

Capitolul 4

Cine ți-a zis că ești egoistă?

Între egoism și iubire de sine

Tu știi care este diferența dintre iubirea de sine și egoism?

Diferența dintre iubirea de sine și egoism poate fi subtilă dar crucială și este reprezentată de direcția în care sunt îndreptate deciziile și acțiunile noastre, precum și intențiile din spatele acestora.

Egoismul este o preocupare excesivă și exclusivă de sine, cu o lipsă de empatie și considerație pentru ceilalți. Este despre satisfacerea propriilor nevoi și dorințe cu orice preț, chiar dacă înseamnă a-i răni sau a-i exploata pe alții.

Iubirea de sine, pe de altă parte, este un sentiment de acceptare și apreciere profundă a propriei persoane, atât a punctelor forte cât și a punctelor slabe. Este despre a te respecta, a-ți prioritiza nevoile și bunăstarea, într-un mod care nu le lezează pe ale altora. Este un proces de creștere personală, de auto-îmbunătățire și de compasiune față de sine.

Mai mult, este o stare emoțională pozitivă caracterizată de încrederea în propriile capacități și un sentiment de valoare personală independent de validarea externă.

În esență, iubirea de sine este un act de auto-compasiune și respect, în timp ce egoismul este un act de auto-apărare și exploatare a altora.

Cu toate acestea, consider că o simplă definiție nu este de ajuns. Te invit să privești fiecare situație în amănunt, și să-ți răspunzi la următoarea întrebare:

*Când mi-am spus că sunt egoistă
dacă nu ofer ceva, dacă nu fac ceva?*

Ca oameni, privim lumea prin prisma personală. Acea „reprezentare internă” care se formează pe bază interacțiunilor cu oamenii și cu mediul înconjurător, încă de la primele momente ale vieții. Copilăria, adolescența, trecerea la maturitate cu toate complexitățile interacțiunilor noastre sociale, diferențele din educație, culturale și de orice altă natură, definesc această reprezentare.

Realitatea interioară are însă o hibă. Este extrem de subiectivă. De aceea, este important să căutăm să privim lucrurile într-un mod cât mai obiectiv și să înțelegem efectul acțiunilor și al vorbelor noastre asupra propriei persoane precum și asupra celor din jur.

Anumite situații sunt foarte clare: când ești într-o relație abuzivă, când ești într-un loc de muncă nepotrivit pentru tine, când o anumită acțiune îți afectează sănătatea, decizia corectă este foarte clară: să te alegi pe tine și să te distanțezi.

Cele mai multe situații în care ne aflăm în viață, însă, sunt foarte nuanțate. În momentul în care te afli într-o asemenea situație, te invit să-ți răspunzi la următoarele întrebări:

- › Ai comunicat clar care este lucrul care te deranjează și ai fost dispusă să lași loc pentru schimbare și adaptare. Atât de partea ta cât și de partea celeilalte părți implicate?
- › Ai oferit timp și răbdare pentru ca schimbările să fie implementate?
- › Ai propus sau chiar ai făcut schimbări de partea ta pentru a acomoda cealaltă parte implicată în situație?
- › Ai fost curioasă să afli cum se vede și simte totul din perspectiva celeilalte persoane implicate și ai căutat să găsești o cale prin care să fie bine de ambele părți?
- › Ai ales să fii bună, înțelegătoare și să găsești motivații pentru care nu ți se acomodează nevoile tale, deși undeva realizai că s-ar fi putut?
- › Ai oferit constant atenție, timp, grijă, energie, chiar și când ai simțit că nu ai?

Dacă ai bifat măcar 3 dintre cele 5 pe care le-am menționat eu, decizia de a te pune pe primul loc, să pleci din locul respectiv, să închei un capitol, nu este un act de egoism.

Egoism ar fi fost dacă ai fi acționat fără să ții cont de ceilalți, fără să îți treacă prin minte nevoile și posibilitățile lor, dacă ai fi avut pretenția să primești fără să oferi.

Așadar, cine ți-a spus că ești egoistă?

Cum am menționat mai sus, fiecare privește lumea prin propriile filtre.

Dacă ai spus vreodată lucruri precum „nu vreau asta”, „vreau să plec din relația în care sunt”, „vreau două ore pentru mine”, ca mai apoi să ți se reproșeze că ești egoistă, că te gândești doar la tine, că trebuie să lași deoparte nevoile tale și să îi pui pe ceilalți înaintea ta – părinții, prietenii, iubitul sau soțul, copiii, te-ai lovit de imaginea subiectivă pe care alții o au despre tine și despre acțiunile tale.

Deși persoanele dragi vin, de cele mai multe ori, cu intenții bune, mai ales pentru că pot privi puțin mai obiectiv decât noi, realitatea este asta: uneori ei pot avea o imagine incompletă asupra realității noastre și nu tot ceea ce văd este potrivit pentru noi.

*

Egoismul nu este ceva pozitiv.

Poate ai mai auzit replici similare. Că nu este nimic pozitiv în a fi egoist. Sau poate ai avut fix opusul, că uneori este bine să fii și puțin egoistă.

În opinia mea, este bine să fii puțin „egoistă”. Sper că ai remarcat că am pus cuvântul între ghilimele. Dă-mi voie să explic.

Iubirea și grija de sine, într-o societate care pune preț pe sacrificiul de sine, sunt văzute ca forme de egoism și criticate. Asta înseamnă că atunci când începi să pui limite, să refuzi unele lucruri, să încetezi să permiți unor oameni să fie parte din viața ta, lumea îți va spune că ești egoistă.

În aceste situații ai două variante. Ți cedezi puterea lor și pui la suflet, te învinovățești pentru „egoismul tău” și eventual pui sub semnul întrebării decizia ta... sau... din puterea ta personală ți asumi acest act măreț de „egoism” știind că este un act de grijă și chiar iubire față de tine. Că faci ceea ce faci deoarece știi că este cel mai bun lucru pentru tine. Pentru că așa este corect. Și, totodată, știi că oamenii care ți spun că ești egoistă sunt cei care nu ar avea curajul tău. Cei care, la rândul lor, ar considera că ești înșșiși ar fi egoiști dacă s-ar afla în papucii tăi. Cu alte cuvinte, nu este despre tine, ci despre realitatea lor.

Ori, realitatea ta poate fi diferită de a lor. Ai dreptul să vezi lucrurile altfel. Să simți totul diferit de cum o fac alții. Meriți să trăiești și să experimentezi ceea ce ți aduce un plus de valoare, de bine în viața ta. Chiar și atunci când nu corespunde cu opinia altora.

*

Egoism sau iubire?

Acum, o să-ți propun o perspectivă diferită. A rămâne într-un loc nepotrivit pentru tine, unde te simți nefericită, poate fi un act de egoism.

Gândește-te în felul următor. Să zicem că ești la un loc de muncă unde nu te mai simți împlinită de mult. Stai, nu atât pentru salariu, cât pentru a nu dezamăgi, a nu supăra, a nu lăsa lucrurile neîncheiate pentru că doar „ai o responsabilitate”.

Totodată, nu te mai duci cu drag, nu mai dai randament, nu te poți concentra, rămâi în urmă cu sarcinile, faci greșeli, întârzi la muncă sau cu realizarea task-urilor; cum se poate numi un act de iubire și respect față de ceilalți când nemulțumirea ta duce la rezultate neprofitabile? Și, mai mult, cum se poate numi asta iubire față de sine când te trimiți singură, în fiecare zi, într-un loc în care nu vrei să fii și care te consumă constant?

În cartea sa, „Încă o șansă”, Gary Chapman spune că separarea poate fi și este, de fapt, o dovadă de iubire. El acolo dă exemplul unui partener cu un comportament dăunător față de partenera sa. El spune că într-o relație abuzivă, a sta alături de cel care refuză să-și schimbe comportamentul în ciuda faptului că înțelege cât de mult te rănește, nu este un act de iubire, ci o nedreptate.

În capitolul „Dragostea aspră”, el oferă mai multe exemple despre diferența dintre a acționa din iubire sau din egoism. Când alegem să stăm într-un loc nepotrivit pentru noi comitem două acte: unul de egoism și unul de nedreptate.

Unul dintre acestea este, firesc, față de noi înșine. Suntem egoiste prin faptul că lăsăm doar o parte din noi să decidă, timp în care acea decizie face rău direct celorlalte părți din noi care ajungă să plângă, să aducă frustrare, stres, anxietate, neliniște. Asta era definiția de mai sus a egoismului, nu? Fac ceva pentru propriul câștig în timp ce nu țin cont de efectele pe care le au acțiunile mele asupra altuia. În cazul acesta e mai subtil actul, pentru că nu este o persoană separată fizic de noi. Însă rănim o parte din noi, chiar dacă nu o vedem în fața noastră.

Pe de altă parte, rănim cealaltă parte implicată în poveste. Îi răpim șansa de a se bucura de prezența unei persoane care se bucură să fie acolo și care caută fix lucrul la care noi vrem să renunțăm.

Apoi, când stai undeva din frica de a răni, supăra sau dezamăgi, te invit să privești cu inima la următoarea idee. Plecarea ta din acel context va răni temporar. Asta nu poate fi evitat în multe situații. Te va durea poate și pe tine pentru o perioadă. Poate nu va fi confortabil. Însă, pune în

balanță o durere sau dezamăgire temporară, cu o durere perpetuată pe durata a săptămâni, luni sau chiar ani.

O perioadă lungă în care ceea ce faci, unde ești sau persoana cu care ești simte că nu îți aduce împlinire, simte că nu vrei să fii acolo, că nu îți pasă sau poate că orice ar face, nu este și nu va fi suficient pentru ca tu să fii fericită. Ce simți când pui cele două perspective în balanță? Ce aduce în conștiința ta să compari o durere temporară cu una prelungită mult peste cât ar fi fost nevoie, care mai și lasă alte urme mai greu de schimbat după prea mult timp de a fi fost în acest fel, forțat.

Se schimbă ceva?

Pentru mine momentul în care am citit asta a fost unul definitoriu. Nu pentru că nu mai plecasem în trecut din locuri sau relații care nu-mi erau potrivite și pentru care NICI EU nu eram potrivită. Nu, altceva a schimbat. M-a susținut să mă eliberez de vina de a lua o astfel de decizie. Mi-a permis să mă simt eliberată de rușine, autojudecată și chiar de judecățile altora. M-a susținut să mă simt ușoară, împăcată, mai conectată cu mine. Și, cel mai important, mi-a sporit iubirea și respectul pe care mi le port.

*

Să te alegi pe tine este un act de iubire!

Oricine ți-a spus că ești egoistă și că pleci „când au cea mai mare nevoie de tine”, doar și-a proiectat propriile definiții ale egoismului pe tine. Propriile așteptări neîmplinite, propriile presiuni pe care le pune pe propria persoană.

Când tu ai făcut tot ce ținea de tine, ai venit cu contribuția ta și chiar mai mult. Când ai ales să dai omului și timpului, timp, să faci compromisuri, să mai dai șanse, nu mai este egoism.

Este un act de iubire!

Un act prin care îți permiți să sporești iubirea ta față de tine, să crești acest sentiment minunat de a te iubi. Și acționezi din iubire și față de celălalt. Îi creezi oportunitatea de a își schimba tiparele care rănesc. Sau, poate doar lași locul pentru a întâlni persoana pentru care felul său unic de a fi poate reprezenta o sursă autentică de bucurie.

Doar pentru că unele lucruri, persoane sau contexte nu sunt potrivite pentru tine, nu înseamnă că e neapărat ceva în neregulă la ele. Nici la tine, evident. Sunt doar nepotriviri. Atâta tot, simple nepotriviri. Ceea ce pe tine te seacă de energie pentru altcineva poate reprezenta o sursă de bucurie. Ceea ce pentru tine este „prea mult”, pentru altcineva este exact cât are nevoie. Ceea ce pentru tine este „prea puțin”, pentru o altă persoană poate fi mai mult decât a visat vreodată.

Atâta timp cât tu ești sinceră cu tine și cu cei din jur, cât aspiri în fiecare zi să fii cea mai bună versiune a ta, vei fi exact așa cum trebuie să fii!