

GHID GRATUIT

Cele 12 Deghizări ale Fricii

*Testul care îți arată tiparul de protecție care te
ține pe loc*

Alina Roxana
Curaj, Claritate & Autenticitate

Înainte să începi

Frica emoțională nu arată aproape niciodată a frică.

Dacă ar veni la tine tremurând și spunând „e periculos să te faci vizibilă”, ai recunoaște-o imediat... și ai putea alege altfel. Dar frica e mai inteligentă de atât. Vine deghezată în lucruri respectabile: în perfecționism, în hărnicie, în modestie, în „hai să fim realiste”. Vine în costume pe care lumea chiar le aplaudă.

De aceea femeile cele mai capabile sunt, de multe ori, exact cele care se țin singure pe loc... fără să înțeleagă de ce. Nu le lipsește nici competența, nici disciplina. Le ține pe loc un tipar de protecție, instalat demult, care lucrează într-o perfectă deghezare.

În peste 10 ani de coaching cu 400+ de lideri, manageri și antreprenori, am văzut aceleași 12 deghezări, din nou și din nou. Testul de mai jos te ajută să le identifici pe ale tale.

Un singur lucru îți cer: sinceritate. Nu răspunde cum ți-ar plăcea să fii, ci cum ai fost, concret, în ultimele 3 luni din viața ta. Testul ăsta nu te evaluează... ci îți oferă informații vitale, dacă îi dai voie. Nu există scor „bun” sau „rău”, există doar claritate. Și claritatea e primul pas al oricărei schimbări de durată.

Notă onestă: acesta este un instrument de conștientizare, nu un instrument clinic de diagnostic. Dacă simți că treci printr-o perioadă foarte grea, un specialist în sănătate mintală e resursa potrivită... iar acest ghid poate rămâne un companion în procesul tău de vindecare.

Cum funcționează

Mai jos ai 36 de afirmații. Pentru fiecare, dă-ți un scor de la 0 la 3:

0 = aproape niciodată · **1** = uneori · **2** = des · **3** = aproape mereu

Scrie scorul lângă fiecare afirmație, pe hârtie sau direct în document. La final, grila de scor îți arată cum se adună punctele pe cele 12 deghizări... și care sunt ale tale.

Nu te gândi prea mult înainte să răspunzi. Prima reacție e, de obicei, cea adevărată.

Testul

1. Refac un material care este „aproape gata” mult după punctul în care alții l-ar fi trimis deja. ____
2. Spun da unei rugăminți înainte să verific dacă am timpul sau energia necesare pentru ea. ____
3. Îmi umplu ziua cu taskuri mărunte și „urgente”, iar lucrurile cu adevărat importante rămân neatinse. ____
4. Am pași importanți pe care îi amân de luni sau ani, așteptând un moment mai potrivit. ____
5. Simt că mai am nevoie de un curs sau o certificare înainte să fac pasul următor. ____
6. Scriu postări sau mesaje pe care nu le mai trimit. ____
7. Când primesc un compliment, îl minimizez... „a, n-a fost mare lucru”. ____
8. Prefer să fac eu, „că e mai rapid decât să explic”. ____
9. Reiau seara conversațiile zilei și analizez ce am spus greșit. ____
10. Îmi ajustez părerile după persoana din fața mea, ca să nu creez tensiune. ____
11. Nu cer ajutor nici când m-ar scuti de ore întregi de efort. ____
12. Îmi micșorez visurile înainte să le spun cu voce tare, „ca să fiu realistă”. ____
13. Amân lansarea sau trimiterea unui lucru pentru că „mai are nevoie de un pic”. ____
14. Îmi rearanjez planurile ca să nu dezamăgesc pe cineva, chiar dacă nu e în avantajul meu. ____
15. Mă simt vinovată când nu fac nimic... chiar și în weekend. ____
16. Găsesc motive raționale și convingătoare pentru care „acum nu se poate”. ____
17. Consum mult conținut de dezvoltare personală... cărți, podcasturi, cursuri... dar aplic puțin. ____
18. La evenimente vorbesc despre orice, mai puțin despre ce fac și ce ofer. ____
19. Cer mai puțin... când e vorba de preț, salariu, condiții... decât știu că merit. ____
20. Verific sau refac munca altora, ca să fiu sigură că e la standardul meu. ____
21. O critică mică mă preocupă disproporționat de mult timp. ____
22. Simt că joc un rol... „femeia care le duce pe toate”... și mi-e teamă să ies din el. ____
23. Simt că, dacă cer sprijin, dovedesc că nu mă descurc. ____
24. Temperez entuziasmul... al meu sau al altora... cu „să nu ne facem speranțe prea mari”. ____
25. Prefer să nu arăt nimic decât să arăt ceva imperfect. ____
26. Îmi dau seama după ce am acceptat ceva că, de fapt, nu voiam. ____
27. La finalul zilei sunt epuizată, dar nu pot numi la ce am avansat cu adevărat. ____

28. Simt ușurare când apare un motiv extern să amân lucrul care mă sperie. ____
29. Mă simt mai în siguranță învățând despre un lucru decât făcându-l. ____
30. În ședințe am idei sau dezacorduri pe care le păstrez pentru mine. ____
31. Realizările mele apar în discuții abia la final, în treacăt... sau deloc. ____
32. Mi-e greu să mă deconectez complet, chiar și în vacanță. ____
33. Iau decizii greu, pentru că analizez toate scenariile... inclusiv pe cele improbabile. ____
34. Zâmbesc și spun „totul e ok” în zile în care nu e deloc ok. ____
35. Duc singură greutatea despre care cei apropiați nici nu știu. ____
36. Aleg varianta sigură chiar și atunci când cea îndrăznească mă atrage clar. ____

Grila de scor

Adună punctele pe fiecare rând. Fiecare rând e o deghizare.

Deghizarea	Adună afirmațiile	Scorul tău (0 la 9)
A. „Încă nu e gata” (perfecționismul)	1 + 13 + 25	—
B. „Nu pot să-i las baltă” (da-ul din reflex)	2 + 14 + 26	—
C. „N-am timp nici să respir” (agenda mereu plină)	3 + 15 + 27	—
D. „Las’ că mâine” (procrastinarea)	4 + 16 + 28	—
E. „Mai fac un curs întâi” (pregătirea fără sfârșit)	5 + 17 + 29	—
F. „Trebuia să zic ceva...” (invizibilitatea)	6 + 18 + 30	—
G. „Am avut noroc” (meritul atribuit altora)	7 + 19 + 31	—
H. „E mai rapid să fac eu” (nevoia de control)	8 + 20 + 32	—
I. „Mereu e ceva ce poate merge rău” (hipervigilența)	9 + 21 + 33	—
J. „Știți cum sunt eu...” (rolul care te protejează)	10 + 22 + 34	—
K. „Mă descurc singură” (greutățile duse singură)	11 + 23 + 35	—
L. „Să fim realiste” (visul micșorat preventiv)	12 + 24 + 36	—

Cum citești scorurile pe deghizare:

0 la 2... zonă liniștită. Deghizarea există în garderoba ta, dar o porți rar.

3 la 5... activă situațional. Apare sub presiune, în anumite contexte sau cu anumiți oameni.

6 la 7... deghizare de serviciu. O porți atât de des încât pare personalitatea ta.

8 la 9... deghizarea principală. Uniforma de zi cu zi... probabil nici nu o mai simți când o porți.

Profilul tău = cele 2 sau 3 deghizări cu scorurile cele mai mari. Pe ele le citești cu atenție în capitolul următor. De obicei lucrează în echipă... de exemplu, „Încă nu e gata” pregătește la nesfârșit exact ce „Trebuia să zic ceva...” nu va publica niciodată.

Scorul total (adună toate cele 12 rânduri, vei avea un scor total între 0 și 108):

0 la 25... frâna ta de mână abia este trasă. Tiparul există, dar tu conduci și controlezi

viteza cu care înaintezi.

26 la 50... tipar de protecție activ. Te costă săptămânal, dar încă negociezi cu el.

51 la 75... tiparul conduce mai des decât tine. Efortul pe care îl depui e mare, dar cu un randament mic... și știi asta.

76 la 108... trăiești în uniforma fricii, cu frâna de mână trasă. Nu e un verdict despre cine ești... e o măsură a cât de mult te protejezi. Și a cât de obosită ești, probabil.

Un lucru important înainte să citești mai departe: **niciun scor de aici nu e un defect.**

Fiecare deghizare a fost, cândva, o soluție... cea mai bună pe care mintea ta a găsit-o ca să te țină în siguranță. I se cuvine respect pentru serviciul pe care ți l-a adus. Doar că acum ea decide în locul tău, deși nu mai este nevoie... și asta putem schimba.

Cele 12 Deghizări, în detaliu

Citește-le pe toate dacă vrei, dar începe cu ale tale... cele 2 sau 3 cu scorul cel mai mare.

Fiecare deghezare are, mai jos, și frazele ei... cele pe care le spui, în gând sau cu voce tare, exact în momentele în care mecanismul decide în locul tău. Recunoașterea se face cu urechea, nu cu eticheta.

Și o rubrică merită o vorbă în plus: „cum e citită greșit”. Fiecare deghezare poartă o etichetă falsă... lene, timiditate, modestie, hărnicie. Eticheta falsă e motivul pentru care rezistă ani de zile: cât timp tratezi lenea, frica rămâne nederanjată.

A. „Încă nu e gata"... perfecționismul

Cum sună în mintea ta: „Încă nu este gata." · „Da, dar se putea mai bine."

Cum arată: lucrul e gata. Sincer, e gata de două săptămâni. Dar mai are nevoie de o revizuire. Apoi de încă una. Îl mai citești o dată duminică seara... între „am terminat" și „îl livrez" s-a instalat un vameș care nu lasă nimic să treacă. Iar când totuși reușești ceva, nici nu apuci să te bucuri cu adevărat: „da, dar puteam mai bine... da, dar acum vine partea grea." Linia de sosire se mută mereu cu un pas înaintea ta.

Cum este citită greșit: standarde înalte. Exigență. Ambiție, foame de creștere. „Sunt perfecționistă" se spune la interviuri aproape cu mândrie, iar în multe companii reacția asta se premiază... e singura deghizare care poate veni cu bonus anual. Eticheta e măgulitoare, și de aceea este comodă.

Ce îți promite: „dacă e perfect, nimeni nu te poate critica. Și dacă ștacheta e mereu mai sus, nimeni nu poate spune că te-ai oprit."

Ce e dedesubt: undeva s-a făcut o ecuație: eu sunt tot una cu rezultatul. Dacă ceea ce livrez are un defect, am un defect și eu. Șlefuirea la nesfârșit nu mai e demult despre calitate... e o asigurare împotriva verdictului că TU nu coresponzi. Iar cât timp ținta e mai sus, întrebarea „sunt destul?" rămâne fără răspuns. Și măcar stai liniștită că acest răspuns nu poate fi „nu".

De unde vine: de obicei dintr-o istorie în care greșelile se vedeau și se numărau, iar reușitele erau de la sine înțelese... unde lauda venea rar și cu condiții, iar reușita de azi devenea norma de mâine. Ai învățat că singurul lucru care nu poate fi criticat e cel fără cusur, și ai semnat, fără să știi, un contract cu un standard imposibil.

Ce te costă de fapt: lansările care nu se mai întâmplă, orele investite în ultimii 5% pe care nu îi observă nimeni, reușitele care nu ajung niciodată să conteze... și paradoxul dureros: aceste standarde îți promit că te ajută să scapi de critică, însă tu devii cel mai aspru critic al tău, în fiecare seară.

După ce o recunoști: după a șaptea recitare... nimeni nu mai găsește greșeli noi la a șaptea recitare; acolo nu mai cauți erori, amâni livrarea, expunerea imperfectă. Și după cât rezistă bucuria când reușești ceva: dacă vestea bună de dimineață a devenit până seara o listă de griji, ștacheta tocmai s-a mutat.

Ce poți încerca de mâine: înainte să începi următorul lucru, scrie pe o foaie ce înseamnă „gata"... trei criterii concrete. Când sunt bifate, livrează acel lucru: decizia a luat-o varianta ta calmă, nu cea din fața fricii. Iar după următoarea reușită, ține un ritual de 24 de ore: nu setezi niciun obiectiv nou, doar scrii ce ai realizat, ce a fost greu, ce a mers bine. Dacă simți rezistență la exercițiul ăsta, ai confirmarea că era nevoie de el.

Merge mână în mână cu: „Mai fac un curs întâi", „Trebuia să zic ceva..."

B. „Nu pot să-i las baltă”... da-ul din reflex

Cum sună în mintea ta: „Nu pot să-i las baltă.” · „Hai că mă descurc.” · „Nu pot să nu-i ajut.”

Cum arată: cineva îți cere ceva, iar „da”-ul pleacă automat. Abia apoi te uiți în calendar. Iar când totuși decizi să refuzi, acest lucru vine cu pregătire înainte, explicații și o porție de vinovăție care ține câteva zile. Calendarul tău e plin... cu nevoile altora... iar lucrurile TALE se amână la nesfârșit.

Cum e citită greșit: generozitate. Spirit de echipă. Ești omul de bază, și eticheta vine cu aprecieri reale. De asta e deghizarea cel mai bine plătită din tot ghidul... și cel mai scump întreținută.

Ce îți promite: „dacă nu dezamăgești pe nimeni, ești în siguranță, ești iubită... și locul tău rămâne sigur.”

Ce e dedesubt: o bănuială veche și nespusă: că ești ținută aproape pentru cât de mult oferi. Fiecare „da” mai aduce o dovadă că ești de neînlocuit. Și în felul ăsta nu ajungi să testezi niciodată dacă ai fi păstrată acolo și fără el.

De unde vine: din locuri unde afecțiunea sau liniștea veneau la pachet cu a fi de ajutor și fără prea multe pretenții. Aritmetica s-a învățat devreme: contez atât cât ofer.

Ce te costă de fapt: oboseala specifică a omului care trăiește în agenda altora. Plus lucrurile tale... proiectul, odihna, visul... care rămân uitate într-un sertar și nu prind niciodată aripi.

După ce o recunoști: după decalaj. De pe buzele tale iese un „da”, în timp ce în piept se strânge un „nu”. Secunda aceea de nepotrivire între corp și gură e cel mai cinstit detector pe care îl ai.

Ce poți încerca de mâine: pune o pauză între cerere și răspuns: „Îți zic într-o oră.” Nu refuzi nimic... doar muți decizia din reflex în alegere. O să te surprindă câte da-uri nu trec de ora aceea în care iei o decizie.

Merge mână în mână cu: „N-am timp nici să respir”, „Am avut noroc”.

C. „N-am timp nici să respir”... agenda mereu plină

Cum sună în mintea ta: „N-am timp nici să respir.” · „Sunt ocupată până peste cap.”

Cum arată: programul e plin, mereu. Fiecare oră ocupată, fiecare spațiu gol din calendar este umplut din mers. Arată a viață intensă și a om căutat. Doar că, dacă te uiți pe agenda asta plină de luni de zile, un singur lucru nu a încăput în ea niciodată: pasul acela, care contează pentru tine. Iar seara ești epuizată... fără să poți numi la ce anume ai avansat cu adevărat.

Cum e citită greșit: hărnicie. Om important, om căutat. „Sunt foarte ocupată” e cam singura scuză pe care lumea o tratează ca pe o medalie.

Ce îți promite: „dacă ești mereu ocupată, nimeni... nici măcar tu... nu poate spune că nu muncești destul. Și nimeni nu te poate acuza că nu faci suficient, că nu ești suficientă.”

Ce e dedesubt: aglomerarea acoperă două lucruri deodată. Pasul riscant, pentru care „n-am timp” sună mai onorabil decât „mi-e teamă”. Și liniștea... pentru că în liniște se aud întrebările pe care a fi ocupată le ține la distanță.

De unde vine: din ecuația veche în care valoarea se măsoară în efort vizibil. Cine muncește mult nu poate fi acuzat de nimic. Nici măcar de propriile întrebări.

Ce te costă de fapt: e cea mai scumpă deghizare dintre toate: îți dă oboseala progresului, fără progres. Și te ține departe, foarte eficient, exact de acele acțiuni care contează... pentru că alea sunt cele care te pot expune.

După ce o recunoști: după ce simți în spațiile libere din programul tău. O oră liberă neprevăzută ar trebui să îți aducă ușurare. Dacă îți aduce neliniște, agenda ta s-a transformat dintr-un instrument de lucru în adăpost, care te ține în siguranță. Și atunci când vezi că se întetește suspect exact în perioadele în care pasul tău personal ar fi avut, în sfârșit, loc.

Ce poți încerca de mâine: nu-ți goli agenda. Pune în ea, prima dată, o oră pe săptămână pentru visul tău... tratată ca o întâlnire cu cel mai important client. Apoi urmărește cât de inventiv devine sistemul în a o fura, a o ocupa cu altceva. Fiecare tentativă e mecanismul fricii, pe care îl poți prinde în flagrant.

Merge mână în mână cu: „Nu pot să-i las baltă”, „Las' că mâine”.

D. „Las' că mâine"... procrastinarea

Cum sună în mintea ta: „Las' că mâine." · „Nu e momentul acum."

Cum arată: în fiecare săptămână duci la capăt o listă întreagă de taskuri... emailuri, livrabile, problemele altora. Un singur lucru rămâne mereu pe mâine: visul tău. Proiectul tău, depunerea candidaturii, acea conversație importantă. Pentru toate celelalte ai timp; pentru visul tău, curios, niciodată. Și pentru fiecare pas neînceput există o explicație solidă: e o perioadă plină, piața nu e pregătită, întâi trebuie rezolvat altceva. Explicațiile sunt atât de rezonabile încât nu le contestă nimeni. Nici tu. Mai ales tu.

Cum e citită greșit: lene sau dezorganizare... așa o citești și tu, și de aici pornesc soluțiile care nu ajută: încă o aplicație de productivitate, încă un plan, multă vinovăție. Sau, în varianta elegantă: gândire strategică, prudență, realism. E singura deghizare care se îmbracă în rațiune pură... de aceea e cea mai greu de prins.

Ce îți promite: „nu ratezi nimic, doar alegi înțelept momentul. Iar cât timp pasul e lăsat pe mâine, nu are cum să iasă prost."

Ce e dedesubt: dacă nu poate ieși prost, nu are ce să se vadă despre tine. Amânarea ține visul la adăpost... neatins, dar și neînceput. Iar explicația logică ascunde nu o teamă anume, ci faptul că există teamă: e garda de corp a tuturor celorlalte deghizări. Cât timp motivul sună rezonabil, nimeni nu mai cercetează mai adânc.

De unde vine: undeva, demult, ai învățat că e mai sigur să rămâi „cineva care ar putea" decât să încerci și să se vadă cum iese. De potențial nu se leagă nimeni; de rezultat, da. Și, de multe ori, dintr-un mediu în care argumentele erau respectate și emoțiile, nu prea: „mi-e teamă" nu era un motiv acceptabil, „nu e momentul oportun" primea aprobare din prima. Ai învățat pe care să-l folosești.

Ce te costă de fapt: anii. Țasta e tariful. Și ceva mai subtil: fiecare amânare „rațională" adâncește convingerea că nu ești genul de om care își respectă promisiunile față de sine.

După ce o recunoști: după sentimentul de ușurare... când găsești un motiv să nu începi azi, simți o mică relaxare în corp. Sarcinile obișnuite nu-ți dau senzația asta când le amâni; doar pasul acesta o dă. Și după vechime: circumstanțele reale se schimbă de la o lună la alta, motivul rezonabil e mereu proaspăt și mereu același. Dacă explicația ta are deja câțiva ani, nu mai e explicație.

Ce poți încerca de mâine: creează o versiune pe care n-o vede nimeni... nu lansezi proiectul, scrii o pagină doar pentru tine. Dacă versiunea pe care nu o vede nimeni merge dintr-odată ușor, ai răspunsul: nu efortul te oprea. Și fă testul invers: dacă mi-aș dori cu adevărat pasul ăsta, m-ar opri obstacolul ăsta? Dacă răspunsul e nu, obstacolul nu e cauza, ci paravanul.

Merge mână în mână cu: „Mai fac un curs întâi", „N-am timp nici să respir".

E. „Mai fac un curs întâi"... pregătirea fără sfârșit

Cum sună în mintea ta: „Mai fac un curs întâi." · „Mai am nevoie să mă pregătesc."

Cum arată: încă o certificare, încă o carte, încă un training. Ești, probabil, printre cei mai pregătiți oameni din domeniul tău. Și totuși pasul pentru care te tot pregătești rămâne nefăcut. Pregătirea a ajuns să înlocuiască lucrul pentru care există de fapt.

Cum e citită greșit: seriozitate. Dorință de a învăța. Profesionalism. E deghizarea cu cea mai bună reputație din tot ghidul... lumea te felicită pentru ea. Tocmai de asta e atât de greu de văzut din interior.

Ce îți promite: „după încă un curs, vei fi în sfârșit gata... și în siguranță să te expui."

Ce e dedesubt: cât timp înveți, ești la adăpost. Unui om care „se pregătește" nu i se cere încă rezultatul. Fiecare curs nou mai cumpără un sezon de liniște. Problema e că „suficient de pregătită" nu vine niciodată din exterior... ștampila asta o poți pune doar tu.

De unde vine: de multe ori dintr-un loc unde greșeala costa scump și valoarea trebuia dovedită în scris. Ai învățat să nu ieși la tablă până nu știi tot. Doar că „tot" nu există.

Ce te costă de fapt: bani, timp... și paradoxal: fiecare curs neaplicat devine o dovadă în plus că „nici asta nu a mers". Adică hrană pentru exact nesiguranța pe care voia să o vindece.

După ce o recunoști: uită-te când cauți cursuri noi. Pentru mulți oameni, căutările se aglomerează exact înaintea unui pas de expunere. Așa îți dai seama că nu e sete de învățare, ci doar amânare.

Ce poți încerca de mâine: pune-ți întrebarea prietenului: dacă o colegă ar avea exact pregătirea ta de azi, ai sfătui-o să mai aștepte? Răspunsul vine repede. Și rareori seamănă cu ce îți spui ție. Apoi, 30 de zile de pauză pe cursuri: în loc să înveți ceva nou, aplică un singur lucru pe care deja îl știi.

Merge mână în mână cu: „Încă nu e gata", „Las' că mâine".

F. „Trebuia să zic ceva...”... invizibilitatea

Cum sună în mintea ta: „Trebuia să zic ceva...” · „Nu am nimic important de spus.”

Cum arată: ești în ședință. Se discută fix problema la care te gândești de două săptămâni și ai o soluție bună. Și taci. Peste zece minute o spune altcineva, cam la fel, și primește aprobarea echipei. Conversația de după, cea din mintea ta, durează mai mult decât ședința. Aceeași mână neridicată îți ține postările în ciorne și schimbă subiectul la evenimente exact când vine vorba despre ce faci și ce oferi.

Cum e citită greșit: timiditate. Introversie. Uneori chiar lipsă de implicare... și asta apare în evaluări, ceea ce transformă o protecție veche într-un cost de carieră foarte concret.

Ce îți promite: „dacă nu te vede nimeni, nu te poate respinge nimeni.”

Ce e dedesubt: dacă îți spui ideea, ideea poate fi contrazisă. Și undeva adânc, contrazicerea ideii se simte ca o contrazicere a ta personal. Tăcerea ta de fapt nu păzește ideea, care ar putea fi greșită. Te păzește pe tine de o posibilă judecată. Cu prietenii vorbești liber... deci voce ai. Audiența e problema.

De unde vine: din momente vechi în care a vorbi te-a costat ceva... un râs, o corecție în fața tuturor, o privire. Sistemul tău de protecție a socotit atunci că a nu te exprima e un preț mic pentru liniștea ta. Și la vârsta aceea, poate chiar era, dar acum nu mai este.

Ce te costă de fapt: clienții care nu ajung la tine pentru că nu știi că există. Promovările care merg la cei care vorbesc în ședințe. Și o durere aparte: să vezi oameni cu jumătate din competența ta luând oportunități care puteau fi ale tale, doar pentru că ei se fac văzuți și auziți.

După ce o recunoști: după repetiția din mintea ta. Formulezi fraza, o reformulezi în gând, mai aștepți un moment potrivit. După a doua reformulare nu mai șlefuiesti nimic, ci amâni să te exprimi. Și convingerea de după, că era mai bine dacă îți exprimai ideea cu voce tare.

Ce poți încerca de mâine: spune ceva mic în primele cinci minute ale ședinței... o întrebare, o completare, orice. Odată ce vocea ta a intrat în încăpere, rămâne în încăpere. Bariera e prima propoziție, nu ideea cea mare pe care aștepți să o spui. Și publică săptămâna asta UN lucru din sutele pe care le ai în ciorne... nu trebuie să fie cel mai îndrăzneț, ci cel mai mic.

Merge mână în mână cu: „Știți cum sunt eu...”, „Să fim realiste”.

G. „Am avut noroc"... meritul atribuit altora

Cum sună în mintea ta: „Am avut noroc." · „Lasă asta, zi-mi ce n-a mers."

Cum arată: cineva îți spune că ai făcut treabă bună. Și tu, până să apuci să te bucuri, ai și răspuns: a fost noroc, a fost echipa, așa s-a nimerit. Când iese prost ceva, în schimb, nu mai e noroc... atunci e clar vina ta. Critica o duci bine, ai ani de antrenament; aprecierea te incomodează vizibil: schimbi subiectul, minimizezi, faci o glumă, întorci lauda către altcineva. Iar prețul tău scade de la sine, înainte să apuce clientul să negocieze.

Cum e citită greșit: toată lumea îi zice modestie. Și modestia dă bine, așa că nimeni nu te contrazice. Nici tu pe tine. Puțini observă partea ciudată: aceeași persoană care nu suportă două complimente poate sta o oră întreagă cu feedback negativ, aproape în largul ei.

Ce îți promite: „dacă nu ți se vede meritul, nimeni nu-ți poate cere să-l repeți. Și nu poți cădea de pe soclul pe care nu te-ai urcat."

Ce e dedesubt: dacă recunoști că a fost mâna ta, se schimbă ceva: lumea se așteaptă să repeți sau să menții acel standard, tu te aștepti să faci acest lucru. Și dacă data viitoare nu iese? Așa că norocul e mai comod... norocului nu-i cere nimeni socoteală. Deci nu e modestie, e ferire de așteptări. Iar lauda nu e respinsă pentru că n-ar fi meritată... e respinsă pentru că nu ai construit niciodată un loc în inima ta pentru ea.

De unde vine: de obicei de undeva de demult, unde nu era bine să te lauzi. Ori auzai „cine te crezi?", ori lauda venea la pachet cu „data viitoare să faci și mai mult". O identitate crescută devreme în jurul lui „nu e chiar destul" are un raft încăpător pentru critică... o procesează fără efort, ca pe ceva familiar. Pentru apreciere și laudă însă, raftul nu s-a construit.

Ce te costă de fapt: bani, la propriu... fiecare subevaluare are un tarif lunar. Și recunoașterea care nu ți se poate da, pentru că o refuzi temeinic, de fiecare dată.

După ce o recunoști: după viteză... complimentul nici n-a aterizat bine și tu ai și zis „a, am avut noroc". În mai puțin de trei secunde. Nimeni nu gândește atât de repede; doar reflexele merg așa. Și după corp, care reacționează înaintea cuvintelor: privirea care fuge, râsul scurt, mâna ta care face „lasă".

Ce poți încerca de mâine: data viitoare când te laudă cineva, spune doar „mulțumesc". Atât. Fără „dar", fără explicații. O să te furnice ceva pe dinăuntru vreo trei secunde... aia e frica de care vorbim, acum măcar o vezi. Și construiește raftul aprecierilor: un document simplu în care scrii fiecare apreciere primită, cu autor și dată, fără comentarii. Nu trebuie să le crezi. Trebuie doar să nu le mai dai la o parte. Recitește-l o dată pe lună.

Merge mână în mână cu: „Nu pot să-i las baltă", „Încă nu e gata".

H. „E mai rapid să fac eu"... nevoia de control

Cum sună în mintea ta: „E mai rapid să fac eu." · „Dacă nu verific, sigur iese ceva greșit."

Cum arată: delegi greu și incomplet. Verifici, refaci, supervizezi. Vacanțele au laptopul la purtător. Echipa ta nu crește, nu ia inițiative... pentru că nu are voie să greșească lângă tine. Iar tu duci tot, cu senzația permanentă că, dacă slăbești strânsoarea o zi, ceva se va prăbuși.

Cum e citită greșit: responsabilitate. Standarde înalte. „Om pe care te poți baza." Nimeni nu vede că în spatele fiabilității stă o neîncredere obosită... nu în ceilalți, cât în ideea că lucrurile pot fi în regulă fără tine.

Ce îți promite: „dacă totul trece prin tine, nimic nu poate merge prost."

Ce e dedesubt: dacă scapi ceva de sub control și iese prost, se vede că nu le poți duce pe toate. Și cine ești tu atunci? Controlul nu păzește doar proiectele, păzește o identitate pe care vrei să o menții neștirbită.

De unde vine: adesea dintr-un loc unde greșelile altora le plăteai tu, sau unde ai învățat devreme că pe umerii tăi stă mai mult decât ar fi trebuit să stea la vârsta aia. „Mă ocup eu" a fost cândva o necesitate. Apoi a devenit un reflex, care te însoțește și astăzi.

Ce te costă de fapt: exact ce promite să apere: rezultatele. Tu devii blocajul propriei afaceri sau echipe... totul depinde de tine, nimic nu trece fără aprobarea sau verificarea ta. Plus o factură personală: nimeni nu te poate ajuta, pentru că nimeni nu face „la fel de bine ca tine". Apoi timp, mult timp, stres, vacanțe fără pic de odihnă și mai ales... oportunitățile tale de avansare sau de creștere, pentru că ești mereu prinsă în operațional.

După ce o recunoști: după ceea ce simți când altcineva preia ceva de la tine: nu simți ușurare, ci neliniște. Și după verificatul în weekend, seara înainte de culcare, „doar ca să fiu liniștită"... dar care nu te liniștește niciodată.

Ce poți încerca de mâine: delegă săptămâna asta UN lucru întreg, cu rezultat clar, fără să verifici pe parcurs. Acceptă că va fi făcut la 80% ca tine. 80% făcut de altcineva bate 100% care te costă pe tine atât de mult.

Merge mână în mână cu: „Mă descurc singură", „N-am timp nici să respir".

I. „Mereu e ceva ce poate merge rău"... hipervigilența

Cum sună în mintea ta: „Mereu e ceva ce poate merge rău." · „Oare am zis bine?" · „Ce-a vrut să spună cu asta?"

Cum arată: tribunalul de seară. Reiei conversațiile zilei, analizezi tonuri, recitești mesaje trimise. O critică mică ocupă spațiu cât o criză reală. Deciziile trec prin toate scenariile... inclusiv cele cu probabilitate de 2%. Corpul tău e la cină alături de cei dragi, însă mintea ta e la ședința de la ora 14:00.

Cum e citită greșit: conștiinciozitate. Atenție la detalii. „Om care se gândește la toate." Nimeni nu vede că analiza asta nu caută soluții... caută siguranța că nu vei mai fi prinsă nepregătită. Iar siguranța aia nu vine.

Ce îți promite: „dacă analizezi totul, nu vei mai fi luată prin surprindere niciodată."

Ce e dedesubt: dacă te relaxezi, riști să îți scape ceva. Și undeva în adâncul tău, știi că o greșeală nu e un eveniment izolat... este un verdict despre tine personal. Ruminarea, deși pare a fi gândire strategică, este protecția unei identități care se simte mereu sub lupă.

De unde vine: de multe ori din locuri unde greșelile se discutau mult și se iertau greu... unde ai învățat că e mai sigur să te judeci tu prima, sever, decât să te judece alții. Procesul din mintea ta a devenit un sistem de apărare: dacă verdictul vine de la tine, măcar nu te ia prin surprindere.

Ce te costă de fapt: somnul, înainte de toate. Apoi prezența... ești fizic cu ai tăi și mental în alt fus orar. Și viteza: în timp ce tu rulezi scenarii, alții fac pași imperfecti care îi duc înainte.

După ce o recunoști: după ora din noapte. Gândurile care par extrem de credibile la 1 noaptea sunt aceleași care par ridicole la lumina zilei. Dacă analiza vine mereu când nu mai poți face nimic cu ea, dacă te ține trează noaptea, dacă simți că nu mai ai liniște din cauza ei, nu e analiză.

Ce poți încerca de mâine: mută analiza pe hârtie și fă-i un program: 15 minute, ziua, cu pixul pe foaie. Ce nu încapă în cele 15 minute nu e analiză... e ruminare. Mintea are nevoie de un birou în care să rezolve problemele, nu de acces la dormitor.

Merge mână în mână cu: „Încă nu e gata", „Trebuia să zic ceva..."

J. „Știți cum sunt eu...”... rolul care te protejează

Cum sună în mintea ta: „Știți cum sunt eu...” · „Totul e ok, mă descurc.”

Cum arată: intri într-o situație în care nu te simți foarte sigură și prima reacție e să faci o glumă despre tine: „știți cum sunt eu cu cifrele, praf”, „eu și tehnologia, nu ne-am înțeles niciodată”. Oamenii râd, atmosfera se destinde. Doar că, fără să-ți dai seama, te-ai pus singură într-o lumină mai mică înainte să apuce altcineva să spună ceva. Și nu e vorba doar despre glume. De mult timp joci rolul femeii care se descurcă cu toate. Îți adaptezi reacțiile după cine e în cameră, iar „totul e ok” devine răspunsul automat chiar și în zilele în care, sincer, nimic nu e ok.

Cum e citită greșit: simț al umorului. Modestie simpatică. Om relaxat, care nu se ia prea în serios. Și da, la exterior așa pare. Doar că nimeni nu vede că, de fapt, e o metodă de protecție.

Ce îți promite: „dacă ești mereu versiunea potrivită... plăcută, amuzantă, care le duce pe toate... vei fi acceptată peste tot. Iar dacă oamenii tot își vor face o părere despre tine, măcar o construiești tu prima, într-o formă mai blândă și mai controlată.”

Ce e dedesubt: te grăbești să te judeci singură ca să nu fii prinsă nepregătită de judecata altora. Gluma e doar partea vizibilă. În spate e o negociere continuă. Și sub tot rolul acesta stă o întrebare pe care rareori o spui cu voce tare: „Dacă m-ar vedea exact așa cum sunt, m-ar mai alege?”

De unde vine: de multe ori, dintr-o lecție învățată devreme: cine se pune singur la podea nu mai poate fi trântit. Copilul care făcea clasa să râdă cu el înainte să râdă de el a descoperit că asta îl protejează. Și a continuat să folosească aceeași armă și mai târziu.

Ce te costă de fapt: cea mai scumpă resursă: energia de a juca un rol tot timpul. Și, pe lângă ea, singurătatea aceea ciudată care apare când simți că oamenii iubesc versiunea pe care o arăți, nu neapărat pe tine.

După ce o recunoști: observă cât de repede apare gluma despre tine. De multe ori intră în conversație în primele minute ale unei situații noi, aproape ca un reflex. Umorul autentic e spontan și imprevizibil. Apărarea apare în momentele de vulnerabilitate.

Ce poți încerca de mâine: o dată pe zi, nu mai spune acea glumă despre tine. Lasă câteva secunde de tăcere și stai cu ce simți... disconfortul acela mic, de câteva secunde, e exact ceea ce gluma voia să acopere. Acum îl poți vedea direct. Și alege o persoană în care ai încredere și spune-i un adevăr mic pe care rolul l-ar fi ascuns: „Azi chiar nu a fost o zi bună.”

Merge mână în mână cu: „Trebuia să zic ceva...”, „Am avut noroc”.

K. „Mă descurc singură"... greutățile duse singură

Cum sună în mintea ta: „Nu vreau să deranjez." · „Mă descurc singură."

Cum arată: nu ceri ajutor. Nici când te-ar scuti de ore, nici când te-ar scuti de lacrimi. Duci greutăți despre care ai tăi nici nu știu. „Mă descurc" e blazonul tău interior... și, privit din afară, chiar pare că nu ai nevoie de nimic.

Cum e citită greșit: putere. Autonomie. „Femeie puternică, independentă"... e o etichetă atât de aplaudată cultural încât nimeni nu se mai întreabă ce e sub ea. Nici măcar tu.

Ce îți promite: „dacă nu depinzi de nimeni, nimeni nu te poate dezamăgi."

Ce e dedesubt: două temeri gemene: că a cere ajutor dovedește că nu te descurci... și, mai adânc, că ai putea cere și să nu primești. A doua doare atât de tare încât prima pare preferabilă. Așa că testul nu se face niciodată.

De unde vine: de multe ori din locuri unde ajutorul cerut nu venea, venea cu reproș, sau venea cu datorie. Ai învățat că e mai ieftin să duci singură. Și de atunci cari tu totul, din principiu, inclusiv ce nu e al tău.

Ce te costă de fapt: te costă dublu: efortul pe care îl duci singură și conexiunea care se naște doar când lași pe cineva să te ajute. Oamenii din jur au învățat că nu ai nevoie de nimic... și s-au oprit din a-ți oferi ajutorul sau chiar din a te întreba dacă ai nevoie de ceva.

După ce o recunoști: după inventarul neîmpărtășit cu nimeni. Dacă cei apropiați ar fi întrebați câte duci tu acum pe umeri, câte din greutățile tale ar ști să numească? Distanța dintre ce duci tu și ce se știe îți arată cât de mare e deghizarea.

Ce poți încerca de mâine: o cerere mică, formulată direct: „Mă poți ajuta cu X până vineri?" Nu aluzii, nu „iartă-mă dacă te deranjez", nu „dacă ai timp cumva". Ceri concret, primești concret. A cere e o abilitate, nu o slăbiciune... și se antrenează cu câte un pas în fiecare zi.

Merge mână în mână cu: „E mai rapid să fac eu", „Știți cum sunt eu..."

L. „Să fim realiste"... visul micșorat preventiv

Cum sună în mintea ta: „Să fim realiste." · „Alții-s mult mai buni."

Cum arată: vrei să începi ceva și mintea ta îți aduce imediat în față tot felul de exemple: cel cu zece ani mai avansat decât tine, cea cu echipă și resurse, cel din vârful domeniului. Comparația se termină înainte să înceapă, și odată cu ea dispare și pasul pe care voiai să îl faci: „ce rost are, s-a făcut deja, și chiar mai bine decât l-aș face eu." Iar visurile tale devin mai mici... îți temperezi entuziasmul, al tău și al altora, preventiv.

Cum e citită greșit: realism. Cunoașterea pieței. Sună a analiză lucidă. Doar că analiza strategică compară ca să calibreze un plan. Mecanismul tău de protecție compară ca să închidă subiectul.

Ce îți promite: „dacă nu speri prea mult, nu poți fi dezamăgită prea tare. Și dacă lupta e pierdută din principiu, ne reprezentarea devine logică."

Ce e dedesubt: comparația nu caută adevărul despre tine. Caută motive pentru a nu risca. Iar dedesubt de tot, dacă recunoști cât de mult vrei de fapt, și nu obții... durerea aia pare de nedus. Așa că o previi, micșorându-ți dorința.

De unde vine: de multe ori din copilărie în care ai fost comparată constant: cu fratele, cu colega de bancă sau cu copilul altcuiva. Așa ai învățat că valoarea se măsoară în comparație cu ceilalți. Și, fără să-ți dai seama, ai început să te compari mereu cu oameni pe care îi vedeai „mai buni". Pentru că atunci când pornești convinsă că vei ieși pe locul doi, dezamăgirea parcă nu te mai ia prin surprindere.

Ce te costă de fapt: e singura deghizare care nu îți fură timpul sau energia... îți fură direct destinația. Trăiești o viață corectă, funcțională... croită cu două numere mai mică decât ce ai putea avea.

După ce o recunoști: după alegerea termenului de comparație. Aproape niciodată nu te compari cu cineva de nivelul tău... mereu cu vârful. Selectivitatea asta îți spune că verdictul era scris dinainte de măsurătoare. Și apare fix înainte de start; după start, curios, mult mai rar.

Ce poți încerca de mâine: schimbă axa. În loc de „eu față de X", încearcă „eu de azi față de eu de acum un an"... e singura comparație la care ai date complete pe ambele coloane, și singura care măsoară ceva ce chiar poți influența. Apoi scrie undeva, doar pentru tine, visul la dimensiunea REALĂ, înainte de retușurile „realismului". Nu trebuie să faci nimic cu el încă. Trebuie doar să fie în atenția ta, nemicșorat.

Merge mână în mână cu: „Trebuia să zic ceva...", „Las' că mâine".

Ce leagă cele 12 deghizări

Dacă ai citit măcar trei, probabil ai observat ceva la rubrica „ce e dedesubt”: povestea se cam repetă. Se schimbă scena... ședința, inboxul, complimentul, prețul... dar dedesubt e, de fiecare dată, aceeași grijă: să nu se vadă ceva anume despre tine.

Asta schimbă perspectiva. Nu ai douăsprezece probleme de rezolvat. Ai un singur mecanism, cu douăsprezece haine. Și de asta lupta cu deghizările, luată una câte una, nu se termină niciodată: dai jos o haină, mecanismul îmbracă alta.

Lucrul care schimbă cu adevărat ceva se întâmplă cu un etaj mai jos... la tiparul din centru, cel de care fug toate cele douăsprezece. Explorarea lui completă, cu verificare și reconstrucție, se face în dialog ghidat, cu susținere... acesta e lucrul din programele mele, și e cinstit să spun că oricâte PDF-uri aş crea, nu îl vor putea înlocui. Până atunci, acest ghid are un singur rol: să te ajute să îți auzi frazele... clar și din timp, înainte să intre în acțiune. Pentru că o deghizare pe care o vezi venind nu te mai poate conduce.

Ce faci cu ce ai aflat: Jurnalul de Protecție

Acum că îți știi deghizările, urmează partea care schimbă lucrurile: să le prinzi în flagrant.

Timp de 7 zile, seara, notează pe scurt momentele în care deghizarea ta principală a intrat în scenă. Patru rânduri, atât:

Situația: ce s-a întâmplat? (ex: *trebuia să trimit oferta cu prețul nou*)

Amenințarea: de ce m-am simțit în pericol, de fapt? (ex: *teamă că voi părea scumpă și voi pierde clientul*)

Deghizarea: ce am făcut sau gândit automat? (ex: *„Mereu e ceva ce poate merge rău” a scăzut prețul înainte să comenteze clientul, „n-am timp” a rearanjat timp de două ore prezentarea pentru mâine, care nu avea nicio legătură cu trimiterea ofertei*)

Costul: cât m-a costat? (ex: *o zi pierdută, seara stricată de gânduri și analiză, câteva sute de lei*)

Nu încerca încă să schimbi nimic. Doar observă și notează. După 7 zile vei avea ceva ce puține femei au: dovada, scrisă de mâna ta, că blocajul tău nu e un defect de caracter... ci este un tipar, cu declanșator, cu reacție și cu notă de plată. Iar ce se vede clar se poate dezinstala.

Un ultim gând

Dacă scorurile tale au fost mari, s-ar putea să simți acum două lucruri deodată: ușurare... „deci asta era"... și puțină tristețe pentru anii în care ai crezut că tu ești problema.

Amândouă sunt normale. Și amândouă sunt începutul unui proces minunat de transformare.

Ține minte ideea cea mai importantă din tot ghidul ăsta: deghizările nu sunt dușmanul tău. Sunt un bodyguard bătrân, angajat de o versiune mult mai mică a ta, care încă vine la serviciu, deși pericolul a trecut demult. Nu se dă afară cu forța... se pensionează, cu onoruri, pas cu pas.

Ce a fost instalat poate fi dezinstalat. Iar dedesubt nu e o versiune nouă a ta... e cea adevărată, pe care o tot ascunzi.

Dacă vrei să faci pasul următor alături de mine și să vedem împreună, concret, cum arată tiparul tău și cum poți să eliberezi această frână de mână care îți blochează curajul... hai să ne auzim 30 de minute. O conversație deschisă, de descoperire, nicidecum un pitch de vânzare. **Programează aici o sesiune strategică gratuită, direct în calendar.**

Între timp, dă-mi de veste și spune-mi cum ți-a folosit acest ghid, în care din tipare te-ai regăsit și ce te-a ajutat cel mai mult. Citesc personal fiecare email: contact@alinaroxana.ro

Cu drag,

Alina Roxana | Curaj, Claritate & Autenticitate