

Mă întorc către anii care au trecut și-mi reascult cuvintele... Niciodată nu mi-am spus „Îmi promit”!

De zeci de ori mă aud spunând „îți promit” sau „vă promit” și mă văd privind încrezătoare în ochii oamenilor și alergând să-mi duc la bun sfârșit angajamentul. De cele mai multe ori m-am ținut de cuvânt.

Cum ar fi fost să-mi fi făcut promisiuni mie însămi și să le respect?

Mi-ar fi plăcut să-mi fi promis (măcar) :

- Să fiu sinceră, chiar și atunci când îmi e frică să pierd simpatia cuiva
- Să renunț să fiu un partener de discuție pentru persoanele care nu au decât idei mici și repetitive
- Să ignor mizeriile unei zile

Cu siguranță că aș fi avut o viață mai plină de libertate și autenticitate.

Pornind de la realitatea mare și exterioară mie, am făcut următoarea legătură cu propria realitate:

Istoric privind evenimentele – un FAPT petrecut cu sute și sute de ani în urmă, ajunge doar OPINIA celor care discută despre el. În aceeași confuzie suntem și, de exemplu, în legătură cu actualitatea siriană. Nu știm cu precizie cine sunt șiiții, sunitii, alwaiții, care este participarea statelor occidentale, cine sunt bunii și cine sunt răii. Nu suntem obiectiv informați în legătură cu toate acestea, însă ne exprimăm OPINIILE partizan și vehement.

Tot astfel văd și universul mic – individual.

FAPTELE din trecutul nostru își pierd consistența obiectivă și se stochează, dacă nu intervine uitarea, sub forma unor OPINII, iar confuzia se instalează confortabil când nu căutăm claritatea

FAPTELOR făcute de noi acum, în momentul prezent.

Și iată așa, prin trecerea timpului și lipsa informațiilor concrete, devenim interpretarea personalității noastre și nu originalul.

Sincer, aceste două observații: mie nu-mi fac promisiuni și, nu vorbesc despre FAPTELE mele, ci despre OPINIILE mele – m-au indispus. Până la urmă, comportamentul acesta îl traduc ca pe o lipsă de asumare a vieții.

Am privit atentă în jur și am văzut comportamentul meu multiplicat în ceilalți!

Lipsa angajamentului este recognoscibilă în: „am să văd dacă...!”, „nu cred că pot!”, „am să încerc!”, „dacă nu intervine ceva...!”,...

OPINIILE sunt vedetele conversațiilor. Se ajunge la dispute dure fără ca măcar unul dintre participanți să se întoarcă la FAPTUL concret, sau să caute să-și bazeze afirmațiile pe informații sigure și complete (pe cât posibil).

Facem mult prea mult zgomot. Suferim de grave curențe de semnificații.

Așa că mi-am impus câteva reguli curative:

- Să știu cu claritate ce vreau
- Să trec la acțiune pentru a transforma în realitate intenția avută
- Să diferențiez FAPTELE de OPINII atât pentru mine cât și pentru ceilalți
- Să acționez pornind de la FAPTE și în legătură cu relevanța acestora

Teoria auto – actualizării a lui Carl Rogers îmi susține speranța că voi reuși:

„Fiecare dintre noi are un potențial unic de dezvoltare, creștere și schimbare într-o direcție sănătoasă și pozitivă.”

Dacă vrei să verifici această teorie, poți porni de la răspunsurile date întrebărilor:

- Ce promisiuni mi-am făcut de-a lungul anilor?
- Cum m-am simțit când le-am respectat? Cum m-am simțit când nu le-am respectat?
- Care sunt OPINIILE despre acțiunile mele?
- Care este motivul pentru care îmi modific FAPTELE?
- Ce este important să-mi promit acum?
- Ce reguli trebuie să-mi impun pentru ca FAPTELE mele să mă susțină în împlinirea promisiunii?

Eul tău viitor deja îți mulțumește că lucrezi pentru binele lui!

**Monica Lăcrămioara Bărbulescu**

**Trainer & Coach**

[MonicaLacramioara.Barbulescu@bcr.ro](mailto:MonicaLacramioara.Barbulescu@bcr.ro)