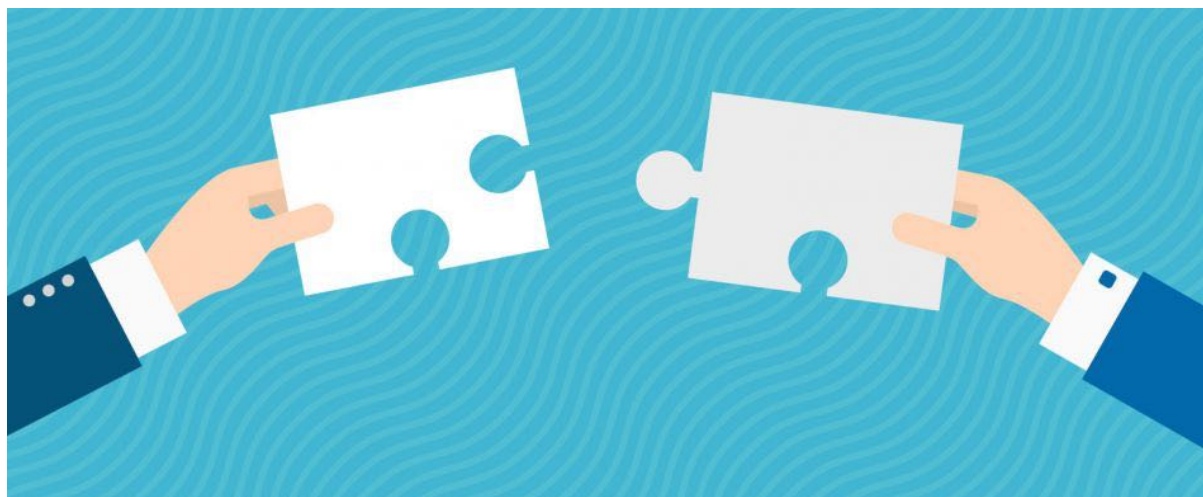


Spune-mi cu cine te însoțești, ca să-ți spun cine ești



Motto: " Spune-mi cu cine dormi, ca să-ți spun pe cine visezi".

aforism de Stanislaw Jerzy Lec

Mircea Sârbu
Mai 2021, Curtea de Argeș

Seria: "Zicale populare tălmăcite"

Cuprins

A fi sau a nu fi "instrumentist" în orchestra vieții?	3
Individualitate sau colectivitate?	6
Legea atracției	7
Filtrarea socială.....	9
Anturajul - plus sau minus valoric?	12

A fi sau a nu fi "instrumentist" în orchestra vieții?

Omul este o viețuitoare sociabilă. De când e lumea și pământul, omului i-a fost dat să își împartă traiul cu cineva, asta ca să îi pară trăirile mai ușor de purtat. Bucuria împărtășită cu alții e ... sursă sigură de fericire continuă, în timp ce tristețea împărtășită cu alții e mai ușor de suportat.

Oamenii în periplul lor prin lumea materială, nu sunt altceva decât niște "instrumentiști" ce fac parte din diferite orchestre, instrumentiști ce cântă, bineînțeles, la instrumente diferite și partituri diferite. Și cum fiecare orchestră are repertoriul său propriu, instrumentiștii repetă aceleași melodi atâta timp cât orchestra există. Prin cooptarea unui nou instrumentist, repertoriul se poate modifica puțin, dar în general, noul instrumentist învață melodiile orchestrei. Deci dacă ești nou într-o orchestră, la început va trebui să înveți repertoriul ei. Odată ce ai învățat melodiile, vei deveni un membru recunoscut al orchestrei și în consecință vei fi apreciat. În cazul în care unul dintre instrumentiști începe să cânte fals, există un risc imens ca acesta să fie exclus din orchestră.

Un lucru e cert, nu poți fi un instrumentist independent și să fi și acceptat de plenul unei orchestre, putând astfel cânta part time în mai multe orchestre. Dezavantajul, în acest caz, este că nu vei putea stăpâni repertoriul tuturor orchestrelor în care dorești să cânti, și deci recunoașterea va întârzia.

Extrapolând metafora anterioară, nu ai cum să stai alături de oameni cu care nu găsești măcar un lucru în comun, adică doar așa, ca să fie bine și să nu fie rău. Mai bine ești singur, decât singur în doi, sau în mai mulți cu care nu ai absolut nimic în comun. Sunt și instrumentiști care cântă solo, dar colaborarea cu ceilalți din diferite orchestre este doar bazată pe relații temporare și mai ales punctuale. Un solist instrumental nu va simți decât rareori bucuria recunoașterii semenilor.

Dar să vedem în ce constă participarea ca instrumentist într-o orchestră. Așa cum știm, oamenii, ca și alte vietăți, se constituie în comunități care, principial vorbind, adoptă un anumit repertoriu, unanim acceptat. Dacă vrei să faci parte dintr-o anumită formație, trebuie să accepți repertoriul deja consacrat, în caz contrar vei fi exclus din orchestră.

"Orchestra" de care vorbeam în metaforă nu este altceva decât anturajul nostru, semenii cu care am stabilit relații de prietenie sau doar de asociere pe probleme punctuale.

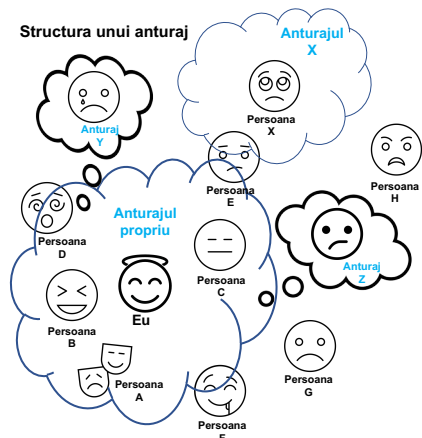
Acești oameni pot fi componenți doar ai anturajului nostru, sau situându-se în afara acestuia, dar cu influență asupra noastră.

Mai există și o a treia categorie de oameni ce fac parte parțial din anturajul nostru, dar fac parte în același timp și din alte anturaje.

La fel se întâmplă și în viață. Ne asociem în comunități care și-au statornicit anumite reguli de conviețuire. Aceste comunități se comportă ca niște "orchestre", unele mai mari, altele mai mici, unele cu mai mulți adepți, altele cu mai puțini. Fiecare

comunitate, în timp, își stabilește reguli precise de conviețuire, unele mai potrivite, altele mai puțin potrivite cu anumite reguli de conviețuire socială. A nu se înțelege greșit, nu intenționez să atașez acestor comunități etichete de genul "bun" sau "rău", dar raportat la conviețuirea socială, aceste comunități prezintă particularități ușor de observat din afara lor.

Fiecare membru se comportă față de societatea în care trăiește în așa fel încât "amprenta" lăsată de "orchestra" din care face parte le marchează existența.



Privind din exterior, nu e deosebit de complicat să identificăm "orchestra" de care aparține, iar de multe ori putem identifica chiar și "dirijorul orchestrei". Cu aceste elemente, proverbul de care ne ocupăm este relevant. Analizând "repertoriul" unui semen, putem, în proporție de 90% să îi definim caracterul.

Să ne întoarcem la poziția pe care un individ o poate ocupa în societate.

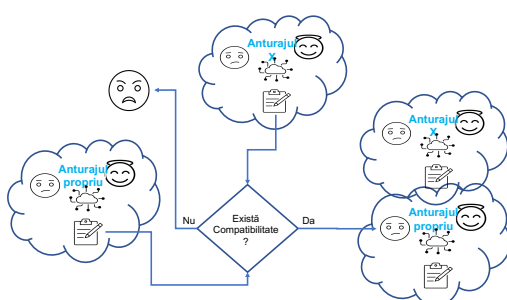
E foarte interesant de studiat influența acestora asupra noastră și a celor apropiați nouă. Deci, hai să luăm pe rând cele 3 categorii distincte:

- persoane din propriul anturaj
- persoane exterioare propriului anturaj
- persoane ce fac parte și din alte anturaje

Persoanele din propriul anturaj sunt persoane care au acceptat și asimilat regulile și modul de comportament al celor ce fac parte din anturaj.

Persoanele exterioare propriului anturaj sunt persoane pentru care modul de comportare a membrilor anturajului nu au absolut nici-o valoare, și care nu se pot integra în grup. Aceștia sunt considerați de membrii anturajului ca "rebeli" în raport cu regulile adjudecate de grup.

Persoanele ce fac parte și din alte anturaje, sunt persoane care participă la "viața" anturajului numai punctual pe anumite teme / proiecte. Ei nu preiau percepțiile anturajului cu care colaborează, căci ei pot face parte din alt anturaj, a cărui reguli le-a acceptat și deci, le-a asimilat.



Coabitarea anturajelor are la bază o compatibilitate între preceptele celor două anturaje. De multe ori suntem puși în situația de a încerca să aderăm la un grup și constatăm că nu suntem acceptați. Cauza este simplă, bagajul emoțional generat de mediul anturajului propriu nu e compatibil cu bagajul emoțional generat de mediul anturajului cu care se dorește colaborarea.

Incompatibilitatea derivă, de fapt, din incapacitatea noastră de a cânta la "2 instrumente" concomitent.

Pentru a fi acceptați într-un anturaj, e imperios necesar să ne simțim ca aparținând acelui anturaj.

Spre exemplu: sunt o persoană căreia îi plac excursiile la munte. Mă simt bine în natură, mă simt liber și fericit. Viața mă aduce în preajma unor persoane care sunt amatoare de manele și baruri. E clar că între mine și acești oameni nu există compatibilitate. Eu nu vreau să spun că pentru că mie îmi place să merg la munte, sunt un om bun, iar cei îndrăgostiți de manele sunt răi, sau involuați. Nu asta vreau să subliniez. Atât eu, cât și cei cu manele suntem perfecți pentru anturajele noastre. Problema este că văzând în ce cerc de prieteni se învârtesc cineva, poți să îi creionezi un portret emoțional foarte apropiat de realitate.

Uite, anul acesta voi merge pentru a cincea oară pe Camino, deci se poate presupune că am ceva experiență. Pe Camino merg singur, așa că la prima vedere s-ar presupune că m-aș simți singur, necunoscând pe nimeni. Realitatea este însă alta. Pe Camino mă simt ca într-o familie, cu toate că întâlnesc zilnic oameni pe care nu i-am mai văzut niciodată, și pe deasupra vorbesc limbi necunoscute mie. Ei bine, această senzație de apartenență se datorează faptului că toți pelerinii au același "set" de valori, valori care te fac să te simți apropiat. Pe Camino întâlnești oameni de care te simți apropiat, chiar dacă nu au scos nici măcar un cuvânt. Aici vorbim de energia pe care o emitem în jurul nostru, energie ce poartă amprenta valorilor noastre comportamentale.

Atunci când constăți că un individ este acceptat de o colectivitate, însăși apartenența la acel grup îți sugerează valoarea comportamentală a respectivului.

Acum apare, pe bună dreptate, modul în care noi apreciem valoarea grupului. E foarte clar faptul că aprecierea se face funcție de "standardele" proprii, standarde ce sunt relative în raport cu structura societății.

Să mă iau ca exemplu tot pe mine, asta ca să nu se simtă nimeni desconsiderat. Așa cum am mai spus, mie îmi plac excursiile pe munte. Dacă în periplul meu cotidian întâlnesc două grupuri de tineri, unul pasionat de manele, altul pasionat de pescuit, prin prisma standardelor mele nu am absolut nicio șansă de a coabita cu vreunul din aceste grupuri, deoarece pentru mine pescuitul nu e un sport, ci o barbarie prin care sunt chinuți sărmanii pești, iar manelele sunt un gen de muzică "primitivă", o muzică de cartier. Dar asta nu înseamnă că între admiratorii de manele și cei care pescuiesc nu pot exista indivizi care să se simtă bine în ambele anturaje.

De aceea, înainte de a eticheta un mod de comportament trebuie să conștientizăm faptul că a eticheta presupune o analiză făcută prin propriile "lentile", lentile ce ne sunt specifice doar nouă și, parțial, anturajului din care facem parte.

Un lucru e însă cert, suntem ființe sociale. Cum ne integrăm într-un grup sau altul, e problema noastră și are la bază nivelul evolutiv pe care ne aflăm într-un anumit moment. Un lucru e cert, prin evoluție, modul nostru de a percepe pe cei din jur se modifică, uneori chiar dramatic.

Hai să încercăm să descifrăm împreună modul în care interacționăm cu cei din jur.

Individualitate sau colectivitate?

M. Keshe răspunde la întrebările: „Cum putem înțelege sufletul personal și sufletul total, relația lor? Cum putem ajunge la sufletul personal prima dată și apoi la sufletul universal?”

Sunt întrebări existențiale, căci valorile sufletului personal sunt cele care vor trebui să se armonizeze cu valorile sufletului universal, în general și cu valorile ”sufletului de grup” în particular. Acest suflet este de fapt elementul care poate genera accesul la un anumit grup sau comunitate.

Modul cum înțelegeți sau cum sunteți conectați la sufletul vostru, este că trebuie să acceptați sau să trăiți cu anumite principii. Primul îl reprezintă înțelegerea echilibrului între toate emoțiile omului. Nu o veți putea face tot timpul, deoarece în viața fizică au loc interacțiuni diferite. Trebuie să vă uitați la emoțiile interne, nu la cele fizice.

Emoțiile interne reprezintă colecția tuturor emoțiilor, prin care veți găsi calea către suflet. Ce înseamnă asta? Aceasta înseamnă că ajungeți să înțelegeți ce este furia, că înțelegeți ce vă face fericit, înțelegeți ce vă face productiv, înțelegeți ce vă face fericit în cunoaștere, ce vă face fericit prin primirea emoțiilor altora, toate acestea pentru echilibrarea emoțiilor tale.

Și dacă găsiți echilibrul tuturor emoțiilor, atunci ajungeți la un alt punct. Și acest punct, este legat de faptul cum conectez răspunsul la aceste emoții cu locul de unde acestea provin, care este sufletul. Este foarte simplu. Acesta este centrul și el radiază în afară, iar aceasta este puterea conectării tale. Această putere reprezintă bucuria ta. Această putere reprezintă înțelepciunea ta, fiind mobilul care face să nu treci prin viață singur. Această putere face să te simți atras de un anumit grup și să fi admis în el. Apartenența la grup este dată de valoarea vibrației energiei sufletului tău, vibrație care te reprezintă și îți dictează comportamentul.

Energia cu care participi la viața grupului te caracterizează. De aceea grupul nu e altceva decât oglinda sufletului tău, astfel că nu e deloc greșit să spui că poți cunoaște omul după anturajul său.

Când aduceți echilibru în toate, veți descoperi sufletul sistemului solar și apoi veți intra la nivelul interacțiunii câmpurilor sufletului și veți trăi în interiorul sufletului grupului vostru.

Omul este trimis la școala vieții pentru a învăța el însuși alfabetele diferitelor limbi și asta pentru a fi capabil să poată comunica în diferite moduri. Omului nu i s-a spus niciodată că trebuie să meargă cu propriile lui emoții interioare pentru a găsi limita și echilibrul sau pentru calcularea poziției sale, astfel că toate emoțiile trebuie să fie intacte, în control și în contact unele cu altele, asta pentru a se putea integra energetic într-un anumit grup.

Deci, mergeți și găsiți echilibrul emoțiilor, apoi, cu aceasta, veți înțelege poziția sufletului vostru în economia de grup și cea de colectivitate. Acesta nu este sfârșitul, deoarece dacă acum ați găsit sufletul, trebuie să găsiți și interacțiunea acestuia, linia lui de comunicare, nu doar cu emoțiile voastre fizice, ci și cu ale celorlalți.

De multe ori, acceptăm să facem parte dintr-un grup, fără să simțim nevoia acestui demers. O facem din "spirit de turmă". A apărut un nou curent, toți tinerii îl descoperă și "pactizează" cu principiile lui, asta doar pentru că e "cool" să te declari adeptul lui. Ulterior se dovedește faptul că noul curent e gol de conținut, dar tu negi evidentul, doar pentru a nu fi nevoit să recunoști că ai greșit.

Sunt multe cazuri în care unii oameni se "înregimentează" în anumite anturaje, numai din teama de a nu fi tratați ca "gammel dages" cum zice danezul, adică de modă veche. În aceste cazuri nu putem aplica proverbul, căci nu vorbim de o apartenență benevolă, ci de o frică de renegare din partea comunității.

Ce facem în acest caz? Soluțiile sunt infime, căci puterea de analiză a individului este estompată de teama de a fi renegat. Una din rezolvări constă în așteptarea apariției unui declic care să îl "trezească" la realitate pe respectivul. Problema este că apariția unui declic, temporar vorbind, e greu de estimat.

Un lucru e însă cert, un individ este asimilat de un grup, doar atunci când există o atracție energetică dintre el și membrii grupului, în rest putem vorbi doar de "accidente" emoționale.

Legea atracției

Se vorbește și scrie mult despre acest principiu fundamental al vieții. Dar oare a fost atinsă esența subiectului? Întrebarea nu se vrea a fi una retorică. Ci o invitație la a verifica, încă o dată, dacă am deslușit corect această lege universală și dacă o aplicăm în beneficiul, și nu în detrimentul nostru.

Acesta este un principiu material sau spiritual? Este una și aceeași lege a corespondenței, a coeziunii. Ea este un liant. Legea atracției este direct legată de natura și esența Universului și, prin urmare, de esența vieții. Vedeți, de aceea filiația la un anumit grup se face prin existența unor punți energetice coagulante, pe principii specifice unui grup, principii cu care rezonază fiecare membru al grupului.

Atracția este proprietatea pe care o au corpurile materiale și gândurile de a influența și de a fi influențate de alte corpuri materiale și gânduri de același fel. Sub imperiul ei, energiile invită, incită și atrag alte energii asemenea lor. Lucrurile care au aceeași esență se "doresc" între ele, mutual. Universul captează energia pe care noi o difuzăm continuu și ne dirijează spre experiențe de viață în acord cu ceea ce emitem prin gândurile noastre și, mai ales, prin emoțiile noastre, mai exact, prin impulsul magnetic al gândurilor și emoțiilor noastre.

Atragem și mergem spre lucrurile pe care le alegem, în sensul că le acordăm atenția noastră obiectivă sau le menținem în raza intenției noastre subiective, indiferent că o dorim sau nu. Tocmai prin contrastele și diversitatea vieții se formează, în mod natural, dorințele și preferințele noastre.

Zicala "Cine se aseamănă se adună" explică atracția simpatcă. Ne simțim atrași de lucrurile pe care le dorim, le preferăm, le vrem. Este o acțiune mentală, iar forța pe care ea o "trimite la înaintare" ne motivează să ne realizăm visele.

Când iubirea este cea care ne mână, suntem sub imperiul atracției emoționale. Iubirea este una din cele mai mari forțe de atracție. Cel care iubește magnetizează, seduce și atrage spre sine semeni sensibili la charisma sa. Adică exact ceea ce-și dorește.

Gândurile, vorbele, acțiunile noastre funcționează prin forța gravitațională a atracției. Când gândim, trimitem pulsiuni mentale "compuse" dintr-o extrafină substanță aeriană, imposibil de sesizat cu ochiul liber. În schimb, putem simți forța gândurilor noastre prin intermediul sentimentelor: gândurile emit vibrații ce călătoresc via sistemului nervos sub forma senzațiilor pe care le numim emoții, și care sunt, din punct de vedere fizic, energie pulsatilă, energie electrică.

Vibrațiile mentale atrag lucruri, oameni și posibilități, aceste vibrații fac ca să simțim atracție pentru un anumit grup a cărui sumă energetică de gânduri vibrează pe aceeași frecvență cu gândurile noastre. Acest proces este foarte greu de identificat. El poate fi pus în evidență doar prin emoțiile pe care ni le generează.

Transmitem, în fiecare clipă, gânduri de intensități diverse și recoltăm consecințele acestor gânduri. Unde gândurilor noastre, pe lângă faptul că ne influențează și îi influențează pe ceilalți, au și o forță de atracție: atrag spre noi gândurile celuilalt, lucrurile, circumstanțele, posibilitățile, oamenii înșiși aflați în acord cu natura gândurilor noastre.

Vibrațiile mentale "se deplasează" în toate direcțiile, la fel ca razele solare. Forța lor de propagare depinde de gradul lor de elevație, de încărcătura lor emoțională și de încă ceva: de frecvență (emiterea în ritm regulat), iar frecvența ne este semnalată prin emoții: gândurile cu o frecvență susținută ne excită spiritual, ne fac să vibrăm, cântă în inima noastră.

Gândurile noastre influențează mediul înconjurător și mediul ne influențează gândurile. Suntem emițători și receptori de frecvențe. Ochii și urechile noastre primesc informații, iar gura și gândurile noastre emit informații.

Suntem liberi să alegem ce vrem să primim ca informație și ce vrem să emitem ca informație. Viața este armonia vibratorie disipată între lucruri. Gândurile negative au frecvențe joase, cele pozitive au frecvențe înalte, de lumină. Or, supuși legii atracției, primim plenar numai gândurile care sunt în armonie cu atitudinea noastră mentală. Gândurile care nu sunt în armonie cu noi ne afectează foarte puțin, mai mult alunecă pe lângă noi, fiindcă nu trezesc în noi nici un răspuns. Acest lucru explică faptul că numai anumite anturaje ne atrag.

Reacționăm întotdeauna în acord cu ceea ce ne dorim sau ne produce teamă, de aceea răspundem (reacționăm) fiecare diferit în fața aceleiași situații date.

Suntem suma a ceea ce gândim despre noi înșine și suma influenței exercitate de gândurile altora, care ne-au parvenit fie direct, prin sugestii, fie prin instrucțiuni verbale sau scrise.

Cel care crede în sine și rămâne conform cu sine, prin atitudine mentală pozitivă, convingere, încredere și determinare nu riscă să-l prindă cu garda jos gândurile

negative și nefaste referitoare la descurajare, eșec etc., emise de spiritele altor persoane la care aceste ultime "calități" sunt predominante.

Cel care crede în sine și rămâne conform cu sine își menține frecvența mentală optimă. Și are doar de câștigat, fiindcă, potrivit legii, primim și mergem spre lucrurile care rezonază cu frecvența noastră mentală.

Una peste alta, legea atracției ne invită să ne provocăm soarta, să ne valorificăm șansa, să acționăm, mental și fizic, "cu mâinile noastre", cum se spune, în acord cu ceea ce ne dorim cu ardoare, în acord cu visurile noastre, în armonie cu cele mai profunde intenții. Ușor de zis? Ușor și de făcut.

Privind mai cu atenție aplicabilitatea Legii atracției, cu o precizie suficient de mare, putem spune că proverbul are un caracter de aplicabilitate universală. Ești atras doar de ce îți este asemănător, și vei rămâne acolo până în momentul în care vei trece pe un alt nivel evolutiv.

Filtrarea socială

Suntem cea mai însingurată societate din istoria omenirii. În ultimii ani am început să ne retragem în propriile case, să ne cufundăm în telefoanele noastre și, în general, să petrecem mai mult timp conectați la niște dispozitive decât unii cu alții. Iar această reorientare nu este lipsită de urmări pentru niște ființe construite să fie sociale. Lipsa contactului uman are consecințe devastatoare asupra dezvoltării psiho-emoționale și comportamentale.

Dacă în perioada epocii de piatră familiile primitive trăiau în obștii, deoarece spiritul de conștientizare îi făcea pe oameni să fie în orice moment gata să facă față atacurilor unor animale, sau a altor grupuri, acum oamenii au început să simtă nevoia să stea izolați, chipurile, căutând liniștea.

Conform piramidei nevoilor umane, dezvoltată în 1943 de către Abraham Maslow (psiholog umanist american), nevoia de apartenență se află pe a treia treaptă, centrală, din cele cinci. În acest nivel se includ nevoia de prietenie, de familie, de afecțiune, de apartenență la un grup.

Nevoia de apartenență este, deci, recunoscută ca fiind o nevoie profund umană. Sentimentul de apartenență este o experiență comună oricărui om. Asta căutăm încă de când suntem mici, să fim văzuți, auziți, simțiți. Interacțiunea cu alți oameni ne face să vedem valoarea vieții și să o apreciem, ne ajută să vedem că nu suntem singurii care se confruntă cu probleme, ne pregătește în a gestiona emoțiile dureroase ale vieții cotidiene.

Unii cercetătorii s-au pus de acord asupra faptului că nevoia noastră de a aparține la un grup, poate fi de origine evolutivă. Se pare că, de-a lungul istoriei, oamenii care au reușit să dezvolte relații puternice de grup au avut o rată mai mare de supraviețuire. Acest lucru a fost confirmat și de cercetări recente: aparținerea de un grup ne poate face mai fericiți și poate juca rolul unui amortizor în felul cum vedem și

gestionăm problemele ce țin de integritatea noastră fizică și emoțională. Asta a reieșit dintr-o cercetare efectuată de Bolger, Zuckerman și Kessler. Atunci când oamenii simt că beneficiază de sprijin social, că au acea “plasă de siguranță” compusă din oamenii apropiați, se recuperează mai repede în urma unei traume sau boli și se simt încurajați să adopte obiceiuri de viață sănătoase sau mai sănătoase.

Apartenența la un grup crește motivația de a depăși obstacolele și condiția actuală, întărește sistemul imunitar și măsura în care ne simțim fericiți. Atunci când te vezi în legătură cu ceilalți, realizezi că nu ești singur și că ai un rol și un loc în lume, iar gândul acesta poate fi extrem de reconfortant.

Formarea conexiunilor și deprinderea unui simț de apartenență la un grup, fie colegi de muncă, prieteni, vecinătatea, contribuie la bunăstarea noastră. Asta deoarece atunci când aparținem de un grup, înseamnă că am identificat lucruri în comun cu alte persoane, o misiune comună care ne face să simțim că avem un rost. Reziliența personală sau tăria psihică proprie se întrețese cu reziliența grupului de care aparținem. Din legăturile pe care le creăm cu ceilalți oameni ne extragem, de cele mai multe ori, forța de a merge mai departe. Există și o vorbă populară în acest sens: ”suntem suma celor mai apropiate cinci persoane din viața noastră”.

Un alt studiu a arătat că suntem sensibili la cel mai simplu gest de excludere. Excluderea ne erodează, ne subminează bunăstarea și încrederea în sine, afectează IQ-ul și capacitatea de autocontrol. Omul a căutat dintotdeauna să fie parte din ceva mai mare decât el, iar grupul exact această nevoie o satisface, aduce oamenii laolaltă, atunci când unul dintre ei obosește, altul este gata să preia din atribuții.

De cele mai multe ori, atunci când suntem parte dintr-un grup anume, tindem să îi atribuim acestuia numai caracteristici pozitive. Gândirea de tipul “grupul meu este cel mai bun”, “cei din jurul meu sunt oameni minunați”, “noi ne dedicăm lucrurilor cu adevărat importante” este des întâlnită și ne face, astfel, să vedem lumea, în ansamblul ei, mai bună. Deci, se produce o schimbare pozitivă la nivel de cogniție, de percepție. Atunci când suntem parte dintr-un grup, tindem să vedem și să căutăm asemănările cu aceștia, nu mai căutăm diferențele sau să ne diferențiem.

Grupul ne dezvoltă simțul de solidaritate. Solidaritatea este legătura psihologică ce ne leagă de membrii unui grup și ne dezvoltă angajamentul față de aceștia. Simțim acea răspundere socială de a dedica timp și atenție nevoilor membrilor și grupului.

Centralitatea grupului se referă la faptul că devenim sensibili la problemele grupului, fie că aceste probleme își au sursa internă sau externă. Nevoile grupului sunt puse deasupra nevoilor individuale. Nu puține sunt exemplele de-a lungul istoriei în care oamenii au fost capabili chiar de sacrificiu personal în numele grupului de care aparțineau.

Sănătatea noastră mintală și bunăstarea sunt strâns legate de calitatea relațiilor pe care le dezvoltăm. Cele mai frumoase amintiri ale noastre sunt cu și despre oameni. Poate că grupul în care ne regăsim scoate ce e mai bun din noi. Ceilalți ne dau ceva ce nu ne putem oferi singuri: validare. Validarea este confirmarea faptului că

experiența mea interioară este reală și de înțeles, că reacțiile mele sunt firești și umane.

Nevoia de apartenență îi determină pe oameni să se alăture, să formeze comunități, să se asocieze în organizații. Oamenii se completează și se construiesc unii în prezența altora. Cu toată dezvoltarea tehnologică, umanitatea este, în continuare, în căutarea iubirii, sensului și conectării.

Putem vorbi deci de o "filtrare socială" în deplina ei plenitudine. A deveni membru cu drepturi depline al unui grup nu este altceva decât o formă de "selecție naturală" în sensul pozitiv al definiției. A face parte dintr-un anumit grup înseamnă o aderare, conștientă sau nu, la un set de principii și idealuri.

Plecasem de la proverbul "Spune-mi cu cine te însoțești ca să-ți spun cine ești" și spuneam că acest proverb are o aplicabilitate universală. Da, așa este, căci principiul "filtrării sociale" demonstrează faptul că pe întregul nostru periplu prin lumea materială nu facem altceva decât să evoluăm prin aderarea la anturaje cu principii din ce în ce mai evolute.

Cred că vă mai amintiți de Peincipiul lui Martinus "Sult og mættelse" (principiul flămând - sătul). Ce ne spune principiul?

Martinus a explicat modul în care acest principiu este aplicat și la nivelul evolutiv al omului, nu numai la nivelul societății în ansamblu. Martinus susține că apartenența doar la un anumit grup social va dispărea în curând, ea fiind o frână în dezvoltarea spirituală a oamenilor. Atenție, nu intrați în panică, "curând" poate însemna și 100 de ani, dar tendința este clară, instituția apartenenței unilaterale la un anumit grup va dispărea.

Această apartenență cu caracteristici tribale nu este altceva decât o formă de egoism și posesivitate, caracteristici specifice regnului animal. Acum nu vă gândiți că Martinus se referă la "asocierea" dintre doi porumbei. Nu, el se referă la omul care încă nu a reușit să se desprindă de temerile specifice regnului animal.

Să plecăm de la o realitate cu care ne confruntăm zilnic, luând spre exemplu instituția căsătoriei. Sunt din ce în ce mai multe divorțuri, și sunt din ce în ce mai multe relații fericite între doi parteneri care nu sunt căsătoriți. Comuniunea dintre cupluri care nu are la bază un certificat de căsătorie și-a pierdut sensul. Din ce în ce mai mulți tineri construiesc o relație, fără să "spună DA la ofițerul stării civile". Care să fie explicația?

Explicația rezidă tocmai din aplicarea principiului "Sult og mættelse". Concret, acest principiu, bazat pe necesitatea evoluției spirituale individuale, ne spune că noi, cu toate că existăm pe nivele diferite de evoluție spirituală, dorim să evoluăm individual.



Fiecare dintre noi manifestă o dorință de evoluție spirituală pe care ne-o putem satisface alături de cineva mai evoluat spiritual, sau o comunitate mai evoluată spiritual. Indiferent dacă suntem bărbați sau femei, în "foamea" noastră de spiritualitate, ne simțim atrași de o persoană care să ne ofere ceea ce noi simțim că ne lipsește.

Care e soluția? Găsim o persoană, un grup, de care ne simțim atrași, o persoană de la care simțim că putem învăța ceva. A nu se înțelege greșit, nu căutăm un "guru", ci căutăm o persoană a cărei energie ne atrage. Vom sta lângă acea persoană până când energia ei va intra în armonie cu energia noastră. Când cele două energii au ajuns pe același palier, ne vom simți "sătui" și imediat se declanșează o "foame" de o altă energie superioară spiritual. În momentul în care am găsit-o, vom părăsi vechea relație și ne vom simți atrași de noua sursă de energie spirituală, cu care vom intra în comuniune. Vom rămâne în această relație până în momentul în care vom intra în armonie și cu respectiva energie, vom intra deci în faza de "sătul", și imediat vom trece din nou în faza de "flămând" și procesul se reia.

Veți spune că acest princip nu e universal valabil, căci sunt multe persoane care au rămas împreună mulți ani. OK, excepția întărește regula. În cazul acestor persoane se poate constata ori că unul din cei ce sunt împreună dar au abandonat principiul evoluției din considerente sociale, adică se rușinează să plece mai departe din cauza faptului că ar încălca o regulă statuată de societate, ori partenerul evoluează și el și atunci nu apare fenomenul de saturație.

Vedeți dragi prieteni, revin la exemplele de la început, grupul "maneliștilor" și grupul "pescarilor". Ei bine, în timp, se va constata o flutuație privind membrii acestor grupuri. Vor exista persoane care la un moment dat o să se sature de manele și să se apropie de pictură, spre exemplu.

Conform Principiului lui Martinus, "Sult og mættelse", îi va face pe mulți, în timp, să schimbe barca. De aceea, țin să atrag atenția că proverbul "Spune-mi cu cine te însoțești ca să-ți spun cine ești" este un proverb cu aplicabilitate universală, dar temporară. Dacă un individ este atras de manele, putem să îi aplicăm o anumită etichetă, etichetă valabilă doar ACUM, căci există posibilitatea ca acest individ să părăsească, la un moment dat, grupul și să se simtă atras de muzica de operă, moment în care eticheta primită anterior devine depreciată.

Sfatul meu este să nu ne grăbim cu etichetele, căci fenomenul evolutiv funcționează, uneori mai repede, alteori mai încet, funcție de puterea energiilor generate de grup. Un lucru e cert, evoluăm cu sau fără consimțământul grupului în care am parcat temporar.

Anturajul - plus sau minus valoric?

Dacă ești o fire veselă, o să ai mereu în preajma ta oameni bucurători, care râd cu tine și de tine, oameni cu care îți place să îți "pierzi vremea", cu oameni de la care ai ce să înveți și pe care ai ce să îi înveți.

"Oamenii deștepți nu stau cu aceia mai puțin deștepți decât ei", spune o zicală indiană. Unul care e mereu posomorât, căruia i se pare viața gri, care e mereu nervos și nemulțumit te va face și pe tine să fii așa, la un moment dat, asta dacă alegi să stai cu el mai mult timp. E drept că poți alege varianta asta sau să nu o faci, doar de tine depinde.

E bine și plăcut în aceeași proporție să fii popular, admirat și luat drept model de alții, dar fă-o de așa manieră încât cei care te vorbesc să o facă sincer și să îți caute

prezența. Dar să fii atent alături de cine alegi să mergi pe drumul vieții, pentru că o părere bună e greu de construit, dar și mai greu este de păstrat. "Bucuria nu este în lucruri, este în noi" spunea Richard Wagner.

Cercul de prieteni sau mult numitul "anturaj" ne influențează cu siguranță dezvoltarea, însă voi încerca să explic din punct de vedere psihologic cum se întâmplă acest lucru.

În primul rând, anturajul este privit ca o influență majoră în perioada adolescenței. Aceasta este perioada în care psihologii consideră că trecem printr-o adevărată criză de formare a identității, o perioadă în care anturajul poate influența în bine sau în mai puțin bine viitorul caracter al adolescentului.

Vreau să subliniez din nou faptul că acest proces este reversibil, adică intrarea într-un anturaj, hai să îi spunem, mai puțin fericit, poate să limiteze temporar evoluția spirituală, dar nu o poate bloca definitiv. De remarcat este faptul că aici nu ne referim la timp, căci evoluția spirituală este atemporală. Doar noi, pentru a ne putea "orienta" am inventat timpul.

În primii ani de viață, adică în copilărie, suntem dependenți de părinții noștri. Ei ne furnizează hrana, îmbrăcămintea, dragostea, ne educă, iar noi suntem ca un burete ce absoarbe tot. Mesajele transmise de ei, afecțiunea pe care ne-o arată față de noi, totul ne va defini viața de adult ce va urma.

În adolescență se presupune că se întâmplă un moment în care vrem să luăm noi decizii, să fim stăpâni pe viața noastră, să avem un cuvânt de spus. Multe schimbări se întâmplă chiar și la nivel fizic, dar de multe ori acest moment ne surprinde nepregătiți, deoarece ne lipsește experiența.

În funcție de acest lucru, importanța anturajului crește sau scade. Dacă acasă nu avem parte de afecțiune, de un comportament în parametri normali, de înțelegere și suport din partea părinților, vom căuta acest lucru în exterior.

Dacă părinții nu înțeleg ce se întâmplă în mentalul emoțional al nostru, și duc un război emotiv cu noi, vom căuta să ne bazăm pe prietenii noștri, vom căuta oameni din exteriorul familiei care vor corespunde cu ideile noastre. Atunci anturajul își va spune, cu prisosință, cuvântul.

Anturajul ne poate influența pozitiv sau negativ. Poate fi pozitiv și un adevărat sprijin chiar dacă provenim dintr-o familie în care violența a fost la ea acasă, am trăit abuzuri, am avut parte de un părinte alcoolic, nu știm ce înseamnă prezența emoțională parentală, iar anturajul nostru ne va împlini nevoile nesatisfăcute în familie. Nu este exclus ca și în aceste cazuri să alegem să avem un anturaj care să reproducă ce se întâmplă între părinți și să reținem aceleași traume. Vă veți întreba cum e posibil să înlocuiesc un "rău" cu un alt "rău". Explicația e simplă. Ne-am obișnuit cu o anumită emoție de care ne-am atașat și pe care o considerăm ca fiind cea normală, asta până în momentul în care descoperim contrariul.

Influența negativă poate exista dacă în căutarea identității noastre nu găsim nimic în familie, căutăm în cadrul anturajului și găsim un model nesănătos, dar oarecum

cunoscut emoțional. Îl copiem și vrem să îi corespundem pentru a ne simți văzuți și validați, acestea fiind nevoi de bază ale fiecărui om. Prietenii din anturaj de cele mai multe ori sunt și ei sub influența familiei. Prin formarea unui grup, avem parte de recunoaștere, identitate, autonomie, exact acele calități pe care le căutăm în procesul de socializare de la propriile noastre familii. Anturajul devine suportul nostru, dacă suntem neglijați din punct de vedere comunicațional și emoțional.

Ca o concluzie: influența anturajului apare pregnant în adolescență, atunci când trecem printr-o criză de identitate. Dacă depășim cu brio această criză, ne vom putea alege un anturaj sănătos când părinții ne sunt alături, sunt prezenți emoțional și ne oferă libertatea de care avem nevoie în acea etapă de dezvoltare emoțională. Dacă acest lucru nu se întâmplă, vom căuta alte modele pe care le vom urma.

Aceste modele le alegem fie total diferite față de ce am avut acasă, fie exact la fel. Voi da și un exemplu: un copil care are un tată alcoolic, fie va căuta ca în anturajul lui să găsească oameni ponderați, fie tot alcoolici, asta pentru că acest scenariu îi este familiar. De cele mai multe ori, copiii care au fost agresați, abuzați, stânjeniți sau cărora li s-a indus o frică permanentă, se vor identifica cu agresorul, și la maturitate vor repeta acest comportament.

Recomandarea mea este ca părinții să comunice cu membrii familiei și copiii lor, să le ofere afecțiune, să le ofere un model de urmat. În cazul în care noi suntem niște tineri care nu am avut parte de așa ceva, iar pe părinți este destul de greu să îi facem conștienți de aceste lucruri, haideți să fim noi mai conștienți de alegerile pe care le facem. O metodă simplă este să negociem cu părinții. Să cerem ce avem nevoie. Dacă nu puteți sau nu vreți să faceți asta, căutați un model bun de urmat și fiți atenți de cine vă atașați.

Oricum, nimic nu e pierdut, în cel mai rău caz, e doar temporizată evoluția. Amintiți-vă de Principiul lui Martinus, "Sult og mættelse", și aveți încredere în primul rând în voi, asta ca anturajul să nu ajungă să vă definească.

Succes.

