc. Fiţi totuşi *mindful*! Nu întotdeauna veţi primi amabilitatea înapoi.

Pentru a vă fi mai uşor să faceţi astfel de acte de amabilitate sau blândeţe, vă propunem un exercițiu prin care să planificaţi un astfel de act.

EXERCIȚIUL 6.3 PLANIFICAREA ACTELOR DE BUNĂTATE
Gândiţi-vă la un act de bunătate pe care aţi putea să îl faceţi săptămâna acesta. Gândiţi-vă la o persoană sau la un lucru pe care l-aţi putea face destul de uşor (un act care să nu imiplice costuri mari - de timp, bani sau de energie - pentru dvs. Luaţi în considerare, dacă este vorba de un act pentru o persoană, că acea persoană s-ar putea să nu fie disponibilă oricând. Apoi, treceţi în tabel planificarea acestui act.
*1. **Actul de bunătate / ajutorare** Descrieți pe scurt un act de bunătate pe care planificați să îl faceți în săptămâna aceasta.*
*2. **Destinatarul** – cine este persoana vizată? Scrieți numele destinatarului.*
*3. **Timpul şi locul** - când și unde? Descrieți momentul și situația/contextul în care planificați să fiți buni sau să ajutați persoana menționată la punctul 2.*

*4. **Motivația** - de ce doriți să fiți buni? Descrieți motivul pentru care vreți să faceți aceast act de bunătate.*
*5. **Modalitatea de acțiune** - cum vă veți manifesta bunătatea? Descrieți cum veți acționa, ce veți face, cum anume veți ajuta persoana vizată.*
*6. **Frecvența** - cât de des doriți să fiți generoși? Mentionați, dacă este cazul, în ce măsură ați putea ajuta persoana vizată în mod repetat.*

În concluzie, este esențial să conștientizați faptul că **a fi bun, amabil, iubitor e ceva ce puteţi alege să faceţi. Dezvoltaţi-vă abilităţile de a fi amabil şi bun deoarece acesta poate deveni modul dvs. de a fi şi de a vă trăi viaţa.**

LA FINALUL PROGRAMULUI PACT

1. TRĂIȚI DUPĂ PROPRIILE VALORI!

Când aţi început acest program, poate aţi considerat că veţi învăţa cum să ignoraţi stresul,fricile şi anxietatea pentru a atinge fericirea şi pentru a vă simţi mai bine. Sperăm că până acum aţi realizat că nu aceasta este calea către fericire şi că, de fapt, reprezintă reţeta dezastrului.

Fiindcă aţi ajuns în acest punct, am dori să vă felicităm, deoarece aţi realizat foarte multe lucruri pentru liniştea interioară. Însă, pentru a menţine această stare, trebuie să fiţi întotdeauna pregătiţi pentru reapariţia vechilor surse de stres și/sau bariere emoţionale. Poate ele vor încerca din nou să vă împiedice în realizarea lucrurilor pe care le doriţi şi vor veni în întâmpinarea voastră cu forțe proaspete. Pentru a nu fi copleşit de vâltoarea emoţiilor, în final vom relua câteva din cele mai importante strategiipe care le-ați putea folosi pentru depășirea unor bariere care pot apărea în orice moment al vieţii.

2. CONTINUAȚI-VĂ DRUMUL!

În drumul dvs. vor fi noi obstacole de fiecare dată. Vechile bariere emoţionale pot reveni. Vor exista momente în care nu veți putea acționa pentru atingerea obiectivelor propuse. Există posibilitatea să vă lăsați pradă vechilor obiceiuri emoționale. De asemenea, vor fi zile în care atingerea obiectivelor va dura mai mult decât v-ați fi așteptat. Și este în regulă. Fiecare va acționa în ritmul său.

3. EXERSAȚI ABILITĂȚILE DOBÂNDITE!

Prin exersare, aceste abilități se vor dezvolta și veți fi capabil să le folosiți cu ușurință. Un motiv pentru care oamenii revin la vechile obiceiuri ce aduc nefericire, este faptul că aceștia renunță la exercițiile care îi ajută în drumul (sau urcușul) lor în crearea unei identități sexuale mature și sănătoase. Așadar, este important să faceți zilnic unul sau chiar două exerciții într-un loc liniștit. Căutați să folosiți în viața de zi cu zi noile abilități învățate în mod activ.

4. NU VĂ LĂSAȚI DESCURAJAT!

Vor fi momente când vă veți lua un angajament conform valorilor proprii și, din diferite motive, nu veți putea să vă respectați cuvântul. Vor apărea noi bariere care vor avea un

efect surpriză, iar persoanele din jur nu vă vor oferi încurajări: ”Nu o să reușești.”,”Vei fi rănit.”, ”Esti homosexual/lesbiană”, ”Te vei face de râs.”

Este dificil să rămâneți fidel anagajamentului în timp ce emoțiile negative vă copleșesc. Tocmai de aceea este important să vă aduceți aminte că, în momentul în care vă abateți de la drum, puteți oricând să reveniți la angajamentul dvs. și să acționați în spiritul valorilor și obiectivelor dvs.. Să vă așteptați la apariția barierelor, incertitudinii, îndoielilor și la faptul că mintea dvs. nu va fi oferi întotdeauna sfaturi demne de urmat. De fapt, mintea va însuma toate fricile și grijile, încercând să vă pună obstacole în cale. În aceste momente, ați putea să vă întrebați: ” Sunt dispus să mă angajez 100% în această activitate în conformitate cu valorile mele?”

Cunoscând faptul că veți experimenta disconfort și îndoieli, încă sunteți dispus să vă dedicați în totalitate acestor activități? **Țineți minte faptul că anagajamentul nu este un lucru la care puteți renunța la jumătatea drumului**.

5. ÎNTÂMPINAȚI DIFICULTĂȚILE CU BUNĂVOINȚĂ!

Viaţa vă va întreba în permanenţă dacă sunteţi dispus să întâmpinaţi dificultăţile interioare și exterioare, totul pentru a trăi o viaţa liberă și semnificativă. V-aţi format deja o idee despre ceea ce înseamnă existenţa bunăvoinței în acţiune. Nu vorbim aici despre absenţa fricii, ci mai degrabă despre decizia conform căreia obiectivele dvs. sunt mai importante decât frica. Astfel, este nevoie de curaj pentru a avea bunăvoinţă. Aţi decis să faceţi un pas, unul cu braţele deschise. Nu veţi fi niciodată sigur de ceea ce veţi găsi când veți face acest pas, dar puteţi fi siguri de faptul că acesta vă aduce mai aproape de fericire.

Acum dispuneţi de o nouă perspectivă în viaţă şi de un set de abilităţi care vă permit călătoria dvs. către maturitate și împlinire. Nu trebuie să deveniţi altcineva sau să vă schimbaţi istoria personală pentru a vă crea viaţa dorită.

6. ÎNDREPTAȚI-VĂ PAS CU PAS SPRE VIAȚA DORITĂ!

Începeţi fiecare zi cu aceste angajament: *Astăzi voi încerca din toate puterile să acţionez cu blândeţe şi curaj.* Încercaţi să acţionaţi în aşa fel încât, la sfârşitul zilei, să fiţi mândri de ceea ce aţi realizat. Şi chiar dacă se întâmplă să nu realizaţi tot ce vă propuneţi, şi observaţi că v-aţi întors la vechile obiceiuri, fiţi îngăduitori cu propria persoană. Căutaţi lucrurile frumoase din acea zi şi apreciaţi-le.

Compasiunea, blândeţea, flexibilitatea şi curajul reprezintă un antidot puternic împotriva suferinţei. Recunoaşteţi faptul că sunteţi oameni şi că aveți voie să greşiți. Acordaţi-vă timp.

Într-adevăr e riscant să faceţi schimbări, dar viața înseamnă schimbare și comunitatea LGB este plină de viață și de schimbare. Există posibilitatea ca lucrurile să nu meargă aşa cum v-aţi propus şi totuşi, **cel mai mare risc în viaţă este să nu riscaţi**.

Puţine lucruri sunt sigure în viaţă. Dacă alegeţi să jucaţi pe un teren sigur, viaţa dvs. nu se va schimba. Şi dacă nu se schimbă nimic, o să ajungeţi înapoi de unde aţi plecat, într-un loc plin de suferinţă.

7. RĂSPUNDEȚI LA ÎNTREBAREA VIEȚII!

Probabil că aceasta este singura şi cea mai importantă întrebare pe care viaţa o va adresa atunci când întâmpinaţi greutăţi. În acele momente, opriţi-vă, respiraţi adânc, şi adresaţi-vă aceasta întrebare: ***Sunt oare dispus să accept tot ceea ce primesc de la viaţă şi în acelaşi timp, să realizez ceea ce este important pentru mine?***
„Da” este singurul răspuns care vă va îndrepta către o viaţă semnificativă, care se află în acord cu valorile dvs. „Nu”, înseamnă un singur lucru: Nu sunteți de accord cu schimbarea. Nu doriţi să aveţi o viaţă semnificativă. De fiecare dată când vă surprindeţi cu acest răspuns negativ, aduceţi-vă aminte ca vă puteţi oricând schimba răspunsul, vă puteţi reorienta paşii şi vă puteți asuma riscul de a avea o viaţă împlinită ca persoană LGB.

Deși frica, îngrijorarea, stresul și anxietatea pot părea niște monștri, în realitate seamănă mai mult cu niște copii speriați. Ca majoritatea copiilor, răspund cel mai bine la blândețe, compasiune și bunătate. Fiți iertători și blânzi cu voiși cu ceilalți, și viața va dobândi noi semnificații!

„Locul unde vei ajunge nu este cel mai important lucru.

Ci drumul pe care îl vei parcurge până acolo.

Acel drum îl vei numi viață.”

(Tim Wiley)