

ANATOMIA SCUZELOR

Editura ap!
(ACT și Politon)
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
Tel: 0751 066 964, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro

Copyright © Gina Veveriță

Copyright © 2025 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Redactor: **Maria Nicula**
Copywriter: **Otilia Caraza**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Alexandra Ilie**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

VEVERIȚĂ, GINA

Anatomia scuzelor / Gina Veveriță. - București: ACT și Politon, 2025

ISBN 978-630-303-378-5

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

GINA VEVERIȚĂ

ANATOMIA SCUZELOR

Cine ai fi fără scuzele tale?

*Ghid practic pentru cei care știu că între
mâine și niciodată nu e mare diferență*

ap!
act și politon

CUPRINS

Prefață de Alexandra Bădiță	7
Cuvânt-înainte	
De ce am scris această carte	11
Introducere	
Radiografia scuzelor	17
Capitolul 1	
Trinitatea inacțiunii: frustrare, scuze și regrete	33
Capitolul 2	
Scuzele sub microscop: întrebări care sparg tiparele	47
Capitolul 3	
Eliberează-te din rolul de victimă	67
Capitolul 4	
Scuzele sunt gardienii valorilor tale	75
Capitolul 5	
Scuzele ca identitate: cine devii când le folosești prea mult?	105
Capitolul 6	
Abordarea Huna: rescrierea scuzelor	125

Capitolul 7

Reîncadrarea: cum schimbi rama fără să pierzi tabloul 137

Capitolul 8

Călătorie în timp: vindecarea scuzelor din linia vieții 151

Capitolul 9

Dialogul dintre *Cauză* și *Efect*: revenirea la puterea personală 169

Capitolul 10

Plan de recuperare din boala scuzelor 179

Concluzii și invitație la acțiune 191

Mesaj de încheiere 199

PREFAȚĂ

Cu siguranță nu a fost deloc întâmplător că Gina m-a contactat în legătură cu această carte exact într-o perioadă în care auzeam foarte des în jurul meu tot felul de scuze și eram ocupată eu însămi cu un proces personal de transformare.

Anatomia scuzelor m-a captat încă de la titlu. Simplu, clar, profund. Un titlu care spune multe despre un subiect esențial pentru oricine se află pe drumul autocunoașterii și al creșterii personale.

De-a lungul colaborării noastre, manuscrisul a trecut prin mai multe forme, iar eu m-am bucurat enorm să pot fi parte din procesul de rafinare și finalizare. Am fost, mai ales, entuziasmată să văd că Gina și-a dat voie, în sfârșit, să scrie această carte. Pentru că, da, până și autoarea s-a confruntat cu propriile scuze, așa cum relatează în carte, fiind ea însăși dovada vie că a ales să le depășească și să prezinte această lucrare lumii. Cartea aceasta poartă amprenta ei autentică, tocmai prin exemplele personale, pline de emoție.

Pe Gina am cunoscut-o acum câțiva ani, în cadrul unei comunități internaționale de leadership pe care am coordonat-o un timp în România. Am relaționat repede grație

valorilor comune, curiozității, pasiunii pentru transformare. Am vizitat-o la Timișoara, am simțit vibrația cafenelei ei, *Metaphor Coffee*, și am participat la o sesiune în care a prezentat Time Line Therapy, o metodă NLP despre care vorbește și în această carte. Am văzut în Gina nu doar un om de acțiune, ci și un om care are multe și din plin de oferit comunității, oamenilor, proceselor reale de schimbare.

Ca mentor și editor în această etapă a manuscrisului, m-am simțit onorată să observ dorința autoarei de a concepe o carte completă. Energia pe care Gina a pus-o în aceste pagini a făcut ca rezultatul să fie o carte nu doar de nivel teoretic sau inspirațional, ci un proces practic și aplicabil pentru cititor. Ții în mână un ghid care te însoțește, dar care nu te copleșește, ci îți oferă instrumente clare, exemple concrete și întrebări care te pun pe gânduri în cel mai bun mod cu putință.

Sunt sigură că fiecare cititor se va regăsi în cel puțin unul dintre studiile de caz sau poveștile prezentate, iar asta va face ca lectura să fie cu atât mai valoroasă și ancorată în realitate.

Pentru mine, cea mai frustrantă scuză rămâne „n-am avut de ales”. Pentru că, atunci când apelăm la ea, dăm controlul altora sau circumstanțelor din exterior. Și exact asta fac scuzele: ne limitează, ne opresc să acționăm, să alegem conștient. Și eu am propriile mele scuze, mai ales în minte, dar știu că tocmai această conștientizare e primul pas către schimbare, iar cartea de față mi-a revelat straturi și mai profunde ale acestor scuze.

Anatomia scuzelor scoate la lumină nu doar pretextele pe care le avem, ci și motivele pentru care le folosim, felul

în care le-am construit și le putem dezactiva. E o invitație sinceră să ne uităm în oglindă și să spunem: *Ok, sunt gata să-mi iau puterea înapoi.*

Îți recomand să citești cartea cu un pix și un jurnal la îndemână. Pentru că e imposibil să o parcurgi și să rămâi același. Eu, una, am învățat enorm din paginile ei. Din toată inima, îți urez o lectură revelatoare.

Alexandra Bădiță,
Brașov, 2025

CUVÂNT-ÎNAINTE

De ce am scris această carte

Motto

*Scuzele sunt autobiografia inconștientă
a fiecăruia dintre noi. Cine am fi fără ele?*

Motivul simplu

Am observat de-a lungul anilor – atât în lucrul cu oamenii, cât și în propria mea viață – cum scuzele ajung să devină parte din decorul interior. La început, par o mască discretă. Un fel de protecție împotriva disconfortului, a eșecului sau a expunerii. Ne liniștesc, ne dau impresia că suntem în siguranță. Le tratăm ca pe niște adevăruri fixe, ca pe niște limite. Mai grav este că nici nu mai recunoaștem că sunt scuze. Cu timpul, masca se lipește de piele. Uităm că o purtăm. Începem să credem că este chiar chipul nostru.

Fără să ne dăm seama, nu le mai recunoaștem ca scuze. Le luăm drept realități. Le transformăm în argumente solide pentru a rămâne pe loc. Spunem: „Nu pot, pentru că...”, iar continuarea pare rațională. În esență, nu este rațiune, ci frică ambalată elegant.

Această carte nu s-a născut din teorie. S-a născut din experiență trăită, din observație directă și dintr-o dorință sinceră de a înțelege mecanismul care ne ține blocați. Este o invitație clară și practică la introspecție, acțiune și eliberare. Potențialul nostru real nu dispare. Rămâne acolo, în spatele scuzelor. Așteaptă să fie recuperat.

Primul pas este să aducem scuzele la lumină. Al doilea este să le înțelegem rădăcinile. Apoi urmează cel mai important: să alegem conștient cum vrem să trăim. Nu vorbim despre vină. Vorbim despre responsabilitate. Nu ca povară, ci ca formă de libertate.

Zilnic aud variațiuni pe aceeași temă:

„Nu am timp.”

„Nu sunt suficient de pregătit.”

„Nu sunt genul.”

„Nu e momentul acum.”

Știi ce? Le-am spus și eu. Pe toate. Și nu o dată. Exact în acele momente în care știam, în adâncul meu, că e nevoie de o alegere diferită. A fost mai simplu să mă retrag în cunoscut decât să pășesc spre necunoscut.

Mi-am spus de multe ori că „nu am timp”. Și da, era ușor să-mi justific amânările – cu două afaceri în derulare, cu zeci de responsabilități zilnice și multe proiecte în paralel. Dar am înțeles, la un moment dat, că „nu am timp” era de fapt o formă elegantă de evitare. Așa că am făcut loc. Mi-am creat timp: nu pentru că era comod, ci pentru că devenise vital.

În 2008 am pășit pentru prima oară în lumea NLP-ului (Programare Neuro-Lingvistică)* ca studentă; eram sceptică, dar curioasă. A fost o întâlnire care mi-a schimbat complet direcția vieții. M-am simțit acasă într-un loc care nu exista până atunci în vocabularul meu: în interiorul propriei mele minți.

După câțiva ani de explorare și practică, în 2013 am început să predau. Dar nu pentru că mă simțeam complet pregătită. Ci pentru că am înțeles un adevăr simplu, dar profund: *asumarea duce la evoluție, nu perfecțiunea.*

Așa s-a născut și Metaphor Coffee, nu ca o strategie de business, ci ca o extensie firească a ceea ce devenisem. Un spațiu creativ și terapeutic, unde am ales să fiu eu însămi, cu tot cu întrebări, cu emoții, cu umanitate. Nu idealul de om „logic și calculat” pe care îl învățasem în copilărie.

Mi-am spus adesea: „Nu mi se potrivește”.

Aveam în minte o imagine clară despre cum „ar trebui să fiu”: serioasă, rațională, controlată. Dar unde mai era loc pentru visuri? Pentru vulnerabilitate? Pentru povești?

Îmi spuneam adesea: „Nu sunt genul de persoană care să scrie o carte”.

Asta pentru că, în mintea mea, un autor arăta altfel. Avea o voce clară, o direcție sigură, o siguranță pe care eu nu o simțeam. Eu eram plină de întrebări, emoții, ezitări.

Dar într-o zi am înțeles ceva profund: *Nu trebuie să mă încadrez într-o imagine predefinită. Pot alege să fiu exact*

* NLP – abreviere de la Neuro-Linguistic Programming, care este o metodă de dezvoltare personală ce studiază relația dintre gândire (neuro), limbaj (lingvistic) și comportamentele învățate prin experiență (programare). (n. red.)

cine vreau să fiu. Nu sunt ceea ce s-au așteptat ceilalți să fiu. Nu sunt tiparul moștenit. Sunt ceea ce decid, în fiecare zi, să devin.

Și atunci am ales. Am ales să scriu. Chiar dacă tremuram. Chiar dacă nu aveam toate răspunsurile. Chiar dacă vocea interioară încă mai șoptea: „Cine te crezi?”.

Am ales să fiu persoana care îndrăznește. Pentru că, uneori, singura validare de care ai nevoie e să te crezi tu pe tine.

Am folosit, de multe ori, scuza: „Nu e momentul acum”. Elegantă, politicoasă, aparent rezonabilă. Am repetat-o sperând că, la un moment dat, lucrurile se vor așeza. Că va fi mai ușor. Că va fi mai mult spațiu. Adevărul este că momentul perfect nu vine. Momentul se creează. Așa că am ales să fie acum.

Timpul nu vine din afară. Nu există o zi ideală care să ne anunțe că suntem gata. Există doar prezentul: acel spațiu viu, imperfect, în care fiecare alegere contează. Aici, în acest moment, ne scriem, clipă de clipă, propria autobiografie.

M-am hotărât să scriu această carte pentru că am trăit toate aceste scuze. Pentru că le cunosc. Pentru că le-am crezut. Pentru că știu cum se simte viața dincolo de ele.

Văd cum oameni extraordinari își obstrucționează progresul spunându-și aceleași povești. Repetă aceleași justificări. Și, fără să-și dea seama, se deconectează de propria putere. Această carte este scrisă pentru ei. Pentru tine. Pentru oricine simte că a venit momentul să renunțe la povestea care îl ține pe loc.

Nu este un ghid teoretic. Nu este o predică. Este o oglindă. Uneori incomodă, alteori revelatoare. Este o invitație sinceră la introspecție, asumare și transformare. Pentru cei care simt că nu mai pot continua... oprindu-se.

Motivul complex

Dar există și un motiv mai adânc care a generat cartea de față. A pornit dintr-o observație dureroasă, imposibil de ignorat: mulți oameni își construiesc identitatea din scuze. Le formulează meticulos. Le apără cu loialitate. Le poartă cu mândrie. Devin parte din cine sunt ei înșiși.

Spunem: „Nu pot, pentru că am trecut prin prea multe.”

„Nu sunt făcut pentru asta.”

„Nu sunt ca ceilalți.”

În spatele acestor afirmații există povești de viață reale. Există emoții, dureri, experiențe. Totuși, aceste povești nu sunt condamnări. Cu timpul, ajungem să credem că ele ne definesc. Transformăm limitările temporare în ziduri definitive. Dincolo de ziduri, rămâne cine am fi putut deveni.

Scuzele devin scuturi. În același timp, devin lanțuri. Povestea se consolidează, devine etichetă. Eticheta se solidifică, devine destin. Nu mai trăim, ci repetăm aceleași justificări. Le fluturăm în fața celorlalți ca pe niște diplome ale suferinței. Sperăm să fim înțeleși, acceptați, poate chiar scutiți să ne asumăm ceva diferit.

Adevărul este că aceste povești nu ne protejează. Ne reduc. Ne izolează. Ne țin captivi într-o versiune îngustă a propriei ființe.

Am văzut oameni care își apărau scuzele cu mai multă convingere decât își apărau visurile. Am văzut cum aleg să stea în povestea cunoscută, de teamă să nu simtă disconfortul unei schimbări reale. Atunci m-am întrebat:

Cât de tare trebuie să doară schimbarea, dacă ne agățăm cu atâta forță de ceea ce ne limitează?

Această carte nu acuză. Nu condamnă. Nu încearcă să forțeze nimic. Te invită să vezi. Să înțelegi. Să alegi. Este vorba despre asumare, nu ca apăsare, ci ca eliberare. Este vorba despre recâștigarea spațiului interior în care poți fi cine ești cu adevărat.

Prezentul este singurul loc unde poate începe rescrierea poveștii. Nu ziua de mâine. Nu momentul în care vei fi gata. Ci chiar acum.

Te invit să pornești alături de mine în această călătorie de explorare a scuzelor. Sper ca paginile ce urmează să îți ofere claritate, curaj și instrumentele de care ai nevoie pentru a rescrie acea „autobiografie inconștientă”, schimbând-o într-una a alegerilor conștiente și a potențialului împlinit.

Ești pregătit să afli cine ai putea fi fără ele?

Hai să aflăm împreună.

Introducere

Motto

Fiecare „nu sunt gata” ascunde o parte din tine care chiar este.

*Cel mai mare dușman al progresului
nu este greșeala, ci scuza. – Elbert Hubbard (adaptat)*

Față în față cu scuzele

Se întâmplă să simți uneori că te învârtești într-un cerc vicios? Te-ai întrebat vreodată de ce, chiar și atunci când știi exact ce îți dorești, amâni momentul în care faci pasul decisiv? Ai simțit vreodată că vocea din interiorul tău spune: „Nu sunt gata încă”, „Nu am toate resursele acum” sau „Mai bine aștept momentul potrivit”, chiar dacă acel moment nu mai vine? Sună atât de rezonabil, nu-i așa? Și totuși, undeva adânc, poate simți o mică strângere de inimă, bănuiala că aceste gânduri perfect logice sunt de fapt niște frâne invizibile care te țin pe loc.

Bine ai venit în lumea complexă și adesea înșelătoare a scuzelor!

Scuzele: mai mult decât simple cuvinte

Spui că nu ai toate resursele. Spui că nu e timpul. Spui că mai trebuie „puțin” până să începi. Dar undeva, într-un colț sincer al minții, știi că toate acestea sunt scuze. Unele fine, altele evidente. Unele învățate, altele cultivate cu grijă. Toate, menite să te țină exact acolo unde ești.

Ce te oprește, de fapt, să mergi mai departe? Poate că ți-ai spus că e mai sigur să nu riști, să mai aștepti, să mai înveți, să mai testezi. Ai rostit poate de zeci de ori fraze care sună rezonabil: „Nu e momentul”, „Nu știu dacă pot”, „Am alte priorități”. Însă fiecare dintre ele funcționează ca o barieră tăcută. Nu pentru că sunt minciuni, ci pentru că sunt doar o parte din adevăr. Cealaltă parte e frica. Frica de a ieși din zona cunoscutului.

De ce elefantul din cameră poartă hainele logicii?

Pentru că problema reală – frica noastră de schimbare, expunere sau eșec – e prea inconfortabilă ca să o confruntăm direct. Așa că o camuflăm. Îi punem haine respectabile, raționale, argumentate. Ne spunem că „nu e momentul potrivit”, „mai trebuie să învăț ceva”, „nu merită riscul”.

Elefantul devine invizibil tocmai pentru că e îmbrăcat logic.

Scuzele nu apar pentru că suntem slabi, leneși sau lipsiți de voință. Ele apar pentru că suntem umani. Suntem construiți biologic să evităm pericolul și antrenați cultural să protejăm stabilitatea. De aceea, când ne confruntăm cu o schimbare sau o provocare, în loc să alegem acțiunea,

alegem justificarea. O facem automat, subtil, aproape ca un reflex.

Și așa ajungem să trăim într-o poveste care, deși ne oferă o iluzie de protecție, ne ține departe de cine am putea deveni cu adevărat.

Te recunoști în această descriere?

Te-ai surprins vreodată amânând exact acele lucruri despre care știai că ți-ar aduce cea mai mare bucurie sau împlinire?

Ce te face să rămâi în locul în care ești, chiar dacă în tine există o dorință clară de a merge mai departe? Poate ai înțeles deja că vrei altceva. Mai mult. Mai autentic. Însă în același timp, simți că fiecare intenție nouă se lovește de același zid invizibil. Îți spui că e mai bine să nu te grăbești. Că ai timp. Că se vor ivi condițiile potrivite.

În realitate, acel zid nu este făcut din lipsă de timp sau de resurse. Este făcut din justificări. Din convingeri care sună matur, dar care ascund teama. Teama de disconfort, teama de eșec, teama de a păși într-un teritoriu necunoscut, unde nu mai ai controlul. Așa se instalează scuzele: ca un mecanism interior care te face să alegi confortul cunoscut în locul necunoscutului plin de potențial.

Fiecare „Nu e momentul acum” vine la pachet cu o dorință amânată. Fiecare „Nu știu dacă pot” ascunde o parte din tine, care deja știe că ar putea. Doar că nu e pregătită să-și asume încă prețul schimbării. Iar acel preț nu este întotdeauna durerea, ci renunțarea la vechiul sine. La versiunea ta care s-a adaptat prea mult la limitări.

Scuzele: supraviețuire emoțională cu efecte secundare

Astfel, scuzele devin o formă ingenioasă de supraviețuire emoțională. Îți oferă iluzia prețioasă că rămâi în siguranță, că eviți suferința sau eșecul, dar, în același timp, îți răpesc, subtil dar sigur, șansa de a crește, de a evolua, de a te descoperi cu adevărat.

Cum ajungem să credem scuzele pe care le spunem, deși intuim că ele nu reflectă întreaga realitate? Spui „Nu am timp”, chiar dacă ai petrecut ore întregi evitând tocmai lucrul pe care ți-l dorești cel mai mult. Spui „Nu sunt suficient de pregătit”, deși ai învățat, ai crescut, ai acumulat experiență. Spui „E prea târziu pentru mine”, de parcă ar exista o limită prestabilită pentru a începe să trăiești conștient.

Aceste scuze nu sunt simple afirmații. Devin puncte fixe într-o hartă mentală care te ține pe loc. Devine mai ușor să le repeți decât să le demontezi. E mai sigur să le crezi decât să le confrunți. Motivul nu este lipsa de logică, ci felul în care subconștientul tău încearcă să te protejeze de necunoscut.

O întrebare fundamentală: Cine ai fi fără ele?

Imaginează-ți, doar pentru o clipă, cum ar arăta viața ta dacă toate aceste scuze ar dispărea ca prin farmec. Dacă ai renunța la fiecare explicație care nu te-a lăsat să crești și ai face, în schimb, loc acțiunii autentice. Dacă nu ai mai avea nevoie să justifici, ci doar să alegi. Ce ai face diferit? Ce ai îndrăzni să fii, să spui, să creezi?