

# Ferește-mă Doamne de prieteni, că de dușmani mă feresc singur!



Motto: "Ferește-mă, Doamne, de găini, că de câini mă feresc singur..."  
Proverb românesc

Mircea Sârbu  
Aprilie 2021, Curtea de Argeș

Seria: "Proverbe și zicale populare tălmăcite"

# Cuprins

Anecdotă cu tâlc .....	3
Cine ne sunt prietenii .....	4
Cine ne sunt dușmanii .....	7
Cum să mă feresc de prieteni .....	14

## Anecdotă cu tâlc

Vestitul proverb „apără-mă, Doamne, de prieteni, că de dușmani mă apăr singur” este unul din puținele proverbe pe care lumea le mai știe în ziua de azi. Asta, cred eu, datorită importanței sale practice.

Să analizăm puțin: toată lumea este prietenă cu toată lumea, mergem în cluburi în gașcă, în parc cu rolele, la grătar, vai cât de bine ne înțelegem. Avem sute de prieteni în listă pe messenger și mii de contacti pe facebook, ne dăm comm-uri, like-uri, o adevărată frumusețe (cum spune și cântecul „love is in the air”). La școală, la serviciu toți ne pupăm, toți ne zâmbim, până laudă un profesor/șef pe unul dintre noi și atunci: poc, se sparge balonul prieteniei. Încet, încet ”cel favorit” este exclus din cercul de prieteni, arătat cu degetul, dar este foarte normal, nu? Doar cu toții știm că ”nu merită să fie lăudat, că doar nu este mai presus decât restul, ce muncește el mai mult decât ceilalți?”

Mă opresc aici cu descrierea prieteniei, întrucât toți avem prieteni, cunoaștem deja lucrurile astea. Vă invit doar să citiți o mică povestioară pentru a înțelege mai bine cum stă treaba cu prietenia asta.

*Un șoricel trăgea cu ochiul printr-o crăpătură a zidului și a văzut țăranul și nevasta acestuia deschizând un pachet.*

*”...Interesant de văzut ce mâncare este în pachet”, s-a gândit șoricelul în sinea lui și s-a cutremurat văzând pe cei doi soți scot din pachet o capcană de șoareci.*

*A ieșit șoricelul în curte și a început să strige: – Este o capcană de șoareci în casă, este o capcană de șoareci !!!*

*Găina a cotcodăcit, și-a ridicat capul și i-a zis: – Stimate șoricel, eu știu că-i o nenorocire pentru tine, dar pentru mine nu are nici o importanță.*

*Șoricelul s-a îndreptat către purcelul din curte, care i-a arătat simpatie și i-a spus: – Îmi pare așa de rău domnule șoricel, dar nu este nimic de făcut decât să mă rog pentru tine.*

*Șoricelul s-a îndreptat spre vacă, dar ea l-a privit cu dispreț: – Poți să crezi că sunt în pericol, ha, ha...*

*Trist și speriat s-a întors șoricelul acasă să se descurce singur cu capcana de șoareci.  
[...]*

*Noaptea s-a auzit un clic, ca atunci când se închide o capcană de șoareci. Nevasta țăranului a sărit din pat să vadă ce s-a prins în capcană. În întuneric nu a văzut că era coada unui șarpe otrăvitor ce s-a prins în capcană. Șarpele a mușcat-o și ea a fost transportată la spital. A fost tratată și a revenit acasă cu temperatură mare. Toți știm că cel mai bun tratament în caz de temperatură mare e o supă proaspătă de găină. Așa că a luat țăranul găina și a tăiat-o ca să gătească supa.*

*Vecini și prieteni au venit să viziteze bolnava și stăteau cu ea cu schimbul. Ca să-i hrănească s-a văzut nevoit țăranul să taie porcul. Femeia era pe moarte și nu după mult timp a și murit.*

*Mulți cunoscuți au venit și pentru masa de după înmormântare așa că a trebuit țăranul să taie vaca.*

*MORALA: Ori de câte ori veți auzi că cineva are o problemă și vi se va părea că ea nu vă va atinge, amintiți-vă că atunci când cel mai slab e amenințat, toți suntem în pericol!*

Nostimă anecdotă, nostimă dacă nu ar fi chiar adevărată, dar haideți să inentificăm cine ne sunt prietenii și cine ne sunt dușmanii și mai ales cum ne poate influența prietenia sau dușmănia lor.

## Cine ne sunt prietenii

E o întrebare pe cât de simplă, pe atât de complicată. Este simplă pentru simplul fapt că o folosim intens, uneori exagerat de intens. Este complicată deoarece este greu să citești ce ascunde un om în sinea lui, dacă este sincer sau poartă o mască ce ascunde un interes. Dar să încercăm să identificăm, mai întâi, caracteristicile unui prieten ideal.

Fiecare dintre noi am avut și avem multe relații de prietenie de-a lungul vieții, unele mai apropiate și mai stabile, altele trecătoare, dar la fel de importante pentru momentul în care ele au existat.

Mai relevant decât durata unei prietenii rămâne faptul că un prieten te va accepta exact așa cum ești tu, cu plusurile și minusurile tale. Felul în care îți poți da seama dacă o relație e bazată pe încredere, este să te uiți la acțiunile pe care acesta le face, fie că sunt gesturi mici sau mari, gesturi care arată că lui îi pasă de tine.

Spre exemplu, un prieten adevărat:

- te va susține indiferent de situație
- vei simți că poți avea încredere în el și nu te va judeca pentru ceea ce faci sau gândești
- nu îți va răni sentimentele în mod intenționat
- te va respecta și va fi drăguț cu tine
- își va petrece timpul cu tine pentru că vrea și nu pentru că simte nevoit să o facă
- compania lui îți va face plăcere
- îți va arăta că este de încredere
- îți va spune adevărul chiar dacă uneori e greu de auzit.
- va râde împreună cu tine
- va fi alături de tine și în situațiile dificile
- te va face să zâmbești

- te va asculta atunci când ai o problemă

Dacă vrei și tu să faci lucrurile de mai sus pentru cineva și îți dorești să fi un prieten bun, ține minte ce trebuie să faci:

- Ascultă.

Este important să nu subestimezi cât de mult poate să însemne pentru cineva faptul că îl ascuți, chiar dacă uneori e dificil și necesită răbdare. Încearcă să înțelegi situația din perspectiva prietenului tău și odată ce vei face asta e simplu să pui întrebările corecte care vor face discuția să meargă și îi vor arată prietenului tău că îl înțelegi și ții la el. În plus, este important să nu presupui din start că prietenul tău vrea sfaturi, este normal ca tu să nu ai răspunsuri sau soluții la toate problemele sale. Poate prietenul tău vrea doar să vorbești ca să-și dea seama singur de ceea ce își dorește cu adevărat.

- Întreabă-l de ce are nevoie.

Dacă ești îngrijorat în privința cuiva sau vrei să fii acolo alături de el, întreabă-l de ce ar avea nevoie. În felul acesta vei înțelege care sunt nevoile lui și vei ști cum să-i fii alături.

- Exprimă-ți afecțiunea.

Zâmbetele și îmbrățișările sunt o modalitate grozavă de a le arăta prietenilor că nu sunt singuri și că ești alături de ei.

- Ține legătura.

Chiar dacă prietenul tău nu este în același oraș sau aceeași țară, fă un efort și ține legătura prin Facebook, email, SMS sau la telefon.

- Spune-i ce simți.

Nu trebuie să faci asta constant sau într-un mod exagerat, dar există momente în care e bine să-i spui celuilalt că el este important pentru tine. Asta poate face o diferență enormă asupra stării lui de spirit.

- Fii dispus să iei decizii dificile.

Dacă consideri că prietenul sau prietena ta se află într-o situație riscantă, spune unui adult de încredere, chiar dacă nu ai consimțământul lor. E normal să te temi de reacția pe care o vor avea, dar încearcă să ții minte că ceea ce faci este spre binele lor.

Deci ne-am lămurit cu ceea ce înseamnă să ai un prieten adevărat. Partea mai puțin plăcută constă în faptul că în realitatea în care trăim, există și unii așa numiți "prieteni", dar care nu sunt altceva decât niște "pseudo-prieteni". Din păcate aceștia constituie majoritatea. Sunt persoane care au un interes în a se declara prieteni, interes care în momentul în care dispare, dispar și ei.

Despre cât de greu este să-ți mai faci prieteni adevărați în ziua de azi probabil că nu mai e un secret. Dictonul "Toți pentru unul unul pentru toți" rămâne un ideal al vremurilor apuse, în care era la modă ca bărbații să poarte pălării cu pene și bucle, vremurile cavalerismului. Nu mai ai timp, îți pierzi răbdarea, a scăzut și disponibilitatea și te îndepărtezi de prieteni.

Așa că există așa ziii "prieteni de conveniență". Sunt mai la îndemână pentru că îți sunt colegi, vecini sau rude prin alianță (nași, fini etc.). Și pentru că frecvența aceleiași locuri, aveți unele gusturi comune sau, pur și simplu, pentru că s-a creat obișnuința, ajungi să petreci mult timp cu ei. Așa că înainte să-ți dai seama, te pomenești că ai și tu pseudo-prieteni. Prietenul tău de jogging nu are mai nimic în comun cu prietenul de shopping și cu atât mai puțin se aseamănă cu vreunul care e pasionat de astrologie.

Pentru că în viață nimic nu este cu adevărat simplu, chiar și "prieteniile de plastic" sunt de mai multe feluri și e relativ ușor să le recunoști.

- Prietenia verde – se bazează pe invidie.

Un astfel de prieten e mulțumit doar atunci când lucrurile par să îți meargă prost. Cum dai de bine, cum nu îți mai răspunde la telefon și te evită.

- Prietenia transparentă – e prietenia susținută de interes.

Așa că prietenul tău interesat își face apariția doar când are nevoie de un lucru de-al tău. El împrumută orice, de la butonii de cămașă până la persoane din anturajul tău.

- Prietenia intermitentă – așa cum apare, tot așa poate să și dispară.

Sunt prietenii pe care le-ai avut cu colegii de clasă sau le ai la serviciu. Atât cât e, e bine, iar când se termină colegialitatea, se termină și prietenia.

Site-ul Life Hack a explicat prin intermediul unui infografic cum să faci diferența între un prieten adevărat și unul „toxic”.

Pseudo-amicii se prefac că îți sunt prieteni pentru a profita de pe urma legăturii voastre. Aceștia te folosesc când au nevoie de tine, însă nu sunt niciodată disponibili atunci când ai nevoie tu de ei, sunt invidioși pe reușitele tale, nu-ți respectă spațiul personal și sunt practic niște impostori sub acoperire. Iată câteva semne că ai alături persoanele nepotrivite. Astfel:

- Prietenii adevărați vor vrea să sărbătorești împreună o reușită de-a ta, în timp ce prietenii toxici vor fi mereu invidioși pe realizările tale.
- Prietenii de nădejde cunosc importanța timpului personal, în timp ce prietenii falși vor încerca mereu să-ți ocupe o mare parte din timp.
- Prietenii adevărați te sună pentru simplul fapt că le este dor de tine, însă cei fățarnici te vor căuta doar atunci când au nevoie de ajutorul tău.
- Prietenii reali știu că oricine are diferite tipuri de prieteni și nu te judecă pentru asta, în timp ce prietenii toxici nu-i vor plăcea pe ceilalți prieteni ai tăi.
- Prietenii adevărați empatizează cu tine, iar cei de care trebuie să te ții departe te vor răni prin vorbele și faptele lor.
- Prietenii sinceri te vor accepta așa cum ești, iar cei falși vor încerca să te controleze și să te schimbe.

- Prietenii veritabili se bucură de întâlnirile în care pur și simplu discutați, în timp ce prietenii răuvoitori vor încerca să câștige mereu ceva de pe urma întâlnirilor voastre.
- Prietenii adevărați te respectă și se respectă pe ei, însă cei nepotrivii se pierd ușor cu firea.

Deci contribuția lui Dumnezeu în a depista pseudo-prietenii tăi se rezumă la a îți deschide ochii atunci când îți alegi un prieten. În felul acesta Dumnezeu te apără de prietenii de conjunctură, toxici și inutili.

Dar să vedem și cine ne sunt dușmanii de care proverbul susține că știm să ne ferim.

## Cine ne sunt dușmanii

Cu toți știm că e practic imposibil să nu avem dușmani, căci ... așa e viața, sunt dușmani "la vedere", dar și dușmani "ascunși". E bine însă să știm și faptul că acești dușmani se împart în două categorii total distincte:

- dușmanii externi
- dușmanul intern, dușmanul din noi

E clar că "lupta" cu acești dușmani îmbracă forme diferite, funcție de tipul și agresivitatea lor.

Dacă față de dușmanii externi treburile par mai simple, cu dușmanul din noi e puțin mai complicat de luptat, dar merită.

Să ne ocupăm pentru început de "dușmanii" din jurul nostru, dușmani ce pot fi mai mult sau mai puțin agresivi, dar indiferent de gradul lor de agresivitate, ei provoacă un discomfort existenței noastre. Pentru asta trebuie să învățăm să ne apărăm și mai ales să învățăm să interacționăm cu ei.

Pentru a interacționa cu succes într-o confruntare cu un "dușman extern", cred că e util să aplicăm o strategie formată din trei pași:

1. Înțelegeți dușmanul
2. Ia măsuri de prevenție împotriva dușmanului
3. Apără-te

### Înțelegeți dușmanul.

Pentru a putea să ne înțelegem dușmanul trebuie să avem în vedere câteva puncte de vedere privind natura lui, astfel:

- Descoperă cu ce fel de dușman te confrunți.
- Nu toți dușmanii sunt egali. În funcție de cine este și de natura relației tale cu ei, trebuie să înveți despre modul cum acționează el înainte de a învăța să-l învingi.

Dușmanii tăi sunt ca o altă versiune a propriei tale lumi. Vei găsi dușmani la locul de muncă, școală și în alte situații în care te vei confrunta cu oameni care nu gândesc ca tine. Totul indică faptul că tu și dușmanul tău ar trebui să fiți prieteni, deoarece aceștia, de cele mai multe ori, au interese, obiective și hobby-uri similare cu ale tale, doar că nu se înțeleg. Sunt ca apa și uleiul.

Există „prieteni” care nu vă plac. Poate aveți prieteni cu care ați petrecut mai mult timp decât vă amintiți, prin urmare, sunte-ți mai mult ca frații, decât ca prieteni.

Totuși, atunci când petrec timp împreună cu tine, pentru început nu te deprimă dar cu timpul, acești „prieteni” devin iritanți, toxici și deprimați.

- Ține-ți dușmanii aproape.

Această veche zicală este adevărată: ține-ți prietenii aproape și dușmanii și mai aproape. Dacă vrei să-i învingi, trebuie să înveți cum acționează. Aceasta înseamnă să le vorbești, să petreci timp observându-i și să înveți cât mai mult despre cum gândesc ei.

Mulți „prieteni” care nu vă plac sunt dușmani care acționează din gelozie. Adesea, dușmanii ajung în perioade în care se simt anxioși în propriile vieți. Dacă te deranjează ceva, asta este posibil pentru că te simți neliniștit de același lucru din viața ta.

Dușmanii enervează oamenii pe care îi consideră o amenințare. La școală sau la muncă, există întotdeauna concurență. Inamicii tăi încearcă să elimine competiția, ceea ce înseamnă că te consideră într-o poziție mai bună decât sunt ei.

- Urmărește-ți dușmanul.

Analizând modul în care inamicul tău te deranjează te va ajuta să planifici o cale de a le reduce agresivitatea. Cunoaște-ți motivele sau problemele la nivel personal. Cum este viața ta de familie? De unde provine? Efectuați unele cercetări și răspundeți la aceste întrebări.

- Descoperă punctul tău slab.

Fiecare dușman are o slăbiciune, oricât de puternic ar arăta atunci când te pui în ”pantofii” lui. Găsirea punctului tău slab este important ca să îți planifici anihilarea acțiunilor sale și să îl scoți din viață într-un mod diplomatic.

Unele puncte slabe comune pot fi:

- Aroganța. La fel ca poveștile antice grecești, mândria excesivă poate provoca ruina multor dușmani. Dacă aveți un dușman ispășit și pretențios, ridiculizarea lui l-ar pune într-o poziție devastatoare. Posibil, o soluție bună este să-l ridiculizezi sau să-l faci să eșueze în public.

- Încrederea în sine. Mulți dușmani sunt ca niște copii mari care nu au încredere în ei înșiși sau nu cred în propriile abilități. Mulți caută companie și prieteni doar pentru că se simt subestimați sau ne iubiți. Este posibil ca acești tipuri de dușmani să le răspundă mai bine tactici mai prietenoase.



- Competitivitate. Mulți dușmani sunt oameni foarte competitivi, care permit ca dragostea lor să câștige pentru a depăși alte lucruri, cum ar fi decența și bunătatea. Învățarea să îi eviți și să îi ignori este cel mai bun mod de a le gestiona și dezafecta agresiunea, astfel încât să nu vă chinuiască. Dacă nu joci, nu pot câștiga.

### la măsuri de prevenție împotriva dușmanului

Poate pare puțin prea deranjant sfatul de a te "răzbuna", căci suntem învățați să iertăm în loc să ne răzbunăm pe cineva, chiar dacă e dușman declarat. Cred că noțiunea de prevenție e mult mai acceptabilă în această situație, astfel:

- Spune-i inamicului să nu te mai deranjeze.

Dacă cineva vă deranjează și doriți ca acesta să se oprească, există modalități simple de a îi descuraja: spuneți-i direct acest lucru. Dacă cineva te deranjează sau are un comportament bulversant cu tine, oprește-l și inspiră adânc. Cu o voce calmă și uniformă puteți spune: „Opriti-vă, vă rog, opriti-vă pentru că mă faceți să mă simt inconfortabil”.

Dacă nu merge cu vorba bună, continuați să cereți acest lucru, mai ferm. Dacă nu reușește să vă enerveze, cei mai mulți nu vor fi interesați să continue acest lucru.

Dacă după ce ai spus să se oprească că te deranjează și el continuă, este mai bine să spui cuiva din anturaj, cum ar fi un profesor, un membru al familiei sau un superior în birou, trebuie să fie cineva pe lângă tine.

- Evitați-l cât mai mult.

Cel mai bun mod de a îi învinge dușmanul este să scapi complet de el. Evitați dușmanii pe cât posibil, încercați să îi dezarmați cu calm și să nu le permiteți să vă jignească, să vă chinuiască și să vă enerveze.

Dacă îl vezi zilnic, cum ar fi la serviciu sau la școală și ești obligat să interacționezi cu el, munca ta va fi mai dificilă, dar nu imposibilă. Cel mai bun mod de a îi evita este să nu îi ascuți. Puneți-vă căștile când începe să vă streseze la birou, astfel încât să nu fiți nevoiți să-l ascultați, să intrați la cursuri chiar înainte de a suna clopoțelul sau să vă așezați în partea opusă a camerei. Va fi ca și cum nu ar fi fost acolo.

- Ia-l ușor.

Când inamicul tău te confruntă, cel mai bine este să-l iei cu ușurință. Calmați-vă, nu vă deranjați și nu încercați să vă certați cu el atunci când prezintă un comportament enervant. Privește-l ca și cum ai vedea multe furnici sau ceva inconfortabil. Pentru inamicii tăi, reacțiile tale sunt ca apa pentru plante. Fără ele vor "muri". Chiar dacă reacționați, faceți-o într-un mod rece și calm, niciodată cu furie.

- Nu-l asculta.

Exersează mantra de fiecare dată când vorbești, concentrându-te mult pe înlocuirea cuvintelor tale cu ceva pozitiv. Poate fi o idee bună să memorezi versurile cântecului tău preferat, o poezie sau o rugăciune pentru acele ocazii. Nu îi da ocazia de a se transforma într-un zgomot de fond pentru tine.

- Exclde-l.

A acționa la rece poate fi un instrument foarte puternic și eficient pentru combaterea dușmanilor. Prieteni care nu-ți plac și dușmanii tăi își doresc, de fapt, toată atenția ta. Vor un public și vor alege pe cineva care să-i ajute să iasă în evidență în mulțime. Cel mai bun mod de a-i învinge este să îi ignori complet.

Când te apropii, acționează ca și cum nu se întâmplă nimic. Acționează ca și cum nu ar fi, nu ar exista. Chiar dacă de la câțiva metri țipă numele tău, ignoră-i și vorbește cu un prieten ca și cum nu s-ar întâmpla nimic.

- Simte-te în siguranță într-un grup.

Există o veche vorbă foarte adevărată: dușmanul inamicului meu este prietenul meu. Eventual, inamicul tău enervează mai mulți oameni decât doar pe tine. Găsiți acei oameni cu care vă puteți uni împotriva unui inamic comun.

- Treci peste ea.

Cea mai bună metodă de anihilare a agresiunii unui dușman este să trăiești bine. Cel mai bun mod de a îți scoate un dușman din viață este să mergi mai departe și să-l uiți. Ignoră-l, evită-l și continuă-ți viața. Dacă inamicul tău vede că el nu este capabil să aibă un efect important asupra vieții tale, acest lucru va înlătura toată puterea lui în a te enerva.

- Faceți o glumă.

În anumite circumstanțe, este o idee bună să faci o glumă adecvată. Mai ales, dacă ești o persoană mândră și egoistă, nu este rău să faci o mică glumă în contextul situații create. O glumă este un semn clar că nu a reușit să te scoată din sărite și va renunța singur.

### Apără-te

În orice confruntare există două faze: atacul și apărarea. În cazul de față atacul e condus de dușmanul tău, iar ție ți-a rămas doar apărarea. Apărarea are însă și ea unele strategii:

- Nu căutați o luptă, ci învățați să vă apărați dacă este necesar.

Nu trebuie să lași dușmanul să vă provoace și să vă facă să "luptați fizic". Cu toate acestea, unii oameni găsesc o modalitate de a te forța să "lupti". Trebuie să vă bazați mai mult pe capacitatea dvs. de a merge mai departe, zi de zi, dacă știți că nu veți putea face față niciunei situații care apare. Nu acționați de frică, pregătiți-vă.

Acum am convingerea că am devenit experți în a ne confrunța cu dușmanii noștri externi, dar mai avem o altă categorie, una mai perfidă, dușmanii noștri interni, dușmanii pe care ni i-am creat singuri și de care avem mare "grijă" să nu dispară.

Voi încerca să vă propun o temă de reflecție în mai puține cuvinte decât de obicei. Asta din cauză că aș prefera să nu răspund decât cel mult pentru mine întrebării din titlu, să ofer doar o perspectivă, doar câteva repere. Aș prefera ca fiecare cititor să-și răspundă lui însuși.

Constat cu stupeoare și mare dezamăgire că atunci când nu avem efectiv un pistol la tâmplă sau un cuțit în dreptul inimii, când nu planează deasupra capului nostru o amenințare iminentă și directă, avem o mare dificultate în a înțelege cine ne sunt cu adevărat dușmanii. Nu că n-am avea. Avem mereu atât dușmani generici, cum ar fi bolile, accidentele, ghinionul, cât și dușmani cu chip de om, care dacă ar putea ne-ar călca în picioare, ne-ar umili, ne-ar elimina fizic, dar despre aceștia am vorbit deja.

Ați asistat vreodată la revărsarea de ură între doi șoferi sau între un șofer și un pieton, atunci când ambii sunt convinși că au dreptate? Ziarele noastre au mereu câte o relatare despre câte un caz de altercație fizică din cauza unei dispute în trafic între necunoscuți care din întâmplare pot fi și înarmați. Deci nu e nevoie să ai dușmani de-o viață ca să te trezești dintr-o dată că trebuie să-ți salvezi viața din raza de acțiune a unui dușman cu un chip absolut necunoscut.

Dar ceea ce mă dezamăgește totuși cel mai mult este modul în care transformăm în dușmani, posibili aliați. Omul nu este o ființă unidimensională și nici nu putem fi exact așa, decât foarte rar, în așa fel încât să existe o perfectă suprapunere de puncte de vedere, opinii și sentimente. Mă dezamăgește modul în care le reproșăm altora că nu sunt exact ca noi. Și nu cred în efectul educativ, motivațional, al reproșului, în alegerea căii dușmăniei în tentativa de a schimba opinii, credințe greșite în jurul nostru.

Pledez, în fața tuturor celor care vor sincer să schimbe ceva în bine pe lumea asta, pentru mai multă răbdare cu cei care, în opinia noastră, greșesc. Pierzându-ne răbdarea, devenim aroganți. Aroganța este un antidot, nu un stimulent al comunicării.

Iar lipsa de comunicare întărește doar sistemele discreționare. Consider sistemele discreționare, ori de câte ori mă nimeresc în vreunul, drept un dușman personal.

Altfel spus, ajungem să identificăm dușmanul din noi ca fiind arhi cunoscutele "credințe limitative".

Valorile și convingerile noastre reflectă identitatea noastră, ne indică cine suntem, ce vrem (ce căutăm și ce este important pentru noi în viață) și ce credem (sau nu) că putem fi sau face, și mai ales ce putem deveni dacă alegem să ne explorăm potențialul creator.

Convingerile sunt credințe pe care le-am preluat din copilărie, de la figurile noastre de atașament și totodată de la cei din jur, și s-au strecurat subtil, prin repetare, le-am asimilat, devenind în final ale noastre. Convingerile reprezintă setul de credințe legat de ceea ce cred despre mine, despre ceilalți, despre lume și viață, în general.

Acestea mă pot propulsa în lumea posibilităților infinite sau, din contră, să-mi taie aripile și să mă arunce în abisul limitărilor pe care mi le pun singur și care îmi pot face viața un calvar.

Un gând prin repetare devine convingere, prin faptul că este întreținut, asumat și dublat de credința cu care îl investești, devine un adevăr pentru tine, chiar propria ta realitate.

Dacă cauți o relație potrivită pentru tine dar nu crezi că o meriți, vei atrage oameni nepotrivii în viața ta. Dacă cauți o slujbă bună dar crezi că vei da și acolo de necazuri și belele, tocmai asta îți se va întâmpla, deoarece în realitatea ta totul e credibil și posibil.

Ceea ce vezi și crezi că există în jurul tău devine realitate pentru tine. Subconștientul nu face diferență între realitate și posibilitate, iar ceea ce crezi devine posibilitate și realitate pentru tine. De aceea și vorba din popor:” De ceea ce îți-e frică, nu scapi.” Convingerile noastre se construiesc pe baza sistemelor noastre de credințe care se supun testului experienței noastre subiective și mai puțin realității obiective. Fiecare individ își are propria lui poveste, o istorie personală și transgenerațională pe care și-o construiește în baza influențelor dobândite prin prisma reflecției personale, a ogîndirii prin ceilalți oameni, cât și prin filtrul propriului sistem educațional-moral în care a fost format cât și de influențele mediului socio-cultural. Toate acestea îl condiționează și îl modelează.

De exemplu: Dacă în experiența noastră personală am avut de-a face cu situații repetate din care am învățat că un lucru poate fi făcut doar într-un anumit fel, chiar dacă, în realitate, lucrurile nu stau deloc așa, sau, dacă în urma relațiilor noastre interpersonale am dedus că nu reușim să menținem o relație funcțională, sau dacă rezultatul experienței nu poate fi decât într-un anumit fel, imaginat de noi, aceasta devine realitate pentru noi și pentru convingerea noastră personală.

Un bărbat care a fost dezamăgit în istoria lui personală de mai multe femei, poate ajunge la concluzia că toate femeile nu sunt demne de încredere sau, dacă o femeie a fost înșelată în dragoste de către soțul ei, și mai cunoaște și alte femei care au fost înșelate de proprii lor soți, validându-i experiența, poate ajunge la concluzia eronată că toți bărbații ar “călca strâmb”. Sau, un copil care a fost traumatizat în copilăria lui de către tatăl sau mama lui, poate ajunge să tragă concluzii pe baza generalizării unui fapt singular că toți părinții ar fi răi, duri sau nedreți cu copiii lor, lucru care nu se supune testului realității (există părinți care se ocupă cu răbdare și dragoste de copiii lor).

Dacă eu cred că nu voi putea trece un anumit examen, atunci am toate șansele să nu reușesc deoarece aceasta a devenit convingerea mea personală și mi-o întăresc mereu în baza unor gânduri iraționale devenind, cu timpul, certitudine și realitate pentru mine. Pe viitor, de câte ori voi pica un examen, există o probabilitate mare să eșuez din nou și să-mi întăresc și mai mult, sau chiar definitiv, convingerea deoarece mi se reactivează aceleași căi neuronale. Cu fiecare examen picat, credința se înrădăcește tot mai mult devenind o convingere. Dacă cred că nu-mi va iesi un anumit lucru sau dacă persoanele din jurul meu m-au dezamăgit, nu înseamnă că toți oamenii mă vor dezamăgi.

Aceste sisteme false de gândire, construite pe credințe iraționale ne sabotează viața și existența în mod constant. Din păcate pentru mulți oameni, trecutul cu convingerile lui le condiționează mereu prezentul transformând societatea noastră actuală într-una nevrotică.

Dacă ni s-a repetat în mod constant în copilărie că nu vom fi în stare să facem nimic bun în viață, sau dacă am fost mereu asaltați de credințele părinților noștri cu privire

la ce am putea sau nu am putea realiza în viață, fapt confirmat și de experiența noastră ulterioară de viață, devine, în timp, realitate pentru noi.

Dacă ni s-a repetat constant că: trebuie, poți mai mult, trebuie să fii cel mai bun, dacă am fost mereu comparați cu alții și s-au avut în vedere așteptări nerealiste din partea noastră, atunci când ni se întâmplă un eșec, nu-l vedem ca pe un feedback, în dorința de a merge mai departe, cu mai mult curaj, ci din contră, ca pe o înfrângere. Deducem că au avut dreptate și că, pe drept cuvânt, ajungem să credem la rândul nostru că nu merităm ceva mai bun și că nu suntem destul de buni ca să facem față cerințelor/expectanțelor celor din jurul nostru, ce duce în final, fie la depresie, fie la un perfecționism acerb dus până la o tulburare obsesiv-compulsivă.

Deseori convingerile pe care le întreținem lovesc și lezează tocmai pilonul fundamental al identității noastre, se răsfâng asupra întregii noastre ființe determinându-ne să facem din aspecte componentiale ale personalității noastre o evaluare globală, lucru cu totul eronat. Adică, întregul este mai mult decât suma părților. Dacă am picat un examen, sau dacă am rupt o relație sau o prietenie nu înseamnă că suntem ratați, că nu suntem buni de nimic. Nu putem să extrapolăm un fapt singular, perceput ca eșec, asupra tuturor aspectelor vieții noastre deoarece, din punct de vedere rațional, nu putem fi în toate situațiile de viață, întotdeauna și, în toate rolurile noastre sociale, precum și în domeniile noastre de competență, buni de nimic. Adesea noi preluăm aceste credințe și mergem mai departe cu ele, în mod inconștient, devenind astfel dușmanii noștri din interior.

Convingerile nu sunt adevărate sau false ci benefice/constructive sau, din contră, limitative/distructive. Cele disfuncționale sunt acelea care ne sabotează cel mai adesea viața. Sistemul nostru de convingeri sau de credințe (raționale sau iraționale) izvorăște din concepția noastră despre lume și viață, așa cum am preluat-o din modelarea pe care sistemul nostru proximal de educație ne-a oferit-o și pe care am asimilat-o mai mult sau mai puțin conștient (părinți, rude, profesori, prieteni, religia).

Convingerile au de-a face cu o anumită imagine pe care o avem despre noi, bazată pe percepțiile noastre și modul în care ne-am însușit informațiile provenite din mediu.

Există convingeri de suprafață care au ca fundament o convingere bazală, deseori mascată și mai greu de identificat. Astfel avem credința de bază și pilonii care susțin credința de bază prin experiența mijlocită a emoțiilor. E ca și un ciorchine de strugure care reprezintă convingerea bazală pe care cresc boabele, care sunt convingerile de suprafață, cele secundare. Sau imaginați-vă un copac a cărui rădăcină e reprezentată de convingerea bazală, trunchiul este ceea ce generează acea convingere de bază, ramurile sunt convingerile sau credințele secundare iar frunzele sunt emoțiile ce întrețin oarecum aceste convingeri.

Dacă vrem să modificăm sau să schimbăm un anumit comportament, în primul rând este recomandat să identificăm convingerile noastre limitative care ne blochează să ne atingem scopul, care ne împiedică transformarea.

Și uite așa am ajuns să definim toate tipurile de dușmani, de care proverbul nostru ne asigură că vom reuși să ne ferim, cu mai mult sau mai puțin succes. Important e faptul că vom reuși, cel puțin așa ne asigură proverbul.

Problema rămâne: cum ne ferim de prieteni?

## Cum să mă feresc de prieteni

Da, aici cred că e marea problemă. În definitiv un prieten ... e totuși un prieten. Pentru a putea să le anihilezi efectul negativ asupra ta, trebuie mai întâi să îi identifici. Sunt câteva indicii de care ar trebui să ți cont.

Te întrebi care sunt consecințele unei astfel de relații? Ei bine, nu poți să ai încredere în astfel de oameni. Nu îți poți împărtăși grijile, problemele sau bucuriile. O persoană care pretinde în mod constant că îi pasă de alții sau încearcă să le facă altora pe plac nu poate fi chiar cel mai bun prieten. Viața este prea scurtă pentru a-ți pierde timpul cu prieteni sau chiar membri ai familiei care se prefac că le pasă.

Și acum se pune întrebarea, cum poți să recunoști oamenii falși? Hai să vedem cum se comportă aceștia în câteva situații, hai să le spunem limită:

- Fac planuri pe care nu le respectă

Te-ai întâlnit vreodată cu un prieten vechi pe stradă și a vrut să programați imediat o întâlnire la cafea? S-a bucurat atât de mult că te-a văzut și ți-a povestit despre toate lucrurile minunate pe care le face, după care te-ai trezit că nu te-a sunat să stabiliți data și locul întâlnirii. Până la urmă nu ați mai băut nicio cafea împreună. Aceasta este o problemă reală a societății. Oamenii își iau angajamente pe care nu intenționează să le respecte vreodată.

- Sunt în preajmă doar când este convenabil pentru ei

S-ar putea să nu mai auzi nimic despre prietenul acela cu care te-ai întâlnit pe stradă până când acesta are nevoie de ceva de la tine. S-ar putea să te sune și să îți ceară o favoare, să îl duci undeva cu mașina, poate că te invită la cină pentru că un alt prieten a renunțat și are deja rezervare. Înțelegi cum se dezvoltă acest model de comportament? Însă nu îți face bine. Nu ești altceva decât o persoană de rezervă a cuiva.

- Dispar atunci când ai nevoie cel mai mult de ei

Actele de dispariție sunt frecvent întâlnite printre oamenii falși. Aceștia sunt în preajma ta atunci când au nevoie de diferite lucruri, dar în clipa care se schimbă rolurile, dispar. Nici măcar nu se gândesc de două ori înainte de a refuza ajutorul. Și nici măcar nu trebuie să le ceri ceva important, poate fi doar o rugămintă de a te lua de la service-ul auto. La urma urmei, tu ai face așa ceva pentru ei?

- Nu te ascultă atunci când vorbești

Oamenii falși pretind că te ascultă, dar stau pe telefon, actualizându-și pozele sau vorbind cu altcineva în timp ce stau chiar în fața ta. De fapt, aceștia nu te ascultă cu adevărat când stau și pe telefon. Vor face un comentariu care te va face să îți dai seama că nu te ascultă cu adevărat. Aceasta este o relație obositoare, de care nu ai nevoie cu adevărat.

- Se prefac că nu sunt supărați din diverse motive

Orice persoană care spune că nu se enervează niciodată pe o situație sau persoană, minte. Bineînțeles că toată lumea se enervează dintr-un motiv sau altul. Dar atunci când oamenii falși își fac simțită prezența, încearcă să îi convingă pe cei din jurul lor că sunt ceva ce nu sunt.

- Nu sunt niciodată prin preajmă sau disponibili

Îi suni și nu sună niciodată înapoi. Apari în viața lor, dar ei sunt prea ocupați. Te întâlnești cu ei pe stradă, dar întârzie la o întâlnire. Nu pot veni la petrecerea ta din cauza muncii. Există întotdeauna un motiv pentru care aceste persoane nu vor să stea cu tine, dar în mod constant îți spun că abia așteaptă să te revadă. Nu au curajul să îți spună că nu vrei să fiți prieteni.

- Vorbesc despre tine pe la spatele tău

Nu e plăcut să afli că cineva vorbește despre tine pe la spatele tău, mai ales când este vorba despre o persoană pe care o credeai prieten. Desigur, nu putem cunoaște pe cineva cu adevărat niciodată, ci doar ne facem o imagine. Dar sperăm că cei mai mulți oameni sunt autentici când vine vorba despre prietenia lor. Însă greșim uneori.

- Trec rapid de la o emoție la alta

Se poartă frumos cu tine, iar în secunda următoare sunt răi și sarcastici. Acesta este un indiciu clar că o persoană este falsă, deoarece este nevoie de energie și timp pentru a fi o persoană falsă să treacă de la o stare la alta. De obicei, încep să se schimbe după o vreme, în timp ce evenimentele sau conversațiile simple fac ca o persoană falsă să treacă rapid de la o emoție la alta.

- Nu inițiază niciodată o conversație

Nu te sună niciodată pentru a te invita undeva. Întotdeauna petrec cu alți oameni și adesea neglijează prietenia cu tine. Aceasta nu este o prietenie adevărată, așa că ai putea trece peste ea.

- Pretind că încearcă să îi mulțumească pe toți

Oamenii falși încearcă să nu refuze pe nimeni din jurul lor, deoarece nu pot suporta respingerea sau ideea că s-ar putea să nu poată face tot ce spun că pot. În schimb, preferă să promită lucruri, însă ajung să dezamăgească mai mulți oameni decât își imaginează.

Ei bine, suntem acum înarmați cu toate cunoștințele necesare identificării prietenilor falși, prieteni pe care ar trebui cu tact și diplomatie să îi îndepărtăm din anturajul nostru.

Dacă de dușmani știm să ne ferim, acum avem toate instrumentele de a ne feri și de acei prieteni care se dovedesc toxici. Dumnezeu ne-a "dotat" cu discernământ, așa că tot în mâinile noastre stă și posibilitatea de a ne feri de tot ce poate fi toxic în trecerea noastră prin această viață.

Nu îmi rămâne decât să vă încredințez că în voi există toate resursele necesare pentru a vă feri atât de prieteni falși, cât și de dușmani.

Succes.