

Știam că, în momentul în care voi deschide această carte, nu voi mai putea să o las din mână. Cuvintele lui Aundi Kolber te vor întâlni acolo unde te afli, în momentul prezent, aruncând lumină în direcția conectării și a bucuriei, în locuri în care acestea sunt adesea greu de găsit. Modul ei de a scrie te atrage în adâncuri în timp ce ea îți oferă cuvinte practice, pline de har și de înțelepciune pentru fiecare pas. În timp ce vei citi această carte, te vei simți ogândit prin felul frumos al lui Aundi de a-și relata experiențele. Vei fi întâlnit în locurile sălbatice în care te afli, dar vei primi și instrumentele de care ai nevoie ca să-ți poți continua călătoria până la capăt.

MORGAN HARPER NICHOLS

Artist și poet

Fii mai blând cu tine este cartea pe care am căutat-o pe rafturile librăriilor. Fiind o persoană foarte încordată și care am „încercat să realizez cât mai mult” încă din copilărie, m-am întregat întotdeauna: *De ce?* De ce corpul meu se află în alertă maximă chiar și atunci când mintea îmi este liniștită? Din fericire, abordarea inteligentă și informativă a lui Kolber, precum și vocea ei blândă ne vor ajuta pe toți să înțelegem lucrurile complicate care se petrec în mințile, inimile și trupurile noastre.

HAYLEY MORGAN

Autoare a cărții *Preach to Yourself* și coautoare a cărții *Wild and Free*

Într-o cultură plină de anxietate și de sentimentul că „nu ești suficient”, Aundi este prietenul și ghidul de care avem nevoie pentru momentul prezent. Fiind un amestec perfect de povestiri cu care ne identificăm ușor și de metode practice, cartea aceasta va fi una la care mă voi întregce mereu și

pe care o voi recomanda și altora. Acesta este una dintre acele lecturi rare la care revii mereu pe tot parcursul vieții și pe care o recitești ca pe un curs de perfecționare.

HANNAH BRENCER

Autoare a cărților *Come Matter Here* și *If You Find This Letter*

Mult prea des rețeta creștină pentru o viață din belșug implică să-ți aduni mai multă credință, să faci mai mult pentru Dumnezeu și să te străduiești ca viața ta să funcționeze. În *Fii mai blând cu tine*, Aundi Kolber îi ajută pe cititori să înțeleagă de ce o astfel de abordare nu dă niciodată rezultate și ne invită la un mod radical nou de a trăi – fiind conectați cu compasiune la noi înșine, la Dumnezeu și la ceilalți. Cu un amestec extraordinar de vulnerabilitate personală, perspicacitate scripturală și neuroștiință convingătoare, Aundi le arată cititorilor că viața abundentă după care tânjim are mai puțin de-a face cu strădania și de fapt înseamnă capitulare.

MICHAEL JOHN CUSICK

CEO al organizației Restoring the Soul și autor al cărții *Surfing for God*

În *Fii mai blând cu tine*, terapeutul licențiat Aundi Kolber ne ghidează spre înțelegerea că cicatricile noastre ne pot îndrepta spre vindecare. Viața este grea. Ne confruntăm cu durerea. Dar, pe măsură ce învățăm să fim atenți la ceea ce suntem cu adevărat, scoțând cu răbdare compasiune din molozurile criticii, vom cunoaște vindecarea. Această carte bună și curajoasă vine tocmai la timp.

SHANNAN MARTIN

Autoare a cărților *The Ministry of Ordinary Places* și *Falling Free*

Pentru sufletele care se simt singure în suferința lor, *Fii mai blând cu tine* le slujește ca un ghid însoțitor pentru a se simți conectate și întregi. Călătoria spirituală a lui Aundi Kolber demonstrează că îți poți transforma durerea prin a te preda puterii vindecătoare a compasiunii întrupate. Cartea aceasta ne dă credință și speranță că lumina poate fi creată din întuneric.

BARB MAIBERGER

Fondatoare a Institutului Maiberger, autoare a cărții *EMDR Essentials: A Guide Clients and Therapists* și coautoare a cărții *EMDR Therapy and Somatic Psychology: Interventions to Enhance Embodiment in Trauma Treatment*

De la cartea *The Body Keeps the Score*, nici o altă carte nu a avut un impact la fel de profund asupra vindecării mele ca supraviețuitoare a unei traume. *Fii mai blând cu tine* este o capodoperă, un amestec perfect de înțelegere clinică competentă și îngrijire pastorală încurajatoare. Perspectiva duală unică a lui Aundi atât ca terapeut traumatologic, cât și supraviețuitoare a unei traume oferă lucrării ei o profunzime de neegalat de empatie, înțelepciune și tandrețe. Ea a creat un instrument terapeutic puternic care reprezintă o lectură esențială nu numai pentru cei care au fost afectați personal de traume, dar și pentru terapeuți, pastori, educatori și îngrijitori.

STEPHANIE TAIT

Autoare a cărții *The View from Rock Bottom*

Lectura cărții *Fii mai blând cu tine* seamănă foarte mult cu expirarea. Într-o lume care ne forțează să ne grăbim și să ne ascundem durerea, cu înțelepciune, tandrețe și pricepere, Aundi Kolber ne oferă o cale nouă de urmat. Cu toate că este

contracultural, mesajul acestei cărți este atât biblic, cât și actual – o prezentare a Evangheliei care ne invită să trăim pe deplin în harul și vindecarea pe care Isus ni le oferă gratuit.

ASHLEY ABRAMSON

Autoare

Celor sătui să se mai târască prin viață și să-și croiască drum prin durere, Aundi Kolber le oferă un sfat înțelept: *Fii mai blând cu tine*. Învățând să-ți ascuți trupul, în loc să te lupți cu el, poți deveni mai rezistent și mai plin de compasiune de sine. Acesta este tocmai mesajul pe care o lume stresată trebuie să-l audă.

STEVE WIENS

Autor al cărților *Beginnings* și *Întreg**

Într-o lume care ne spune că trebuie să facem mari sacrificii dacă vrem să reușim, Aundi Kolber are o abordare revoluționară: fii mai blând cu tine. Cu har, înțelepciune și candoare, *Fii mai blând cu tine* ne dă speranță într-un alt mod – ne îndeamnă să trăim vieți caracterizate de conexiune și atenție, nu de competiție și distragerea a atenției. Dacă te-ai săturat să te străduiești atât de mult (cine nu s-a săturat?), atunci fii mai blând cu tine. Vei fi bucuros că ai procedat așa.

NICOLE UNICE

Pastor, consilier și autoare a cărții *Lupta este reală***

* Cartea a fost publicată de Editura Imago Dei în anul 2018.

** Cartea a fost publicată de Editura Imago Dei în anul 2022.

FII MAI BLÂND CU TINE

O abordare nouă pentru a ieși din anxietate,
stres și modul de supraviețuire –
și a ne bucura de o viață de conexiune și bucurie

AUNDI KOLBER

IMAGO DEI
ORADEA, 2025

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KOLBER, AUNDI

Fii mai blând cu tine: o abordare nouă pentru a ieși din anxietate, stres și modul de supraviețuire – și a ne bucura de o viață de conexiune și bucurie / Aundi Kolber - Oradea: Imago Dei, 2025

ISBN 978-606-8314-90-7

2

Originally published in English in the U.S.A. under the title:

Try Softer, by Aundi Kolber

Copyright © 2020 by Andrea M. Kolber. All rights reserved.

Romanian edition © 2025 by Sc Optim Multiserv SRL – Editura Imago Dei
with permission of Tyndale House Publishers. All rights reserved.

Publicată în engleză în SUA sub titlul:

Try Softer, de Aundi Kolber

Copyright © 2020 Andrea M. Kolber. Toate drepturile rezervate.

Ediția în limba română © 2025 SC Optim Multiserv SRL – Editura Imago Dei
cu permisiune de la Tyndale House Publishers. Toate drepturile rezervate.

Fii mai blând cu tine

de Aundi Kolber

Editura Imago Dei

str. Pascal, nr. 18, X 84, ap. 7

410444 Oradea, Bihor, România

E-mail: office@imagodei.ro

Pagina web: WWW.IMAGODEI.RO

*Orice reproducere sau selecție de texte din această carte
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Imago Dei.*

Traducerea: Marcel-Eugen Budea

Tehnoredactarea și coperta: Marcel-Eugen Budea

ISBN 978-606-8314-90-7

*Dedicată lui Matia și Jude,
pentru că mi-ați luminat viața cu uimire și bucurie.
Mă rog să știți mereu cât de profund sunteți iubiți.*

*Lui Brendan,
pentru că m-ai ajutat să gădesc din nou căminul.*

CUPRINS

Introducere 11

PARTEA I PROCESUL DE DEVENIRE

- Capitolul 1 „Dar cât timp va dura?” 21
- Capitolul 2 Fii atent la creierul tău 33
- Capitolul 3 Atașat: de ce sunt importante primele noastre relații 53
- Capitolul 4 Prea cald, prea rece... Numai bine: Cum să-ți găsești fereastra de toleranță 81
- Capitolul 5 Limitele ne aduc viață 101

PARTEA A II-A PRACTICI PENTRU A FI MAI BLÂND CU TINE

- Capitolul 6 Fii mai blând cu atenția ta 125
- Capitolul 7 Fii mai blând cu corpul tău 151
- Capitolul 8 Fii mai blând cu emoțiile tale 171
- Capitolul 9 Fii mai blând cu criticul tău interior 197
- Capitolul 10 Fii mai blând cu reziliența 215

Benedicție 233

Mulțumiri 235

Note 239

Despre autoare 248



A ÎNVĂȚA SĂ FII MAI
BLÂND CU TINE
NU ESTE UN
EVENIMENT UNIC,
CI UN MOD PRIN
CARE ÎNVĂȚĂM
CUM SĂ NE
RAPORTĂM
LA NOI ÎNȘINE.



INTRODUCERE

Văzusem semnele de multe ori înainte: Umeri lăsați. Pumni strânși. Suspine grele. Scuze aduse de unele persoane că nu sunt sau nu fac suficient. Am ajuns să observ aceste indicii la alții – la urma urmei sunt terapeut.

Însă de data asta eu eram cea care avea nevoie de sprijin. Stăteam în biroul consilierului care mă superviza, simțindu-mă sufocată și epuizată, neliniștită și agitată. Mă gândeam că toate fibrele sufletului meu ar putea să cedeze dacă aș încerca să mai fac încă un lucru sau să rezolv încă o problemă.

Fusese o săptămână grea.

De fapt, fusese un an greu. Majoritatea clienților mei erau fete adolescente sau femei adulte, și toate păreau să fi experimentat o avalanșă de suferințe. În fiecare zi am ascultat relatările despre abuz și durere ale acestor femei, încercând să le ajut să-și descâlcească experiențele. Uneori am liniștit părinți furioși și am calmat clienți sinucigași. Regula de bază a unui terapeut este că niciodată nu ar trebui să te implici

mai mult ca clientul tău, însă eu am încălcat regula de multe ori și mă îndreptam spre epuizare.

Adevărul era că îmi iubeam meseria. Îmi plăcea să pot fi alături de clienții mei și să-i ghidez pe calea vindecării profunde. Dar eram într-o stare constantă de copleșire. Deoarece am crescut într-o familie foarte disfuncțională și haotică, nu am învățat niciodată pe deplin cum să gestionez durerea altora fără a o interioriza. Experiența m-a învățat că nu aveam voie să fac lucrul acesta. Nu știam cum să ascult nevoile sau ritmurile corpului meu. Prin urmare, atunci când am avut parte de săptămâni pline și dificile precum aceasta, le-am abordat în singurul mod pe care-l cunoșteam, pur și simplu încercând să răzlesc prin ele, ajungând să-mi fie rușine de mine în acest proces.

„John”, i-am mărturisit supraveghetorului meu, „sunt foarte obosită și epuizată. Pur și simplu simt că, indiferent ce fac, niciodată nu este suficient. Simt că îmi dezamăgesc clienții, de parcă nu sunt suficient de bună pentru a îndeplini slujba aceasta.”

John, pe care îl respectam profund, era deja un terapeut experimentat. El emana înțelepciune și calm și în mod regulat mi-a reamintit că era în regulă să fiu imperfectă. Pe măsură ce lacrimile îmi curgeau pe obraji, John s-a aplecat o clipă înainte pe scaun și a tras aer în piept. Apoi, încet, și-a sprijinit coatele pe genunchi și și-a încordat degetele, așa cum făceam și eu adesea cu clienții mei.

„Ascultă, Aundi, mi-a spus el cu blândețe, sunt curios de ce ești atât de dură cu tine. Tu le oferi clienților tăi ceea ce au nevoie și ești incredibil de empatică. Te descurci excelent.” Și-a înclinat capul. „Ce s-ar întâmpla dacă n-ai mai fi atât de aspră cu tine?”

Empatia din vocea lui John părea liniștitoare și o parte din mine dorea să accepte cu toată inima ceea ce-mi spunea.

Cealaltă parte a mea era defensivă; de fapt, mi-a crescut pulsul doar când m-am gândit la sugestia lui. *Dar cum se va face cineva bine dacă mie nu-mi pasă tot timpul de el?* a țipat criticul meu lăuntric. *Dacă eu nu-l salvez, cum va supraviețui?*

John s-a aplecat din nou, simțindu-mi ambivalența. „Aundi, nu-ți cer să *nu-ți mai pese...*, ci doar să schimbi *modul* în care îți pasă. Ceea ce vreau să spun este... ce-ar fi dacă – doar pentru a schimba ceva – în loc să te străduiești mai mult, ai încerca să fii mai blândă cu tine?”

* * *

Trebuie să fiu sinceră: la prima vedere, sugestia lui John nu părea o opțiune minunată – dar ce însemna de fapt? Tot ce învățasem până atunci a fost cum să mă străduiesc mai mult. Dacă nu făceam așa, totul va fi groaznic; totul se va prăbuși. Sugestia că ar putea exista o altă cale a făcut ca trupul meu să fie plin de furie, o reflectare a eului meu de doisprezece ani – o fată plină de stresul toxic de a încerca să țină totul împreună în timp ce viața ei de acasă era permanent pe punctul de a exploda. *Desigur, John, „a fi mai blând cu tine” sună bine, însă a te strădui mai mult este modul prin care supraviețuiești.*

În același timp, a trebuit să înfrunt faptele: Metoda de a mă strădui mai mult nu prea dădea rezultate. Strategiile pe care le folosisem întreaga mea viață – grabă, suprasolicitare, analizare excesivă și acomodare permanentă la disfuncția din jurul meu – mă ținuseră în viață, da, dar acum își luau tributul. Simțeam tot mai puțin că dețin controlul; simțeam că eram mai rău, nu mai bine; mai obosită, nu mai înțeleaptă. Pericolul din trecutul meu dispăruse, dar tiparele au rămas – și ele m-au împiedicat să fiu cu adevărat prezentă și să acord atenție la ceea ce contează cel mai mult.

Ziua în care am stat cu John în biroul lui a schimbat

complet traiectoria vieții mele, pentru că John avea dreptate: A forța lucrurile nu este întotdeauna cel mai bun răspuns.

Dragă cititorule, într-adevăr există momente în care cel mai bun, mai sănătos și mai eficient lucru pe care îl putem face este să nu ne *străduim mai mult*, ci mai degrabă să *fim mai relaxați*: să ne ascultăm cu compasiune nevoile ca să putem trece prin durere – și în cele din urmă prin viață – cu mai multă blândețe și rezistență.

* * *

Poate că știi și tu cum este să te simți foarte încordat, suprasolicitat și epuizat, agățându-te cu disperare de ideea că dacă te vei forța suficient de mult și dacă te vei strădui puțin mai mult, îți vei putea recăpăta controlul, îți vei calma anxietatea și vei obține o anumită măsură de succes. Și, dacă ești ca mine, s-ar putea să te simți puțin îngrijorat: *Aundi, e grozav ce-mi spui, însă dar eu sunt foarte ocupat. Cine va face lucrurile dificile dacă eu pur și simplu „o las mai moale”?* Nu mă trezesc în fiecare dimineață întrebându-mă cum pot să-mi sabotez viața străduindu-mă atât de mult încât nu mai există loc de bucurie. Pur și simplu așa trebuie să fie.

Prietene, te aud. Însă gândește-te la următorul lucru: Cu toate că munca grea este valoroasă și necesară, există o diferență între a ne strădui și a ne răni perpetuând tipare dăunătoare.

Creștem cu aceste tendințe. Am învățat să mergem înainte prin viață și să ne protejăm de dureri și dificultăți; credem că minimizarea rănilor noastre este singura modalitate prin care vom fi iubiți. Încercăm să părem oameni de succes, eficienți, sau pur și simplu în regulă pe dinafară, chiar și atunci când nu suntem în regulă în interior. Lumea noastră

evaluează exagerat productivitatea și opiniile altora, așa că învățăm să ignorăm mesajele pe care ni ne transmite corpul nostru – prin emoțiile și senzațiile noastre fizice – și, în schimb, ne ignorăm durerea și pretendem că totul este în regulă. Faptul că ne străduim mai mult ne ajută să ne simțim în siguranță în anumite domenii ale vieții care poate că în trecut ni s-au părut copleșitoare sau scăpate de sub control.

Mai mult, am fost atât de socializați, de educați și de programați să funcționăm excesiv încât nu ne dăm seama când trupurile noastre sunt stresate, traumatizate și epuizate până când consecințele devin îngrozitoare. Atunci, după ce anxietatea și adrenalina ne-au secătuit total, ne putem trezi deprimati, epuizați și deconectați.

Nu trebuie să renunți la durerea ta în acest moment. Nu trebuie s-o reduci sau să pretinzi că nu ți-a fost greu să treci prin ea. Nu trebuie să te porți ca și cum vocile rușinoase nu s-ar mai auzi în capul tău, sau nu te-ai mai învinovați, sau nu te-ar deranja zilnic faptul că nevoile tale au fost trecute cu vederea. Nu îți cer să găsești partea bună din dificultatea ta. Noi știm că Dumnezeu este cu noi prin toate acestea, însă asta nu înseamnă că viața te-a cruțat. Nu înseamnă că nu ai vărsat mii de lacrimi sau că nu ți-ai vorbit într-un mod în care nu ai vorbi niciodată cu un alt om.

Rănile pe care le-ai experimentat sunt reale. Poate că nimeni nu ți-a spus vreodată lucrul acesta, așa că sper că îl vei accepta acum: Ce s-a întâmplat în viața ta contează.

Cred că inima lui Dumnezeu pentru noi este revoltător de blândă; și totuși cred că El ne cheamă la mai mult. În timp ce niciunul dintre noi nu este scutit de durere, putem învăța să ieșim din modul de supraviețuire și să trăim cu adevărat. Și oare nu aceasta ne dorim cu toții – să nu ne ratăm viața? Să avem instrumentele, resursele și sprijinul de care avem nevoie pentru a îmbrățișa bunătatea? Să-i vedem pe oamenii

din fața noastră? Să împlinim porunca lui Isus de a ne iubi aproapele ca pe noi înșine (vezi Marcu 12:31)? Imaginează-ți că ai da dovadă de sensibilitate față de ceea ce ești – nu doar că îți tolerezi sau îți înduri viața, familia, relațiile, trupul și cariera, dar găsești într-adevăr modalități de a le iubi și a le cinsti.

Pentru acesta ne-a creat Dumnezeu. Acest nou mod de a exista în lume este posibil. A fi mai blând cu tine este calea care duce la adevărata legătură și bucurie. Ea începe atunci când ascultăm cu atenție ceea ce este în interiorul nostru și ne permite să influențăm modul cum arătăm și acționăm în exterior. Este o schimbare intenționată spre a acorda o atenție plină de compasiune propriilor experiențe și nevoi. A învăța să fii mai blând cu tine nu este un eveniment care se produce o singură dată, ci o modalitate de a învăța cum să ne raportăm la noi înșine.

* * *

La fel ca orice lucru, încercarea de a fi mai blând este unică pentru fiecare. Noi nu o abordăm exact la fel și nici nu ar trebui să o abordăm așa. Din acest motiv, această carte nu este menită să fie prescriptivă, ci dorește să-ți ofere instrumentele și resursele pe care le poți folosi pentru a aborda viața cu mai multă compasiune de sine. De asemenea, ea nu are scopul de a diagnostica stările de sănătate mintală sau de a înlocui munca valoroasă a terapiei. Dacă descoperi că sunt scoase la iveală traume nerezolvate, anxietate, depresie sau suferință sub alte forme, te îndemn să cauți ajutor profesionist.¹ Scopul meu este să înveți să te vezi așa cum te vede Creatorul tău: ca pe o persoană cu o valoare infinită care a fost creată pentru a fi iubită. Și apoi vreau să trăiești pe baza acestui adevăr frumos.

Vom începe prin a privi înapoi pentru a vedea de ce abordezi viața așa cum o abordezi; partea I te va ghida prin procesul de a înțelege ce circumstanțe te-au făcut să îți croiești drumul prin viață cu teamă și fascinație. Inspirându-ne din munca renumiților oameni de știință precum Daniel Siegel și Stephen Porges, vei învăța despre fiziologia încercării de a fi mai blând – de ce corpul reacționează la stres așa cum o face și în ce fel faptul că îți asculți corpul te poate ajuta să-ți crește capacitatea de a face față situației. Partea a II-a îți va prezenta noi practici și ritmuri care îți vor permite să fii mai blând cu tine în diferite domenii ale vieții.

Dragă cititorule, dacă ești ca mine și dorești să găsești soluții, ai putea fi tentat să treci la partea a II-a, deoarece aici sunt lucrurile bune și practice, nu-i așa? Aceasta este partea care contează cu adevărat.

Cu toată dragostea pe care ți-o pot oferi, îți cer să nu faci lucrul acesta. Iată de ce: a înțelege de ce ai ajuns să trăiești și să te comporti așa cum o faci este esențială pentru implementarea schimbării pe termen lung. Dacă te apropii de elementele practice din partea a II-a de parcă ele ar reprezenta un mod prescriptiv, probabil că nu le vei accepta. La urma urmei, nu vei avea contextul pentru a înțelege ce probleme mai profunde trebuie abordate. Acest efort de a fi mai blând nu este o soluție rapidă care să rezolve problemele complexe. După cum spune vechea zicală: „Dă-i omului un pește și îl vei hrăni o zi. Învăță-l să pescuiască și îl vei hrăni întreaga viață.”

Prietenul meu, vreau să te învăț să pescuiești. Vreau să începi să-ți dezvolti o nouă conștientizare a poveștii și a rănilor tale, astfel încât să-ți poți trata durerea cu aceeași sensibilitate pe care o are Dumnezeu față de tine. Dacă ești dispus să depui acest efort, a învăța să fii mai blând cu tine va

fi o cale de a te conecta cu sinele tău cel mai adevărat, dăruit de Dumnezeu.

Speranța mea este că următoarele capitole vor fi invitația ta de a accepta o idee mai puternică despre ceea ce înseamnă să fii om – o persoană înrădăcinată în înțelepciunea și bunătatea lui Isus.

Va fi munca aceasta una vulnerabilă? Da.

Te va costa ceva? Într-adevăr, te va costa.

Însă îți promit că această muncă sacră va merita – pentru că *tu* ești valoros; fiecare dintre noi merităm să beneficiem de ea. Vreau să știi ce înseamnă să fii viu cu adevărat. Nu îți promit că vei fi perfect sau că procesul va fi unul ușor, dar pentru aceasta am fost creați: pentru a ne bucura de o viață care trăiește, respiră, se mișcă, simte și este conectată. Toate acestea sunt ale tale; ele reprezintă dreptul tău de naștere.

Aceasta este viața în care „ești mai blând cu tine”.

PARTEA 1

PROCESUL DE DEVENIRE



PROCESUL
DE ÎNFLORIRE
ESTE LA FEL
DE VALOROS
CA FLOAREA
PE CARE
O PRODUCE.

