

Privește peste umăr! Câți ani ai lăsat în urma ta? Privește în oglindă! Câte cicatrici ți-au lăsat anii?

Cum ai ajuns aici? Nici nu știi să răspunzi la întrebarea aceasta! Și ce! Oricum nu te întreabă nimeni. Nici chiar tu! Sau, poate... că da?!

Cicatricile apar cu ajutorul tău. Tu participi la mutilarea vieții care ți-a fost dăruită. Cum așa ceva?, îmi vei răspunde vehement! Iată câteva exemple:

Este vineri, ora 18.30! Ai stat peste program toată săptămâna, ești obosit, capul îți este greu, ideile vin din ce în ce mai rar, nu mai ai nici energie pentru a citi email-urile care toot curg.

Singurul lucru la care te gândești este să pleci acasă și, măcar pentru week-end, să fii alături de familia ta. Să te joci cu copiii, să mâncați împreună, să mergeți în parc, să vă vină prieteni, să vorbiți și altceva decât task-uri, task-uri și task-uri. Pe ușa biroului, își bagă capul șeful și spune zâmbind: „Iar a intervenit ceva urgent. Numai pe tine mă pot bizui. Te rog să vii mâine, pe la nouă, așa. Hai că o scoatem noi la capăt și pe asta!” Ce faci?

În fața ta ai un coleg care te deranjează cu telefoanele personale interminabile. Nu te poți concentra la treburile tale. Ai vorbit cu el. Nu s-a schimbat nimic. Ce faci?

Copilul îți stă în fața calculatorului ore și ore în șir. Nu se odihnește și nu învață suficient. Vorbești cu el ca și cu un perete. Ce faci?

Prietena ta vrea să vii cu ea la cumpărături. Ție îți displace total să faci asta. Nu-i spui. Te gândești că o superi. Ce faci?

Ai o mulțime de idei și soluții pentru ca să eficientizezi munca echipei. La ședințe, taci. Te consideri mic și neimportant. Situațiile neplăcute din birou, devin grave. Ce faci?

Conduci o echipă în care „personalitatea” fiecărui coleg te obligă să te ocupi de aplanarea situațiilor conflictuale, în dauna activităților pentru atingerea obiectivelor. Ce faci?

Muncești continuu, însă nimeni din companie nu-ți știe efortul, nici măcar numele. Ce faci?

Îți este rușine să ceri, nu numai ce-ți dorești ci, chiar și ce meriți să ai. Când îți cumperi un lucrușor, te simți vinovat că nu ai folosit banii pentru familie. Nu spui tipului de la administrativ că i-ai auzit toate poantele de cel puțin două ori și continui să râzi prostește. Te gândești că îl jignești pe portar dacă îi zici, a n-a oară, că te cheamă Alex nu altfel. Îți este jenă să-i spui prietenei tale că vorbește prea mult, că ai vrea, ca atunci când ieșiți, să mergeți cu bicicleta, nu numai într-o cafenea, la o vorbă.

Rușine, jenă, frică, tensiune, regrete, timp pierdut, neîncredere în sine, delăsare, anxietate. Cicatrici!

Poți să rămâi așa, mereu făcând pe plac celorlalți, răspunzând instantaneu cerințelor altora, uitând de obiectivele și sentimentele tale, fiind retras și nereușind vreodată să faci ca lucrurile să se întâmple CUM VREI TU, sau poți să conștientizezi că și tu bine-meriți.

Începe să vezi lumea în următoarea perspectivă: respect pentru mine și respect pentru cei din jur.

Desigur, totul pornește de la stima de sine, de la modul în care tu îți înțelegi drepturile de ființă umană și hotărăști să acționezi pentru aplicarea lor. Cei mai mulți dintre noi, considerăm că a ne exprima emoțiile negative față de o persoană, înseamnă lipsă de bună creștere sau riscul de

a fi respinși. Nu vorbim în cadrul unei ședințe, pentru că ne este frică de a fi criticați și de a părea mai puțin inteligenți. Nu refuzăm sarcinile date de alții, chiar dacă ne supraîncarcă și ne stresează, pentru a nu fi percepuți drept colegi răi. Ne este rușine să cerem ceva pentru noi: un fel de mâncare de care ne este poftă, de la soție... soțului, să ne însoțească la teatru... șefului, să ne mărească salariul sau să ne dea o zi liberă. Începem conversația noastră cu: „Nu vă supărați, îmi cer mii de scuze că vă deranjez, domnule doctor. Am o programare la dumneavoastră. Îmi permiteți să intru?”. Bineînțeles că însoțim cuvintele de o aplecare a corpului, de o mână pusă pe coșul pieptului și de o privire vinovată și cerșetoare. Toți ceilalți sunt mai valoroși decât tine? Emoțiile și sentimentele celorlalți sunt mai importante decât ale tale?

Toți avem aceleași drepturi, dobândite în secunda în care ne-am născut:

- Dreptul de a fi tratați cu demnitate și respect
- Dreptul de a refuza o cerere fără a avea sentimentul de vinovăție
- Dreptul de a alege experiențele prin care vrem să trecem
- Dreptul de a ne exprima sentimentele și emoțiile
- Dreptul de a nu da un răspuns urgent ci de a ne gândi dacă să acționăm sau nu într-un anumit fel
- Dreptul de a ne răzgândi în legătură cu o opinie sau o acțiune
- Dreptul de a acționa spre binele nostru
- Dreptul de a cere ce ne dorim
- Dreptul de a face mai puțin decât ne permite starea fizică sau intelectuală
- Dreptul de a trăi așa cum ne dictează inima și mintea
- Dreptul de a decide ce să facem cu corpul nostru
- Dreptul de a greși, de a nu ști, de a nu fi perfecți
- Dreptul de a învăța din propriile greșeli
- Dreptul de a ne supăra și de a reacționa așa cum ne dictează emoțiile
- Dreptul de a nu face nimic
- Dreptul de a fi exact așa cum decidem noi să fim

Să lăsăm frica de a fi judecați de alții deoparte și să ne trăim viața așa cum visăm când nimeni nu ne vede și nu ne aude.

Suntem egali.

Atâta timp cât comportamentul nostru nu jignește, rănește, umilește, hărțuiește, subjuga, șantajează, folosește pe cei din jur, putem pretinde reciprocitate. Jacques Salome spunea: „Ai grijă de tine în fiecare zi. Ești unic și extraordinar, chiar dacă ai uitat.”

Vei avea un brad de Crăciun! Îți propun o nouă decorațiune!

Pe cartoane colorate vesel, scrie-ți drepturile. Cele citite acum și altele noi, numai ale tale. Pe fiecare cartonaș, scrie frumos, caligrafic, câte un drept. Împodobește bradul cu grijă, simțind că trăiești așa cum ai notat. Va fi cadoul tău de Crăciun.

Sigur, văzându-l, toți vor spune: vrem și noi. Ajută-i să-și orneze propriul lor brad.

Text: Monica Bărbulescu