

EXERCİȚIU DE AUTOCUNOAȘTERE

Eu și rolurile mele

Cine ești tu, dincolo de toate rolurile pe care le porți? Exercițiu adaptat după lucrul lui Violet Oaklander.

Carmen-Andreea Băjănaru · Psiholog
București & online · carmenandreea.ro

Despre acest exercițiu

Fiecare dintre noi poartă multe roluri: mamă, fiică, parteneră, colegă, prietenă, „cea puternică”, „cea care rezolvă”. Rolurile nu sunt rele — ele ne organizează viața. Devin obositoare atunci când uităm că suntem mai mult decât ele, sau când un rol crește atât de mult încât nu ne mai vedem pe noi în spatele lui.

Exercițiul de mai jos, inspirat din lucrul psihoterapeutei Violet Oaklander cu imaginea de sine, te invită să îți privești rolurile din afară — cu curiozitate, nu cu judecată. Ai nevoie de 20-30 de minute, hârtie și un loc liniștit.

Pasul 1 — Inventarul rolurilor

Scrie toate rolurile pe care le porți într-o săptămână obișnuită. Toate — inclusiv cele nespuse („cea care ține minte tot”, „cea care calmează pe toată lumea”). Nu te opri până nu ai cel puțin 10.

Pasul 2 — Harta

Pe o foaie separată, desenează un cerc în mijloc — acela ești tu. Așază rolurile în jurul tău: cele care ocupă mult spațiu în viața ta, desenează-le mari și aproape; cele mici sau îndepărtate, mici și departe. Nu există hartă corectă — există doar harta ta, de azi.

Pasul 3 — Întrebările

Privește harta și răspunde în scris, pe rând:

1. Care rol ocupă cel mai mult spațiu? El l-a luat, sau tu i l-ai dat?

2. În care rol te simți cel mai mult tu?

3. Care rol te obosește cel mai tare? Ce ar fi dacă mâine ar fi puțin mai mic?

4. Ce rol lipsește de pe hartă și ți-ai dori să existe? (sau să crească)

5. Cercul din mijloc — tu, fără niciun rol. Ce rămâne acolo? Ce îi place? Ce își dorește?

Pasul 4 — O singură mutare

Nu poți rescrie harta într-o zi — și nici nu e nevoie. Alege o singură mutare mică pentru săptămâna care vine: un rol care primește puțin mai puțin, sau cercul din mijloc care primește puțin mai mult. Scrie mutarea aici:

Dacă exercițiul a atins ceva ce ai vrea să explorezi mai departe, exact pentru asta există procesele de autocunoaștere din cabinet. Prima discuție de 15 minute este gratuită — carmenandreea.ro.

Exercițiu adaptat liber după abordarea lui Violet Oaklander („Windows to Our Children”). Material educativ — nu înlocuiește consilierea sau terapia. © Carmen-Andreea Băjănar, psiholog (cod COPSI 33894).