

**Descoperă cât rău îți
face “să îți fie rușine”**

PROF.CONSILIER GONDOR DENISIA

Ce înseamnă rușinea ca stare, ca emoție?

Rușinea este o stare cu care ne obișnuim încă din copilărie, care vine dintr-o formă de respingere a cuiva și până la urmă rușinea, vine dintr-o stare de a te simți amenințat.

Pentru că îți vine să te ascunzi, îți vine să fugi din situație, îți vine să nu mai vrei să vezi pe nimeni, să nu mai te vadă nimeni. Adică, te simți amenințat că dacă lumea te vede așa cum ești ceva rău se va întâmpla.

Rușinea apare pur și simplu într-un moment în care ai senzația că dacă cineva vede ceva anume la tine, sau dacă cineva te vede sau cineva află sau se întâmplă ceva. Lucrul respectiv înseamnă o amenințare pentru tine.



Sunt foarte mulți oameni care stau ascunși, limitați, închiși în ei, care au ajuns în această poziție pentru că au greșit la un moment dat și au ajuns să le fie rușine pentru felul lor de a fi sau pentru greșelile pe care le fac.

De ex: Ai fost pus în contextul în care a trebuit să prezinți un eveniment pe scenă și nu ți-a ieșit sau a râs lumea de tine. Și apoi ajungi să trăiești cu starea că nu ești bun să faci acea chestie, că nu poți să faci așa ceva, că oare ce va zice lumea dacă o dai din nou în bară.



Problema este că majoritatea nu-și dau seama că trăiesc cu această rușine. Foarte mulți au diverse experiențe și noi avem senzația că doar pentru că mi-am spus că nu mă afectează experiența aceea problema e rezolvată. Fals, nu înseamnă că nu mă afectează.

Pentru că la nivel emoțional creierul nostru ține cont de toate experiențele și faptul că îți apare un nod în gât, un blocaj că nu poți vorbi, că nu te poți exprima sau că roșești, acestea toate au în spate sentimentul de rușine care e legat de experiențe din trecut care au fost neplăcute pentru tine.

Unii ajung să nu facă performanță pe plan profesional, pentru că au asocierea că șefii sau proprietarii de firmă sunt într-un anumit fel; “N-ai cum să ajungi acolo decât dacă ai furat sau ai făcut anumite lucruri”. Și pentru că oamenii nu vor să ajungă acolo trăiesc acest sentiment de rușine la nivel subconștient față de acel loc, de acea realizare. Nici măcar nu își dau seama și după aceea zic:

- “Eu aș vrea să ajung acolo”.
- “Dar de ce nu ajungi?”
- “Păi vezi, pentru că... ”.



Au tot felul de explicații dar de fapt în spate este rușinea. Rușine legată de situații gen, poate a trebuit să ceri bani împrumut și ai întârziat să îi dai înapoi, te-ai bâlbâit la prima întâlnire, etc.

Toate sentimentele acestea de rușine se acumulează în timp, nu dispar. Dacă nu le prelucrezi (să le conștientizezi și să ai cât de cât autocontrolul antrenat) atunci ele te vor bloca în deciziile tale mai devreme sau mai târziu.

Unele persoane care vor să ajungă sus în carieră, fac tot ce ar trebui să facă din punct de vedere tehnic, bifează tot. Și totuși, se întâmplă acea ședință pe baza căreia se va lua decizia dacă sunt sau nu promovați și acolo se “îneacă”.

De ce?



Aceasta se întâmplă din simplul fapt că la nivel subconștient emoțional ei iau o decizie. Faptul că tu te blochezi nu este o întâmplare, este o decizie a creierului tău. Tot ce se întâmplă în corpul tău, în vocea ta, cu nivelul tău de oboseală/de performanță, de gesturi necontrolate, toate sunt în subordinea creierului tău, nu în subordinea Universului și etc.

Dacă creierul tău decide că nu o să îți iasă câteva cuvinte inteligente pe gură într-o ședință atunci nu o să îți iasă. Creierul tău controlează corpul tău fizic.

Degeaba înainte acasă rațional erai bine, dacă undeva există acest concept că ar trebui să îți fie rușine de exemplu, să vorbești în contextul în care sunt alți experți în sală, sau că ar trebui să îți fie rușine pentru că dacă cineva ți-a atras atenția odata ai rămas cu starea de rușine și nu o să mai zici nimic,

Atunci creierul tău o să ia această decizie pentru tine, chiar dacă tu nu ieși în mod conștient, “Mie de ce să îmi fie rușine că am greșit, nu e mare lucru”. Dar creierul tău obișnuit că ajungi, atunci când ți jenă, să te retragi o să facă.

Cum gestionezi starea de rușine?

- ▶ **Ex Vorbitorul în public. Prezentare în fața oamenilor. Toate blocajele care apar acolo sunt bazate pe sentimentul de rușine. Inclusiv acel trac pe care îl au oamenii pe scenă.**

Pentru că este vorba de faptul că dacă o să greșesc o să fie totul foarte nasol. Despre asta e rușinea. Dacă am greșit o dată și se va mai întâmpla încă o dată o să fie la fel de nasol. Dacă nu am greșit încă dar o să greșesc o să fie foarte aiurea, toți o să mă respingă, toți o să zică despre mine că

Toate astea sunt legate de starea de jenă, de rușine, de nevoia de a te ascunde. Și ajungi să te inhibi, să nu mai poți să vorbești și creierul te conservă în acea siguranță pe care o cunoaște.

Situație

Se întâmplă acel date care nu a ieșit așa cum ai vrut tu și trăiești starea de rușine. Ce faci?

Te pui să echilibrezi cât de cât situația respectivă, în loc să mergi tot pe starea aceea și să îți repeți mental “dacă făceam așa..., dacă ziceam așa...”.

N-ai cum să știi cum ar fi ieșit.



Tot ce poți să faci este să iei acea situație, acel context și să găsești beneficiile, avantajele, învățătura, lecțiile pe care le poți lua de acolo.

SOLUȚII

Nu funcționează cu “dacă făceam...”. Aceasta înseamnă să trăiești în trecut, lucru care aduce o stare de nostalgie și chiar de jenă. Iei practic: “bun, am zis prostia asta, data viitoare ce aș putea să zic mai bine?”

Le analizezi toate, dacă se poate chiar le notezi, apoi îți propui ca data viitoare când se întâmplă, să faci diferit lucrurile respective.

Practic prin asta îi explici creierului tău că ceea ce ai făcut e în regulă, dar nu a adus rezultatul pe care l-ai dorit și că data viitoare vrei ceva diferit.

Dacă te gândești ce vei face data viitoare diferit aceasta va aduce o stare de încredere, o perspectivă diferită, o stare nouă și o pregătire că dacă se va mai întâmpla, tu ești pregătit să gestionezi situația.

Chiar dacă și data viitoare o dai în bară din nou, o iei de la capăt cu pregătirea.

Metoda “worst-case scenario”

Ce se poate întâmpla cel mai grav? Se întâmplă X lucru și se întâmplă Y lucru. Ok și după aceea?

Nu e ca și cum se termină totul pentru că te-ai blocat pe o scenă sau pentru că nu ai fost promovat, sau etc.

Da, sunt lucruri grave în viață care se pot întâmpla uneori dar chiar și așa, dacă vrei să mergi mai departe și există motivul pentru care ai vrea să mergi mai departe atunci, găsește motivele și mergi mai departe.

Varianta să trăiești în trecut cu ce s-ar fi putut întâmpla și cum dacă nu s-ar fi întâmplat acele lucruri nu ți-ar fi ție rușine acum, e chiar irelevant.

Mentalități care dau vina pe ceilalți pentru rușinea lor

„Eu eram ok în situația respectivă, dar când X a zis cutare lucru m-am simțit...”

În momentul în care cineva spune “eu eram ok, dar altcineva m-a făcut să...”, nu este despre alții este despre propria ta inconștiență, că nici măcar nu îți dai seama că aceea e starea ta normală. Te amăgești că ai altă stare și când vin alții și îți oglindesc starea ta reală s-a dus tot. Aceasta e lipsă de autocontrol, dar și lipsă de conștiență.

Dacă tu crezi că ai o stare pe care alții pot să o altereze înseamnă că nu era starea ta. Poate o aveai de la alții starea respectivă, poate o stare de moment, dar nu este starea ta în care tu să fi stabil. În momentul în care tu spui “am avut o stare, a venit X și m-a debusolat, dar mi-am revenit” atunci era starea ta, pentru că ți-ai revenit.

A da vina pe alții inclusiv pentru starea de jenă, de rușine

- ▶ Ok, ai avut anumite experiențe. Garantat unele nu au fost plăcute. Garantat ai avut momente în care să simți rușine, ai avut poate momente traumatizante, chiar grele. Dar ÎN ACEST MOMENT, dacă ai un calculator în față, un telefon etc. Înseamnă că ai niște posibilități.

la posibilitățile acelea și fă ceva cu ele. Într-adevăr, o să fie mai greu la început. Poate trebuie să faci o muncă și să nu fi plătit, dar măcar câștigi o experiență și da, s-ar putea să dureze luni întregi, dar “Azi trebuie să rezolvăm și rușinea, azi trebuie să rezolvăm și problemele financiare, astăzi trebuie să rezolvăm tot.”, nu va funcționa.

Ei bine, astăzi nu o să meargă. Astăzi “plouă, tună și fulgeră” și nu o să poți peste noapte.

Poziția de victimă

Probabil te-ai întrebat la un moment dat “De ce pe mine? De ce pe altă colegă nu poate să o ia la mișto și pe mine poate?”. Dacă tu nu ai avea în tine acea stare de rușine, nu ar putea cineva să te facă să te simți.

- ▶ Cei în poziția de victimă a bullying-ului e posibil să aibă starea de rușine în ei. A depăși această stare înseamnă să ai un pic de grijă de copilul interior.
- ▶ În momentul în care tu nu mai permiți cuiva, nu are cum să te agrezeze. Pardonul e că deși cineva e în poziția de victimă, joacă pe victima în continuare. Și argumentează din poziția de victimă gen eu nu vreau să fiu victima nimănui, dar uitați-vă că eu sunt victima tuturor.

Nimeni nu își pune problema că starea de victimă la care ajunge pornește din faptul că ei își alimentează de fapt acea stare.

Pentru toate momentele în care te simți minimizat din varii motive oprește-te și întreabă-te de ce pe tine și pe colegul tău de ce nu? Sau ce cauți acolo dacă tot același e contextul?

- ▶ Este mult mai ușor să rămâi în starea de victimă “uite ce mi se face, uite ce mi se întâmplă, uite ce face X cu mine”. Decât să spui “numai puțin, am anumite decizii de luat aici”.
- ▶ Ai luat câteva decizii de mai multe ori ca să suporti și să accepți acel ceva și să nu spui nimic, să nu îți aperi părerea când ești contrazis.

De câte ori îți aperi părerea în fața altora lucid și fără o reacție emoțională?

Numai inteligența emoțională te poate ajuta să ieși din starea de rușine.

- ▶ Nu vorbim de o chestiune pe care o poți schimba tehnic.
- ▶ De ex: Dacă ai devenii director la un anumit departament nu o să mai îți fie rușine. Serios?! Probabil, dacă într-un proiect în care ești implicat s-ar lua anumite decizii sociale, pe care tu trebuie să le prezinți în fața publicului vei trăi din nou starea de rușine.

Starea de rușine poți să o trăiești în orice context sau poți să fi liber și să trăiești starea de liniște și împăcare în orice context.

Depinde ce stare alimentezi, ce stare cultivi, ce stare hrănești. Iar aceasta înseamnă să ai abilități de inteligență emoțională. Să îți dai seama că ești obișnuit să trăiești o stare de rușine, că ai anumite șabloane emoționale și după aceea să faci schimbarea.

Fi încrezător, autentic și liber!

Te provoc să trăiești acea stare eliberatoare în care deși în alt moment ai simțit jenă, să poți să stai drept cu capul sus și să zici “Nu îmi este rușine, acesta sunt eu, așa m-a făcut mama și atât am muncit eu la mine.