

Connor Beaton

MISIUNEA INTERIOARĂ A BĂRBATULUI

Ghidul practic ce te va ajuta să-ți înfrunți
partea întunecată, să pui capăt autosabotării
și să-ți descoperi libertatea

Traducere din limba engleză:
SEBASTIAN IONESCU

EDITURA  HERALD
București



Aprecieri pentru *MISIUNEA INTERIOARĂ A BĂRBATULUI*

„Din când în când, dau peste o carte care îmi trezește în minte o voce care proclamă: „La naiba, aș fi vrut să fi eu scris asta, este excelentă!” Lista mea scurtă de cărți s-a îmbogățit cu încă un titlu: *Misiunea interioară a Bărbatului*. Cu această carte de referință, Connor Beaton îndeplinește sarcina herculeană – avansată de înaintașii mișcării moderne a bărbaților (Carl Jung, Joseph Campbell și Robert Bly) – de a crea un plan de acțiune pentru alchimizarea stărilor generale masculine de confuzie, furie și prostie în acțiune cu scop, vindecare și stăpânire. Începând cu capitolul introductiv, *Misiunea interioară a Bărbatului* m-a prins de minte, de inimă și de testicule și nu mi-a mai dat drumul. Sunt recunoscător că îl pot numi pe Connor prieten și sunt și mai recunoscător pentru darul incomensurabil pe care l-a oferit bărbaților și întregii omeniri cu această carte.”

Dr. Robert Glover

autorul cărții *No More Mr. Nice Guy*

„Cunoscându-l pe Connor și lucrând cu el de-a lungul călătoriei sale, pot spune, fără îndoială, că aceasta este cartea de care are nevoie orice bărbat. Connor face o treabă minunată, invitându-ne și conducându-ne de-a lungul durerii noastre și înapoi, în inimile noastre. El ne reamintește că întunericul din noi trebuie îmbrățișat, nu evitat.”

Mark Groves

specialist în relații interumane și
fondator al *Create The Love*



„În *Misiunea interioară a Bărbatului*, Connor Beaton pune în lumină cât se poate de elocvent calea pe care bărbații pot găsi vindecarea profundă și adevărata libertate în viața lor. În cultura noastră, o povară grea este pusă pe umerii bărbaților și, fără îndrumare, ei suferă adesea în tăcere. Connor este un pedagog incredibil și un adevărat alchimist, luându-și propria durere, analizând-o și oferind cu dragoste înțelepciunea pe care a dobândit-o din călătoria personală, pentru ca și alții să facă același lucru. *Misiunea interioară a Bărbatului* este o călătorie a unui erou pe care o recomand cu căldură tuturor celor care doresc să-și creeze o viață mai liniștită, mai împlinită și mai bogată în sens.”

Dr. Nicole LePera

Autorul bestsellerului

New York Times, *How to Do the Work*

„Connor Beaton este cu adevărat una dintre cele mai valoroase voci despre tot ce înseamnă masculinitate în zilele noastre. Abordarea sa entuziastă și directă scoate la iveală în mod strălucit scuzele și viciile care îi împiedică pe bărbații răniți interior să devină ființe complete. *Misiunea interioară a Bărbatului* este un ghid puternic care îi va ajuta pe bărbați să navigheze introspectiv spre vindecarea pe care o doresc și o merită.

Jason Wilson

autorul cărții *Cry Like a Man*

Cuprins



PREFAȚĂ	11
----------------	----

INTRODUCERE	
Drumul unui bărbat spre libertate	13

PARTEA ÎNTÂI

FII PROPRIUL TĂU STĂPÂN. CUM SĂ ÎNAINTEZI PRIN ÎNTUNERIC



CAPITOLUL 1. Descoperă-ți umbra	31
CAPITOLUL 2. Mitul separației masculine	53
CAPITOLUL 3. Umbra tatălui	69
CAPITOLUL 4. Cunoaște-ți durerea	103

PARTEA A DOUA

IUBEȘTE. FII PROPRIUL TĂU STĂPÂN ÎN PRIVINȚA SEXULUI, FEMEILOR ȘI INTIMITĂȚII



CAPITOLUL 5. Umbra mamei	143
CAPITOLUL 6. Relația ta cu femeile	159
CAPITOLUL 7. Mitul vulnerabilității și independența emoțională	181

CAPITOLUL 8. Să scoatem la lumină infidelitatea și pornografia	199
CAPITOLUL 9. Libertate sexuală	223

PARTEA A TREIA

ELIBEREAZĂ-TE!

ELIBEREAZĂ-ȚI MINEA ȘI

DEVINO UN BĂRBAT AUTONOM



CAPITOLUL 10. Înfruntarea oponentului suprem: victima	249
CAPITOLUL 11. Îmbrățișează-ți mânia	263
CAPITOLUL 12. Eliberează-ți mintea	281
CAPITOLUL 13. Integrare	293

PARTEA A PATRA

MOȘTENIREA



CAPITOLUL 14. Moarte și moștenire	303
EPILOG	
Crearea unei alianțe a bărbaților	309
REFERINȚE	315
DESPRE AUTOR	317

Prefață



Înainte de-a începe această călătorie, țin să lămuresc câteva aspecte. În primul rând, nu încerc să-ți spun ce înseamnă masculinitatea sau cum anume trebuie să fii ca bărbat. Cu toate că, prin intermediul acestei cărți, se prea poate să dobândești multă claritate în privința răspunsurilor tale la aceste întrebări.

În al doilea rând, lumea a tot vorbit în ultimele decenii despre bărbați răniți interior, despre masculinitate toxică, despre criza masculinității și despre multe alte subiecte, toate întemeindu-se pe ideea că bărbații, în mod colectiv, s-au pierdut pe drum sau, pur și simplu, s-au degradat. Bărbaților li se cere să se schimbe, să se îmbunătățească și să se vindece, iar aceasta fără niciun alt sfat îndrumător în afară de îndemnul „fii mai vulnerabil”.

După niște ani buni în care m-am concentrat asupra propriei mele dezvoltări și după aproape un deceniu în care am lucrat cu o mulțime de bărbați proveniți de peste tot din lume, am început să văd în bărbați un anume fel de intensitate, pe care în mare parte noi, bărbații, am uitat cum să o cârmuim. O intensitate compusă din durere, confuzie, furie, frică și mâhnire, o intensitate pe care foarte mulți bărbați o poartă în ei, fără să fie însă învățați cum să o integreze și să o valorifice la maximum, atât în propriul folos, cât și al celui colectiv. O intensitate pe care, în mare parte, societatea a respins-o sau

a ignorat-o, nevrând să aibă de-a face cu ea; o intensitate pe care noi, bărbații, am uitat cum să o purtăm în noi.

Acesta este scopul cărții: să te pună față în față cu propria ta intensitate și propria durere, pentru a le găsi un folos; să te ajute să înveți – indiferent de credință, orientare sexuală sau etnie – cum să vindeci intensitatea propriei tale experiențe ca bărbat, învățând să trăiești cu ea.

De asemenea, vreau să subliniez că există nenumărate forme, versiuni și aspecte care țin de lucrarea unui bărbat cu sine, iar ceea ce am spus mai sus nu este decât o parte din întreg. Nu pretind că vorbesc pentru toți bărbații atunci când fac acest tip de lucrare și nici nu sunt într-atât de ignorant încât să pretind că aceasta este singura cale. Ceea ce urmează reprezintă lucrarea pe care eu am fost nevoit să o fac, precum și lucrarea pe care i-am îndrumat pe alți bărbați să o facă cu ei înșiși. Menirea cărții de față este aceea de a fi un ghid pentru tine ca bărbat, pentru a pătrunde în camera propriei tale puteri, pe ușa vindecării.

În fine, deși m-am străduit să includ cât mai multe experiențe posibil, sunt sigur că pe multe le-am neglijat. Cu toate că această carte este, fără a fi nevoie de explicații, dedicată bărbaților și este direcționată spre relațiile de tip *bărbat-femeie*, am încercat să surprind o gamă mai vastă de orientări, acolo unde aplicabilitatea discuției mi-a permis. După ce am lucrat cot la cot cu bărbați cu diferite stiluri de viață, intenția mea își propune să fie cât mai cuprinzătoare posibil. Dacă se întâmplă să te simți exclus din discuție, sfatul meu este să nu iei în seamă detaliile exterioare din povestea unui bărbat anume, ci să te concentrezi asupra dinamicii interioare care ne conectează pe toți.

INTRODUCERE



Drumul unui bărbat spre libertate

„Există ceva în conștiința umanității care îl pedepsește aspru pe bărbatul care nu încetează, nicicum și niciodată, indiferent care ar fi prețul pentru mândria sa, să se apere și să se afirme pe sine în loc să se mărturisească drept un om cu lipsuri și greșeli.”

CARL JUNG

LUCRAREA BĂRBAȚILOR începe cu durerea.

Cum putem noi, în calitate de bărbați, să împăcăm avântul și hotărârea, care zvâcnesc în sufletele noastre, cu confuzia intensă, mânia și emoțiile sângerânde pe care adesea le resimțim?

Mai pe șleau, cum putem noi, bărbații, să ne pregătim pentru ceva mai mult decât o simplă performanță în sala de ședință sau în pat, trecând peste obstacolele care ne stau în cale? Cum putem meșteșugi în lăuntrul nostru o busolă care să ne ghideze în mijlocul celor mai năprasnice furtuni, o busolă care să ne ghideze spre profunzime, una legată de experiență, împlinire și țel?

Cum putem noi, bărbații, să ne formăm abilitatea de a fi *autonomi*¹?

¹ Vom traduce astfel termenul compus engl. *self-leadership*. (N. tr.)

Pentru a face asta, majoritatea bărbaților trebuie, într-un punct al vieții lor, să treacă peste pragul lumii lor interioare afectate de durere și să se confrunte îndeaproape cu următoarele realități:

Sunt un bărbat care a fost abuzat.

Sunt un bărbat care i-a abuzat pe alții.

Altfel spus:

Sunt un bărbat care este rănit în prezent sau a fost rănit.

Sunt un bărbat care a rănit sau îi rănește pe alții.

Mi-a luat o groază de timp să mă împac cu aceste două afirmații. Acum însă ele reprezintă forța care-mi dă avânt în lucrarea vieții mele. Aceasta nu pentru că toți bărbații au fost abuzați sau pentru că aceste afirmații ne-ar defini ca bărbați, ci mai degrabă pentru că majoritatea bărbaților poartă în lăuntrul lor o durere împovărătoare. Ei n-au învățat să vindece această durere, nici să lucreze cu ea, și nici să o folosească într-un mod care ar conferi vieții lor o semnificație, o direcție și un scop mai profunde. Or exact asta țintește să facă această carte.

Nu e nevoie să privești prea departe pentru a observa durerea bărbaților. Fă o mică plimbare la locul de muncă. Umblă prin vecinătățile casei tale. Vorbește cu bărbații din barurile, parcurile și restaurantele locale. Uită-te în ochii bărbatului lângă care stai în autobuz și vei vedea, dincolo de exteriorul său protector, responsabilitățile neglijate, relațiile năruite, precum și o teamă profundă de a nu fi văzut drept impostor. În adâncul lor, acești bărbați nu simt că au control asupra inimii și minții lor.

Pentru că un bărbat care fuge de propria sa durere este un bărbat înrobuit de acea durere.

Bărbații sunt îndoctrinați să facă față durerii urmând pas cu pas această schemă:

- 1) Nu te mai văicări.
- 2) Înghite și rabdă.
- 3) Toarnă o sticlă de whisky peste toate acestea. Iar, ca să fie treaba treabă, termină totul prin „frecare”.
- 4) Spal-o (eventual) și repetă de câte ori e nevoie, până ai amețit sau ai uitat de toate.

Din nefericire, aceasta e calea pe care mulți bărbați o aleg. La naiba, e calea pe care chiar eu însumi am mers vreme îndelungată. Dăm la schimb controlul interior, libertatea și masculinitatea pe un serviciu sigur, o căsnicie mediocră și o viață plină de visuri neîmplinite. Și pe toate le pierdem pentru a evita durerea. Ne simțim pierduți, singuri, incapabili de schimbare și neputincioși în fața atacurilor violente de critică interioară, îndoială și griji.

Ni s-a vândut, în multe feluri, o minciună; o minciună a separării.

Am fost îndoctrinați într-un cult; cultul de-a fi speciali.

Și ne-a cuprins o amnezie în ceea ce privește adevărul; adevărul că *durerea este o cale spre a-ți atinge scopul*.

Așadar, cum putem să ne împăcăm cu durerea pe care am îndurat-o ca bărbați sau cu durerea pe care noi înșine am cauzat-o cuiva? Cum ne putem revanșa pentru abuzul, neglijența, abandonul și trauma pe care le-am exercitat asupra noastră și asupra altor persoane? Există vreun mod de-a prefăce durerea purtată de noi într-un scop? Ei bine, dincolo de raționamentul altruist în favoarea asumării acestei sarcini, majoritatea bărbaților se întreabă insistent: „De ce m-aș mai sinchisi?”

Fiindcă, așa cum memorabil a spus Robert Bly¹, renumitul poet și părinte al mișcării mito-poetice a bărbaților: „Chiar în punctul în care bărbatul are o rană se va naște genialitatea sa”.

¹ Autor al bestsellerului New York Times, *Iron John - Redobândirea masculinității și cele 8 etape ale devenirii*, trad. Andrei Găitănanu, Ed. Herald, 2021. (N. red.)

PARTEA ÎNTÂI

**FII PROPRIUL
TĂU STĂPÂN.
CUM SĂ ÎNAINTEZI
PRIN ÎNTUNERIC**

CAPITOLUL 1



Descoperă-ți umbra

„Noul bărbat trebuie să poarte povara umbrei în mod conștient, pentru că un astfel de bărbat știe că tot ceea ce este greșit în lume se află în el însuși. Și, chiar dacă învață doar să-și gestioneze propria sa umbră, atunci cu adevărat a făcut ceva pentru lume.

El a reușit să-și asume chiar și o parte infinitesimală din uriașele probleme sociale nerezolvate ale zilelor noastre.”

CARL JUNG

ESTE UTIL să-ți cunoști propriul întuneric lăuntric: să înțelegi de ce există, ce l-a produs și unde se poate strecura în viața ta, provocând haos și dezordine. Și asta este chiar umbra, materialul invizibil al haosului, deteriorării și sabotajului, cuplat cu potențialul neexploatat care zace latent în tine. Înțelegerea propriei umbre te poate ajuta foarte mult, cel mai puțin important fiind faptul că îți oferă o înțelegere mai solidă și mai completă cu privire la cine ești și la aspectul care conferă sens vieții tale. De asemenea, ea poate susține atingerea unui sentiment de plenitudine, a smereniei și încrederii. Pur și simplu, te va ajuta să fii un bărbat autonom mai eficient.

Carl Jung, eminentul psihiatru și psihanalist elvețian, a subliniat faptul că scopul individului în viață, care apare într-adevăr prin dobândirea autonomiei, este de a tinde spre plenitudine, nu spre perfecțiune. Jung credea că această cale spre plenitudine cere ca individul să-și dezvolte un caracter mai complex sau o abordare mai eficientă în viață, prin integrarea elementelor psihicului care au fost reprimare sau negate, elemente care alcătuiesc ceea ce Jung numea umbră.

Dar ce anume punem noi în umbrele noastre?

Acolo ascundem tot ceea ce este considerat rău sau imoral de către societate, prieteni și familie. Toate trăsăturile, valorile, nevoile și dorințele pentru care am fost ridiculizați sau pedepsiți și toate aspectele personalității noastre care au ajuns să ne displace. Având în vedere că niciun sistem familial sau social nu este perfect, atunci când ne adaptăm la lumea socială, nu numai că reprimăm elementele distructive și „inacceptabile” ale personalității noastre, ci și ajungem să ne sacrificăm caracteristicile pozitive, orientate spre împlinirea țelurilor, în gropile de foc ale umbrei. Poate că ambiția și competitivitatea de care dădeai dovadă au fost interpretate ca fiind amenințătoare; sau poate că asertivitatea ți-a fost pedepsită; sau poate că eforturile tale creative au fost ridiculizate, lăsând în urmă o versiune a ta marginalizată de o familie sau de un grup de colegi. Indiferent de circumstanțe, cei mai mulți bărbați sunt nevoiți, în timpul dezvoltării lor, să-și schimbe o parte din forțele și darurile autentice, de dragul siguranței și apartenenței.

Pe măsură ce ne-am reprimat elemente ale personalității noastre inerente, ne-am transformat în bărbați mai timizi, mai docili sau mai supuși: niște bărbați previzibili mai „de treabă”, considerați mai simpatici. Dar această reprimare vine în schimbul altor lucruri: îl desparte pe bărbat de adevărul său sine, de respectul față de sine, de vitalitatea și de sentimentul

de plenitudine. Prin acest act de reprimare și evitare, el învață să nu aibă încredere în propriul său instinct, în intuiție sau în propriul simț al direcției. Astfel poate începe să trăiască un sentiment profund de confuzie, încercând adesea să supracompenseze lipsa de claritate interioară. Tocmai din acest motiv, Jung a considerat că descoperirea, confruntarea și integrarea umbrei nu numai că sunt imperative pentru individ, ci și duc în cele din urmă la sporirea încrederii în sine. Și tocmai în asta constă ajutorul acestei cărți.

Din punct de vedere istoric, în cadrul culturii masculine, întunericul și confruntarea cu întunericul au jucat un rol semnificativ în deosebirea dintre un băiat și un bărbat. Întunericul este, de asemenea, spațiul numinos și enigmatic care marchează maturizarea unui bărbat. Aceste perioade ne cer adesea să ne confruntăm cu un element de adevăr despre noi înșine sau despre lume pe care altfel l-am fi ignorat în continuare sau pe care nu l-am fi observat, așa cum se petrece de cele mai multe ori. În acest proces, unele (sau mai multe) părți ale identității noastre vor fi puse la încercare și astfel se va iniția descompunerea a ceea ce am fost odată, dezvăluind o nouă versiune a persoanei noastre, în mod ideal mai unificată, mai puternică și cu mai mult impact față de lumea din jur.

Acesta este fundamentul a ceea ce înseamnă dezvoltare personală: dezvoltarea *personalității* tale. În zilele noastre, „dezvoltarea personală” se confundă cu obținerea unui mai mare succes material. Cu toate acestea, originile dezvoltării personale aveau la bază maturizarea și evoluția a ceea ce se numește *persona*, care necesită nu doar cultivarea unor abilități și convingeri care au o valoare mai mare pentru tine și pentru cei din jurul tău, ci și alterarea și descompunerea vechilor convingeri, construcții mentale și narațiuni pe care le dețineai și care nu-ți mai folosesc.

ÎNTREBĂRI LA CARE SĂ RĂSPUNZI ►
ADEVĂRURI DE DESCOPERIT

Băiatul/bărbatul care mi s-a spus (direct sau indirect)
că trebuie să fiu era...

Băiatul/bărbatul care mi s-a spus (direct sau indirect)
să *NU* fiu era...

Ceea ce nu doream ca părinții mei să știe despre
mine era...

În copilărie, simțeam că nu am de ales când...

Când eram copil, m-am răzvrătit împotriva...

Am fost pedepsit pentru...

Ceea ce credeam că trebuie să ascund de părinții
mei era...

În copilărie, ceea ce nu voiam ca prietenii mei să
știe despre mine era...

Astăzi, ceea ce ascund de oameni este...

Nu vreau ca prietenii, familia sau partenera mea să
știe despre...

Bărbatul nevăzut din interiorul meu este...

Îi este frică de...

El vrea...