

SHIHAN MICHELLE

Specialist atestat în Analiza Mișcării
Creatoarea Programului *Self Offense*

Ripostează

înțelept!

Cum să spui NU,
să trasezi limite
și să-ți revendici
autoritatea

Traducere din limba engleză de Emilia Ichim

Editura Paralela 45

Director de producție editorială: Ionuț Burcioiu

Redactare: Dana-Ioana Chiriță

Corectură: Dragoș Dumitrescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Design copertă: Mirona Pintilie

Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SHIHAN, MICHELLE

Ripostează înțelept! : cum să spui „nu”, să trasezi limite și să-ți revendici autoritatea / Shihan Michelle... ; trad. din lb. engleză de Emilia Ichim. –

Pitești : Paralela 45, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-4355-1

I. Ichim, Emilia (trad.)

159.9

Această carte conține informații ce pot declanșa amintiri dureroase sau reacții emoționale negative, inclusiv referiri la automutilare, abuz sexual sau traumă.

Beyond Self-Defense: How to Say No, Set Boundaries, and Reclaim Your Agency

Shihan Michelle

Copyright © 2024 by Shihan Michelle Gay.

All rights are reserved by the author throughout the world.

Copyright © Editura Paralela 45, 2025

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

CUPRINS

<i>Prefață</i>	9
INTRODUCERE	27
CAPITOLUL 1. Contextul	
<i>Descifrează-i semnificația și importanța</i>	37
CAPITOLUL 2. Prevenția	
<i>Spune „nu“ și observă reacțiile.</i>	49
CAPITOLUL 3. Un alt fel de interogatoriu	
<i>Bun-venit la interviu</i>	77
CAPITOLUL 4. Prejudecățile inconștiente:	
<i>Miel sau lup în blană de oaie?</i>	99
CAPITOLUL 5. Manipularea	
<i>Nu mă poți păcăli – sau poți?</i>	111
CAPITOLUL 6. Limbajul trupului	
<i>Uită-te în ochii mei.</i>	121
CAPITOLUL 7. Presiunile	
<i>Timpul zboară</i>	153

CAPITOLUL 8. Gesturi și posturi

Arată-ți mușchii167

ÎNCHEIERE177

Mulțumiri.....180

Resurse și recomandări.....186

Despre autoare.....189

INTRODUCERE

Bine ai venit la Self Offense, programul nostru dedicat ripos-tei ofensive.

Majoritatea atacurilor pornesc de la o conversație, însă nu toate conversațiile se sfârșesc cu un atac. Cum îți dai seama cu suficient timp înainte care conversație se îndreaptă într-acolo și care nu, astfel încât să nu fie nevoie să te aperi mai târziu cu pumnii și picioarele?

Deși am centura neagră 6 dani și sunt de 6 ori campioană la karate feminin în proba de full-contact, nici măcar eu nu-mi doresc să fiu obligată să mă bat pentru siguranța mea. Orice luptă, chiar și una pe care o câștigi, te costă ceva – pe lângă rănilor fizice, există o mare probabilitate să te alegi și cu răni sufletești care nu se vindecă așa de ușor.

Bănuiesc că și tu ai prefera să nu trebuiască să te lupți ca să scapi cu fața curată dintr-o situație primejdioasă, altminteri n-ai citi acum cartea aceasta. Eu cred că mai degrabă vrei să-ți descoperi și să-ți cultivi forța de a te feri de pericole și de a te bucura de respect și prețuire în relațiile tale – fie ele de scurtă durată, fie de lungă durată. Îmi imaginez că vrei să-ți trăiești viața din plin, după

voia inimii, cu entuziasm și fără constrângeri. Adevărul e că – ori-câte filmulețe despre cum să lovești un bărbat între picioare, să-i înfigi degetele în ochi și să-i tragi un genunchi în figură ai urmări pe YouTube – în momentul în care te vei trezi în fața unei amenințări reale, probabil vei înlemni ori vei intra panică sau agresorul îți va smulge sprayul paralizant din mână și ți-l va pulveriza ție în ochi. De ce? Pentru că e nevoie de antrenament, ca să te poți salva. Te vei pomeni singură în fața cuiva mai solid decât tine, poate băut sau drogat, încercând să scapi sau dându-te bătută, fiindcă (de ce să ne ascundem după deget?) uneori e mai ușor așa.

Și probabil că vei supraviețui – crede-mă, multă lume a scăpat și va scăpa cu viață din astfel de situații. Conform organizației Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN), la fiecare 73 de secunde are loc o agresiune sexuală doar în Statele Unite. Din 10 persoane agresate, 9 sunt femei. Iar o femeie din 6 sau un bărbat din 33 trece prin experiența unui viol sau a unei tentative de viol.* Ediția din 2015 a raportului publicat de organizația National Center for Transgender Equality arată că o persoană transgen din 2 ajunge ținta unei agresiuni sexuale, la un moment dat în viață. Cu alte cuvinte, jumătate dintre transsexuali!** Prin intermediul acestei cărți te invit să pornești alături de mine într-un soi de călătorie inițiativă, în care tu vei fi în postura de erou. Am să-ți împărtășesc câteva povești de viață și am să-ți dezvălui câteva perspective noi și practici recomandate. Exercițiile

* RAINN, „Victims of Sexual Violence: Statistics“, www.rainn.org/statistics/victims-sexual-violence. (N. a.)

** National Resource Center on Domestic Violence, „Violence against Trans and Non-Binary People“, 2021, <https://vawnet.org/sc/serving-trans-and-non-binary-survivors-domestic-and-sexual-violence/violence-against-trans-and>. (N. a.)

acestea sunt simple, iar unele poate chiar îți sunt cunoscute. Cartea de față îți va adeveri și-ți va confirma probabil ceea ce ai descoperit și tu deja că funcționează în cazul tău, îți va spori și înnoi setul de practici și metode la care poți recurge și s-ar putea chiar să constăți că te-a ajutat să te relaxezi (păstrându-ți responsabilitatea) la anumite capitole (acolo unde exagerai cu vigilența, îți lipsea siguranța de sine sau îți era prea frică). Citind-o, ai toate șansele să dobândești un sentiment profund de încredere în tine și de liniște sufletească.

Autoapărare sau ripostă ofensivă?

În Statele Unite ale Americii înfloarește astăzi o industrie de miliarde de dolari, dedicată autoapărării. Un anumit mesaj, promovat constant și adresat cu precădere femeilor, se învâрте în jurul pornirii sângeroase de a-l schilodi pe atacator și al scenariilor din care rezultă că femeile trebuie să lupte cu mai multă forță și agresivitate ca să-și domine atacatorul, fără să le vorbească însă despre adevărata provocare – aceea că, dacă vrei să ai sorți de izbândă într-o luptă corp la corp, trebuie să te antrenezi (și nu oricum, ci îndelung, cu dedicare și cu cap). Industria aceasta perpetuează o perspectivă binară victimă-răufăcător, avertizându-ne împotriva oamenilor răi sau a răufăcătorilor „care pândesc undeva, în umbră” și de care noi, oamenii buni sau potențialele victime, trebuie să ne protejăm. Totuși, nimeni din această industrie nu pare să-și pună întrebarea: „Dacă ai ajuns să trebuiască să te bați parte în parte ca să scapi dintr-o situație complicată, nu cumva deja e prea târziu?”

RIPOSTEAZĂ ÎNȚELEPT!

În afară de cazul în care ți-ai pus în gând să ajungi as în materie de lupte tactice ori să te pregătești între 3 și 5 ani ca să obții centura neagră (și nu zic că n-ar trebui să faci asta, căci nimic nu m-ar bucura mai mult decât să trăiesc într-o lume populată de luptători de arte marțiale bine antrenați), ai nevoie de programul de ripostă ofensivă Self Offense. Acesta e un concept care aduce o schimbare de perspectivă asupra autoprotecției, fiindcă accentul se mută de pe comportamentul reactiv pe cel proactiv. Este vorba despre un mod de gândire care te ajută să decizi inteligent și în cunoștință de cauză unde, când, în cine și în ce să ai încredere. Self Offense încorporează un set de măsuri și tehnici de apărare pe care le poți pune în practică imediat; nu-i nevoie să aștepti până când te trezești în fața unui pericol iminent.

Cartea de față se concentrează asupra intervalului de timp care precedă atacul, când avem cele mai mari șanse de a evita cu totul posibilitatea de a ajunge la o confruntare fizică. Aceasta este esența ripostei ofensive. Va fi nevoie și de exersare, dar este vorba despre acel tip de practică în care îți pui la bătaie și-ți valorifici cel mai bine intuiția firească și viziunea personală asupra propriei vieți. Self Offense te va ajuta să-ți lărgеști sfera opțiunilor și să-ți îmbunătățești capacitatea de a rămâne ancorat în prezent, simțindu-te puternic în vreme ce-ți croiești drum prin complicata lume plină de nuanțe a relațiilor cu prietenii, rudele, cunoștințele, oamenii noi din viața ta și potențialii iubiți. Îți va fi de folos imediat și va avea relevanță pentru viața ta de zi cu zi. Nu se va baza pe scenarii ipotetice; nu-ți voi da sfaturi din categoria „ce să faci, dacă se întâmplă cutare incident“. Îți voi oferi, în schimb, un unghi din care să vezi, să cântărești lucrurile și să iei decizii și te voi încuraja să-ți asumi hotărârile pe care le

iei. Spre deosebire de tacticile de autoapărare, metodele pe care le propune programul Self Offense pot fi puse în practică oriunde, oricând și cu oricine. Cum spuneam și în prefață, programul Self Offense are trei componente: *Interviul*, *Dansul* și *Evadarea*. În această carte ne vom ocupa de *Interviu* și de *Dans*.

Până la urmă, tu știi cel mai bine cum să procedezi, indiferent în ce situație te-ai afla. Am spus-o și, cu voia ta, am s-o repet: *tu știi cel mai bine cum să procedezi, indiferent în ce situație te-ai afla*. Ai deja tot ce-ți trebuie ca să te salvezi, dacă de asta e nevoie, și cu cât vei exersa mai mult principiile incluse în această carte, cu atât te vei pricepe mai bine să-ți trăiești viața frumos, în siguranță, cu demnitate și respect.

Programul Self Offense, cu metodele sale de protecție personală, te va transforma dintr-o persoană conștientă de ceea ce se întâmplă în lume și informată despre cum să se ferească de pericole într-o persoană care ia regulat măsuri și e percepută de cei din jur ca un om de acțiune ce nu se sfiește să treacă la fapte ca să aibă grijă de sine. Altfel spus, aceste practici vor scădea din start probabilitatea să devii o țintă. Nu doar pentru că ai citit despre ele, ci pentru că ai luat efectiv măsuri!

E timpul să-ți dezlănțui eroul interior.

Când riposta ofensivă devine o a doua natură

Mulți dintre noi sunt învățați de mici – iar unii învață mai târziu în viață, mai bine zis când se lovesc cu capul de pragul de sus – că trasarea unor limite este o componentă-cheie a modului în care ne gestionăm relațiile și situațiile de viață. În cadrul

programului Self Offense, analizăm felul în care deprinderea noastră de a defini (sau nu) limite ne influențează tăria interioară și siguranța lăuntrică. Riposta ofensivă începe cu granițele pe care le trasăm firesc și cu bună știință, ca să trăim în armonie. Unele dintre măsurile sau comportamentele acestea pot părea de la sine înțelese și poate că le-ai adoptat deja, iar pe altele – niște metode cu totul noi, pe care poți începe chiar de acum să le pui în practică și să le repeți până când îți intră în reflex – le vom descoperi împreună pe parcurs.

De pildă, probabil că există deja anumite măsuri pe care le-ai luat și anumite metode pe care le aplici, când mergi pe stradă și simți că ceva nu e în regulă, când bănuiești că te urmărește cineva, când strigă un necunoscut după tine pe stradă „Hei, păpușă!” sau când te acostează în alt fel. Poate-ți scoți telefonul și suni un prieten; poate continui să-ți vezi de drum, dar iuțind un pic pasul și aruncând ochii pe furiș prin vitrinele magazinelor ca să vezi dacă individul e tot pe urmele tale; poate că te întorci și-i arăți degetul mijlociu. Oricare ar fi reacția ta, e modul tău particular de a face față situației. Dacă pentru tine funcționează, nu intervenim noi ca să stricăm strategiile cu efect salvator. Totuși, trebuie să-ți asumi conștient propriile comportamente, iar despre asta vom discuta mai pe larg ulterior în paginile cărții. Capacitatea noastră de a gestiona situațiile stresante în mod firesc și fără să dăm impresia că ne forțăm este dată de nivelul de antrenament sau de exercițiu de la care pornim. În cadrul Self Offense, luăm ca punct de plecare lucrurile pe care te pricepi deja foarte bine să le faci, adică metodele pe care le folosești ca să te protejezi ori ca să trasezi și să menții limitele necesare. Le poți defini în diferite feluri: „reguli de bun-simț”,

„îndrumări părintești“, „reguli de bună funcționare în viață“ sau „răspunsurile mele, indiferent de situație“. În riposta ofensivă, acest set de comportamente reprezintă punctul de pornire – de aici începem să dezvoltăm, să îmbogățim și să exersăm.

Dacă stăm să ne gândim, ideea că oricine va reuși să se descurce fără niciun fel de pregătire sau de antrenament într-o situație care poate să-i pună viața în pericol e... (puțin spus) ambițioasă. Ca luptătoare profesionistă de arte marțiale, știu că este nevoie de ani buni de antrenament neobosit, ca să poți răspunde eficient unei amenințări fizice, în loc să reacționezi impulsiv.

Unul dintre aspectele fascinante ale pregătirii în artele marțiale este acela că scoate la iveală nu doar atuurile și slăbiciunile noastre fizice, ci și punctele tari și zonele nevralgice pe care le avem în plan emoțional, mental și spiritual. În artele marțiale tradiționale japoneze, structura fundamentală întrebuițată pentru dezvoltarea măiestriei și a disciplinei se numește *kata*, care înseamnă „tipar de execuție“. O *kata* este un exercițiu formal; fiecare *kata* se compune dintr-o succesiune prestabilită de tehnici de apărare și atac (lovituri cu brațele, pași, lovituri de picior și așa mai departe), în care se pune accentul pe execuția corectă a fiecărei mișcări și pe ordinea lor. Probabil că ai văzut și tu filmulețe cu oameni ce efectuează asemenea serii fixe de mișcări. Scopul unei *kata* este să ofere o structură, un cadru în care să exersezi atât cele mai elementare, cât și cele mai complexe forme și procese ce definesc măiestria într-un anumit domeniu. Se poate spune că ai atins măiestria, în momentul în care principiile de execuție ale unei *kata* ies la lumină în mod organic, oportun, garantat și spontan, în situații din viața reală. Altfel

RIPOSTEAZĂ ÎNȚELEPT!

spus, devin o a doua natură. Problema este că, fără să exersezi, nu poți atinge măiestria. Și, evident, dacă renunți la practică, te poți aștepta la un regres (ce poate ajunge chiar până la pierderea abilităților dobândite). Măiestrie fără exercițiu nu se poate.

Ca să te ajut să dobândești măiestria în riposta ofensivă, am creat 8 kata pe care să le exersezi în împrejurări obișnuite, lipsite de tensiune. Ele sunt concepute pentru ca tu să-ți antrenezi atitudinea proactivă când vine vorba de protecția ta, astfel încât să fii în stare să identifici cu mult timp înainte eventualele pericole, asigurându-te că nu va fi niciodată nevoie să recurgi la luptă ca să ieși dintr-o situație problematică. Și să faci toate astea cu grație, cu forță și în deplină armonie cu felul în care vrei să-ți trăiești viața.

Am presărat această carte cu o serie de prilejuri de reflecție și idei de notat. Poate că vei dori să ții la îndemână un caiet de însemnări sau un jurnal, în timp ce parcurgi fiecare capitol, ca să-ți așterni pe hârtie gândurile și reacțiile față de ceea ce citești. Te sfătuiesc cu căldură să scrii în jurnal, fiindcă asta te va ajuta să integrezi în viața ta demersul la care te înhami.

TEME DE REFLECȚIE

- Ce măsuri de protecție îți iei deja?
- Ce măsuri de prevenție îți iei, când pleci în călătorie?
- Ce măsuri de prevenție îți iei, când folosești transportul în comun sau la intrarea și ieșirea din parcurile și garajele publice ?
- Ce măsuri de prevenție îți iei, la prima sau la a doua întâlnire?

Introducere

- Ce măsuri de prevenție îți iei, când te duci la un concert sau ieși la bar cu prietenii?
 - Ce măsuri de prevenție îți iei, când te urci într-un taxi ori într-un Bolt sau Uber?
-

EDITURA PARALELA 45

CAPITOLUL 1

Contextul

Descifrează-i semnificația și importanța

Scenariul care urmează reprezintă rezumatul unui caz inclus de Gavin de Becker în cartea sa, *The Gift of Fear*. Îl folosim în workshopurile noastre ca punct de plecare pentru dezbaterile despre riposta ofensivă. Și prima lecție a cursului se referă întotdeauna la context.

O tânără intră încărcată cu sacose burdușite de cumpărături în blocul în care locuiește. Observă că cineva a lăsat întredeschisă ușa de la intrare. Intră și începe să urce spre apartamentul ei. Pe la jumătatea drumului i se rupe o sacoșă, din care o conservă cu mâncare pentru pisici cade și începe să se rostogolească zdrăngănind pe scări în jos.

În momentul acela aude pe casa scării o voce prietenoasă care-i spune: „Am prins-o! „Ți-o aduc eu!“ Se uită în jos și vede un bărbat plăcut la înfățișare, bine îmbrăcat și cu un zâmbet

cald. Bărbatul îi întinde conserva rățăcitoare și se uită apoi la sacoșele ei. „O, dă-mi voie să te-ajut.“

Kelly zâmbește: „A, nu, nu, mulțumesc. Mă descurc.“

El se întinde să-i ia sacoșele din mâini: „Nu pare. La ce etaj mergi?“

Kelly își pleacă privirea cu sfială și răspunde: „La 4, dar e-n regulă, vorbesc serios!“

Bărbatul insistă: „Și eu merg tot la 4 și deja sunt în întârziere. Bine, nu c-ar fi vina mea... mi s-a stricat ceasul. Așa că hai să nu mai pierdem vremea de pomană. Dă-mi mie sacoșele!“

Și iar se întinde să-i ia cumpărăturile. Acum țin amândoi de sacoșe, deoarece Kelly încă mai încearcă să se descotoarsească de necunoscutul acesta atât de săritor, protestând politicos: „Nu! Mulțumesc mult, dar nu e cazul, mă descurc, pe cuvânt!“

Atunci bărbatul se uită drept în ochii ei și-i spune serios: „Știi, unii sunt prea mândri.“ Urmează un scurt moment de tăcere, apoi Kelly dă drumul pungilor. Bărbatul intră imediat în priză. „Am face bine s-o luăm repejor din loc“, zice el cu nerăbdare. „Știai că pisicile rezistă fără mâncare trei săptămâni? Să vezi cum am aflat eu treaba asta: odată i-am promis unui prieten c-o să mă duc să-i dau de mâncare pisicii lui cât e el plecat din oraș – și-am uitat.“

În scurt timp ajung în fața ușii lui Kelly, care se întoarce spre el și-i spune: „De aici mă descurc singură.“

„A, nu“, protestează el. „Nici nu mă gândesc să te las să împrăștii iar pe jos mâncarea pentru pisici. Putem lăsa ușa deschisă, așa cum fac cucoanele din filmele clasice. Îți duc sacoșele înăuntru și plec.“

Kelly se codește, se uită spre ușă, apoi își întoarce iar privirea spre străinul acesta prietenos, chipeș și serviabil. El îi zâmbeste și zice cu un aer sincer: „Promit.“

Kelly zâmbeste, oftează și deschide ușa. Omul se strecoară repede pe lângă ea și se face nevăzut în apartament. Kelly mai zăbovește puțin la ușă, proptind-o cu o sacoșă ca să nu se închidă. Se întoarce și aruncă o privire pe palier și pe scară în jos, după care dispare înăuntru. Peste un moment, bărbatul reapare în cadrul ușii și ia sacoșa care o ținea deschisă. Își aruncă și el ochii pentru o clipă pe casa scării, apoi intră înapoi în apartament și închide ușa în urma lui.

Ce se întâmplă mai departe? Notează în jurnal primul gând care-ți trece în cap.

Dacă ai scris „O violează“ sau „O atacă“ sau fie și numai „Nimic bun“, sunt mari șanse ca răspunsul tău să fi fost influențat de faptul citești acum un ghid de autoapărare. Probabil te așteptai să se întâmple ceva rău încă din momentul în care ai început să citești scenariul. Probabil ai presupus fără să-ți dai seama că fata o s-o pățească – sau poate căutai cu bună știință confirmarea bănuielilor tale. Că doar poți face și tu presupuneri logice! Altminteri ce să caute un astfel de scenariu într-un manual de autoapărare?

Acum închipuie-ți că dai peste același scenariu într-o carte care se numește *101 moduri de a-ți întâlni sufletul-pereche*.

Imaginează-ți că te afli într-o librărie. Nu ai pe nimeni și ești gata să începi o relație nouă. Cu toate încercările de până acum, nu ți-ai găsit încă iubirea mult visată. Ochești o carte ce promite să-ți dezvăluie noi posibilități și metode de a sparge gheața și

de a face lucrurile să evolueze așa cum îți dorești tu pe plan amoros. O deschizi și începi să citești o povestioară nostimă și drăgălașă despre doi străini care se întâlnesc din întâmplare pe scări. Femeia se canonește să urce cu o grămadă de sacoșe de cumpărături, când, deodată, se rupe una și din ea cade o conservă cu mâncare pentru pisici, care se duce de-a dura pe scări în jos. Când se întoarce, un bărbat fermecător, rășărit ca din pământ, îi vine în ajutor prinzând conserva. În clipa în care îi întinde cutia, privirile li se întâlnesc, iar el se oferă s-o ajute să care sacoșele grele până la ea în apartament. După câteva momente de ezitare, ea acceptă și povestea se termină cu cei doi dispărând în apartamentul ei.

Iar acum pune-ți aceeași întrebare: ce se întâmplă mai departe? Scrie în jurnal care crezi că va fi deznodământul.

Nu cumva răspunsul care-ți vine acum în minte diferă de precedentul? Ba e foarte posibil să fie așa. Chiar dacă suspiciunile rămân, noul răspuns va fi plasat în contextul întâlnirii cu persoana visurilor tale: „Persoana la care visez eu n-ar încerca niciodată să-mi facă rău ori să profite de mine.“

Vezi tu, ceea ce ne scapă nouă cel mai adesea când evaluăm o situație este contextul care se derulează în fundal, influențând interpretarea pe care o dăm evenimentelor și împrejurărilor evaluate. Prima oară când ți-am pus întrebarea „Ce se întâmplă în continuarea acestui scenariu?“, mai mult ca sigur n-ai stat să reflectezi conștient „Păi, cartea asta e un ghid de autoapărare; prin urmare, cred că bărbatul o atacă“ – cel puțin, nu înainte ca ideea aceasta să apară scrisă aici negru pe alb. Cel mai probabil, te așteptai de la bun început la un astfel de deznodământ, îl căutai chiar. Căci, repet, altminteri ce să caute povestea asta aici?

Acum analizează, prin comparație, cum ai răspuns la aceeași întrebare – „Ce se întâmplă mai departe?” – când te-ai imaginat citind același scenariu într-o librărie din apropierea casei tale, lângă raftul cu cărți intitulat „Dragoste și relații sentimentale“. Nu cred că ți-ai zis în sinea ta: „Din moment ce mă aflu la raftul cu cărți despre dragoste și relații, pot să pun pariu că se îndrăgostesc unul de altul.“ Însă te așteptai la finalul acesta, îl căutai, până la urmă te programaseși mental pentru el sau pentru o încheiere compatibilă cu astfel de povești drăguțe.

Ceea ce se modifică de la un exemplu la altul este contextul, care influențează și concluzia ta; conținutul poveștii rămâne același. Ce context crezi că îți guvernează, în general, viața de zi cu zi? Trăiești ca și cum ai fi un personaj dintr-un roman polițist sau dintr-un film de groază? Te aștepti din clipă în clipă să se întâmple ceva rău, ai impresia că te pândește o primejdie la fiecare colț, tratezi cu neîncredere pe oricine întâlnești în cale? Dacă ești o persoană trecută prin experiențe dureroase – fie că ai crescut într-o familie toxică sau cu apucături violente, fie că ai avut de suferit din cauza intimidării și a marginalizării la școală sau în comunitate –, e absolut de înțeles să trăiești ca și când ai fi un personaj dintr-un thriller. Și n-ar fi exclus ca tocmai acesta să fie motivul pentru care ai pus mâna pe cartea de față.

Sau mai degrabă ai tendința să le acorzi oamenilor prezumția de nevinovăție, contând pe faptul că toate se vor rezolva cu bine? Poate preferi să privești viața prin lentile roz, pentru că până acum ai avut noroc de o viață ferită de neplăceri și nu vezi de ce nu ți-ar merge la fel de bine și în continuare, mai ales când stai de vorbă cu cineva care pare desprins din comedia romantică sau

din povestea de dragoste la care visezi. Sau când acel cineva chiar pare o persoană cumsecade, săritoare ori inofensivă.

În realitate însă, e foarte probabil să te situezi undeva la mijloc, într-un punct în care perspectiva ta depinde de împrejurări, de atmosfera ce plutește în aer sau de starea ta de spirit din momentul respectiv. În acest caz, perspectiva ta va fi influențată într-o măsură covârșitoare de contextul care-ți modelează percepția asupra momentului. De exemplu, dacă tu percepi noaptea ca pe un interval periculos, atunci e posibil ca la lăsarea întunericului să fii mai cu băgare de seamă ori să ai o atitudine mai circumspectă decât în timpul zilei. Percepția aceasta își pune amprenta asupra ideilor pe care ți le formezi în legătură cu incidentele care se petrec noaptea, asupra concluziilor pe care le tragi și asupra măsurilor pe care le iei. Cineva care merge în urma ta ziua în amiaza mare probabil că ți se pare mai puțin periculos decât cineva care-ți suflă în ceafă noaptea, pentru simplul motiv că noaptea percepția ta asupra vieții se schimbă și, atunci, simți că amenințarea e mai mare.

Am revăzut de curând filmul *Shirley Valentine* din 1989 și mi-a rămas în minte scena dintre Shirley și Costas Dimitriades, proprietarul restaurantului grecesc. După ce Shirley ia singură cina în taverna lui Costas, cei doi fac cunoștință și încep să stea de vorbă, iar apoi el o conduce înapoi la hotel, invitând-o la despărțire să petreacă ziua următoare pe barca lui. Ea îl refuză de mai multe ori, dar el insistă. La un moment dat, Costas îi spune: „Ți-e frică. Ți-e frică c-o să vreau să mă [culc] cu tine.“ E șarmant, sincer și blând. Ea îi răspunde că nu-i e frică. El îi dă înainte, explicându-i că are cele mai bune intenții, îi promite că se va purta onorabil și până la urmă o convinge. Așa că își dau întâlnire pentru a doua zi. El se ține de cuvânt și o tratează cu respect, numai că în cele din

urmă ajung să facă dragoste. Urmărind conversația dintre ei, nu mi-a trecut niciun moment prin gând: „Ai grijă, Shirley! Bărbatul ăsta nu-ți respectă granițele! S-ar putea să fie un om periculos.“ E vorba de o comedie romantică, iar ideea de dragoste romantică devine contextul subtil, însă decisiv, al interpretării mele.

Nu vreau să se înțeleagă de aici că n-ar trebui să lași contextul sau conjunctura să-ți modeleze perspectiva, ci doar că e important să conștientizezi cum raționamentele și comportamentele tale sunt influențate de un anumit context sau o anumită împrejurare. Odată ce-ai remarcat contextul care te face să vezi lucrurile într-un fel, acesta se desprinde de fundal și se transformă într-un conținut cu care poți face ceva – chiar dacă asta înseamnă doar să admiți că îți influențează masiv gândirea și purtarea. La urma urmei, n-ar fi mai folositor să privești contextul cu detașare, astfel încât să-ți poți antrena discernământul, evaluând ceva mai obiectiv când să lași garda jos și când s-o ridici? În general, diverse împrejurări din trecut ne influențează mentalitatea, planurile și acțiunile, însă n-ar trebui să ne lăsăm limitați de experiențele trecutului. Despre asta vom vorbi mai pe larg un pic mai târziu. Deocamdată, dacă ești o persoană care trăiește tot timpul sub povara istovitoare a hipervigilenței – suspicioasă sau neîncrezătoare față de toți cei pe care-i întâlnește în cale, scrutând neîncetat în dreapta și-n stânga ca să vadă dacă nu pândește pe undeva vreo amenințare, tresărind la orice zgomot puternic sau neașteptat –, instrumentele ce se regăsesc în aceste pagini îți vor aduce un strop de binevenită alinare și, prin exercițiu, îți vor deschide calea spre liniștea interioară. Vigilența excesivă ți se trage foarte probabil de la evenimentele pe care le-ai trăit și care ți-au modelat atitudinea față de viață, justificându-ți prudența.

RIPOSTEAZĂ ÎNȚELEPT!

Din păcate, hipervigilența te privează de relaxare mentală, împiedicându-te să reacționezi optim în mijlocul unor incidente care se iscă din senin și te iau prin surprindere. Îți creează un stres inutil și te împinge să ratezi oportunități valoroase, din cauza tendinței de a despica firul în patru și de a reacționa disproporționat. Hipervigilența are efectul unor ochelari de cal, ce te obligă să ocolești tot felul de situații (sociale sau de altă natură), de teamă că nu poți avea încredere în nimeni sau că la nevoie nu te vei putea apăra corespunzător. Cum ar arăta viața ta, dacă ți-ai putea trezi vigilența excesivă doar în anumite situații, folosind-o ca pe un instrument util, fără a-i mai permite să fie o stare de spirit permanentă?

Care-i contextul, în cazul tău?

Viața ne plasează pe toți în fel de fel de conjuncturi sau decururi, ce au un cuvânt de spus asupra felului în care ne comportăm și asupra gesturilor pe care le facem sau nu într-o anumită situație. Bunăoară, e normal ca oamenii să-și tragă unii altora pumni și picioare în *dojo* (sala de antrenament a unei școli de karate), însă ar fi cu totul deplasat să procedeze așa într-un restaurant. Nu mi se pare nimic ieșit din comun să fiu făcută sandvici de niște necunoscuți într-un metrou ticsit de călători la o oră de vârf, însă ar fi extrem de bizar să văd oamenii stând înghesuiți unii într-alții ca niște sardele în vestiarul unui club al organizației YMCA.

Contextul își pune amprenta și asupra felului în care ne percepem statutul sau puterea, în raport cu ceilalți. De pildă, în interacțiunea dintre un subaltern și un șef, primul are un statut

inferior, iar al doilea are un statut superior; în relația dintre un elev și un profesor, primul are un statut inferior, iar celălalt un statut superior; însă în relația dintre doi prieteni, ambii au același statut. În altă ordine de idei, nu e ceva neobișnuit să existe o diferență de statut între un bărbat (considerat a avea un statut superior) și o femeie (văzută ca având un statut inferior) sau o categorie nonbinară (persoane cărora li se atribuie, de asemenea, un statut inferior). Schimbările acestea de context au impact asupra modului în care interacționăm cu cei din jur, precum și a comportamentelor pe care le considerăm adecvate sau inadecvate într-o anumită situație. Iar ca să complice și mai mult problema, unele contexte înglobează adesea și un dezechilibru de putere, împingând foarte ușor una dintre părți în situația de a nu putea trasa limite, iar pe cealaltă în poziția de a se simți îndreptățită să ignore limitele uzuale. Deocamdată, te invit să observi care sunt contextele semnificative în interacțiunile tale cu cei din jur și în ce fel îți influențează ele faptele și comportamentele.

Ca să revenim la întrebarea inițială: ce se întâmplă mai departe, în povestea despre Kelly?

La prima vedere, conversația dintre Kelly și bărbatul de pe casa scării e cât se poate de normală și inofensivă. Iar asta se poate verifica foarte ușor. Întoarce-te la scenariu și citește-l cu voce tare. Citește-l pe un ton neutru, lipsit de intenție sau de emoție. Poți observa că, în cuvintele rostite acolo, nu există nimic sinistru în esență. Niciunul dintre ei nu spune nimic din ce n-ai spus și tu sau nu ți s-a spus și ție, la un moment dat. Conținutul putea fi oricare altul, însă natura conversației e superficială și politicoasă. Gândește-te numai la câte conversații superficiale și politicoase ai purtat și tu la viața ta, cu oameni complet necunoscuți.

RIPOSTEAZĂ ÎNȚELEPT!

Chiar dacă în general credem că suntem în stare să ne dăm seama când ne aflăm în pericol, dacă stai să te gândești la toate contextele – unele chiar contradictorii – ce pot intra în ecuație la un moment dat, s-ar putea să nu fie chiar așa. Tocmai asta vom încerca să descoperim în cartea de față. Așadar, te vom încuraja să exersezi în viața de zi cu zi cum anume să-ți încordezi atenția, ca să „miroși” eventualele pericole, și ce să faci ca să-ți procuri un sentiment de certitudine și siguranță, când te încearcă (ba chiar și atunci când nu te încearcă) suspiciunea sau îndoiala. Vei analiza următoarele aspecte: cum interacționezi; cum fixezi limite; cum păstrezi controlul asupra unei situații sau cum te ferești să ajungi la cârmă; și cum îți influențează aceste comportamente nivelul de siguranță personală. În capitolul următor îți voi oferi un context, de care te poți folosi oricând ca să apreciezi dacă ești gata să ai încredere într-o anumită persoană sau într-o anumită situație, și îți voi pune la dispoziție instrumentele de care ai nevoie, ca să acționezi cu toată încrederea.

TEME DE REFLECȚIE ȘI EXERCII PRACTICE

- Ai avut sau ai colegi de serviciu pe care-i consideri și prieteni?
- Ai avut sau ai profesori sau șefi pe care-i consideri și prieteni?

Iată două domenii în care rolurile se pot suprapune; prin urmare, felul în care te porți în aceste relații nu se încadrează strict în sfera profesională sau strict în sfera socială. Eu lucrez împreună cu fiica mea și, de multe ori, trebuie să gestionăm într-o manieră flexibilă relația

Contextul

dintre noi. Uneori avem o relație de tip părinte-copil, alteori avem o relație de tip profesor-elev; uneori suntem parteneri de afaceri, iar alteori suntem prietene. Până și felul în care ne strigăm una pe cealaltă depinde de context. Ea îmi spune mie când „Mamă”, când „Shihan”, când „Michelle”. Iar asta ne ajută să luăm seama la contextul în care ne aflăm pe moment. Eu, la rândul-mi, îi spun uneori „Zelda”, alteori „Florica mea”, iar alteori „Sensei”.

Formează-ți obiceiul de a identifica felurile contexte în care te desfășori (acasă, la școală, la muncă, la petreceri), precum și relațiile sau rolurile pe care le joci (prieteni/ă, șef/ă, frate/soră, elev/ă) în viața cotidiană. Caută să observi dacă există anumite contexte sau roluri care-ți dau mai multă autoritate decât altele.

Fă o listă cu diferitele contexte situaționale și roluri pe care le joci în viața ta (prieteni/ă, iubit/ă, frate/soră, fiu/fiică, șef/ă, coleg/ă, angajat/ă, părinte) de-a lungul unei zile și pe parcursul unei săptămâni. Există roluri sau situații în care simți că-ți este limitată libertatea de acțiune? Sau altele în care consideri că ai mult mai multă libertate?
