

FRICA DE “CE ZICE LUMEA?”

Prof. consilier Gondor Denisia

FRICA DE “CE ZICE LUMEA?”

Practic la bază este teama de a fi dat afară dintr-un colectiv, de a nu face parte dintr-un grup.

Problema nu este nevoia ta de a aparține și de a te ridica la așteptărilor colectivului din care faci parte.

Problema e care este colectivul? De cine îți pasă? Nu-i fă pe oamenii care nu contează foarte mult, să conteze prea mult.

Problema nu este acea dorință să schimbăm unele lucruri din viața noastră. Problema este în ce direcție faci schimbările? Care este acel colectiv, a căror standarde încerci să le respecti?

Nevoia noastră de apartenență nu ne motivează la schimbare, ci ne motivează să creștem, să evoluăm, să ne dezvoltăm, să învățăm abilități, să deprindem obiceiuri.

De exemplu:

Dacă tu faci parte dintr-un colectiv unde marea majoritate practică un sport sau altul, o să simți nevoia pentru a face parte din colectiv, să faci lucrul acesta. Nu e un lucru rău.

Sau dacă există anumite standarde morale într-un colectiv și tu vi poate dintr-o altă lume în care acele standarde morale nu neapărat erau ceva foarte înalt, dar în momentul în care intri în colectivul dorit îți crești standardele.

**Procesul de adaptare este ceva extraordinar, dar
către ce te adaptezi?**

Nu e gresit să îți pese de părerea altuia, dar e important de a cui și dacă într-adevăr contează.

Pentru asta trebuie să fi conștient de cine vrei să devii. Adică **înainte** de a te gândi “Eu acum mă conformez la așteptările lor sau nu mă conformez?”, **trebuie să te întrebi:**

**Dacă intru în colectivul acesta cine sunt?
Sunt genul de om care vreau să devin?**

Dacă acel colectiv ale cărui standarde le urmărești, sunt standardele cu adevărat ale tale atunci mergi înainte. Dar atâta timp cât problema ta principală când mergi acasă în familia ta este că aceia nu se ridică la standardele tale și tu ești într-o luptă continuă pentru că ei se așteaptă la alte standarde de la tine, ale lor evident, atunci tu ce ai făcut de fapt?!

Când tu îți dai seama că-ți dorești mai mult decât unde ești, îți dai seama că oamenii cu care îți petreci timpul nu se aliniază în direcția în care vrei să mergi, nu e conform cu valorile tale, îți dai seama că vrei să faci schimbarea realizezi că pe măsură ce tu te schimbi începe acel colectiv să te respingă. E firesc!

“M-am săturat” nu e suficient

Ideea este ca, tu din mers, să te gândești cam care sunt oamenii cu care ai vrea să îți petreci timpul. Adică schimbarea în tine să se petreacă având o direcție, nu doar “Nu mai vreau acest lucru!” Mulți asta fac: “M-am săturat că ai mei nu acceptă că nu mai mănânc carne. M-am săturat...”.

**Acest “m-am săturat” nu ajunge.
Ce faci în legătură cu acest “m-am săturat”?**

Tot ce faci cu acest “m-am săturat” e să intri în conflict cu colectivul din care făceai parte înainte și acela e doar conflictul, tu nu ai o direcție. Conflict care apare din cauza că într-o zonă subconștientă există acel “Ce zice lumea ...?”. Și atunci, tu să te uiți după oameni, după contexte în care te simți confortabil.

De exemplu:

Recent ai trecut la un regim vegetarian. Nu este cazul să îi convingi pe ai tăi că și ei trebuie să treacă la unul vegetarian. Nu e cazul să îi “agresezi” colectivul vechi ci e cazul să îi găsești alt colectiv nou care e aliniat cu valorile tale.

Dacă tu găsești prieteni, găsești acea susținere și acceptare din partea unor oameni care au valorile tale, atunci nu te va mai durea atât de tare “ce o să zică lumea că de acum ai alt regim alimentar?”.

Matematic e așa:

Orice colectiv, grup (inclusiv 2 oameni sunt un grup), se formează pe baza similarităților dintre ei. Aceleași valori, aceleași preocupări, aceeași direcție.

În momentul în care cineva schimbă direcția, aceasta nu se schimbă cu totul și dintr-o dată. Aceasta înseamnă că în procesul de maturizare al propriului sistem de valori o să te muți treptat în alte cercuri, dar nu înseamnă că de mâine sunt altă persoană și nu mai am nimic din acele lucruri care ne legau înainte. Înseamnă că există încă anumite valori, anumite aspirații care încă te leagă de acea relație, de acel colectiv.

Ce face o persoană care trăiește constant cu frica de “ce zice lumea”, chiar și în decizii mici?

Cel care e atât de preocupat de ce o să zică lumea de fapt, e cea mai egocentrică persoană din acea lume. Pentru că pe tine tot ce te interesează e persoana ta. Ce va zice despre persoana ta.

De ex: Nu te gândești cum o să îi afecteze pe ceilalți că tu arunci gunoiul pe jos? Tu te gândești ce-o să zică lumea de mine că am aruncat gunoiul pe jos? Că dacă lumea nu ar zice nimic eu aș arunca oricum gunoiul pe jos, “Dar ce-o să zică lumea?”.

Ce zice lumea dacă mâine mi-aș vopsi părul roșu?
Ce zice lumea dacă aș ieși în oraș cu X?
Ce zice lumea dacă îmi schimb felul de a mă îmbrăca?

Cine este lumea?

Pentru că nu este lumea, este o persoană, sau câteva persoane, nu este lumea. Mulți trăiesc sentimentul acesta de respingere totală pentru că se gândesc “Nu o să fac lucrul acesta că o să zică lumea ...”.

De cele mai multe ori lumea defapt sunt părinții, iubita/ul și toată lumea e defapt puține persoane.

Verifică ce o să zică lumea

Cel mai eliberator sentiment e când faci ceva despre care în mintea ta foarte mult timp ai zis “Nu pot să fac ... că oare ce ar zice lumea?” Și apoi când îl faci îți dai seama, că de cele mai multe ori nimeni nu zice nimic.

**Fă-ți curaj să vezi “ce o să zică lumea despre...?”.
Dar MAI MULTĂ LUME, nu doar acelea 2-3 persoane care știi tu că oricum au o problemă cu tine.**