

CONNIE MILLER

Înfometează egoul: Hrănește sufletul!

SOULDRAMA:
APRINDE-ȚI INTELIGENȚA SPIRITUALĂ!

Traducere din limba engleză:
ADRIANA DUIA

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Cuvânt înainte	5
Introducere	9
Capitolul 1	15
Capitolul 2	28
Capitolul 3	41
Capitolul 4	45
Capitolul 5	55
Capitolul 6	65
Capitolul 7	83
Capitolul 8	90
Capitolul 9	96
Capitolul 10	110
Capitolul 11	124
Capitolul 12	141
Capitolul 13	145
Capitolul 14	160
Capitolul 15	178
Capitolul 16	195
Capitolul 17	206
Capitolul 18	214
Capitolul 19	235
Bibliografie	240

Cuvânt înainte

Vă rog să nu vă hrăniți ego-ul!

„Nu îți hrăni ego-ul și problemele acordându-le atenție. [...] Încet, dar sigur, ego-ul va slăbi, până când într-o bună zi nu va mai fi nimic altceva decât o fantomă a ceea ce a fost. Vei reuși să vezi prin ea prezența divină care luminează în fiecare dintre noi”.

Ekknath Easwaran

Souldrama® a luat ființă ca urmare a unui atelier de impact „Vindecare cu energia îngerilor”, pe care l-am condus împreună cu Stevan Thayer la Sedona, Arizona, în aprilie 1997. Contribuția lui Stevan a constatat în Energie Integrată®, denumită „Vindecarea cu energia îngerilor”®, iar eu am adus în atelier conceptele de terapie de grup, sociometrie și psihodramă. Această metodă a oferit sclipirea de creativitate pentru o nouă tehnică de vindecare denumită Souldrama®, o tehnică de acțiune care a integrat spiritualitatea cu psihologia (Miller, 2000). Souldrama este similară etapelor unui pelerinaj sau rit de trecere, care integrează toate cele trei niveluri ale inteligenței – nivelul rațional, nivelul emoțional și nivelul spiritual –, aliniind ego-ul și sufletul pentru a crea un leadership inteligent spiritual care să ne ajute să accesăm „UQ” sau inteligența universală.

Stevan Thayer a inclus în atelier conceptul mental de cadru cu șase etape multiple de creștere și vindecare spirituală, pe care le-a descris ca „paravane”. Fiecare paravan avea un scop, iar rezultatul final era alinierea ego-ului și sufletului, astfel încât fiecare din ele să poată descoperi scopul lui superior. Prin dezvoltarea și extinderea conceptului mental al paravanelor definit de Stevan, eu am combinat metodele clinice de psihodramă pentru a-i face pe clienții mei să

treacă de la co-dependență la co-creativitate. Am schimbat conceptul de paravane pentru a corespunde celor șapte porți sau căi de trecere secvențiale către transformarea spirituală, fiecare poartă având un scop, o provocare și un dar, în timp ce ne conduce printr-un spațiu de tranziție către conștiința transpersonală (Miller, 2000). În timp ce acest concept de Souldrama începuse să se răspândească în lume, am început să folosesc conceptul arhetipurilor Mesagerilor Luminii© împreună cu cele șapte porți. Îi mulțumesc lui Bobbi Torres pentru crearea acestor Mesageri ai Luminii©, rugăciunilor și simbolurilor pentru unicul scop al Souldramei. Cred în folosirea minții, corpului și spiritului pentru vindecare; astfel, Souldrama include toate aceste trei modalități ce corespund inteligențelor noastre – rațională, emoțională și spirituală.

Spiritualitatea în acțiune

Ideea mea originală a fost să creez o metodă de acțiune pentru spiritualitate care să poată fi transpusă în forma fizică a unui mod de vindecare prin acțiunea unui grup structurat în domeniul psihologiei. Souldrama este rodul lucrului timp de mulți ani cu co-dependența. Am proiectat această metodă pentru clienți care erau „blocați” în viață. Mulți dintre clienții mei aveau fie o carieră, fie o relație de succes; ei nu erau conștienți că le puteau avea pe amândouă. Scopul principal al acestei metode este de a elibera clienții de rezistența anterioară și de a-i ajuta să șteargă blocajele care îi împiedică să atingă și să trăiască scopul lor superior. De asemenea, este destinată să ajute la transformarea rănilor pe care le-au suferit în copilărie în daruri spirituale (Miller, 2000), în timp ce le permite să descopere și să își schimbe imaginea interioară a unei puteri superioare într-una care este mai iubitoare. Souldrama® integrează spiritualitatea în procesul psihodramatic, cu structura porților, și mută psihodrama pe un alt nivel, cel transpersonal.

Factorul terapeutic

Ca terapeut, au fost momente când m-am simțit „blocați” în mine însămi. Am descoperit că aceasta este o problemă obișnuită în

profesia mea. Simțeam că încerc să găsesc soluții „creatoare” pentru probleme clinice. În mod tradițional, abordările terapiei de scurtă durată sunt mai mult destinate să trateze simptome specifice, decât să trateze aspecte de natură mai adâncă, mai personale, mai spirituale. Când mă întâlneam cu clienții, se simțeau adesea micșorați ca persoană, nemaiaivând legătură cu ceilalți, secătuiți spiritual, anxioși și depresivi. Discutarea acestor aspecte spirituale mai adânci a avut efectul unei schimbări de durată. Multe programe de tratament minimizează sau descurajează importanța spiritualității, în special atunci când tratamentul în chestiune are ca obiectiv principal eliberarea de simptom.

Spiritualitatea poate fi considerată ca o energie care încadrează experiența existenței noastre în lume. Atunci când accesăm această energie, ea ne dă curajul de a rezolva probleme și credința de a merge mai departe în viață. Prin acționarea energiei, putem accesa această energie creatoare pentru a-i ajuta pe ceilalți să facă schimbări semnificative în viață. Una din căile cele mai eficiente de a atinge creativitatea este de a lărgi cadrul de referință al clientului, de la cadrul literal la cel metaforic. Logica interioară a oamenilor pare a fi cel mai bine exprimată prin metafore, simboluri, fantezii, ritualuri și povești. Acestea sunt căi puternice de schimbare a percepțiilor și experiențelor oamenilor. Aceste căi de acțiune bazate pe spiritualitate sunt puse în mișcare pentru a-i ajuta pe ceilalți să învingă blocajele în trăirea unei vieți fericite și împlinite. Prin folosirea metodelor cum ar fi mitul, metafora, meditația ghidată, lucrul cu energia și rugăciunea, oamenii pot începe să-ți realinieze ego-ul și sufletul pentru a accesa energia spirituală disociată (Miller, 2007). Prin scânteia spiritualității, sper ca noi toți să învingem problemele din cadrul relațiilor și carierei pentru a ne atinge scopul superior și pentru a deveni lideri inteligenți din punct de vedere spiritual.

Moreno (1889-1974) a fost părintele psihodramei. El a considerat că noi, ca ființe umane, suntem de fapt ființe de acțiune, că avem o foame de a acționa și că, până când aceasta nu va fi satisfăcută clinic, vom căuta să ne autogratificăm continuu în viață. El a încercat să creeze un mediu clinic în care să poată fi explorată și rezolvată această „foame de acțiune” pe scena clinică, cu înțelegere și insight reflectate înapoi către client. Ca și Aristotel, el a simțit că dacă dure-

rea ar putea fi „curățată” prin punerea în scenă, atunci aceasta ar reduce tendința de a recrea elementele dinamice ale relațiilor disfuncționale în viață (Moreno, 1946).

Fiind martor la puterea de vindecare a grupului și la puternicele rezultate ale unei modalități de vindecare în care gândirea, emoțiile și comportamentul ar putea fi explorate și reintegrate într-un forum clinic, Moreno a creat metodele sale de psihodramă, sociometrie și psihoterapie de grup (Moreno, 1946, 1972). Psihodrama face posibilă extinderea realității prin metode nefolosite în viață. Moreno a considerat că nu există altă vindecare decât cea care provine din grupul însuși. El credea că un individ nu are autoritate într-un grup. Considera că puterea unui grup provenea din credința în anonimitatea sa și din a fi cuprins de iubire în prezent. După părerea lui, noi toți avem responsabilitatea colectivă de a continua opera creatorului nostru pentru a deveni tot ceea ce putem fi, fără a ne limita la menținerea obiceiurilor societății (Moreno, 1946). În calitate de îndrumător, educator și practician al psihodramei, am îmbinat profund ideile lui cu munca mea în Souldrama.

Pentru că gândesc mai mult cu emisfera dreaptă a creierului, îmi este mai ușor să vă prezint ideile mele în această carte sub forma unei povești. Făcând acest lucru, propria mea spontaneitate și creativitate sunt accesate permanent, la fel ca și inteligențele mele. Se pare că mă simt cu atât mai incompetentă cu cât sunt mai conștientă. În schimb, aceasta creează mai multă nevoie de a mă abandona grației și ajutorului divin. Cea mai importantă lecție din viața mea a fost că nu mă pot vindeca singură. Ego-ul meu a fost de multe ori la dietă și de multe ori s-a îngărașat mult. Am speranța că citind această carte și experimentând acest proces, ego-ul vostru va deveni tot mai slab pentru a putea vedea divinul din interior. Sper ca povestea să vă placă.

Introducere

„Ființa umană este o parte a întregului, denumit de noi «Universul», o parte limitată în timp și spațiu. Ea se cunoaște pe sine, cunoaște gândurile și emoțiile sale ca pe ceva separat de rest – un fel de iluzie a conștiinței sale. Această iluzie este un fel de închisoare pentru noi, limitându-ne la propriile dorințe și la afecțiunea față de câteva persoane apropiate nouă. Datoria noastră trebuie să fie să ne eliberăm din această închisoare prin lărgirea cercului compasiunii, pentru a îmbrățișa toate ființele și întreaga natură în splendoarea ei. Nimeni nu poate realiza complet acest lucru, dar lupta pentru a-l obține reprezintă în sine o parte a eliberării și o bază pentru siguranța interioară”.

Albert Einstein

*Nu există „Eu” în IQ**

Astăzi, se pare că căutăm sensul și scopul vieții noastre și începem o călătorie spirituală întrebându-ne [...] asta e tot ce există? În vremuri tulburi, sunt necesare noi abordări și noi inițiative pentru a străpunge impasul prezent și a restabili sănătatea și vibrația. Trezirea conștiinței este baza schimbării pe care încercăm s-o vedem în lume. Strategiile de consolidare a păcii sunt esențiale într-o lume încărcată de conflict, tensiune, nedreptate și evenimente în continuă schimbare. Oamenii trăiesc astăzi mai mult și ceva mai târziu în viața noastră suntem mai interesați de spiritualitate pe măsură ce încercăm să ne reconectăm în interiorul nostru și cu ceilalți. Fie că o numim urmarea călătoriei noastre spirituale ori trăirea unei vieți mai pline de sens sau iubire, totul se reduce la a răspunde unui impuls fundamental

* Joc de cuvinte, în lb. eng. „eu” se traduce „I”, de unde „I” (eu) din „IQ” (n.t.).

care ne împinge să devenim mai conștienți și plini de compasiune cu noi înșine și față de ceilalți.

Trăim la un nivel intelectual materialist și exprimat literal din care lipsește viziunea și imaginația și, cel mai important, din care lipsește sufletul. Lumea noastră are nevoie de mai mult suflet, de mai mult sens. Pentru că nouă, ca ființe conștiente, ne revine principala sarcină de a propaga sufletul în lume. Trebuie să facem acest lucru mai întâi cu noi înșine, în lumea noastră personală și în toate relațiile noastre. Apoi trebuie să propagăm sufletul în lume prin munca noastră și scopul nostru superior. Pe scurt, trebuie să devenim buni lideri spirituali.

Suntem cu toții factori ai schimbării. Sarcina acestei generații este să lupte împotriva iluziei că trăim în lumi separate. Dacă dorim să schimbăm sistemele, trebuie să modificăm comportamentul uman; dar comportamentul uman nu se schimbă ușor. Astăzi, principala responsabilitate a unui lider spiritual este să modifice motivațiile care determină comportamentul, dându-le oamenilor posibilitatea să realizeze transformarea reală. Sănătatea mentală și emoțională pe termen lung necesită mai mult decât o reducere temporară a simptomelor. Se pare că este necesară o conștiință superioară, sau o inteligență spirituală, din care poate decurge un sens mai larg al sinelui. O cale de acțiune este trecerea de la inteligența noastră rațională la inteligența noastră spirituală. Aceasta înseamnă modificarea lui „Eu” din IQ într-o inteligență mai extinsă sau „UQ”. Apoi, vom putea să devenim conștienți de scopul nostru superior și să creăm leadership-ul inteligent spiritual care include toate inteligențele noastre, pentru a deveni conștienți de scopul nostru superior care de fapt nu ne separă, ci ne unește cu ceilalți.

Dacă dorim să devenim lideri spirituali, este important să ne continuăm propria noastră călătorie spirituală. Mulți dintre noi avem nevoie de un loc sigur unde să mergem să învățăm un nou drum cu instrumente noi, inventive, pentru a găsi o cale care să ne ajute să accesăm inteligența noastră spirituală și să creăm leadership-ul inteligent spiritual. Dorim cu toții să schimbăm ceva, să știm că viața noastră a avut o valoare. Totuși, nu putem face o diferență de durată acasă sau în lume dacă nu o facem de la un nivel de conștiință superior personalităților noastre. Acest nivel superior este viața sufletului, esența noastră.

Trecerea la inteligența superioară nu este numai veselă și amuzantă, ci este absolut necesară pentru ca noi și civilizația noastră inteligentă să supraviețuim deceniilor următoare. Prin inteligența superioară, înțeleg întreaga inteligență universală, nu doar un intelect mai dezvoltat, dar și sănătate emoțională, iubire, compasiune, creativitate, inspirație și, mai ales, experiențe inspiraționale.

Toate culturile anterioare au păstrat în esență aceleași idei despre spirit: există o lume invizibilă infinită dincolo de lumea pe care o știm și o simțim, iar misiunea noastră în viață este să descoperim această lume infinită și scopul nostru în viață. Unii, ca și mine, numesc această lume infinită Plenitudinea mai largă a Ființei sau Dumnezeu. A simți divinitatea este de fapt un lucru simplu, pentru că divinitatea este veșnic prezentă. Problema este conștiința noastră; avem nevoie să ne simplificăm conștiința pentru a simți divinul în toate lucrurile, pentru a ne întoarce acasă și înapoi la inteligența noastră spirituală.

Ego-ul dezvoltat în copilăria timpurie poate obstrucționa sau distorsiona relația unei persoane cu divinul. El poate manifesta o conștiință mult mai bogată în viața de zi de zi dacă este aliniat cu sufletul.

Scopul Souldramei®

În încercarea de vindecare a personalității umane, timp de generații am fost martorii unei fisuri între psihologie și spiritualitate. Acestea s-au aflat la poluri opuse și devine evident că această separare este departe de adevăr. Vindecarea de durată poate apărea când sănătatea psihologică și cea spirituală a unui individ pot fi văzute în unitate. Pentru aceasta, trebuie să facem o călătorie spirituală aliniindu-ne ego-ul și sufletul. Ego-ul nostru este personalitatea noastră care simte separarea și limitarea în care trăim într-o lume materială a formei, deformării, iluziei și durerii. Sufletul nostru îmbrățișează unitatea și plenitudinea și poate lucra cu cauze, nu cu efecte. Ori de câte ori ne separăm de ceilalți, știm că personalitatea sau ego-ul nostru deține controlul. Ego-ul nostru se concentrează pe cât de diferiți suntem față de lume, iar sufletul nostru se concentrează pe cât de asemănători suntem. Când aliniem aceste două aspecte ale noastre, putem să mergem mai departe spre scopul nostru superior, misiunea sufletului

nostru. Dacă avem o personalitate puternică și sănătoasă, putem deveni capabili să ne exprimăm sufletul și să lucrăm în paralel către scopul nostru superior. Putem începe să ne atingem inimile, nu mințile.

Multe metode ne arată în plan rațional că avem nevoie să aliniem aceste două aspecte ale noastre, dar puține ne oferă un model de acțiune psihoterapeutică pentru a demonstra cum să le aliniem. Souldrama® ne oferă acest model. Aveam nevoie de un proces de acțiune pentru a desluși structura noastră IQ ca nefiind doar rațională, ci tridimensională, incluzând IQ Emoțional și IQ Spiritual. Aveam nevoie de IQ Rațional, dar ignorând inima și acordând atenție numai minții, aceasta ne poate aduce suferință, îngrijorare și anxietate. Dacă funcționăm numai ascultându-ne inima, nu vom putea să ne controlăm impulsurile. Aveam nevoie de un echilibru între cap și inimă, precum și de toate cele trei inteligențe, astfel încât să putem vedea sacrul în viața de zi de zi și în tot ceea ce facem, de la cariera noastră la relațiile noastre, în tot ceea ce înseamnă societatea.

Plenitudinea implică punerea laolaltă a ceea ce a fost separat. Acesta este sensul integrării. Un suflet împovărat sacrifică părți din el însuși. Vindecarea reală implică a ajuta o persoană să își re-stăpânească și re-integreze în mod gradat oricare din aspectele separate ale sinelui – iubirea, curajul, un simț al împuternicirii, sexualitatea, conectarea spirituală, umilința, abandonarea, blândețea și gândirea independentă. Ajutându-i pe oameni să se redefinească prin concentrarea spre interior, spre divinul sinelui lor și înapoi către spontaneitatea și creativitatea lor, le permite să dezvolte o relație cu sinele lor superior. Noi toți dorim să fim văzuți, auziți și să fim necesari. În mod evident, dacă dorim conexiune, avem nevoie de oameni. Ca atare, Souldrama este un proces de grup. Dacă începem să citim cărți singuri și lucrăm singuri pe Internet, ne separăm de ceilalți. Acest lucru menține hrănirea ego-ului.

Souldrama poate fi comparată cu o lungă călătorie care ne permite să facem orice schimbare în viață cu conștiința lucidă a ceea ce lăsăm în urmă și, de asemenea, ne oferă un ghid pentru a facilita intrarea necunoscutul din viitor. Souldrama® ne ajută (1) să acceptăm chemarea de a călători pentru un scop anume; (2) să găsim încrederea în viziunea noastră necesară pentru a porni la drum; (3) să învățăm cum să invocăm puterea spiritului; (4) să permitem spiritului să vor-

bească și să lucreze prin noi pentru a persevera; (5) să doborâm obstacolele a căror intenție este să ne frâneze sau să ne oprească; (6) să facem ritualurile potrivite, să retrezim mitologia și să ne conectăm cu sinele transcendental, până ajungem la destinația lungii noastre călătorii, și (7) să ne întoarcem la comunitatea de acasă ca lider spiritual, aducând binecuvântările și iluminarea obținute. Souldrama® pune în acțiune spiritualitatea și oferă structura procesului de recuperare, punând laolaltă cele două emisfere ale creierului, emisfera dreaptă și emisfera stângă, prin metode de acțiune. Ea este mai ales utilă pentru înlăturarea blocajelor din cariera și relațiile noastre.

Această carte oferă o metodă de acțiune care aliniază inteligența noastră spirituală și inteligența noastră rațională cu ego-urile noastre, astfel încât să putem deveni co-creatori cu Puterea noastră Superioară, să conștientizăm scopul nostru superior și să înlăturăm barierele care ne țin blocați în cariera și relațiile noastre. Când aceste bariere vor fi înlăturate, vom putea deveni lideri inteligenți spiritual. Aceasta nu e un substitut al terapiei ci, din fericire, este un model care servește la integrarea celor trei inteligențe, astfel încât să putem forma o inteligență universală prin acționarea spiritualității (Miller, 2008).

Dacă sunteți pregătiți să riscați pentru transformare, această carte vă va oferi o prezentare a Souldramei. Se dorește a fi numai o prezentare pentru că adevăratul travaliu se desfășoară prin asumarea riscurilor într-un atelier de acțiune în grup. Când ne asumăm riscul schimbării, ne putem aminti că adevărata creștere spirituală înseamnă să scăpăm de opiniile și falsele noastre convingeri, să dezvoltăm credința, abandonând și schimbând în totalitate identitatea noastră și modificând percepțiile care am considerat în fond că formează identitatea noastră. Pe măsură ce ego-ul vostru devine mai slab, veți simți că parcă muriți, când de fapt doar vă transformați și, ulterior, vă veți simți mai viu ca oricând. Veți redeveni un copil, o ființă veselă din univers și fără sfială. Vă veți aminti că universul este prietenos și ne binecuvântează permanent.

Mulți dintre noi încearcă să-l audă pe Dumnezeu prin minte, când de fapt avem nevoie să-l auzim pe Dumnezeu prin inimă. Dumnezeu nu poate fi înțeles, cuprins sau simțit cu mintea. Mintea se identifică cu cine „gândim” că suntem, în timp ce calea inimii cere renunțarea la minte, renunțarea la ego, renunțarea la „Eu” și, la mo-

mentul potrivit, renunțarea la control. Aceasta ne permite să vedem cu scopul nostru conștientizat ceea ce un Dumnezeu cu adevărat iubitor și-ar dori să fim.

O poveste

Aceasta este o poveste despre relații. O poveste despre un bărbat pe nume Iye care trăiește pe tărâmul Inteligenței Raționale, în starea de Ego. Iye vrea să facă o lungă călătorie spirituală ca să întâlnească o fată pe nume Skye, S.Q., care trăiește pe tărâmul Inteligenței Spirituale, în starea de Suflet. În povestea noastră, îl vom ajuta pe Iye să facă o lungă călătorie pentru a ajunge la Skye, călătorind în și prin cele șapte porți de transformare spirituală ale Souldramei, astfel încât sufletul și inteligența lui rațională să se poată reconecta cu inteligența lui spirituală. Ori de câte ori Iye trece printr-o poartă de transformare, va avea de trecut o încercare, iar la finalizare va primi un dar pe care să-l ia cu el prin următoarea poartă de transformare. Numai după ce își va descoperi adevăratul sine și își va alinia ego-ul și sufletul, va integra cele trei niveluri de inteligență: rațională, emoțională și spirituală, o va întâlni pe Skye, va trăi în prezent cu un scop și va fi deschis să o vadă cu adevărat pe fata visurilor lui. Apoi, ei se pot muta pe noul tărâm al UQ sau al inteligenței universale. De-a lungul acestui proces, Iye va trebui să lase propriul ego să plece și să se predea, astfel încât să poată învăța că atunci când ego-ul și sufletul sunt aliniate, nu există „Eu” în IQ, ci un UQ sau inteligența universală. Va reuși el să termine călătoria?

Ideea mea de a parcurge calea spirituală și de a deveni un bun lider îi ajută și îi susține pe oameni să aibă încredere în ei înșiși și în legăturile lor personale cu puterea superioară. Când putem găsi aceste legături, nu mai există reguli, pentru că viața se modifică permanent și evoluează în mod spontan. Suntem provocați mereu să dezvoltăm noi aspecte ale noastre și pentru că fiecare are o cale diferită, trebuie să ne oferim unul altuia speranță și încurajare. Întrebați-vă acum: unde mă aflu pe calea mea? Dacă sunteți pregătiți, vom începe călătoria noastră cu Iye.

CAPITOLUL 1

„Ceea ce contează este să ne deschidem în mod spontan către realitatea lui Dumnezeu”.

Thomas Merton (1985)

Întâlnirea cu Iye în starea de Ego

„De ce nu pot niciodată să găsesc o relație de durată? De ce mă simt atât de singur și simt că ceva lipsește din viața mea? De ce nu pot să o găsesc pe fata visurilor mele?”. Aceasta era lamentarea obișnuită a lui Iye. Ultima despărțire de femeia din viața lui a fost atât de dureroasă, încât m-a invitat pe tărâmul Inteligenței Raționale să prezint un atelier Souldrama®. La început, m-am împotrivit revizitării stării de Ego pentru că mi-am amintit cât de nefericită m-am simțit acolo. Acum sunt ceva mai înțeleaptă pentru că știu că de fiecare dată când mă împotrivesc față de ceva, mi se dă ocazia să cresc. Așa că m-am întors pe tărâmul Inteligenței Raționale, în starea de Ego, întrebându-mă ce căutam acolo.

M-am întâlnit cu Iye la aeroport și primul lucru pe care l-am observat când am ajuns a fost că, deși terenul părea foarte fertil, nu existau flori sau grădini. Când am făcut această remarcă, Iye a spus: „Toată lumea se ocupă cu pregătirea solului, săpându-l și construind garduri și limite pentru grădinile lor și

alegând cele mai bune semințe. Ei se gândesc tot timpul la toate problemele ce ar putea apărea când va fi plantată grădina; de aceea, semințele nu ajung niciodată să fie plantate! Ele rămân pe un raft”.

„Asta pare a fi o metaforă pentru viață”, i-am spus lui Iye. „Dacă nu luăm niciodată inițiativa să plantăm semințele, grădinile noastre nu vor crește niciodată. Semințele sunt creativitatea noastră – scopul nostru în viață – partea sufletului nostru care are nevoie de hrană și dezvoltare. În procesul nostru de recuperare, piesa care lipsește este plantarea semințelor. Aceasta este partea din viață care oferă mișcarea înainte cu energia bucuriei”.

Deși Iye, în vârstă de 50 de ani, era în recuperare pentru alcoolism de 15 ani, părea că nu leagă relații în mod corect. Iye avusese o carieră de succes ca cercetător științific în ultimii 25 de ani. Divorțase de două ori și, plictisit de viața lui, se simțea izolat și adesea deprimat cu munca lui și nefericit cu relațiile lui. Are doi copii din a doua căsătorie, un băiat, Chet de 13 ani și o fată, Sage de 11 ani. Pasiunea lui este fotografia. Iye nu poate decât să se gândească la relația lui următoare și că, atunci când o va întâlni pe fata visurilor lui, totul va fi bine.

Iye nu o poate întâlni pe fata visurilor lui din cauză că pentru el visarea înseamnă mai mult amuzamentul, decât realitatea unei relații. Vedeți, când visează, el poate controla începutul și sfârșitul. Atunci când efectiv intră într-o relație, are de a face cu realitatea. Acolo nu deține controlul.

Iye suferă de ceea ce eu am numit ca fiind TDD – Tulburarea Dialogului Intern. El este foarte preocupat să-și imagineze orice problemă posibilă ce ar putea apărea din orice acțiune pe care o poate întreprinde și problemele care ar decurge din orice acțiuni viitoare. Ca urmare, Iye nu trăiește în prezent și îi este prea frică să meargă mai departe într-o viață care acum nu are sens sau scop. Îi este teamă să își planteze propria grădină. Apoi, întreabă adesea: „Asta e tot ce poate fi?”

Tatăl lui Iye a fost inginer. Era foarte liniștit până ce mama lui Iye, o femeie foarte emoțională, îl provoca. Când mama lui, profesoară de limbi romanice, nu putea obține un răspuns emoțional de la tatăl său, îl provoca până când el exploda. Un răspuns oarecare, gândea ea, era mai bun decât nimic. Tatăl lui a început atunci să bea și să se izoleze. Izolarea a devenit un tipar de tratare a emoțiilor în această familie.

Ca unic copil, Iye mergea în camera lui și se izola când părinții lui se certau. Stătea pe pat și privea pe fereastră și doar gândea. Intra în mintea lui ca să încerce să-și imagineze ce se întâmpla. Când luminile se stingeau, devenea îngrijorat și hipervigilent. Pentru a se opri din a simți și a se îngrijora, își distrăgea atenția citind ore în șir, găsind siguranță în cărți și în cuvinte. Cărțile și mintea lui erau în permanență tovarășii lui. Ele erau prietenii lui. Mai târziu, a ales fotografia pentru a păstra momente de frumusețe și iubire.

Pentru a obține atenție din partea tatălui său, Iye căuta în cărțile lui și îi prezenta tatălui fapte sau informații. Atunci tatăl îl observa și îi acorda ceva atenție. Ceea ce a învățat a fost că pentru a avea iubire din partea tatălui, trebuia să aibă multe fapte și informații. De aceea și-a luat rolul de „culegător de informații” pentru tatăl său.

Iye nu căuta atenția mamei sale, mai degrabă încerca s-o evite, iar când trebuia să fie în prezența ei, a învățat în cea mai mare parte să o tolereze. Ea vorbea mereu cu el pe ton înăbușit, încercând să găsească un tovarăș și un confident emoțional. Și-ar fi revărsat sentimentele față de atitudinea tatălui și lipsa lui de emoție. Iye a învățat să-și evite mama cât mai mult posibil pentru că nu dorea ca aceasta să-l sufoca sau să-i vorbească despre imperfecțiunile tatălui său. Astfel, a învățat cum să respingă situațiile care necesitau intimitate din teama de a nu fi copleșit. Și-a dezvoltat două roluri principale în viață pentru a supraviețui în această familie: cel care evită sau care stă la distanță și culegătorul de informații.