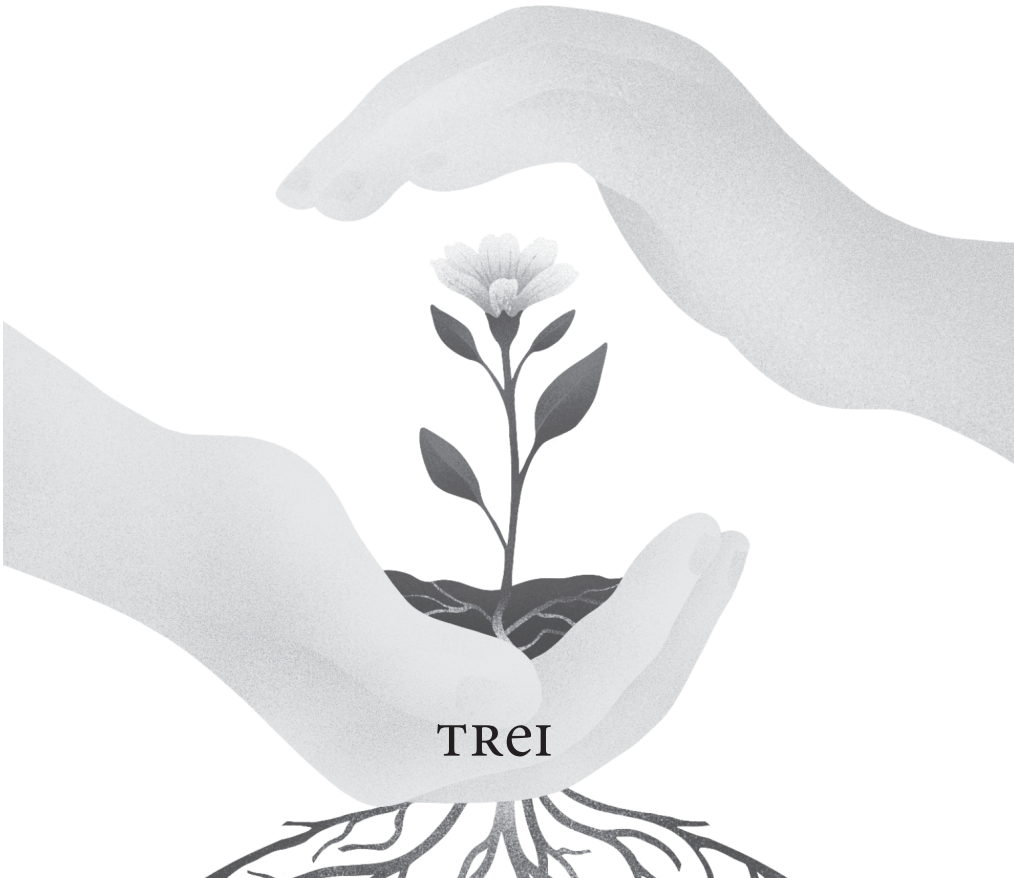
MAI APROAPE DE TINE

Instrumente psihologice
de autocunoaștere

Gabriela Maalouf

MAI APROAPE DE TINE

Instrumente psihologice
de autocunoaștere



TREI

Editori:
Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

Redactare:
Victor Popescu

Design copertă:
Rucsandra Enache

Director producție:
Cristian Claudiu Coban

Dtp:
Mirela Voicu

Corectură:
Dana Anghelescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MAALOUF, GABRIELA
Mai aproape de tine : instrumente psihologice de autocunoaștere /
Gabriela Maalouf. - București : Editura Trei, 2026
ISBN 978-606-40-3400-7

159.9

Copyright © Editura Trei, 2026
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-3400-7

Cuprins

Dedicație *7*
Introducere **9**
De ce avem nevoie să ne cunoaștem 11
Ce vei găsi în această carte 13
Cum să folosești această carte 14

PARTEA I: CINE SUNT EU CU ADEVĂRAT? **17**

1. În căutarea sinelui autentic. Autoevaluare **19**
2. Vocea interioară: cum recunoști și transformi gândurile negative **33**
3. Bagajele trecutului: cum îți înțelegi traumele și convingerile limitative **48**
4. Identificarea valorilor personale: ce contează cu adevărat pentru tine **62**
5. Stima de sine și încrederea în propria persoană: cum să le construiești și să le menții **73**

PARTEA A II-A: ECHILIBRUL INTERIOR — CUM SĂ FII BINE CU TINE **87**

1. Emoțiile mele: cum le recunosc, accept și exprim într-un mod sănătos **89**
2. Respiri, deci exiști: mindfulness și prezență conștientă **100**
3. Vorbele pe care ți le spui: autocritică vs. autocompasiune **107**

4. Granițe sănătoase: cum să spui „nu" fără vinovăție 113
5. Rutine și obiceiuri pentru echilibrul mental și emoțional 119

PARTEA A III-A: PAȘI CĂTRE EVOLUȚIA PERSONALĂ 125

1. Cum să-ți stabilești obiective autentice 128
2. Mentalitate de creștere vs. mentalitate fixă: cum îți schimbi perspectiva 137
3. Frica de eșec: cum o depășești 145
4. Cum ieși din zona de confort: arta riscurilor calculate 156
5. Adaptează-te și învață tot timpul 166

PARTEA A IV-A: CONECTAREA CU CEI DIN JUR ... 177

1. Construiește-ți relații autentice și sănătoase 179
2. Ascultarea activă și empatia: cheia conexiunilor profunde 196
3. Cum să gestionezi conflictele fără stres 211
4. Înconjoară-te de oameni care te susțin și te inspiră 228
5. Rolul recunoștinței și generozității în starea ta de bine 243

Încheiere 261

Bunicii mele,
care m-a iubit fără să-mi ceară să fiu altfel.
Care m-a privit cu ochii aceia blânzi în care încăpeam toată, chiar și atunci când eu nu știam să mă privesc.
Care nu mi-a explicat iubirea, ci mi-a arătat-o: într-o cană de ceai cald, într-o mână așezată pe umăr, într-o tăcere bună, într-o răbdare care nu grăbea nimic.
Bunicii mele îi datorez poate prima formă de vindecare pe care am cunoscut-o.
De la ea am învățat, fără să-mi dau seama atunci, că un om nu crește mai frumos atunci când este certat, comparat sau împins de la spate, ci atunci când este ținut cu blândețe până prinde curaj să se țină singur.
Această carte poartă, în multe dintre paginile ei, lumina pe care ea a lăsat-o în mine.
Și, într-un fel, fiecare cuvânt bun pe care îl vei găsi aici a trecut mai întâi prin mâinile ei.

Introducere

Nu știu exact în ce moment al vieții tale deschizi această carte.

Poate într-o dimineață în care ai obosit să fii puternic. Poate într-o seară în care ai simțit că, deși ai făcut tot ce trebuia, ceva din tine încă doare. Poate într-o perioadă în care viața ta arată bine pe dinafară, dar pe dinăuntru simți că te-ai îndepărtat de tine.

Sau poate ai ajuns aici pur și simplu pentru că o parte din tine, una tăcută, dar încă vie, știe că meriți mai mult decât supraviețuire.

Meriți să fii bine cu tine.

Nu perfect. Nu mereu vesel. Nu mereu împăcat. Ci bine în sensul acela profund, omenesc, în care începi să nu te mai abandonezi de fiecare dată când îți este greu.

Cartea aceasta nu s-a născut dintr-o idee frumoasă, așezată ordonat pe o foaie. S-a născut din viață. Din întrebări. Din răni. Din întâlniri. Din cabinet. Din povești spuse cu voce joasă de oameni care, la prima vedere, păreau că le au pe toate, dar care, în adâncul lor, se simțeau insuficienți, obosiți, nevăzuți sau singuri.

Și s-a născut și din mine. Din fetița care, la un moment dat, a crezut că nu este destul.

Nu destul de frumoasă.

Nu destul de bună.

Nu destul de importantă, cât să fie apărată.

Nu destul de valoroasă, cât să fie aleasă fără condiții.

Multă vreme am purtat în mine această întrebare nerostită: „Ce trebuie să schimb la mine ca să merit iubire?“

Am schimbat lucruri. Am încercat să devin altfel. Am alergat după confirmări. Am zâmbit când îmi venea să plâng. Am fost puternică atunci când, de fapt, aveam nevoie să fiu ținută. Am învățat să funcționez, să reușesc, să merg mai departe.

Dar a merge mai departe nu înseamnă întotdeauna a fi vindecat.

Uneori mergem mai departe cu rănile după noi. Le punem în geantă, în corp, în alegeri, în relații, în felul în care iubim, în felul în care ne cerem scuze pentru că existăm. Le ducem cu noi atât de mult timp, încât ajungem să credem că sunt parte din noi.

Până într-o zi.

O zi în care nu mai putem.

Sau nu mai vrem.

Sau, pur și simplu, începem să înțelegem că nu ne-am născut ca să ne trăim viața împotriva noastră.

În cazul meu, drumul către mine nu a fost spectaculos. Nu a semănat cu o revelație luminoasă, în care totul s-a schimbat peste noapte. A fost mai degrabă un drum făcut cu pași mici, uneori nesiguri. Un drum în care am învățat să mă ascult, să-mi privesc trecutul fără să mă mai judec, să-mi înțeleg emoțiile, să-mi recunosc fricile, să-mi îmblânzesc vocea interioară.

Și, poate cel mai greu, să mă întorc spre mine cu iubire.

Ca psiholog, am văzut de nenumărate ori același miracol discret: omul care începe să se vadă altfel.

Nu pentru că cineva îi schimbă viața din exterior.

Nu pentru că trecutul dispare.

Nu pentru că durerea nu a existat.

Ci pentru că, la un moment dat, omul acela se oprește și își spune:

„Înțeleg acum de ce m-a durut."

„Înțeleg de ce am ales așa."

„Înțeleg de ce mi-a fost frică."

„Înțeleg de ce am avut nevoie să mă apăr."

„Și poate că, de azi înainte, pot să aleg altfel."

Acolo începe vindecarea.

Nu în perfecțiune, ci în înțelegere.

Nu în lupta cu tine, ci în apropierea de tine.

Nu în rușine, ci în blândețe.

De ce avem nevoie să ne cunoaștem

Mulți oameni cred că se cunosc. Știu ce le place să mănânce, ce muzică ascultă, ce îi enervează, ce meserie au, ce roluri îndeplinesc: mamă, tată, partener, copil, profesionist, prieten.

Dar autocunoașterea este mai adâncă decât atât. Autocunoașterea începe acolo unde ai curajul să te întrebi nu doar „ce fac?", ci „de ce fac ceea ce fac?".

De ce mă simt vinovat când spun nu?

De ce mă tem că voi fi părăsit?

De ce mă critic atât de aspru?

De ce nu pot primi iubirea fără să mă întreb cât mă va costa?

De ce am nevoie să demonstrez mereu?

De ce mă simt responsabil pentru emoțiile tuturor?

De ce îmi este atât de greu să mă aleg pe mine?

Aceste întrebări nu sunt comode. Dar sunt necesare.

Pentru că, fără autocunoaștere, trăim de multe ori după hărți desenate de alții. După fricile părinților noștri.

După rușinile copilăriei. După așteptările societății. După comparații. După „trebuie“. După „se cade“. După „ce o să zică lumea“.

Și, încet-încet, ajungem să avem o viață care poate arăta bine, dar care nu ne mai seamănă.

Autocunoașterea este felul în care începem să ne întoarcem acasă.

Nu acasă ca într-un loc perfect, ci acasă în noi. În corpul nostru. În emoțiile noastre. În adevărul nostru. În felul nostru unic de a fi.

Iar echilibrul emoțional nu înseamnă să nu mai cazi niciodată. Nu înseamnă să nu mai plângi, să nu mai ai zile grele, să nu mai simți furie, frică sau tristețe.

Echilibrul emoțional înseamnă să nu te mai pierzi complet când toate acestea apar. Să poți spune:

„Mi-e greu, dar sunt aici cu mine.“

„Mă doare, dar nu mă abandonez.“

„Mi-e frică, dar pot să respir.“

„Am greșit, dar nu sunt greșeala mea.“

„Nu sunt bine acum, dar pot avea grijă de mine.“

Pentru mine, acesta este unul dintre cele mai importante semne de maturitate emoțională: să nu mai transformăm fiecare emoție dificilă într-un verdict despre cine suntem.

Ești trist, dar nu ești defect.

Ești furios, dar nu ești rău.

Ești speriat, dar nu ești slab.

Ești obosit, dar nu ai eșuat.

Ești om.

Iar această carte este scrisă pentru omul din tine.

Ce vei găsi în această carte

În paginile care urmează, nu vei găsi rețete perfecte. Nici promisiuni că, dacă faci un exercițiu de trei ori, viața ta se va schimba complet.

Viața interioară nu funcționează așa. Vindecarea nu este o listă ce trebuie bifată. Autocunoașterea nu este o temă de făcut. Echilibrul nu este o destinație la care ajungi și rămâi acolo pentru totdeauna.

Este o practică. O întoarcere, iar și iar, la tine.

În această carte vei învăța să te privești cu mai multă sinceritate și cu mai puțină cruzime. Vei învăța să îți observi vocea interioară și să înțelegi de unde vine. Poate vei descoperi că multe dintre gândurile tale nu sunt ale tale cu adevărat, ci sunt ecouri vechi: voci de părinți, profesori, foști parteneri, oameni care te-au rănit sau momente în care ai tras concluzii dureroase despre tine.

Vei învăța să recunoști bagajele trecutului: acele convingeri invizibile care te fac să crezi că nu meriți, că nu poți, că nu ai voie, că trebuie să fii perfect ca să fii iubit.

Vei lucra cu stima de sine, dar fără să vezi în ea un slogan frumos, ci mai curând o relație pe care o construiești zi de zi cu tine.

Vei învăța despre emoții: cum să le recunoști, cum să le asculți, cum să nu te mai sperii de ele și cum să le exprimi fără să te rănești pe tine sau să-i vatămi pe ceilalți.

Vei întâlni teme precum mindfulness, autocritică, autocompasiune, granițe sănătoase, frica de eșec, obiective autentice, relații, empatie și recunoștință.

Dar, dincolo de toate conceptele, vei întâlni o invitație simplă:

Să nu mai trăiești departe de tine.

Să nu mai confunzi adaptarea cu fericirea.

Să nu mai numești iubire ceea ce te micșorează.

Să nu mai numești putere ceea ce, de fapt, este supraviețuire.

Să nu mai crezi că valoarea ta trebuie demonstrată în fiecare zi.

Vreau ca această carte să fie, pentru tine, ca o conversație caldă. Ca un loc în care să poți respira. Ca o mână întinsă atunci când te simți prea obosit să mai cauți singur răspunsuri.

Uneori, poate vei zâmbi. Alteori, poate vei plânge. Poate vei închide cartea pentru câteva minute, pentru că ceva din tine va avea nevoie de timp.

Este în regulă. Nu trebuie să te grăbești.

Cum să folosești această carte

Te invit să nu citești această carte doar cu mintea. Citește-o și cu corpul. Cu emoțiile. Cu amintirile care apar. Cu nodul din gât, dacă vine. Cu liniștea care se așază uneori după o frază care te găsește exact acolo unde ești.

Ia-ți un caiet. Nu unul perfect. Nu unul ales ca să arate frumos. Un caiet în care să poți fi sincer.

Scrie în el ce simți. Ce descoperi. Ce te surprinde. Ce te doare. Ce nu vrei să uiți.

Răspunde la întrebări, nu ca la școală, ci ca în fața ta. Nu există răspunsuri bune sau greșite. Există doar răspunsuri adevărate. Iar uneori, adevărul vine greu. Alteori vine simplu, ca și cum te-ar fi așteptat de mult.

Dacă un exercițiu ți se pare prea greu, oprește-te.

Respiră.

Nu forța uși interioare care încă au nevoie de timp. Blândețea nu înseamnă evitare, dar nici violență asupra propriei inimi.

Poți reveni.

Poți citi un capitol într-o zi și să stai cu el o săptămână. Poți sări peste un exercițiu și să te întorci la el mai târziu. Poți sublinia, poți contrazice, poți nota pe margine: „Aici sunt eu."

Cartea aceasta nu vrea să îți spună cine ești. Vrea doar să te ajute să te auzi mai bine. Pentru că adevărul despre tine nu se află în vocea care te ceartă, nici în ochii celor care nu au știut să te vadă, nici în rănile care te-au făcut să te îndoiești de propria valoare.

Adevărul despre tine este mai adânc.

Este în partea aceea din tine care încă speră.

Care încă vrea să iubească.

Care încă vrea să fie liberă.

Care, după toate prin câte a trecut, încă mai caută lumina.

Dacă ai ajuns până aici, vreau să îți spun ceva, simplu și apăsat:

Nu ești prea târziu.

Nu ești prea stricat.

Nu ești prea greu de iubit.

Nu ești suma greșelilor tale.

Nu ești doar ce ți s-a întâmplat.

Nu ești doar ce au spus alții despre tine.

Ești un om în devenire.

Iar devenirea aceasta merită răbdare.

Poate că nu vei închide această carte cu toate răspunsurile. Nici nu este acesta scopul. Dar sper să o închizi cu

o apropiere mai mare de tine. Cu o voce interioară puțin mai blândă. Cu o respirație mai largă. Cu sentimentul că, indiferent cât de departe ai plecat de tine, există mereu un drum înapoi.

Și poate că, într-o zi, când îți va fi greu, îți vei așeza mâna pe inimă și îți vei spune:

„Sunt aici. Nu mai plec de lângă mine."

Atunci vei ști că drumul a început.

Bine ai venit!

Bine ai venit înapoi la tine!

PARTEA I: CINE SUNT EU CU ADEVĂRAT?

1.

În căutarea sinelui autentic. Autoevaluare

De ce e important să te întrebi cine ești cu adevărat

Încă din copilărie, identitatea noastră începe să se contureze dintr-un amestec subtil de factori interni — temperamentul cu care venim pe lume, înclinațiile noastre naturale — și factori externi: familia care ne modelează, cultura care ne colorează percepțiile, societatea care se așteaptă să ne conformăm cu ceea ce „se cade" și „se cuvine".

Însă, de cele mai multe ori, ceea ce ajungem să credem despre noi nu este o reflectare fidelă a cine suntem cu adevărat, ci mai degrabă un mozaic de adaptări, de compromisuri și de încercări repetate de a fi „destul" de buni pentru lumea din jur.

În loc să fim încurajați să ne ascultăm vocea interioară, învățăm adesea să ne calibrăm după aplauzele sau dezaprobările celorlalți. Încet-încet, identitatea devine un teren de negociere între „ce simt" și „ce trebuie să arăt". Și, în timp, dacă nu suntem atenți, uităm. Uităm cine eram înainte ca lumea să ne spună cine „ar trebui" să fim.

Hai să îți spun o poveste despre o fată care a crescut crezând că este urâtă și că nu va reuși nimic în viață dacă va rămâne așa cum este.

Se întindea confortabil pe canapeaua moale și catifelată, după o baie desăvârșită de soare și apă sărată, ușor înțepătoare. Primea atingerea delicată a mamei, ce îi ungea pielea arsă prea tare de globul arzător de pe cer. Se simțea frumoasă, răsfățată și iubită. În lumea ei mică, atunci, totul părea posibil.

Până când a venit el și a destrămat violent visul frumos:

„Asta e fata ta? Așa slabă și neagră? Sigur nu ați greșit la maternitate?"

Din zi s-a făcut noapte. O noapte rece, grea și dureroasă. Mama fetei nu a zis nimic. Tăcerea ei a durut poate mai tare decât cuvintele venite din afară.

Da, ai ghicit — acea fată eram eu.

Mă uitam în ochii mamei și așteptam să-l sfâșie. Așteptam să mă apere, să-mi spună că sunt frumoasă, că sunt întreagă, că sunt perfectă așa cum sunt. Dar nu a făcut-o.

Și atunci m-a usturat pielea, dar nu din cauza soarelui. M-a usturat pielea pe dinăuntru, căci sufletul meu nu mai era de găsit. Lacrimile țâșneau pline de furie, iar buzele mi se uscaseră, odată cu întreaga bunătate care părea să mă părăsească.

„Bine că ești tu frumos!", am scrâșnit printre dinți, și picioarele mele au început să fugă înainte ca mintea să le poată opri. Cu cât eram mai departe, cu atât simțeam cum ființa mea rămăsese în urmă, prinsă într-o gaură neagră de durere și neasumare.

Astăzi, privind înapoi, o înțeleg pe mama. Și ea rămăsese mută pe dinăuntru. Și ea învățase, poate fără voie, că o femeie nu strigă, nu ripostează, nu sfâșie pentru copilul