

BRIANNA WUEST

TU EȘTI MUNTELE

CUM SĂ TRANSFORMI AUTOSABOTAREA
ÎN AUTOCONTROL

ORION



BRIANNA WIEST este autoarea bestsellerurilor internaționale 101 Essays That Will Change The Way You Think, Tu ești muntele (The Mountain Is You) și When You're Ready, This Is How You Heal. După ani întregi în care a scris online și a împărtășit informații din propria călătorie de vindecare și trezire, cărțile Briannei sunt acum traduse în zeci de limbi din întreaga lume. Activitatea ei a fost remarcată în Forbes, USA Today, The Huffington Post și Thought Catalog, unde este în prezent partener. Brianna este, de asemenea, autoarea a două volume de poezie, Salt Water și Ceremony. Menirea vieții ei este de a-i ajuta pe oameni să își activeze adevăratul potențial prin rescrierea narațiunilor lor interioare în spiritul armoniei, adevărului și scopului personal. Ea și soțul ei locuiesc în Big Sur, California.

BRIANNA WIEST

TU EȘTI MUNTELE

CUM SĂ TRANSFORMI AUTOSABOTAREA
ÎN AUTOCONTROL

Traducere din limba engleză de
MARIA ADAM

ORION

Colecție coordonată de Laura CĂLȚEA
Copertă: Alin-Adnan VASILE
Redactor: Alina DUMITRU
Lectori: Marilena VASILE, Oana IONAȘCU
Tehnoredactor: Antonela IVAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WIEST, BRIANNA

Tu ești muntele : cum să transformi autosabotarea în autocontrol / Brianna Wiest ;
trad. din lb. engleză: Maria Adam. - București : Editura Nemira, 2022
ISBN 978-606-43-1466-6

I. Adam, Maria (trad.)

159.9

THE MOUNTAIN IS YOU: Transforming Self-Sabotage Into Self-Mastery
Copyright © 2020 by Brianna Wiest

© Nemira, 2022, pentru prezenta ediție în limba română
ORION este un imprint al Grupului editorial **NEMIRA**

Tiparul executat de tipografia PAPER PRINT INVEST, BRĂILA

Orice reproducere, totală sau parțială,
a acestei lucrări și închirierea acestei cărți
fără acordul scris al editorului sunt strict interzise
și se pedepsesc conform Legii dreptului de autor.

ISBN 978-606-43-1466-6

CUPRINS

Introducere

Capitolul 1

Capitolul 2

Capitolul 3

Capitolul 4

Capitolul 5

Capitolul 6

Capitolul 7

Note

INTRODUCERE

Asemenea naturii, și viața lucrează deseori în favoarea noastră, chiar dacă ni se pare că ne confruntăm doar cu probleme, disconfort și schimbare.

Așa cum incendiile de pădure sunt esențiale pentru ecologia mediului înconjurător – deschizând semințele noi, care au nevoie de căldură să înmugurească și să reconstruiască populația de arbori –, și mintea noastră trece prin episoade periodice de dezintegrare pozitivă sau de curățare, prin care ne eliberăm și ne reînnoim concepția despre sine. Știm că natura este cea mai fertilă și extinsă între granițele sale, unde se îmbină climatele, iar noi ne transformăm când ajungem în stările-limită, în punctele în care suntem forțați să ieșim din zonele noastre de confort și să ne recompunem.¹ Când nu ne mai putem baza pe mecanismele noastre de [1](#) pentru a ne distra atenția de la greutatea din viața noastră, ni se pare că am atins nivelul cel mai scăzut. De fapt, acest tip de trezire la realitate are loc când ne împăcăm în sfârșit cu problemele care există de multă vreme. Căderea nervoasă este deseori punctul critic care precedă progresul, momentul în care steaua face implozie înainte de a deveni o supernovă. Așa cum un munte se naște din două porțiuni de pământ care sunt împinse una în cealaltă, muntele tău se va înălța din nevoi coexistente, dar contradictorii. Muntele tău îți cere să împaci cele două părți din tine: conștientul și subconștientul, acea parte a ta care e conștientă de ceea ce îți dorești și partea care nu își dă seama de ce ești încă reținut.

Munții au fost dintotdeauna folosiți ca metafore pentru treziri spirituale la realitate, călătorii de dezvoltare personală și, desigur, pentru provocări insurmontabile care par imposibil de depășit când ne aflăm pe fundul prăpastiei. Ca multe alte lucruri din natură, munții ne oferă o înțelepciune inherentă despre ce suntem nevoiți să facem pentru a ne atinge cel mai mare potențial.

Scopul omului este să se dezvolte. E un lucru pe care îl vedem reflectat în toate aspectele vieții. Speciile se reproduc, ADN-ul evoluează pentru a elimina anumite lanțuri și a dezvolta unele noi, iar marginile universului se extind permanent spre exterior. De asemenea, capacitatea noastră de a simți profunzimea și frumusețea vieții este capabilă să se extindă permanent spre interior, dacă suntem dispuși să vedem problemele ca pe niște catalizatori. Pădurile au nevoie de incendii pentru asta, vulcanii au nevoie de implozii, stelele trebuie să intre în colaps, iar ființele umane trebuie deseori să se confrunte cu singura opțiune posibilă, aceea de a se schimba, înainte ca schimbarea să se producă.

Să ai un munte în față nu înseamnă că ești fundamental distrus într-o anumită privință. Totul în natură este imperfect și tocmai datorită acestei imperfecțiuni este posibilă dezvoltarea. Dacă totul ar exista în mod uniform, gravitația care a creat stelele și planetele și tot ce cunoaștem n-ar mai exista. Fără rupturi, greșeli și goluri, nimic n-ar putea crește și nimic n-ar deveni.² Faptul că ești imperfect nu e un semn că ai eșuat; e un semn că ești o ființă umană și, mai important, e un semn că există și mai mult potențial în tine.

Poate știi care este muntele tău. Poate e vorba de dependență, de greutatea corporală, de relații, de serviciu, de motivație sau de bani. Poate nu știi. Poate e doar o senzație vagă de neliniște, de stimă de sine scăzută, de teamă sau de o insatisfacție generală, care pare să se reverse în toate celelalte aspecte ale vieții. Muntele este deseori mai puțin o provocare pe care o avem în față și mai mult o problemă din interior, o fundație instabilă care ar putea să nu pară evidentă la suprafață, dar cu toate astea schimbă aproape fiecare aspect al vieții noastre.

Când avem o problemă datorată circumstanțelor de obicei ne confruntăm cu o realitate a vieții. Când avem o problemă cronică, ne confruntăm cu realitatea propriei persoane. Deseori, credem că a înfrunța muntele înseamnă să înfruntăm greutatea vieții, dar adevărul este că aproape întotdeauna asta se datorează anilor pe care i-am petrecut acumulând mici traume, adaptări și mecanisme de , toate aceste lucruri care se adună de-a lungul timpului.

Muntele tău este zidul dintre tine și viața pe care vrei să o trăiești. Înfruntarea lui este și singura cale spre libertatea și transformarea ta. Ești aici pentru că un stimul declanșator ți-a arătat rana pe care o ai, rana îți va arăta drumul de parcurs, și drumul îți va arăta destinația.

Când ajungi la acest punct critic – poalele muntelui, căldura focului, noaptea care te trezește, în sfârșit –, te afli în miezul căderii nervoase și, dacă ești dispus să muncești, vei realiza că este poarta de intrare către acea descoperire pe care ai așteptat-o toată viața.

Cel care ai fost înainte nu mai poate susține viața pe care încerci să o trăiești; e timpul să te reinventezi și să renaști.

Trebuie să-ți eliberezi vechiul sine în focul viziunii și să fii dispus să gândești așa cum n-ai mai încercat până acum. Trebuie să jlești pierderea sinelui mai tânăr, a omului care te-a adus până aici, dar nu mai este capabil să te poarte mai departe. Trebuie să-ți imaginezi și să devii una cu sinele tău viitor, eroul vieții tale care te va conduce de aici înainte. Sarcina pe care o ai de îndeplinit este tăcută, simplă și monumentală. Este o realizare pe care majoritatea nici măcar nu ajung să o încerce. Acum trebuie să înveți ce înseamnă agilitatea, rezistența și înțelegerea de sine. Trebuie să te schimbi întru totul, căci nu vei mai fi niciodată același.

Muntele ce se înalță în fața ta este vocația vieții tale, scopul pentru care te afli aici și calea care ți s-a dezvăluit, în sfârșit. Într-o bună zi, acest munte va rămâne în urmă, dar persoana care vei deveni în timp ce-l depășești va rămâne cu tine pentru totdeauna.

În cele din urmă, nu muntele este cel pe care trebuie să-l stăpânești, ci propria persoană.

[1](#) Mecanism de adaptare la stres și de confruntare cu o anumită problemă (n. tr.).

CAPITOLUL 1

TU EȘTI MUNTELE

NIMIC NU TE TRAGE ÎNAPOI ÎN VIAȚĂ MAI MULT DECÂT O FACI
TU.

Dacă există o prăpastie perpetuă între punctul în care te afli și punctul în care vrei să fii – iar eforturile tale de-a o închide se lovesc mereu de propria împotrivire, durere și disconfort –, autosabotarea este aproape întotdeauna de vină.

La suprafață, autosabotarea pare masochistă. Pare să fie un produs al urii de sine, al încrederii scăzute sau al lipsei de voință. În realitate, autosabotarea este pur și simplu prezența unei nevoi inconștiente ce este îndeplinită de comportamentul de autosabotare. Pentru a depăși acest punct, trebuie să trecem printr-un proces de excavare psihologică profundă. Trebuie să identificăm evenimentul traumatic, să eliberăm emoțiile neprocesate, să găsim moduri mai sănătoase de a ne satisface nevoile, să ne reinventăm imaginea de sine și să ne dezvoltăm principii precum rezistența și inteligența emoțională.

Nu e lucru ușor și totuși este un efort pe care toți trebuie să-l facem la un moment dat în viață.

AUTOSABOTAREA NU ESTE ÎNTOTDEAUNA VIZIBILĂ DE LA ÎNCEPUT

În copilărie, Carl Jung a căzut la școală și s-a lovit la cap. Când s-a rănit, și-a spus: „Ura! Poate mâine nu voi mai fi nevoit să vin la școală.”¹ Deși în ziua de

azi este cunoscut pentru opera sa pătrunzătoare, în realitate nu-i plăcea școala și nici nu se integra printre ceilalți colegi.

După acest incident, Jung a început să aibă episoade sporadice și incontrolabile de leșin. A dezvoltat inconștient ceea ce avea să numească o „nevroză“ și în cele din urmă și-a dat seama că toate nevrozele sunt „substitut[e] pentru legitimarea suferinței “.

În cazul lui Jung, el a făcut o asociere inconștientă între leșin și scăpatul de școală. A ajuns să creadă că leșinurile erau o manifestare a dorinței inconștiente de a scăpa de ore, unde se simțea inconfortabil și nefericit. De asemenea, pentru mulți oameni, temerile și legăturile lor emoționale sunt deseori doar niște simptome ale unor probleme mai profunde, pentru care nu au metode mai bune de-a le înfrunta.

AUTOSABOTAREA ESTE UN MECANISM DE COPING

Autosabotarea apare când refuzăm să ne îndeplinim cele mai ascunse nevoi, deseori pentru că nu credem că suntem capabili să le gestionăm.

Uneori, ne sabotăm relațiile, pentru că ceea ce ne dorim cu adevărat este să ne descoperim pe noi înșine, deși ne e teamă să fim singuri. Uneori, ne sabotăm succesul profesional, pentru că ceea ce ne dorim este să creăm artă, chiar dacă ne face să părem mai puțin ambițioși potrivit normelor societății. Alteori, ne sabotăm călătoria de vindecare, trecându-ne sentimentele prin psihanaliză, pentru că asta ne ajută să evităm trăirea lor concretă. Câteodată, ne sabotăm discuțiile cu sinele, pentru că dacă am crede în noi înșine ne-am simți liberi să ieșim din nou în lume și să ne asumăm riscuri, iar asta ne-ar face vulnerabili.

În cele din urmă, autosabotarea este deseori doar un mecanism de inadptabil, un mod prin care ne oferim ce ne trebuie fără să ne confruntăm cu adevărat cu natura acelei nevoi. Dar, ca orice mecanism de , este exact acest

lucru – un mod de a te adapta. Nu e un răspuns, o soluție, nu rezolvă niciodată problema cu adevărat. Nu facem decât să ne înăbușim dorințele, să gustăm puțin din ușurarea de moment.

AUTOSABOTAREA VINE DINTR-O TEAMĂ IRAȚIONALĂ

Uneori, comportamentele de autosabotare cele mai pregnante sunt, de fapt, rezultatul unor temeri îndelungate și neexamineate pe care le avem față de lume și de propria persoană.

Poate e ideea că nu ești inteligent, că ești neatrăgător sau că ceilalți nu te plac. Poate e ideea că pierzi locul de muncă, că iei liftul sau că te angajezi într-o relație serioasă. În alte cazuri, poate fi ceva mai abstract, cum ar fi ideea că cineva „te urmărește“, îți încalcă barierele, că ești „prins“ sau acuzat de ceva pe nedrept.

Aceste convingeri devin atașamente cu timpul.

Pentru cei mai mulți oameni, teama abstractă este de fapt o reprezentare a unei temeri legitime. Pentru că ar fi prea înspăimântător să stăruim asupra temerii reale, proiectăm acele sentimente asupra lucrurilor sau circumstanțelor care au șanse mai mici să se producă. Dacă situația are o șansă foarte mică să se transforme în realitate, devine un lucru „sigur“ pentru care să te îngrijorezi, pentru că în mod inconștient știm deja că nu se va întâmpla. Prin urmare, avem o posibilitate de a ne exprima sentimentele fără să ne punem cu adevărat în pericol.

De exemplu, dacă ești un om căruia îi este foarte frică să fie pasager într-o mașină, poate că frica ta adevărată este pierderea controlului sau ideea că cineva sau ceva ți-ar putea controla viața. Poate că e vorba de frica de a „merge mai departe“, iar mașina în mișcare este doar o reprezentare a acestui lucru.

Dacă ai fi conștient de problema reală, ai încerca să o rezolvi, poate identificând felurile în care renunți la putere sau ești prea pasiv. Cu toate astea, dacă nu ești conștient de problema reală, vei continua să-ți petreci timpul încercând să te convingi să nu te lași iritat sau neliniștit în timp ce mergi cu mașina și vei descoperi că lucrurile nu fac decât să se înrăutățească.

Dacă încerci să rezolvi problema la suprafață, te vei lovi mereu de un zid. Asta pentru că încerci să smulgi bandajul înainte de-a avea strategia pentru vindecarea rănii.

AUTOSABOTAREA PROVINE DIN ASOCIERI INCONȘTIENTE, NEGATIVE

Autosabotarea este și unul dintre primele semne că povestea ta interioară este depășită, limitată sau pur și simplu incorectă.

Viața ta nu e definită doar de ce crezi tu despre ea, ci și de ce crezi despre propria persoană. Concepția despre sine este o idee pe care ai clădit-o de-a lungul întregii vieți. A fost creată punând cap la cap observații și influențe ale celor din jur – ce credeau părinții, ce credeau colegii –, ce a devenit evident prin experiențe personale și așa mai departe. Imaginea ta de sine este dificil de ajustat, pentru că prejudecata de autovalidare din creierul tău acționează pentru a afirma convingerile preexistente pe care le aveai despre tine.

Când ne autosabotăm, deseori se întâmplă asta pentru că facem o asociere negativă între îndeplinirea scopului la care aspirăm și a fi acel gen de persoană care are sau face acel lucru.

Dacă problema ta este că vrei să fii stabil financiar, dar continui să distrugi orice efort depus pentru a ajunge acolo, trebuie să te întorci la primul tău concept despre bani. Cum gestionau finanțele părinții tăi? Mai important, ce anume ți-au spus despre oamenii care au bani și despre cei care nu au? Mulți oameni cu dificultăți financiare își justifică locul în viață prin dezavuarea banilor în totalitate. Vor spune că toți bogații sunt îngrozitori. Dacă ai crescut

printre oameni care ți-au zis toată viața că cei cu bani sunt astfel, ghicește de ce te vei împotrivi să-i obții?

Neliniștea provocată de ideea că te autosabotezi este, de obicei, o reflectare a convingerii care te limitează.

Poate asociezi sănătatea cu vulnerabilitatea, pentru că ai avut un părinte care era foarte sănătos, dar s-a îmbolnăvit brusc. Poate nu scrii un pentru că nu-ți dorești cu adevărat să scrii; vrei doar ca oamenii să te considere „încununat de succes” pentru că asta îți va aduce laude, lucru la care oamenii recurg în mod obișnuit când își doresc o acceptare pe care nu au primit-o. Poate consumi alimentele nepotrivite pentru că te alină, dar nu te-ai gândit să te întrebi anume te alină. Poate nu ești cu adevărat pesimist, dar nu știi cum să creezi o legătură cu oamenii din viața ta altfel decât lamentându-te în fața lor.

Pentru a rezolva situația, trebuie să începi să contești ideile preexistente și să adopți unele noi.

Trebuie să admiți că nu toți cei care au bani sunt corupți, nici pe departe. Mai important de atât, dat fiind că oameni care își folosesc banii într-un mod egoist, este cu atât mai important că oamenii buni cu intenții bune sunt neînfricați atunci când încearcă să dobândească instrumentul acesta esențial pentru a obține mai mult timp, mai multe oportunități și o bunăstare pentru ei înșiși, dar și pentru alții. Trebuie să recunoști că a fi sănătos te face mai puțin vulnerabil, nu mai mult, iar criticile vin oricum când creezi ceva pentru public și nu reprezintă un motiv să o faci. Trebuie să-ți arăți că există multe moduri diferite de autoalinare, care sunt mai eficiente decât alegerea alimentelor nesănătoase, și că sunt moduri mult mai bune de a crea o legătură cu ceilalți decât prin negativism.

Odată ce începi cu adevărat să contești și să observi aceste convingeri preexistente, începi să vezi cât de strâmbe și ilogice erau de la început – fără a mai pune la socoteală cât de mult te împiedică să-ți atingi potențialul suprem.

AUTOSABOTAREA PROVINE DIN TOT CE E NEFAMILIAR

Ființele umane resimt o împotrivire firească față de necunoscut, pentru că în esență este pierderea totală a controlului. Este un lucru adevărat, chiar dacă ceea ce e „necunoscut“ este binevoitor sau chiar benefic pentru noi.

Autosabotarea este produsul simplu al lipsei de familiaritate, pentru că tot ce este străin, oricât de bun, va fi și inconfortabil până devine familiar. Asta îi face deseori pe oameni să confunde disconfortul necunoscutului cu ce e „greșit“, „rău“ sau „amenințător“. Totuși, este doar o chestiune de adaptare psihologică.

Gay Hendricks numește asta „limita superioară“ sau toleranța ta la fericire.² Toți au o capacitate de a-și îngădui să se simtă bine. Se aseamănă cu ceea ce alți psihologi numesc „nivelul de referință“ al unei persoane sau predispoziția lor clară la care revin în cele din urmă, chiar dacă anumite evenimente sau circumstanțe se schimbă temporar.

Schimbările minore, acumulate în timp, pot duce la ajustări permanente ale nivelului de referință. Cu toate astea, deseori nu se păstrează pentru că ajungem la limitele noastre superioare. Motivul pentru care nu lăsăm aceste schimbări să devină niveluri de referință este că, de îndată ce circumstanțele se extind dincolo de nivelul de fericire cu care suntem obișnuiți, găsim moduri conștiente și inconștiente de a reveni la un sentiment care ni se pare confortabil.

Suntem programați să căutăm ceea ce ne este familiar. Deși credem că suntem în căutarea fericirii, de fapt încercăm să găsim lucrurile cu care suntem obișnuiți.

AUTOSABOTAREA PROVINE DIN SISTEMELE DE CONVINGERI

Ceea ce crezi despre viața ta este ceea ce vei transforma în realitate.

De aceea, este crucial să fim conștienți de aceste povești peste care trebuie să trecem și să avem curajul să le schimbăm.

Poate ai trăit aproape toată viața crezând că un salariu standard de 50.000 de dolari pe an la o companie decentă este tot ce ești în stare să obții. Poate ai petrecut atât de mulți ani spunându-ți: „Sunt un om anxios“, încât chiar ai început să te identifiți cu ideea asta, adoptând anxietatea și teama în sistemul tău de convingeri despre cine ești de fapt. Poate ai fost crescut într-un cerc social cu vederi limitate sau fără inițiativă. Poate nu știai că poți să contești sau să ajungi la concluzii noi despre politică sau religie. Poate n-ai crezut niciodată că ești un om care ar putea avea un stil grozav, care s-ar putea simți mulțumit sau care ar putea călători prin lume.

În alte cazuri, convingerile tale limitative ar putea proveni din faptul că vrei să fii în siguranță.

Poate de asta preferi confortul dat de ceea ce știi, vulnerabilității create de ce nu știi, sau preferi apatia în locul exaltării, poate de asta crezi că suferința te face mai vrednic sau că pentru orice lucru bun în viață trebuie să fie și un „rău“ care să-l însoțească.

Pentru a te vindeca cu adevărat va trebui să-ți schimbi modul de gândire. Va trebui să devii foarte conștient de convingerile negative și false și să începi să adopți mentalitatea care îți face bine.

Cum să scapi de negare

Poate că aceste informații preliminare despre autosabotare rezonază cu tine într-o măsură mai mică sau mai mare.

Oricum ar fi, dacă ești aici pentru că îți dorești cu adevărat să-ți schimbi viața, va trebui să nu mai trăiești în negare în privința situației personale. Va trebui să fii sincer cu tine însuși. Va trebui să decizi să te iubești pe tine suficient de mult pentru a nu te mai mulțumi cu mai puțin decât meriți.

Dacă ți se pare că ți-ar putea merge mai bine în viață, s-ar putea să ai dreptate.

Dacă ți se pare că te afli aici pentru a realiza mai multe lucruri, s-ar putea să ai dreptate.

Dacă ți se pare că nu ți-ai descoperit sinele autentic, s-ar putea să ai dreptate.

Nu ne ajută la nimic să folosim afirmații nenumărate pentru a ne împăca adevăratele sentimente cu privire la punctul în care ne aflăm în călătoria noastră. Când facem asta, începem să ne disociem și rămânem blocați.

În efortul de a „ne iubi pe noi înșine“, încercăm să validăm tot ceea ce ține de noi. Însă acele sentimente calde nu par niciodată să se permanentizeze, ci doar amortesc temporar disconfortul. De ce nu funcționează? Pentru că în adâncul sufletului știm că nu prea suntem cine dorim să fim și, până nu acceptăm asta, nu ne vom găsi liniștea.

Când trăim în negare, tindem să „dăm vina“ pe ceva. Căutăm pe oricine sau orice ar putea să explice de ce suntem așa cum suntem. Apoi începem să găsim justificări. Dacă trebuie în mod constant – aproape zilnic – să raționalizăm de ce suntem nemulțumiți de viața noastră, nu ne facem nicio favoare. Nu ne apropiem de crearea schimbării de durată pe care ne-o dorim cu adevărat.

Primul pas spre vindecarea oricărei suferințe este asumarea deplină a responsabilității. Înseamnă să nu mai negăm adevărul curat despre viața noastră și despre noi înșine. Nu contează cum arată viața noastră din exterior, ci mai degrabă ce simțim în interior despre ea. Nu e în regulă să fim permanent stresați, panicați și nefericiți. Ceva e greșit și, cu cât încerci mai mult să te „iubești pe tine însuși“ fără să realizezi asta, cu atât vei suferi mai mult.

Cel mai mare gest de iubire de sine este să nu mai accepți viața care te nemulțumește. Înseamnă să fii capabil să definești problema clar și în mod direct.

De asta ai nevoie ca să continui să-ți dezrădăcinezi cu adevărat viața și să o transformi. Este primul pas către o schimbare reală.

Ia o foaie de hârtie și un pix și notează toate lucrurile care te fac nefericit. Scrie, foarte clar, fiecare problemă cu care te confrunți. Dacă ai dificultăți financiare, ai nevoie de o imagine clară a ceea ce este în neregulă. Notează fiecare datorie, fiecare factură, fiecare activ și fiecare sursă de venit. Dacă ai probleme cu imaginea de sine, notează exact ceea ce îți displace la propria persoană. Dacă e vorba de anxietate, notează tot ce te deranjează sau te supără.

În primul rând, trebuie să renunți la negare și să accepți cu luciditate ceea ce este cu adevărat greșit. În acest punct, ai de ales: te poți împăca cu situația sau poți decide să faci o schimbare. Așteptarea este ceea ce te blochează.

DRUMUL ÎNCEPE ÎN PUNCTUL ÎN CARE TE AFLI ACUM

Dacă știi că trebuie să faci o schimbare în viață, este în regulă să te simți departe de obiectivul tău sau să nu poți anticipa deocamdată cum vei ajunge la el.

Este în regulă dacă începi cu începutul.

Este în regulă dacă ești pe fundul prăpastiei și nu poți vedea calea de scăpare.

Este în regulă dacă ești la poalele muntelui și de fiecare dată când ai încercat să treci de el ai dat greș.

Fundul prăpastiei este foarte des locul de unde începem drumul spre vindecare. Nu pentru că am vedea brusc lumina călăuzitoare, nu pentru că cele mai grele zile se transformă ca prin farmec într-un soi de epifanie și nu pentru că ne salvează cineva de propria nebunie. Fundul prăpastiei devine un punct de cotitură pentru că doar în acel punct majoritatea oamenilor se gândesc: Acest gând nu este doar o idee. Este o declarație și o hotărâre. Este unul dintre acele

lucruri care ne schimbă viața, printre cele mai importante pe care le avem. Devine o bază pe care putem construi toate celelalte lucruri.

Când decizi că nu vrei să te mai simți vreodată într-un anumit fel, pornești în călătoria autocunoașterii, a învățării și a dezvoltării, care te forțează să te reinventezi radical.

În acel moment, vina devine irelevantă. Nu mai analizezi cine și ce a făcut sau în ce fel ai fost nedreptățit. În acel moment, te ghidează un singur lucru și anume: orice ar fi, Fundul prăpastiei nu e o veste proastă. Nu vine din întâmplare. Ajungem acolo atunci când obiceiurile noastre încep să se adune unele peste altele, când mecanismele noastre de au scăpat de sub control atât de tare, încât nu ne mai putem împotrivi sentimentelor pe care încercăm să le ascundem. Fundul prăpastiei este când ne confruntăm în sfârșit cu noi înșine, când totul a mers atât de prost, încât realizăm că există un singur numitor comun în toate.

Trebuie să ne vindecăm. Trebuie să ne schimbăm. Trebuie să alegem să ne întoarcem, așa încât să nu ne mai simțim așa niciodată.

Când avem o zi proastă, nu ne gândim: De ce? Pentru că nu e distractiv, dar nu e nici insuportabil. Însă în cea mai mare parte suntem oarecum conștienți că micile eșecuri fac parte din viață; suntem imperfecti, dar facem tot ce se poate, iar acel vag disconfort va trece în cele din urmă.

Nu ajungem în punctul în care cedăm pentru că unul sau două lucruri merg prost. Ajungem acolo când acceptăm în sfârșit că problema nu e cum este lumea, ci cum suntem noi. Este o răfuială care merită avută. Ayodeji Awosika o descrie pe a lui așa: „Trebuie să găsești cea mai pură, pură, pură formă de a te sătura. Fă să te doară. Eu am urlat, la propriu: Nu vreau să mai trăiesc naibii în felul ăsta!”

Ființele umane sunt ghidate de confort. Rămân aproape de ceea ce li se pare familiar și resping ceea ce nu e familiar, chiar dacă, în

mod obiectiv, este mai bine pentru ei.

Chiar și așa, majoritatea oamenilor nu-și schimbă viața până când schimbarea nu devine opțiunea mai puțin confortabilă. Asta înseamnă că nu acceptă cu adevărat dificultatea de a-și transforma obiceiurile până când nu constată că pur și simplu nu au de ales. Nu este o soluție viabilă să rămână pe loc. Nu mai pot nici să pretindă că este de dorit în vreun fel. Ei sunt, de fapt, nu pe fundul prăpastiei, ci mai degrabă prinși între un bolovan care îi apasă și sarcina chinuitoare de-a ieși de sub el.

Dacă vrei cu adevărat să-ți schimbi viața, lasă-te mistuit de furie: nu față de ceilalți, nu față de lume, ci față de tine însuși.

Fii furios, hotărât, îngăduie-ți să-ți pui ochelari de cal și să ai un singur lucru în vizor: că nu vei mai continua așa.

PREGĂTIREA PENTRU O SCHIMBARE RADICALĂ

Unul dintre principalele motive pentru care oamenii evită să lucreze în interiorul lor este că-și dau seama că, dacă se vindecă, viața lor se va schimba – uneori drastic. Dacă acceptă cât de nefericiți sunt înseamnă că va trebui ca, temporar, pe când o iau de la capăt, să fie incomodați, rușinați sau înspăimântați.

Să lămurim un lucru: a pune capăt comportamentului de autosabotare înseamnă în mod absolut că schimbarea se întrevede la orizont.

Prețul pentru noua ta viață va fi viața dinainte.

Vei plăti cu zona ta de confort și cu simțul direcției.

Vei plăti cu relațiile și cu prietenii tăi.

Vei plăti cu înțelegerea și simpatia celorlalți.

Nu are importanță.

Oamenii care sunt meniți pentru tine te vor aștepta pe cealaltă parte. Vei clădi o nouă zonă de confort în jurul lucrurilor care te fac să mergi înainte. În loc să fii simpatizat, vei fi iubit. În loc să fi înțeles, vei fi văzut.

Nu vei pierde decât ceea ce a fost construit de persoana care acum nu mai ești.

A rămâne atașat de viața ta de dinainte este primul și ultimul act de autosabotare și trebuie să ne pregătim pentru asta pentru a fi cu adevărat dispuși să vedem schimbarea adevărată.

CAPITOLUL 2

NU EXISTĂ AUTOSABOTARE

Când te obișnuiești să faci lucruri care îți conduc viața înainte, le numești abilități. Când acestea îți țin viața pe loc, le numești autosabotare. Ambele au, în esență, aceeași funcție.

Uneori, se întâmplă accidental. Uneori, ne obișnuim să trăim într-un anumit fel și nu vedem cum ar putea fi viața altfel. Uneori, facem niște alegeri pentru că nu știm cum să alegem mai bine sau pentru că există și alte opțiuni. Uneori, ne mulțumim cu ceea ce primim pentru că nu știm că putem cere mai mult. Uneori, lăsăm pilotul automat să ne conducă viața atât de mult, încât începem să credem că nu mai avem de ales.

Cu toate astea, de cele mai multe ori, nu este deloc un lucru accidental. Obiceiurile și comportamentele de la care nu te poți opri – oricât de distructive și limitative ar fi – sunt create inteligent de propriul subconștient pentru a satisface o nevoie neîndeplinită, o emoție deplasată sau o dorință neglijată.

Depășirea autosabotării nu înseamnă să-ți dai seama cum să-ți anulezi impulsurile; ci să afli mai întâi de ce există de fapt acele impulsuri.

Autosabotarea este deseori greșit înțeleasă ca o modalitate prin care ne pedepsim, ne ridiculizăm sau ne rănim intenționat. La suprafață, pare destul de adevărat. Autosabotarea înseamnă să începi o dietă mai sănătoasă și să te trezești câteva ore mai târziu că oprești la -. Înseamnă să identifici un gol în piață, să concepi o idee de business genială, fără precedent, apoi să te lași „distras” și să uiți să mai începi lucrul la ea. Înseamnă să ai gânduri ciudate și înfiorătoare și să le lași să te paralizeze în momente importante de cotitură și

schimbare în viață. Înseamnă să știi că sunt multe lucruri pentru care să fi recunoscător și încântat și totuși să te îngrijorezi.

Deseori, atribuim în mod greșit aceste comportamente lipsei de inteligență, de voință sau de abilitate. De obicei, nu este cazul. Autosabotarea nu este un mod de a ne răni; este un mod prin care încercăm să ne protejăm.

CE ESTE AUTOSABOTAREA?

Autosabotarea este atunci când ai două dorințe contradictorii. Una este conștientă, cealaltă inconștientă. Știi că vrei să mergi mai departe în viață, totuși stai pe loc, blocat dintr-un motiv anume.

Când ai greutăți mari, continue și insurmontabile în viață – mai ales când soluțiile par atât de simple, de ușoare, totuși imposibil de dus până la capăt –, ceea ce ai de fapt nu sunt probleme mari, ci atașamente mari.

Oamenii sunt uimitori, în sensul că practic fac orice vor să facă.

Este valabil în aproape orice aspect al vieții umane. Indiferent de posibilele consecințe, natura umană s-a dovedit a fi incredibil de egocentrică. Oamenii au un mod aproape supraomnesc de a face orice simt nevoia să facă, indiferent de cei pe care i-ar putea răni, de războaiele pe care le-ar putea isca sau de viitorul pe care l-ar primejdui. Când ieși acest lucru în calcul, începi să-ți dai seama că, dacă păstrezi ceva în viața ta, trebuie să existe un motiv pentru care se află acolo. Singura întrebare este de ce.

Unii nu-și pot da seama de ce nu par capabili să fie suficient de motivați pentru a crea o afacere nouă, care să le îndeplinească scopul de a fi semnificativ mai bogați, poate fără să realizeze că au o convingere inconștientă că a fi bogat înseamnă să fii egocentric sau antipatizat. Sau poate nu vor, de fapt, să fie foarte bogați. Poate mușamalizează dorința de a se simți în siguranță și „îngrijiți” sau dorința reală de a fi recunoscuți pentru arta lor, și, cum pare prea improbabil să se întâmple vreodată, revin la visul secundar care, de fapt, nu-i motivează.

Unii spun că vor să aibă succes cu orice preț, însă nu vor să dedice acele ore de muncă necesare pentru a ajunge acolo. Poate pentru că înțeleg, la un anumit nivel, că „a avea succes” nu te face nici fericit, nici simpatizat. De fapt, deseori opusul tinde să fie adevărat. De obicei, succesul te expune invidiei și criticii. Oamenii de succes nu sunt iubiți în felul pe care ni-l imaginăm noi; de obicei, sunt disecați pentru că oamenii invidioși simt nevoia să-i umanizeze cumva. Poate că în loc de „a avea succes”, ceea ce mulți își doresc cu adevărat este doar să fie iubiți, însă ambiția lor de a avea succes amenință tocmai acest lucru.

Unii nu reușesc să înțeleagă de ce continuă să aleagă relațiile „greșite”, persoane ale căror tipare de respingere, abuz sau refuz de a se angaja sentimental par să fie constante. Poate nu-și dau seama că de fapt recrează dinamica relației pe care au trăit-o în copilărie, pentru că asociază iubirea cu pierderea sau abandonul. Poate vor să recreeze relațiile de familie în care s-au simțit neajutorați, dar să le retrăiască la maturitate, când ajută omul dependent, mincinos sau distrus.

Când este vorba de comportamente de autosabotare, trebuie să înțelegem că uneori este ușor să te atașezi de ideea de a avea probleme.

Succesul poate să atragă antipatia.

Aflarea iubirii te poate face mai vulnerabil.

A deveni mai puțin atrăgător te poate feri.

A te limita îți permite să eviți criticile.

Amânarea te trimite înapoi în zona ta de confort.

Toate felurile în care te autosabotezi sunt, de fapt, felurile în care alimentezi o nevoie pe care nici nu realizezi că o ai. Depășirea ei nu e doar o problemă de a învăța să te înțelegi mai bine, ci de a realiza că problemele tale nu sunt probleme, ci simptome.

Nu poți să scapi de mecanismele de și să crezi că ai rezolvat problema.

CUM ARATĂ AUTOSABOTAREA?

E imposibil de spus cu exactitate cum arată sau cum nu arată autosabotarea, pentru că anumite obiceiuri și comportamente care pot fi sănătoase pentru o persoană pot fi nesănătoase într-un context diferit.

Acestea fiind spuse, există în mod clar unele comportamente și tipare care, de obicei, semnalează autosabotarea și au legătură cu conștientizarea faptului că există o problemă în viața ta, însă tot simți nevoia să o perpetuezi. Iată câteva dintre principalele semne că probabil te afli într-un ciclu de autosabotare.

ÎMPOTRIVIREA

Împotrivirea apare când avem un proiect nou la care trebuie să lucrăm și pur și simplu nu ne hotărâm s-o facem. E atunci când începem o relație nouă minunată, dar abandonăm întruna planurile. Sau când ne vine o idee grozavă pentru afacerea noastră, și pe urmă suntem tensionați și mânioși când vine momentul să ne apucăm serios de treabă.

Deseori, simțim această împotrivire când ne confruntăm cu ceea ce este în viața noastră, nu cu ce este rău. Când avem o problemă de rezolvat, de obicei, împotrivirea nu apare. Dar când avem ceva de care să ne bucurăm, ceva ce creăm sau construim, apelăm la o parte din noi care încearcă să se dezvolte în loc să supraviețuiască, iar lipsa familiarității poate fi înfricoșătoare.

CUM REZOLVĂM

Împotrivirea este felul tău de a încetini și a te asigura că ești în siguranță dacă te atașezi de ceva nou și important. În alte cazuri, poate fi și un avertisment că ceva nu este tocmai în regulă și că s-ar putea să fie nevoie să dai înapoi și să te reorganizezi.

Împotrivirea nu e același lucru cu amânarea sau indiferența și n-ar trebui tratată ca atare. Când apare, există întotdeauna un motiv și trebuie să fim cu băgare de seamă. Dacă încercăm să ne forțăm să prestăm în ciuda împotrivirii,

sentimentul se intensifică, de obicei, pe măsură ce consolidăm conflictul interior și declanșăm teama care ne reține de fapt.

Însă eliberarea împotrivirii ne cere să ne concentrăm. Trebuie să ne fie clar ce vrem, dar și când și de ce vrem acel lucru. Trebuie să identificăm convingerile inconștiente care ne împiedică să fim prezenți, și apoi să ne reapucăm de lucru când ne simțim inspirați. Dorința este poarta prin care redevenim prezenți după împotrivire.

ATINGEREA LIMITEI SUPERIOARE

Așa cum am mai spus, există un anumit grad de fericire pe care majoritatea dintre noi își îngăduie să-l simtă. Gay Hendricks îl numește „limita superioară“.

Limita superioară se referă, în esență, la cât de mult „bine“ ți se pare confortabil să ai în viață. Este toleranța sau pragul tău pentru sentimente pozitive sau trăirea unor evenimente pozitive.

Când ajungi să-ți depășești limita superioară, începi să sabotezi inconștient ce se întâmplă ca să revii la ceea ce este confortabil și familiar. Pentru unii, acest lucru se manifestă fizic, deseori sub formă de suferințe, dureri, migrene sau tensiune fizică. Pentru alții, se manifestă emoțional, ca împotrivire, mânie, vinovăție sau teamă.

Poate să pară absolut paradoxal, dar nu suntem cu adevărat construiți să fim fericiți; suntem construiți să ne simțim cât mai confortabil, și tot ce se află în afara spațiului de confort pare deosebit de amenințător sau înfricoșător până devine familiar.

CUM REZOLVĂM

Atingerea limitei superioare este un semn foarte bun. Înseamnă că te apropii și depășești niveluri noi în viață, iar acesta este primul și cel mai important

lucru pentru care ai putea să te feliți. Modalitatea de rezolvare a unei probleme a limitei superioare este să te acclimatizezi încet cu noul tău „normal“.

În loc să produci schimbări drastice care să te șocheze, dă-ți voie să te adaptezi treptat. Luând-o încet, îți dai voie să reconstruiești gradual o nouă zonă de confort în jurul vieții tale așa cum ți-o dorești. Cu timpul, nivelul tău de referință va ajunge treptat la un nou standard.

DEZRĂDĂCINAREA

Dezrădăcinarea se produce atunci când cineva descoperă că trece de la o relație la alta sau schimbă întruna website-ul firmei, când lucrul de care are cu adevărat nevoie este să se concentreze pe confruntarea cu problemele din relație, atunci când apar, sau să se ocupe de clienții pe care îi are deja. În cazul dezrădăcinării, nu îți îngădui să înflorești; ți se pare confortabil doar procesul de înmugurire.

Poate că ai nevoie permanent de un „nou început“, deseori doar rezultatul faptului că nu ai modalități sănătoase de a te confrunța cu stresul sau ai dificultăți în a rezolva conflicte. Dezrădăcinarea poate fi modul de a distra atenția de la problemele adevărate din viața ta, căci atenția trebuie îndreptată spre reacomodarea la o slujbă nouă sau într-un oraș nou.

În cele din urmă, dezrădăcinarea înseamnă că începi întotdeauna un capitol nou, dar că nu-l termini cu adevărat. În ciuda eforturilor tale de a merge mai departe, sfârșești mai blocat decât ai fost vreodată.

CUM REZOLVĂM

În primul rând, să recunoaștem tiparul.

Unul dintre principalele simptome ale dezrădăcinării este că nu-ți dai seama că o faci. Prin urmare, cel mai important pas este să conștientizezi că se întâmplă. Refă-ți pașii din ultimii ani: În câte locuri te-ai mutat sau ai lucrat? Pe urmă, află ce te face să te îndepărtezi de fiecare lucru nou pe care îl găsești.

Apoi, trebuie să-ți fie clar ce-ți dorești cu adevărat. Uneori, dezrădăcinarea apare pentru că înaintăm prea repede spre ce credem că ne dorim, dar descoperim ulterior că nu am gândit-o până la capăt și nu ne dorim cu adevărat acel lucru. Claritatea este esențială, pentru că acum gândești pe termen lung. Cum ar fi să alegi un loc în care să trăiești, apoi să-ți clădești relații acolo? Cum ar fi să muncești în același loc sau să avansezi în funcție ori să-ți construiești propria firmă?

Nu uita că vindecarea de tiparul dezrădăcinării nu înseamnă să te mulțumești cu ceva ce nu-ți dorești, nici să rămâi într-o situație nesănătoasă pentru că nu vrei să te muți iar. Înseamnă să fii clar și hotărât în privința drumului potrivit pentru tine și apoi să-ți faci un plan ca să poți progresa, nu doar supraviețui. Când vine momentul în care de obicei ai fugi, confruntă-te cu disconfortul și rămâi pe loc. Află nu ți se pare confortabil să te atașezi de diverse lucruri și descoperă cum ar trebui să fie o legătură sănătoasă pentru tine.

PERFECTIONISMUL

Când ne așteptăm ca munca noastră să fie perfectă de prima dată, intrăm într-un ciclu de perfecționism.

Perfecționismul nu înseamnă de fapt că vrei ca totul să fie bine. Nu e un lucru bun. În realitate, este ceva care te încurcă, pentru că stabilește niște așteptări nerealiste despre ce suntem capabili să facem sau care ar putea fi rezultatele vieții noastre.

Perfecționismul ne împiedică să fim prezenți și să încercăm să facem – sau chiar să facem – munca importantă a vieții noastre. Asta se întâmplă pentru că ne este frică de eșec sau ne simțim vulnerabili, sau că nu suntem atât de buni pe cât ne dorim să creadă alții că suntem, ajungând să evităm munca necesară pentru a deveni cu adevărat atât de buni. Ne sabotăm pentru că dorința de a fi prezenți și a pur și simplu, iar și iar, ne aduce în cele din urmă la un nivel de perfecțiune.

CUM REZOLVĂM

Nu te gândi cum să o faci bine; doar fă-o.

Nu te gândi să scrii un bestseller, doar scrie. Nu te gândi să ajungi pe lista celor premiați cu Grammy, doar compune muzică. Nu te gândi la eșec, doar fi prezent și încearcă. La început, tot ce contează este să ce vrei cu adevărat să faci. De acolo, poți să înveți din propriile greșeli și cu timpul să ajungi unde îți dorești de fapt să fii.

Adevărul este că, în realitate, nu realizăm lucruri importante când ne îngrijorăm dacă ceea ce facem va fi sau nu ceva cu adevărat impresionant, care să schimbe lumea. Realizăm asemenea lucruri când suntem pur și simplu prezenți și ne îngăduim să creăm ceva semnificativ și important pentru noi.

În loc de perfecțiune, concentrează-te pe progres. În loc să faci ceva perfect, încearcă doar să îndeplinești sarcina. De acolo, poți să modifice, să construiești, să crești și să dezvolti totul după viziunea ta. Dar dacă nu începi, nu vei ajunge niciodată la destinație.

ABILITĂȚI EMOȚIONALE LIMITATE DE PROCESARE

În viață există oameni, situații și circumstanțe care te supără, te înfurie, te întristează și chiar te exasperează. De asemenea, există și oameni, situații și circumstanțe care te inspiră, îți dau speranță, te ajută și oferă cu adevărat un scop și o însemnătate vieții tale.

Când ești capabil să procesezi doar jumătate din emoțiile tale, îți pui singur piedică. Începi să te dai peste cap ca să eviți orice situație posibilă care poate da naștere la ceva frustrant sau inconfortabil, pentru că nu ai instrumentele necesare ca să te descurci cu aceste sentimente. Asta înseamnă că începi să eviți tocmai riscurile și acțiunile care în cele din urmă ți-ar schimba viața în bine.

În plus, incapacitatea de a procesa emoțiile înseamnă că rămâi blocat în ele. Poți să stai și să insiști asupra furiei și tristeții pentru că nu știi cum să le faci să dispară. Când procesăm doar jumătate din emoțiile noastre, trăim de fapt doar o jumătate din viața pe care ne-o dorim cu adevărat.

CUM REZOLVĂM

Procesarea sănătoasă a emoțiilor arată diferit pentru toată lumea, dar în general implică trei etape:

- Înțelege ce s-a întâmplat.
- Validează-ți sentimentele.
- Stabilește o corectare a traiectoriei.

În primul rând, trebuie să înțelegi de ce ești supărat sau motivul pentru care ceva te deranjează atât de mult. Dacă aceste lucruri nu sunt clare, vei pierde timpul în continuare analizând detaliile fără să înțelegi cu adevărat ce anume te rănește atât de mult.

În al doilea rând, trebuie să validezi ceea ce simți. Recunoaște faptul că nu ești singur – oricine în situația ta ar simți probabil același lucru (și chiar simte) – și că ceea ce simți este absolut în regulă. Făcând asta, îți permiți o descătușare fizică precum plânsul, tremuratul, scrisul în jurnal despre ce simți sau discuțiile cu un prieten de încredere.

Odată ce ai înțeles ce nu merge și ți-ai îngăduit să exprimi pe deplin emoțiile tale, poți să stabilești cum îți vei schimba comportamentul sau modul de gândire pentru a obține un rezultat pe care ți-l dorești cu adevărat în viitor.

JUSTIFICAREA

Viața ta se măsoară în definitiv în rezultate, nu în intenții. Nu e vorba de ce ți-ai dorit să faci sau ce-ai fi făcut, dar n-ai avut timp. Nu contează de ce ai crezut că nu poți, ci dacă ai făcut sau nu. Când ești prins într-un comportament de autosabotare, deseori tratezi acele scuze în același fel în care

ai trata rezultatele măsurabile: le folosești ca să te simți satisfăcut pe moment, folosindu-le ca un înlocuitor pentru realizarea în sine.

Când avem un scop, un vis sau un plan, nu există o măsură a intenției. Contează doar dacă ai făcut-o sau nu. Orice motiv pe care îl dai pentru că nu ai fost prezent și nu ai muncit arată că pentru tine e mai important acel motiv decât scopul suprem, ceea ce înseamnă că va avea mereu întâietate în viața ta.

Poate că folosești scuzele și ca să te ajute să te îndepărtezi de sentimentele neplăcute care, în definitiv, sunt necesare propriei dezvoltări.

CUM REZOLVĂM

Începe să-ți măsoari rezultatele și să te concentrezi să faci măcar un lucru productiv în fiecare zi.

Nu mai e vorba despre câte zile voiai să te duci la sală; ci despre câte zile ai fost. Nu mai e vorba despre faptul că îți dorești să fii alături de prietenii tăi; ci dacă ai fost sau nu. Nu mai e vorba de ideile mărețe pe care le aveai despre cum să-ți schimbi afacerea, ci dacă le-ai pus în practică sau nu.

Nu îți mai accepta propriile scuze. Nu te mai complace în propriile justificări. Începe să-ți măsoari zilele în câte lucruri sănătoase și pozitive ai realizat și o să vezi cât de repede începi să faci progrese.

DEZORGANIZAREA

Când ne lăsăm viața și spațiul în dezordine, nu uităm doar să ne îngrijim de mediul care ne înconjoară. Deseori creăm diversiuni și haos care să slujească unui scop inconștient.

Un spațiu curat, organizat – pentru muncă și trai deopotrivă – este esențial ca să poți progresa. Asta înseamnă o casă ordonată, haine care sunt ușor de găsit și aranjat în fiecare dimineață, o bucătărie curată și un birou organizat. Documentele ar trebui așezate într-un spațiu unic, dormitorul ar trebui să fie

relaxant și totul ar trebui să aibă „un cămin“ la care să se întoarcă la sfârșitul zilei.

Fără curățenie, creăm mai puține oportunități pentru noi înșine. Nimic pozitiv, nimic frumos nu se naște din haos. În adâncul sufletului, știm asta. Deseori, când ne autosabotăm prin dezorganizare, o facem pentru că atunci când suntem foarte curați și organizați avem un sentiment de neliniște. Ceea ce încercăm să evităm este neliniștea aceea, pentru că recunoaștem faptul că acum, când totul e în ordine, suntem nevoiți să ne apucăm de ceea ce trebuie să facem sau de cine vrem să devenim. Când lăsăm spațiul dezordonat, suntem întotdeauna la distanță de câteva sarcini de lucru sau priorități de a fi prezenți.

CUM REZOLVĂM

Ca în orice altă situație, trebuie să începi încet și să te adaptezi cu timpul. Ca să te reorganizezi și să eliberezi spațiul, începi cu o cameră și, dacă e prea mult, încerci cu un colț, un sertar sau o debara. Lucrează la asta, doar la asta, apoi implementează o rutină care să mențină organizarea.

De acolo, începi să-ți aranjezi spațiul astfel încât să funcționeze pentru tine, nu împotriva ta. Pune ceva liniștitor pe noptieră, cum ar fi un difuzor de arome, sau creează un calendar organizat pentru familie în bucătărie, astfel încât programările și programul să fie vizibile și pentru alții. Dacă ai probleme cu organizarea corespondenței, fă-ți un loc unde să o pui când vine în fiecare zi. Dacă e dezordine și la rufe de spălat, creează un sistem și stabilește o zi sau două în care să speli și fă-le pe toate.

Trebuie să-ți îngădui să te obișnuiești treptat să lucrezi la un birou ordonat și în cele din urmă să devină a doua ta natură. Vei începe să realizezi că te simți mult mai puțin stresat și că deții mai bine controlul asupra vieții tale.

Este foarte greu să fii omul care vrei să fii când ești înconjurat de un mediu care te face să te simți așa cum nu ești.

ATAȘAREA DE CEEA CE NU-ȚI DOREȘTI

Uneori, visurile tale în viață sunt adoptate din preferințele altor oameni. În alte cazuri, afli ce îți dorești, și apoi îți depășești vechile ambiții.

Uneori, ne luptăm la nesfârșit încercând să ne forțăm să vrem ceva ce nu ne dorim cu adevărat, și asta mereu ne lasă pustiiți, pentru că nu este o dorință autentică. Nu e același lucru cu lipsa motivației sau cu apariția împotrivirii. Incapacitatea noastră de a acționa nu se bazează pe frică sau pe lipsă de abilitate, ci pe înțelegerea inerentă că nu este ceea ce ne dorim pentru viața noastră și poate că ne simțim pierduți sau incapabili să ne schimbăm drumul.

Când observi că ai o problemă, trebuie să te întrebi: Chiar vrei slujba aceea, sau îți place doar cum sună titlul? Ești îndrăgostit de omul acela, sau îți place ideea de relație? Încă ții la ideea depășită despre care va fi cel mai mare succes al tău și, dacă da, cum ar fi dacă ai renunța la ea?

În cele din urmă, autosabotarea funcționează uneori pentru a ne arăta că nu suntem încă pe drumul cel bun și că trebuie să reevaluăm pentru a descoperi ce ar fi cel mai bine pentru noi, chiar dacă asta înseamnă că dezamăgim niște oameni sau chiar pe noi înșine, cei din tinerețe.

Nu este nevoie să trăim tot restul vieții noastre încercând să atingem un anumit nivel de succes pe care îl consideram ideal când eram prea tineri ca să înțelegem cine suntem, de fapt. Singura noastră responsabilitate este să luăm decizii pentru persoana care am devenit.

CUM REZOLVĂM

Fii dispus să accepți că poate „povestea de succes” nu arată așa cum credeai cândva că va arăta.

Poate că tipul de succes după care tânjești cu adevărat este să te simți liniștit în fiecare zi sau ca viața ta să se concentreze pe călătorii, nu pe muncă. Poate că înseamnă să ai prietenii de succes sau o relație fericită. Poate că afacerea în care ai intrat acum zece ani nu este afacerea în care vrei să rămâi pentru totdeauna.

Poate că munca pe care credeai că o vei iubi nu ți se pare atât de potrivită pentru tine pe cât sperai.

Când renunțăm la ceea ce nu e bine pentru noi, creăm spațiu pentru a descoperi ce anume ni se potrivește. Totuși, asta necesită curajul extraordinar de a-ți lăsa mândria la o parte și a vedea lucrurile așa cum sunt în realitate.

JUDECAREA ALTORA

Știm cu toții că bârfa sau judecarea vieții și alegerilor altor oameni nu este un mod sănătos sau pozitiv de a te conecta cu alți oameni. Însă asta ne dăunează mai mult decât ne dăm seama și ne pune bariere în calea succesului.

Dacă ne simțim prost pentru că nu avem la fel de mult succes ca altcineva, am putea încerca să găsim ceva negativ la persoana aceea pentru a ne simți mai bine.

Dacă facem așa ceva de fiecare dată când întâlnim o persoană care are mai mult succes decât noi, începem să asociem acel nivel de succes cu a fi antipatizat. Când vine momentul să acționăm pentru a merge mai departe în viață, ne vom împotrivi, pentru că a avea succes va crea o breșă în conceptul nostru despre sine.

În alte cazuri, poate ați auzit de oameni care au crescut condamându-i pe cei cu bani. Poate au spus lucruri precum: „Ah, bogații sunt cei mai îngrozitori.” Poate că i-au considerat pe toți bogații corupți din punct de vedere moral. Această caracterizare generală ți-a pătruns în subconștient, iar acum te trezești sabotând propriile încercări de a deveni prosper, pentru că asociezi acest lucru cu vinovăția și antipatia.

Când emitem judecăți despre alții, acestea devin reguli după care jucăm și noi. Judecându-i pe alții pentru ce nu avem sau pentru că îi invidiem, ne sabotăm propriile vieți mult mai mult decât îi rănim vreodată pe alții.

CUM REZOLVĂM

Mulți spun că trebuie să te iubești întâi pe tine pentru a-i iubi pe alții, dar în realitate, dacă înveți să-i iubești pe alții, înveți să te iubești și pe tine.

Încearcă să nu mai judeci abținându-te de la a face presupuneri. În loc să ajungi la o concluzie despre o persoană bazându-te doar pe informațiile limitate pe care le ai despre ea, gândește-te că nu vezi imaginea de ansamblu și nu știi toată povestea.

Când ești mai înțelegător în privința vieții altor oameni, devii mai înțelegător și cu propria viață. Când vezi pe cineva care are ce-ți dorești tu, felicită-l, chiar dacă la început ți se pare greu. Gestul se va întoarce și probabil vei primi felicitări la rândul tău.

MÂNDRIA

Mândria este deseori implicată în cele mai proaste decizii pe care le luăm.

Uneori, știm că o relație nu este bună, dar rușinea de a pleca pare mai gravă decât să rămânem. Uneori, punem bazele unei afaceri și ne dăm seama că nu ne place prea mult sau refuzăm să acceptăm că trebuie să facem o schimbare sau să cerem ajutor. În aceste cazuri, mândria ne stă în cale. Luăm decizii bazându-ne pe modul în care credem că oamenii din jur ne percep viața, nu cum o percep în realitate. Nu este doar greșit, este și foarte nesănătos.

CUM REZOLVĂM

Pentru a depăși atașarea de mândrie, trebuie să începem să ne vedem pe noi înșine într-un mod mai sincer și complet.

În loc să ne gândim că trebuie să demonstrăm celor din jur că suntem perfecți și fără cusur, putem să ne privim într-un mod mai realist: ca niște oameni care, în ciuda slăbiciunilor, fac tot ce pot mai bine. În cele din urmă, este mult mai rău să te agăți de ce e greșit pentru că îți pasă de ce cred alții decât să renunți pentru că e cel mai bun lucru pentru tine. Oamenii te vor

respecta mult mai mult dacă poți să admiți că ești imperfect – ca toți ceilalți –, învățând, adaptându-te și făcând tot posibilul.

Adoptând această mentalitate, te deschizi și către învățare. Dacă nu presupui că știi totul sau că trebuie să pari perfect, poți să recunoști când greșești, să ceri ajutorul și să te sprijini uneori pe alte persoane. Practic, te deschizi totodată către dezvoltare, iar viața va fi mult mai frumoasă pe termen lung.

VINA DE A REUȘI

Într-o lume atât de plină de durere, de orori și nenorociri, cine suntem noi ca să avem o viață fericită și prosperă?

Este un mod de gândire pe care îl au foarte mulți oameni. Una dintre cele mai mari bariere mentale cu care se confruntă oamenii este vinovăția pe care o simt când au în sfârșit destul sau mai mult decât ar avea nevoie. Sentimentul poate proveni din multe surse diferite, dar, în fond, totul se reduce la sentimentul că „nu meriți” să ai toate acestea.

Acest sentiment apare deseori când începem să câștigăm mai mulți bani sau să avem lucruri mai frumoase. Deseori, oamenii își sabotează veniturile mai mari cheltuind fără măsură sau fiind mai puțin vigilenți cu clientela sau cu volumul lor de muncă, pentru că nu se simt confortabil să aibă mai mult decât strictul necesar, așa că revin la sentimentul confortabil dat de lipsuri.

Când vine vorba de succes, vinovăția este, din păcate, un sentiment comun, mai ales pentru oamenii buni la suflet, care vor să facă ceea ce este corect și să ducă o viață autentică.

CUM REZOLVĂM

Vă rog să realizați că oamenii cu cel mai mult succes nu au niciun sentiment de vinovăție. De fapt, acest sentiment apare de obicei când te afli între a nu avea destul și a avea în sfârșit suficient.

Ceea ce trebuie să realizăm este că banii și succesul sunt doar instrumente. Îți pot cumpăra timp și îți oferă oportunitatea de a ajuta, de a utiliza, de a influența sau de a schimba viețile altora. În loc să vezi succesul ca pe un lucru care îți schimbă statutul – ceea ce te va face mereu să te simți prost și inconfortabil –, privește-l ca pe o unealtă cu care poți face lucruri importante și pozitive în lume și în propria viață.

TEAMA DE EȘEC

Cât de des nici măcar nu încercăm ceva pentru că ne este teamă că vom arăta rău sau că vom da greș imediat?

Teama de eșec îi împiedică deseori pe oameni să facă efortul necesar pentru a deveni cu adevărat experți la ceva, dar poate lua și altă formă, mai perfidă. Odată ce avem ceva nou în viață, teama poate să apară ca o grijă constantă și irațională că „ne lipsește ceva“, că partenerul este infidel sau că e suficient un pas greșit ca să pierdem totul.

Aceste gânduri catastrofale apar când vrem să ne protejăm de posibile pierderi. Ele apar numai când avem ceva la care ținem foarte mult și ne dorim foarte mult să-l păstrăm.

CUM REZOLVĂM

Există o diferență între a eșua pentru că încerci ceva nou și îndrăzneț și a eșua pentru că ești prezent, nu muncești sau nu ești responsabil pentru faptele tale.

Sunt două experiențe foarte diferite și ar trebui separate în mintea ta.

Oricât de înfricoșător ar fi la început să nu fi expert la ceva sau poate chiar să trăiești o pierdere, este și mai rău să eșuezi pentru că nici nu ai încercat și pentru că ai mereu ambiții mărunte. Eșecul este inevitabil, dar trebuie să te asiguri că se întâmplă din motivele corecte.

Când eșuăm din pricina neglijenței, facem un pas înapoi. Când eșuăm pentru că încercăm lucruri noi, facem încă un pas spre ceea ce va funcționa.

BAGATELIZAREA

Când bagatelizăm succesele din viața noastră, fie încercăm să părem mai puțin impresionanți, astfel încât alții să nu se simtă amenințați și, prin urmare, să ne placă mai mult, fie încercăm să evităm sentimentul că „am reușit“, pentru că ne este teamă să ajungem la apogeu.

Deși foarte mulți dintre noi tânjesc după momentul când ne simțim ca și cum în sfârșit am reușit și am atins niveluri de succes pe care ni le dorim nespuse, deseori le primim doar pentru a simți mai târziu că nu sunt lucruri atât de grozave, de impresionante sau că nu ne fac să ne simțim atât de bine pe cât am crezut.

Asta se întâmplă din pricina bagatelizării. Ideea de a fi „reușit“ ne sperie că atingem vârful și prin urmare vom cădea de acolo. Dacă recunoaștem faptul că am reușit, ce țeluri ne mai rămân? Este un sentiment asemănător cu moartea, așa că vom găsi un alt standard pentru care să muncim.

De asemenea, când suntem în preajma altor oameni, nu rămânem neclintiți în mândria noastră pentru că suntem învățați că e un lucru rău (și când asta se face într-un mod nesănătos, așa e). Ceea ce simțim este sentimentul că suntem „mai buni decât“ alții pentru că am realizat ceva. Asta ne stânjenește, pentru că știm că e și neadevărat, și nedrept.

CUM REZOLVĂM

Toți putem recunoaște și aprecia diversele realizări și talente ale altora, deși suntem mulțumiți de ale noastre. În loc să ignorăm complimentele, putem răspunde prin: „Mulțumesc, am muncit foarte mult și mă bucur că sunt aici.“

Dacă ne temem că atingem „vârful“ prea curând, trebuie să ne schimbăm ideea de progres. Devenim mai buni doar pentru a redeveni mai răi. Nu realizăm un lucru doar pentru a-l pierde și a reveni unde eram înainte. Instinctul acela este un comportament de autosabotare, unul care vrea să ne mențină în vechea noastră zonă de confort.

În schimb, putem recunoaște că atunci când o parte din viața noastră se îmbunătățește ea radiază în toate părțile. Când realizăm un lucru, suntem mai bine pregătiți pentru viitor. Viața tinde să devină treptat mai bună dacă muncim în continuare la asta; se înrăutățește doar dacă realizăm ceva, apoi ne oprim pentru că ne intimidează propria putere.

OBICEIURI NESĂNĂTOASE

Acesta este cel mai des întâlnit mod prin care oamenii își sabotează propriul succes: păstrând obiceiurile care îi țin în mod activ departe de scopurile lor.

Asta se întâmplă când cineva declară că vrea să fie într-o formă mai bună, dar nu schimbă nimic din ce face zilnic pentru a-și atinge scopul. Sau când vrea să facă o schimbare profesională, dar găsește căi prin care îi este dificil, dacă nu imposibil, să o facă cu adevărat.

În centrul tuturor acestor comportamente este faptul că o parte din psihicul nostru înțelege că ar trebui să evoluăm și să înaintăm în viață, iar altă parte este intimidată de posibilul disconfort pe care l-ar duce. De obicei, asta culminează cu atât de multă tensiune și frustrare interioară, încât se ajunge la un punct critic, iar de acolo se produc schimbări.

Cu toate astea, scopul este să fie nevoie să ajungem într-un punct de criză în viață înainte de a putea deveni conștienți de felurile în care ne împiedicăm singuri să trăim în pace și confort.

CUM REZOLVĂM

Definește sănătatea în propriii termeni. Cum arată pentru tine o viață sănătoasă? Cum te-ar face să te simți și ce anume ai face?

Este dificil să te uiți doar la definiția altcuiva a sănătății, mai ales pentru că toți suntem oameni diferiți, cu nevoi, preferințe și programe diferite.

În schimb, află ce te face să te simți cel mai bine. Decide ce combinație de alimentație sănătoasă, exercițiu fizic și somn ți se potrivește și ține-te de ea. Ca

multe alte lucruri, cel mai bine ar fi ca obiceiurile sănătoase să fie stabilite rând pe rând. În loc să-ți impui să-ți petreci o oră la sală la șase dimineața, încearcă mai bine să faci cincisprezece minute de exerciții sau poți schimba cu un curs la care chiar îți face plăcere să asisti, sau mergi la o oră care se potrivește mai bine cu programul tău.

Fă în așa fel încât să-ți fie ușor să reușești. Pregătește-ți mesele sau păstrează apă lângă birou ca să poți bea pe parcursul zilei. Obișnuiește-te treptat să preferi obiceiurile sănătoase, unele care chiar să funcționeze pentru stilul tău de viață.

A FI „OCUPAT“

Un alt mod des întâlnit prin care oamenii se autosabotează este distragerea atenției până în punctul în care se retrag complet din propria viață.

Oamenii care sunt permanent „ocupați“ fug de ei înșiși.

Nimeni nu este „ocupat“ decât dacă vrea și vei ști asta pentru că mulți oameni care au un program extrem de încărcat nu s-ar descrie niciodată așa. Asta pentru că faptul de a fi „ocupat“ nu este considerat o virtute; doar le semnalizează celor din jurul tău că nu știi cum să-ți gestionezi timpul sau sarcinile de lucru.

A fi ocupat comunică importanță; deseori, te face să pari de neatins pentru alții. De asemenea, îți copleșește corpul, așa că nu te mai poți concentra decât asupra sarcinii pe care o ai de îndeplinit. A fi ocupat este modul suprem de a ne distra de la adevărata problemă.

CUM REZOLVĂM

Dacă nu-ți poți gestiona programul, nu vei fi niciodată atât de eficient sau productiv pe cât ai putea. Dacă așa stau lucrurile, prima ta sarcină trebuie să fie optimizarea și ierarhizarea sarcinilor de lucru în ordinea importanței, delegarea a ceea ce se poate delega și renunțarea la restul.

Dacă problema este faptul că îți crezi intenționat haosul și starea de a fi ocupat când nu ar fi necesare, trebuie să te obișnuiești cu simplitatea și rutina. Începe să-ți notezi cele mai importante cinci sarcini care trebuie îndeplinite în fiecare zi, apoi concentrează-te doar asupra lor.

Poate că trebuie să te confrunți și cu sentimentul de „protecție” pe care ți-l dă starea de a fi ocupat. Te face să te simți mai important decât alții? Îți oferă o scuză de a spune „nu” planurilor sau de a evita anumiți oameni? Trebuie să găsești moduri mai sănătoase și mai productive de a gestiona aceste sentimente, cum ar fi să găsești încrederea autentică în ceea ce faci creând ceva de care ești mândru sau a deveni mai bun la a-ți impune calm, dar ferm, limitele și nevoile în relații.

PETRECEREA TIMPULUI CU PERSOANELE NEPOTRIVITE

Este adevărat că o mare parte din viața noastră este modelată de oamenii cu care ne petrecem timpul, iar compania în care ne aflăm este un alt mod comun de autosabotare.

Cu siguranță cunoști unii oameni din viața ta care te stresează, te fac să te simți nesigur, totuși te întorci mereu la ei. Aceste relații există la capătul mai deschis la culoare al spectrului toxicității, cu toate astea ele tot te înfrâng.

Dacă descoperi că ești preocupat de o prietenie sau relație care te face să te simți dependent de sentimentul că ești „mai puțin decât” sau „invidios pe”, trebuie să renunți la ea treptat. Nu trebuie să fii rău, nepoliticos sau să elimini pe cineva din viața ta.

Trebuie să înțelegi că oamenii de lângă tine îți vor modela irevocabil viitorul, așa că trebuie să-i alegi cu înțelepciune.

CUM REZOLVĂM

Încearcă să construiești un cerc de oameni care te sprijină și te inspiră, care au țeluri asemănătoare și se bucură să petreacă timpul cu tine. Ar trebui să pleci de la o întâlnire simțindu-te energizat și inspirat, nu epuizat și furios.

Este nevoie de timp să găsești un grup de prieteni și s-ar putea să nu-i găsești pe toți deodată. Începe prin a propune unui om pe care îl admiri să ieșiți la cafea sau a aborda o persoană cu care ai vrea să reiei legătura. Reconstruiește-ți legăturile încet, dar autentic, apoi îngrijește-te de ele atât de mult cât poți.

ÎNGRIJORĂRI PRICINUITE DE TEMERI IRAȚIONALE ȘI CIRCUMSTANȚELE CELE MAI IMPROBABILE

Un alt mod foarte des întâlnit prin care oamenii se autosabotează fără să-și dea seama este preocuparea pentru teama de cele mai defavorabile scenarii.

Probabil vă sună cunoscut, cel puțin într-o anumită măsură: aveți un gând ciudat sau foarte puțin probabil, care evocă o senzație profundă de groază, spaimă și serii de scenarii „apocaliptice“. Continuați apoi să reveniți la asta până în punctul în care ajunge să vă controleze o parte din viață.

Temerile iraționale, mai ales cele care au cele mai mici șanse de a deveni realitate, sunt deseori acel ceva asupra căruia proiectăm temerile adevărate. Aceste temeri iraționale sunt sigure, pentru că în adâncul sufletului știm că se vor realiza. Sunt niște substitute, un mod prin care exprimăm sentimentul pe care îl avem în realitate legat de ceva ce știm că nu se va întâmpla.

Când te trezești într-un ciclu de temeri, repetând constant o situație sau o circumstanță unică, ciudată, aleatorie sau lipsită de importanță, care are o probabilitate foarte mică de a deveni realitate, întreabă-te dacă ai sentimente legate de asta care chiar să fie valide.

De exemplu, dacă te îngrijorează faptul că ești pasager într-o mașină, gândește-te că teama ta este de a „merge mai departe” sau de „a nu deține controlul”. Sau, dacă te neliniștește faptul că ai fost concediat, teama ar putea fi, de fapt, ideea că nu meriți altă slujbă sau aceea de a fi umilit de un superior.

CUM REZOLVĂM

În loc să-ți consumi toată energia încercând să controlezi cele mai sumbre scenarii, gândește-te care ar putea fi mesajul acelei temeri și ce îți spune că ai avea nevoie în viață.

Dacă teama ar fi o metaforă abstractă, care ar fi sensul ei? Lipsa abruptă a venitului este un simbol pentru dorința ta de siguranță? Teama de viitor este un simbol pentru faptul că acum nu trăiești din plin? Neliniștea cauzată de luarea de decizii simbolizează faptul că știi ce vrei și îți este prea teamă să alegi acel lucru?

În centrul lucrurilor de care ne este cel mai teamă se află un mesaj pe care încercăm să-l transmitem despre ce anume e important pentru noi. Dacă putem identifica ceea ce ne dorim să protejăm, putem găsi moduri mai sănătoase și mai sigure de-a o face.

CUM ÎȚI DAI SEAMA CĂ TE AFLI ÎNTR-UN CICLU DE AUTOSABOTARE

Chiar dacă înțelegi la nivel cognitiv comportamentele de autosabotare, uneori cea mai dificilă schimbare este să recunoști că le adopți.

De fapt, uneori semnele sunt atât de subtile, încât abia pot fi recunoscute și deseori nu ne atrag atenția decât dacă devin foarte problematice sau ni le evidențiază altcineva. Unele dintre cele mai evidente simptome ale autosabotării sunt următoarele:

EȘTI MAI CONȘTIENT DE CE NU VREI DECÂT DE CE VREI.

Petreci mai mult timp făcându-ți griji, reflectând și concentrându-te pe ce speri să nu se întâmple, decât imaginându-ți, creând strategii și planificând ce ai de făcut.

PETRECI MAI MULT TIMP ÎNCERCÂND SĂ-I IMPRESIONEZI

PE OAMENII CARE NU TE PLAC DECÂT PE CEI CARE TE IUBESC AȘA CUM EȘTI.

Te concentrezi mai mult să devii genul de persoană care stârnește invidia presupușilor dușmani decât genul de persoană iubită de familie și prieteni și care îi pune pe aceștia mai presus de orice.

BAGI CAPUL ÎN NISIP.

Nu știi lucrurile esențiale despre viața ta, de exemplu câte datorii ai sau cu cât sunt plătiți alți oameni din domeniul tău pentru aceeași muncă. Când te cerți cu cineva, preferi să o iei la fugă până uiți decât să discuți despre ce nu e bine și să vii cu soluții. Cu alte cuvinte, ești în negare, așa că orice speranță de vindecare este inutilă.

TE INTERESEAZĂ MAI MULT SĂ CONVINGI ALȚI OAMENI

CĂ EȘTI OK DECÂT SĂ FII OK.

Ai prefera să postezi fotografii care te fac să pari că te distrezi de minune decât să te întrebi dacă te distrezi cu adevărat. Depui mai mult efort încercând să-i convingi pe toți că o duci bine în loc să fii sincer și să abordezi oamenii care ar putea să te ajute și să te sprijine.

PRINCIPALA TA PRIORITATE ÎN VIAȚĂ ESTE SĂ FII PLĂCUT, CHIAR DACĂ PREȚUL PLĂTIT ESTE FERICIREA TA.

Te gândești mai mult dacă prin ceea ce faci vei obține aprobarea „oamenilor“ (cine sunt „oamenii“, apropo?) decât dacă aceștia te vor face sau nu să te simți împlinit și mulțumit de propria persoană.

TE TEMI DE SENTIMENTELE TALE MAI MULT DECÂT DE ORICE ALTCEVA.

Dacă ajungi într-un punct în viață în care cel mai înspăimântător și mai nociv lucru cu care te confrunți este teama că nu vei putea să-ți gestionezi emoțiile, îți stai singur în drum – nimic altceva nu te împiedică.

ALERGI ORBEȘTE DUPĂ SCOPURI, FĂRĂ SĂ TE ÎNTREBI DE CE ÎȚI DOREȘTI ACELE LUCRURI.

Dacă faci „tot ce trebuie să faci” și totuși te simți pustiu și deprimat la finalul zilei, probabil este pentru că nu faci cu adevărat ceea ce-ți dorești; tocmai ai adoptat scenariul altcuiva pentru fericire.

TRATEZI MECANISMELE DE COPING CA PE O PROBLEMĂ.

În loc să încerci să stârnești un război cu tine însuși ca să depășești mâncatul, cheltuitul, băutul sau sexul în exces – orice știi tu că trebuie să îmbunătățești –, întreabă-te ce nevoie emoțională asigură acel lucru. Altfel vei continua să te lupți cu asta mereu.

PREȚUIEȘTI ÎNDOIALA MAI MULT DECÂT PROPRIUL POTENȚIAL.

Favorizarea negativismului ne face să credem că lucrurile „rele” sunt mai reale decât cele bune și, dacă nu ne controlăm această înclinație, putem ajunge să credem că tot ceea ce ne temem că este adevărat e mai real decât lucrurile bune care chiar sunt adevărate.

ÎNCERCI SĂ-ȚI PESE DE ORICE.

Voința ta e o resursă limitată. Nu poți avea la nesfârșit voință într-o zi. În loc să o folosești ca să încerci să devii bun la toate, hotărăște-te ce contează cel mai mult pentru tine. Concentrează-te pe asta și lasă toate celelalte lucruri la o parte.

AȘTEPȚI CA ALTCINEVA SĂ DESCHIDĂ O UȘĂ, SĂ TE APROBE SAU SĂ-ȚI OFERE VIAȚA PE CARE O AȘTEPȚI.

Creștem cu iluzia că succesul e obținut de oamenii care sunt cei mai merituoși, mai talentați sau privilegiați. Când reușim însă, ne dăm seama că e construit de cei care găsesc intersecția dintre interesele, pasiunile, abilitățile lor și spațiul gol pe piață. Mai punem la socoteală puțină insistență, iar singurul mod de a eșua este să renunți.

NU REALIZEZI CÂT DE DEPARTE AI AJUNS.

Nu ești persoana care ai fost acum cinci ani. Evoluezi odată cu imaginea ta de sine, așa că asigură-te că e una corectă. Acordă-ți credit pentru tot ce ai depășit și n-ai crezut că o vei face, pentru tot ce ai construit și n-ai crezut că vei putea. Ai ajuns mult mai departe decât crezi și ești mult mai aproape decât realizezi.

IDENTIFICAREA CU ANGAJAMENTELE INCONȘTIENTE

O parte din motivul pentru care resimțim un puternic conflict interior sau autosabotare se datorează unui lucru numit angajament de bază, care reprezintă de fapt obiectivul sau intenția principală din viața ta.¹

Angajamentele tale inconștiente sunt practic ceea ce-ți dorești mai mult decât orice, și deseori nici măcar nu ești conștient de ele. Poți să-ți identifici angajamentele de bază analizând lucrurile cu care te lupți cel mai mult și la lucrurile care te motivează în cea mai mare măsură. Dacă poți să desfaci straturile motivațiilor tale către fiecare, vei descoperi cauza principală. Când găsești aceeași cauză principală pentru toate, ai găsit angajamentul de bază.

Oamenii doar par iraționali și imprevizibili până înțelegi în ce anume sunt fundamental angajați.

De exemplu, dacă cineva are ca angajament de bază să se simtă liber, se poate trezi că sabotează oportunitățile de lucru pentru a-și îndeplini obiectivul. Dacă angajamentul de bază al cuiva este să se simtă dorit, se poate trezi într-o serie de relații intense, dar refuză să își ia angajamente de teamă că scânteia se va

„stinge“. Dacă angajamentul de bază al cuiva este să își controleze viața, ar putea avea o neliniște irațională în privința lucrurilor care pierderea controlului. Dacă angajamentul de bază al cuiva este să fie îndrăgit de alții, s-ar putea preface că este neajutorat în anumite aspecte ale vieții pentru că, dacă nu are de alții, ar putea fi de aceștia.

Dar cel mai important lucru este să înțelegem că angajamentele tale de bază sunt de fapt o acoperire pentru nevoile de bază. Nevoia de bază este opusul angajamentului de bază. Nevoia de bază este un alt mod de a-ți identifica . De exemplu, dacă angajamentul tău inconștient de bază este să deții controlul, nevoia ta de bază este încrederea. Dacă angajamentul tău inconștient de bază este să aibă lumea nevoie de tine, nevoia ta de bază este să știi că ești dorit. Dacă angajamentul tău inconștient de bază este să fii iubit de alții, nevoia ta este iubirea de sine.

Cu cât îți hrănești mai puțin nevoia de bază, cu atât mai „gălăgioase“ vor fi simptomele angajamentului de bază.

Dacă ești o persoană care are nevoie de încredere și prin urmare e hotărâtă să păstreze controlul, cu cât crezi mai puțin că ești susținut, cu atât mai tare se vor activa mecanismele negative de . Poate asta s-ar putea întâmpla prin obiceiuri alimentare nesănătoase, prin autoizolare sau prin fixația exagerată asupra aspectului fizic. Dacă ești devotat libertății și ai nevoie de senzația de autonomie, cu cât îți construiești mai puțin viața în condițiile impuse de tine, cu atât îți vei sabota oportunitățile mai mult și te vei simți mai vlăguit și epuizat când ar „trebui“ să te simți fericit.

Cu cât înclini mai mult să-ți îndeplinești nevoile de bază, cu atât simptomele angajamentului vor dispărea.

Odată ce înțelegi ce vrea o persoană, vei putea să explici complicațiile obiceiurilor și comportamentelor sale. Vei putea prevedea până la cel mai mic detaliu ce va face într-o situație dată. Mai important, odată ce începi să te întrebi ce-ți dorești cu adevărat, vei înceta să nu te mai lupți cu simptomele și

vei putea să tratezi adevărata problemă care a existat de fapt în viața ta, și anume de a trăi în neconcordanță cu nevoile de bază și, prin urmare, cu scopul de bază.

CONFRUNTAREA CU EMOȚIILE REPRIMATE ȘI TRECEREA LA ACȚIUNE

Există o diferență între a înțelege de ce ne autosabotăm și actul de a nu ne mai sabota.

Asta înseamnă că, odată ce am înțeles cauza și scopul comportamentului, îl adaptăm. Ne adaptăm. Depășirea autosabotării nu e doar o problemă de înțelegere a motivului pentru care ne punem piedici singuri; este vorba de a fi capabili să trecem la acțiune în direcția pe care o dorim și de care avem nevoie, chiar dacă la început este inconfortabil sau aceasta se dovedește a fi declanșatoare.

Este o parte foarte importantă a procesului, pentru că în esență te vei confrunta tocmai cu acele emoții pe care ai încercat să le eviți.

Când nu mai ai un comportament de autosabotare, emoțiile reprimite, de care nici măcar nu erai conștient, vor începe să iasă la suprafață și este posibil să te simți mai rău decât înainte.

Ideea de depășire a autosabotării este că deseori nu avem nevoie să ni se spună ce să facem. Știm ce vrem să facem și știm ce e nevoie să facem. Doar că suntem trași înapoi de teama noastră de a simți. Ca să oprim acest tipar de reținere a emoțiilor, putem să lucrăm la următoarele aspecte pentru a găsi mai multă pace, spațiu și libertate în timp ce ne schimbăm viața.

CELE MAI COMUNE EMOȚII CARE APAR CÂND PUI CAPĂT COMPORTAMENTELOR DE AUTOSABOTARE

Primul sentiment cu care probabil te vei confrunta este împotrivirea. Este senzația generalizată că ești „blocat” sau că trupul tău e încordat și aproape „rigid”, de parcă te lovești de un zid. Sentimentul este de obicei o emoție mascată care nu te lasă să fii conștient de senzațiile din spatele ei, care sunt mai acute.

Când începi să simți împotrivirea, nu vrei doar „să răzbați”. De fapt, dacă încerci să faci asta înseamnă că te vei lovi în continuare de același zid de care te izbești deja. Vei consolida comportamentul de autosabotare pentru că, de fapt, nu rezolvi problema doar încercând să o anulezi.

În schimb, începe să pui întrebările corecte.

Apoi, trebuie să refaci legătura cu inspirația sau cu viziunea ta despre viață. Trebuie să-ți fie clar vrei să întreprinzi această acțiune și să faci o schimbare. Când motivația ta este aceea că vrei o existență diferită și mai bună, vei afla că o bună parte din împotrivire se estompează pentru că ești împins de o viziune mai importantă decât teama.

În alte cazuri, s-ar putea să dai peste alte emoții precum furia, tristețea sau inadecvarea. Când apar acele sentimente, este foarte important să le faci loc. Asta înseamnă să le lași să se dezvolte în corpul tău și să le observi. Privește unde te fac să te simți tensionat sau încordat. Simte ce vor ele să simți. Nu este nimic mai rău decât teama de a simți acel lucru, căci experiența în sine este deseori doar o tensiune fizică în jurul căreia am construit o poveste.

Nu uita că multe dintre aceste sentimente ar putea avea rădăcina în ceva legat de comportamentul de autosabotare. Dacă ești furios pe felul în care te-a tratat un părinte, probabil nu te va mira că sentimentul de bază pentru care îți sabotezi relațiile este furia și neîncrederea. Sentimentele asociate cu autosabotarea nu sunt aleatorii de obicei. De fapt, ne pot duce la observații mai profunde despre ce avem nevoie cu adevărat și care sunt problemele interioare încă nerezolvate.

Pentru a elibera acele sentimente odată ce ești conștient de ele, încearcă să-ți scrii o scrisoare. Scrie ceva pentru tine cel din copilărie sau din perspectiva celui care vei fi în viitor. Scrie o mantră sau un manifest. Amintește-ți că te iubești prea mult pentru a te mulțumi cu puțin sau că este în regulă să fii furios pe împrejurările nedrepte sau frustrante. Acordă-ți spațiul pentru a experimenta profunzimea emoțiilor astfel încât să nu-ți controleze comportamentul.

SEPARAREA ACȚIUNII DE SENTIMENT

Ultima și cea mai importantă lecție pentru depășirea autosabotării este să înveți să separe acțiunea de sentiment.

Nu suntem trași înapoi în viață pentru că suntem incapabili să facem o schimbare. Suntem trași înapoi pentru că, să facem o schimbare, nu o facem.

Adevărul este că poți să ai o viziune despre ce anume vrei, să știi că fără îndoială e un lucru bun pentru tine, totuși să nu ai chef să treci la acțiunea necesară pentru a merge pe acel drum.

Asta se întâmplă pentru că sentimentele noastre sunt în esență construite ca niște sisteme de confort. Ele produc un sentiment „bun“ când facem ceea ce am făcut întotdeauna – să rămânem la familiaritate. Pentru corpul nostru, asta înseamnă „siguranță“. În alte cazuri, realizările sau schimbările care ne fac fericiți sunt cele pe care le și percepem că ne oferă un grad mai mare de siguranță. Dacă realizarea are potențialul de a ne expune unui risc în orice fel sau ne expune la ceva nefamiliar, la început nu vom fi mulțumiți, chiar dacă este un aspect pozitiv pentru viața noastră.

Cu toate acestea, ne putem antrena să preferăm comportamentele care ne fac bine. Așa ne restructurăm zonele de confort. Începem să tânjim după ceea ce facem în mod repetat, dar primele dați când o facem se întâmplă să ne simțim deseori inconfortabil. Totul este să putem anula acea ezitare inițială așa încât să ne ghidăm viața prin logică și rațiune, nu emotivitate.

Deși emoțiile noastre sunt întotdeauna valide și trebuie acceptate, sunt rareori o măsură concretă pentru ce ești capabil să faci în viață. Ele nu reflectă întotdeauna o imagine corectă a realității. Tot ce știi sentimentele tale este ce ai făcut în trecut și sunt atașate de ceea ce le-a adus confort.

Poate că te simți inutil, dar în mod sigur nu ești. Poate simți că nu există speranță, dar în mod sigur există. Poate simți că nimeni nu te place, dar aceasta este probabil o mare exagerare. Poate crezi că toți te judecă, dar aceasta este o percepție greșită.

Cel mai important, poate simți că să treci la acțiune, când de fapt e sigur că poți. Pur și simplu nu simți că , pentru că nu ești obișnuit cu asta.

Folosind logica și acțiunea ca să ne ghideze, suntem capabili să identificăm o experiență de viață diferită și mai bună. Când ne imaginăm acest lucru, ne simțim împăcați și inspirați. Pentru a ne ridica la înălțimea acestei versiuni a vieții noastre, trebuie să ne depășim împotrivirea și disconfortul. Nu ne vom simți fericiți , oricât de „bune“ pentru noi sunt aceste acțiuni.

Este esențial să înveți să acționezi înainte de a avea chef s-o faci. A acționa crește avântul și creează motivația. Aceste sentimente nu vor veni în mod spontan; trebuie să le generezi. Trebuie să te inspiri, trebuie să te miști. Trebuie să începi pur și simplu și să-ți lași viața și energia să se reorienteze pentru a prefera comportamentele care îți vor duce viața mai departe, nu pe cele care te trag înapoi.

CAPITOLUL 3

DECLANȘATOARELE TALE SUNT CĂLĂUZE SPRE LIBERTATE

Acum, că ai început să identifici comportamentele de autosabotare, poți să le folosești pentru a descoperi adevăruri mai profunde și mai importante despre cine ești ca persoană și ce îți dorești și ai nevoie cu adevărat de la viață.

Este o parte importantă a procesului, pentru că depășirea obiceiurilor care ne sunt dăunătoare nu înseamnă doar să știm care sunt sau de ce le avem. Înseamnă și să înțelegem mai bine care ne sunt nevoile inerente, ce ne dorim de fapt și cum putem folosi acest lucru ca pe un punct de sprijin pentru a ne construi viața în acord cu cine suntem noi cu adevărat și cu dorințele noastre.

Declanșatoarele noastre nu există de fapt doar ca să ne arate unde depozităm suferința nerezolvată. În realitate, ne arată ceva mult mai profund.

Fiecare emoție „negativă” pe care o trăim vine cu un mesaj, unul pe care nu știm încă să-l interpretăm. Asta se întâmplă când o provocare începe să devină o problemă cronică. Neputând să onorăm și să folosim îndrumarea emoției, ne anihilăm sentimentul, îl depozităm în corp și încercăm să evităm tot ceea ce ar putea să-l scoată iar la suprafață. Atunci devenim sensibili la lumea din jur, pentru că sunt multe sentimente reprimite care se adună.

La suprafață, pare că problema este acel lucru care declanșează reacția noastră emoțională. Nu este așa. Problema este că nu știm ce să facem cu ceea ce simțim și prin urmare nu avem toate abilitățile de procesare a emoțiilor de care avem nevoie.

Când putem identifica un lucru este declanșator, putem folosi experiența ca pe un catalizator pentru o eliberare și o schimbare pozitivă în viață.

CUM SĂ INTERPRETĂM EMOȚIILE NEGATIVE

Deși declanșatoarele specifice fiecăruia sunt unice, ne ajută să înțelegem mai bine unele sentimente pe care deseori la blamăm.

Este important să înțelegem mai bine unele emoții care sunt mai strâns legate de comportamentele de autosabotare. Nu înseamnă doar să „trecem peste” ele; înseamnă să ascultăm ce încearcă ele să ne spună despre experiența noastră.

MÂNIA

Mânia este o emoție frumoasă, transformatoare. Este greșit catalogată drept latura sa din umbră, agresivitatea, și de aceea încercăm să i ne împotrivim.

Este sănătos să fii mânios, iar mânia poate să ne arate și aspecte importante ale persoanei noastre și la ce anume ținem. De exemplu, mânia ne arată care ne sunt limitele. Mânia ne ajută și să identificăm ce ni se pare nedrept.

În ultimă instanță, mânia încearcă să ne mobilizeze, să ne împingă la fapte. Mânia e transformatoare și este deseori vârful pe care îl atingem înainte de a ne schimba viața cu adevărat. Acest lucru se datorează faptului că mânia nu trebuie proiectată asupra altcuiva; mai degrabă, este un aflus de motivație care ne ajută să schimbăm ceea ce trebuie schimbat în viața noastră. Când nu o vedem în acest fel, tindem să o îngropăm, fără să rezolvăm vreodată adevărata problemă. Atunci, mânia începe să se transforme în agresivitate – când direcționăm acea energie către cei din jur în loc să o folosim ca pe un imbold să ne schimbăm.

În loc să ne temem de mânie, putem mai degrabă să ne servim de ea ca să facem schimbări mari și importante atât pentru noi, cât și pentru lumea din jur.

TRISTEȚEA

Tristețea este reacția normală și corectă la pierderea unui lucru pe care îl iubim foarte mult.

Este o emoție care apare deseori în urma unei dezamăgiri. Ar putea fi pierderea unei relații, a unui loc de muncă sau a unei idei generale despre cum credeai că va fi viața.

Tristețea devine problematică atunci când nu ne îngăduim să trecem prin etapele firești ale mâhnirii. Tristețea nu se eliberează toată odată. De fapt, deseori descoperim că vine în valuri, iar unele ne lovesc în momente neașteptate.

Nu trebuie să ne simțim vreodată jenați sau că greșim pentru că simțim nevoia să plângem, să fim deprimați sau să ne fie dor de ceea ce nu mai avem. De fapt, plânsul la momentul potrivit este unul dintre cele mai mari semne de tărie mentală, căci oamenii care au probleme descoperă deseori că este greu dea frâu liber sentimentelor și să fie vulnerabili.

VINOVĂȚIA

Vinovăția tinde să ne afecteze mai mult pentru ceea ce am făcut decât pentru ce am făcut. De fapt, oamenii care se luptă cel mai mult cu vinovăția sunt oamenii care nu sunt vinovați cu adevărat de ceva grav. Oamenii care comit fapte ticăloase tind să nu aibă prea multe remușcări. Faptul că îți pare rău că ai fi putut greși cuiva este în sine un semn bun.

Totuși, vinovăția ne cere să privim cu atenție la ce comportamente, dacă ele există, ne fac să ne pară rău, precum și la ce anume am făcut și ar putea să nu fie în interesul nostru. Dacă i-am tratat pe alții nedrept, trebuie să fim capabili să recunoaștem, să ne cerem scuze și să ne corectăm comportamentul. Cu toate acestea, dacă sentimentul de vinovăție este mai generalizat și nu se leagă neapărat

de un anumit incident, trebuie să privim mai atent la cine sau ce ne-a făcut mereu să simțim că am „greșit” sau că i-am deranjat pe alții.

Vinovăția este o emoție pe care o purtăm în suflet din copilărie și pe care apoi o proiectăm asupra circumstanțelor actuale, când simțim că am fost o povară pentru cei din jur.

JENA

Jena este ceea ce simțim când știm că nu ne-am comportat într-un fel de care să fim mândri.

Alții nu ne pot face vreodată să ne simțim jenați așa cum o facem chiar noi.

Când ești cu adevărat și complet încrezător că faci tot ce poți cu ce ai la îndemână, nu te mai simți jenat tot timpul. Desigur, alții te pot face să te simți prost prin comentariile sau ideile lor, dar chiar și cele mai aspre critici tind să fie neutralizate când ne acceptăm și ne simțim mândri de cine suntem.

Rușinea este latura din umbră a jenei. Apare când sentimentul firesc și ocazional de jenă se transformă într-un mod prin care noi ne blamăm ca ființe umane și începem să ne considerăm inutili și inapți.

Când nu gestionăm cum trebuie sentimentul de jenă, acesta tinde să se transforme în ceva mult mai grav.

INVIDIA

Invidia este o emoție mascată. Se prezintă ca mânia sau critica, pe când în realitate este vorba de tristețe și nemulțumire de sine.

Dacă vrei să știi ce-ți dorești cu adevărat de la viață, uită-te la oamenii pe care ești invidios. Da, poate că nu ai ce au ei, dar sentimentul pe care îl trăiești este mânia că ei își îngăduie să caute acel lucru în timp ce tu nu o faci.

Când ne folosim invidia ca să judecăm realizările altora, ne apropiem de funcția sa din umbră. Când ne folosim invidia ca să ne arate ce ne-ar plăcea să

realizăm, începem să recunoaștem comportamentul de autosabotare și ne pregătim să ne angajăm în căutarea a ceea ce ne dorim de fapt.

Poți să privești lucrurile așa: când vedem pe cineva care are ceva ce ne dorim foarte mult, dar ne reprimăm voința de a-l obține, trebuie să și condamnăm acel lucru pentru a ne justifica modul în care acționăm. În loc să procedăm astfel, am putea vedea ceea ce ne-ar plăcea să creăm.

RANCHIUNA

Când le purtăm pică oamenilor, deseori o facem pentru că nu se ridică la așteptările pe care ni le-am proiectat cu privire la ei.

Ranchiuna este în multe feluri ca un regret proiectat. În loc să încerce să ne arate ce ar trebui să schimbăm, pare să vrea să ne spună ce ar trebui să schimbe. Cu toate astea, alții nu au obligația de a se conforma ideilor noastre despre ei. De fapt, singura noastră problemă este că avem o așteptare nerealistă ca o persoană să fie exact cum considerăm noi că ar trebui să fie sau să ne iubească așa cum ne-am imaginat noi.

Când ne confruntăm cu ranchiuna, ceea ce trebuie să facem este să reinventăm imaginea pe care o avem despre cei din jur sau despre cei pe care i-am perceput ca și cum ne-ar fi greșit. Alții nu sunt aici să ne iubească într-un mod ideal; sunt aici să ne dea lecții și să ne învețe cum să-i iubim pe ei – și pe noi – mai bine.

Când ne eliberăm de ideile pe care le avem despre cine ar trebui ei să fie, îi putem vedea așa cum sunt și rolul pe care îl au de jucat în viața noastră. În loc să ne concentrăm pe cum ar trebui ei să se schimbe, ne putem concentra pe ce putem învăța.

REGRETUL

La fel ca gelozia, regretul este un alt mod prin care ne arătăm nu ceea ce vrem să fi făcut în trecut, ci ceea ce trebuie neapărat să creăm pentru a merge mai

departe.

Adevărul este că majoritatea oamenilor regretă ceea ce au făcut mai mult decât ceea ce au făcut. Nu este o coincidență. Regretul nu încearcă de fapt să ne facă să ne simțim prost că nu ne-am ridicat la înălțimea propriilor așteptări. Încearcă să ne motiveze să ne ridicăm la înălțimea lor de acum înainte. Încearcă să ne arate ceea ce este imperativ să schimbăm în viitor și ceea ce vrem să experimentăm înainte de a muri.

Nu ai călătorit în tinerețe? Regretul îți arată că ar trebui să o faci acum. Nu ai arătat atât de bine pe cât ți-ai dorit? Regretul îți arată că ar trebui să te străduiești mai mult. Ai făcut alegeri care nu au reflectat cea mai bună versiune a ta? Regretul îți arată că ar trebui să faci alte alegeri acum. Nu ai iubit pe cineva când aveai acel om lângă tine? Regretul îți arată că ar trebui să apreciezi oamenii acum.

TEAMA CRONICĂ

Când nu putem înceta să tot revenim la gânduri înspăimântătoare, asta nu se întâmplă întotdeauna pentru că există o amenințare concretă în fața noastră. Deseori, se întâmplă pentru că sistemele noastre interne de reacție sunt subdezvoltate sau date la o parte de traumă.

Când teama ne dictează starea de spirit,, nu contează de ce anume ne este frică; procesul de gândire ne urmărește de la o problemă la alta. Deseori, există o metaforă încifrată în teamă. De exemplu, poate ne temem de o supremă „pierdere a controlului“ sau de o forță externă care apare și se opune progresului.

Totuși, gândirea marcată de o teamă cronică se reduce deseori la nevoia de a ne concentra energia și atenția asupra unei potențiale amenințări astfel încât să ne putem proteja de ea. Ne imaginăm că dacă suntem îngrijorați, neliniștiți sau furioși din pricina asta, va rămâne în arealul conștientizării și prin urmare nu ne poate lua prin surprindere. Putem păstra un oarecare control.

Însuși actul de a păstra în minte aceste gânduri temătoare este tocmai felul în care teama ne controlează de la bun început. Ne deraiază viața , pentru că ne canalizăm energia spre ceva ce ne scapă de sub control, spre deosebire de a o folosi pentru tot ce se află de fapt în controlul nostru – obiceiurile, faptele și comportamentele care ne-ar ajuta să progresăm în viață.

În acest sens, ne temem de fapt de o proiecție a ceea ce se întâmplă deja.

Singurul mod adevărat în care putem depăși teama cronică este să trecem ea. În loc să încercăm să ne luptăm, să ne împotrivim și să evităm ce nu putem controla, putem învăța să ridicăm din umeri și să spunem pur și simplu: „Dacă se întâmplă, se întâmplă.” În clipa în care reușim să dăm din umeri, să râdem sau doar să ridicăm mâinile în aer și să spunem „Nu contează, o să fie bine“, ne luăm imediat puterea înapoi.

Ceea ce ține aprins focul fricii este ideea că, dacă acceptăm acel lucru de care ne temem, cedăm în fața celui mai rău rezultat posibil. Adevărul este că atunci când nu ne mai temem de ceea ce nu putem controla și știm în schimb că nu ne poate distruge viața mai mult decât o distrugem cu concentrarea și gândirea noastră negativă, distrasă și irațională suntem complet eliberați.

Când acceptăm pe deplin, teama părăsește conștiința și devine o problemă nulă. În acest punct, realizăm că așa a fost mereu.

SISTEMELE NOASTRE INTERNE DE GHIDAJ ȘOPTESC PÂNĂ CÂND AJUNG SĂ URLE

Lucrurile care te deranjează acum cel mai mult nu sunt forțele externe care încearcă să te tortureze doar de dragul de-a o face – ele sunt propria minte care identifică ce anume în viața ta poate fi reparat, schimbat și transformat. Când continui să nu acționezi, sirena nu va face altceva decât să devină mai puternică, și dacă nu înveți niciodată să o asculți probabil te vei disocia de ea și vei deveni victima ei.

Ai deja răspunsurile. Știi deja ce ești aici să faci. Ești aici să crezi tot ce te-ar face mai fericit decât poți să-ți imaginezi. Trebuie doar să-ți liniștești mintea destul cât să simți tot potențialul nelimitat care te imploră să fie folosit.

Nu există autosabotare pentru că acele comportamente despre care crezi că te trag înapoi nu fac decât să-ți satisfacă nevoile. Nu este vorba de a încerca să te forțezi să le depășești; este vorba de a le vedea așa cum sunt și a găsi apoi moduri mai bune și mai sănătoase de a le îndeplini.

Deși trăim într-o vreme în care oamenii tind să ne spună că ar trebui să fim absolut independenți și că a avea nevoie de prezența altcuiva, de validarea sau compania altcuiva este un semn de lipsă de autonomie, nu este o reprezentare corectă a ceea ce înseamnă să fii om și trece prea mult cu vederea realitatea legăturii și naturii umane.

Deși mulți oameni sunt codependenți și se sprijină prea mult pe alții pentru a găsi sentimentul de siguranță și de sine, nici înclinarea prea departe în direcția opusă – în care crezi că nu ai nevoie de nimeni sau de nimic și că poți face totul singur – nu este sănătoasă. Sunt două manifestări opuse ale acelorași răni, care sunt neîncrederea și neputința de a crea conexiuni.

Nevoia ta de a te simți acceptat este validă.

Nevoia de a simți prezența altcuiva este validă.

Nevoia de a te simți dorit este validă.

Deseori, primul motiv pentru care începem să ne neglijăm nevoile esențiale este acela că ni se pare că suntem slabi dacă avem nevoi. Credem acest lucru pentru că în tinerețe trebuia să ne bazăm în întregime pe alții pentru nevoile noastre esențiale. În cele din urmă, presupunerea se dovedește falsă, pentru că o altă persoană nu ne poate împlini în întregime, nici nu este responsabilă pentru asta. Pe măsură ce creștem, învățăm independența. De fapt, a te baza pe tine însuși pentru fundamentul nevoilor de bază este o parte importantă din dezvoltarea unei persoane.

În același fel, este important și să recunoaștem că nu ne putem îndeplini singuri nevoile.

Oamenii sunt programați pentru a crea legături cu alții și cu un grup. De aceea existăm în subansambluri, precum comunitățile și familiile, și în general suntem cei mai fericiți și mai împliniți când facem lucrurile care slujesc binelui suprem. Este o parte fundamentală și sănătoasă din cine suntem noi, nu un semn de slăbiciune.

În alte cazuri, nevoia unei siguranțe financiare este sănătoasă; nu este întotdeauna rezultatul faptului că ești lacom sau rău intenționat. Nevoia ta de a fi apreciat pentru munca pe care o depui e sănătoasă, nu este întotdeauna un rezultat al faptului că ești vanitos. Nevoia de a trăi într-un spațiu și o zonă în care te simți bine este sănătoasă și nu e întotdeauna rezultatul faptului că ești nerecunoscător pentru ce ai.

MINTEA INCONȘTIENTĂ ÎNCEARCĂ SĂ COMUNICE CU TINE

În comportamentele noastre de autosabotare se află o înțelepciune incredibilă. Nu numai că ne pot spune cum și de ce anume am fost traumatizați, ne pot arăta și de ce avem nevoie de fapt. În cadrul fiecărui comportament de autosabotare se află cheia rezolvării lui, numai dacă îl înțelegem mai întâi.

Iată câteva exemple scurte de moduri în care subconștientul ar putea încerca să comunice cu tine prin aceste comportamente.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Te întorci la aceeași persoană care te-a distrus într-o relație. Ar putea fi un prieten platonice, dar de cele mai multe ori este un fost partener romantic.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Ar putea fi timpul să evaluezi relațiile din copilărie. Dacă găsești ceva atrăgător sau alinător la cineva care te rănește,

de obicei există un motiv.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Atragi oameni care au prea multe probleme pentru a se angaja cu adevărat într-o relație.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Nu ai prea multe probleme ca să nu găsești pe cineva care chiar te vrea și când începi să recunoști că meriți să-ți fie cineva devotat, vei începe să alegi parteneri care fac asta.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Te simți nefericit, chiar dacă nu e nimic în neregulă și în realitate ai primit în viață tot ce ți-ai dorit.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Probabil te aștepti ca lucrurile din exterior să te facă să te simți bine în loc să te bazezi pe schimbarea modului de gândire și a lucrurilor asupra cărora te concentrezi. Nicio realizare externă nu o să-ți dea un sentiment real și durabil de pace interioară, iar disconfortul tău, în ciuda realizărilor, îți atrage atenția asupra acestui aspect.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Respingi oamenii.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Vrei atât de mult ca oamenii să te iubească și să te accepte, încât stresul te face să te izolezi de durere, creând efectiv realitatea pe care încerci să o eviți. În mod alternativ, a avea prea des nevoie de solitudine înseamnă de obicei că există o discrepanță între cine pretinzi că ești și cine ești în realitate. Când te manifesti în mod autentic, e mai ușor să ai oameni în jur, căci necesită mai puțin efort.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Crezi automat că ceea ce simți și gândești e adevărat.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Vrei să-ți faci griji pentru că ți se pare confortabil și, prin urmare, mai sigur. Cu cât ai mai multă încredere oarbă în fiecare sentiment sau gând răzleț pe care îl ai, cu atât vei fi la dispoziția a tot ce se întâmplă în jurul tău. Trebuie să înveți să cauți echilibrul în claritate, adevăr și înrădăcinare și să fii capabil să discerni mental între ce e util și ce nu.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Mănânci prost când nu vrei.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Faci prea multe sau nu îți acorzi destulă odihnă și hrană. Exagerezi. De asta îți cere corpul tău să continui să-l alimentezi. În mod alternativ, s-ar putea să fi flămând emoțional și, pentru că nu îți oferi experiențele adevărate pe care le dorești, îți satisfaci „foamea” în alt fel.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Nu faci munca despre care știi că te-ar ajuta să avansezi în carieră.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Poate că nu îți este atât de clar pe cât crezi ce anume vrei să faci. Dacă nu vine natural, există un motiv. În loc să încerci să te străduiești în continuare și să te lovești de același zid iar și iar, fă un pas în spate. Poate e timpul să te reorganizezi, să refaci strategia sau să te gândești serios de ce încerci să faci acești pași. Ceva trebuie să se schimbe, și poate nu e vorba doar de motivația ta.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Muncești în exces.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Nu trebuie să-ți demonstrezi valoarea. Trebuie însă să nu mai fugi de disconfortul de a fi singur cu sentimentele tale, foarte des acesta fiind motivul pentru care oamenii muncesc în exces. Există o diferență între a fi dedicat cu pasiune unui lucru și a te simți obligat să-i întreci pe toți. Unul este sănătos; celălalt, nu.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Îți pasă prea mult de ceea ce cred alții.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Nu ești atât de fericit pe cât crezi. Cu cât ești mai satisfăcut cu ceva, cu atât ai mai puțină nevoie de alți oameni ca să fii fericit. În loc să te întrebi dacă altcineva va crede sau nu că nu ești satisfăcut, oprește-te și întreabă-te: Ce părere ai cu adevărat despre viața ta când nu o privești prin ochii celorlalți?

CUM TE AUTOSABOTEZI: Cheltuiești prea mulți bani.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Obiectele nu te vor face să te simți mai sigur. Nu vei putea să-ți cumperi drumul spre o viață sau o identitate nouă. Când cheltuiești în exces sau dincolo de posibilitățile tale în mod regulat până ajunge să fie în detrimentul tău, trebuie să înțelegi care este rostul cumpărăturilor. Este o diversiune, substitutul unui hobby, sau o dependență de sentimentul că ești „reînnoit” cumva? Află care sunt nevoile tale reale și pornește de acolo.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Stărui asupra relațiilor din trecut sau îți verifici permanent foștii parteneri.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Această relație te-a afectat mai mult decât îți îngădui să crezi. Sfârșitul te-a rănit mai mult decât ai recunoscut și trebuie să te confrunți cu acest lucru. Interesul tău permanent față de această persoană înseamnă că există ceva în relația voastră care a rămas nerezolvat și probabil ai nevoie de un fel de încheiere sau acceptare ca să te regăsești.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Îți alegi prieteni care te fac mereu să simți că ești în competiție cu ei.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: A vrea să te simți „mai bun” decât alți oameni nu este o înlocuire a nevoii de a ne simți conectați cu ei, dar așa facem adesea. O facem nu pentru că vrem de fapt să fim superiori, ci pentru că vrem să părem valoroși și prețuiți. Ceea ce ne dorim este o conexiune autentică și să ne simțim importanți pentru alții, dar nu vom realiza acest lucru făcându-i pe ei să se simtă inferiori.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Ai gânduri dăunătoare, care te împiedică să faci ceea ce vrei.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Dacă ești rău în primul rând cu tine nu o să te doară mai puțin dacă alți oameni te judecă sau te resping, deși acesta este motivul pentru care folosești un mecanism de apărare. A crede ce e mai rău despre tine este un mod de a încerca să devii indiferent la ceea ce te sperie

cu adevărat și anume că altcineva ar putea spune acele lucruri despre tine. Ceea ce nu realizezi este că astfel te porți ca propriul agresor și dușman. Cum ar putea, în mod realist, să-ți afecteze viața judecata altcuiva? Sincer vorbind, ai putea să te împiedici să-ți urmărești visurile, ambițiile și fericirea personală. Și exact asta faci când rămâi fixat pe acele idei nocive. E timpul să nu-ți mai stai singur în drum.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Nu îți promovezi munca într-un fel care să te ajute să mergi înainte.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Munca ta nu atinge potențialul maxim și știi acest lucru. Motivul pentru care te reții este teama de critică, dar aceasta n-ar exista dacă nu te-ai judeca deja singur. Trebuie să crezi lucruri pe care ești mândru să le împărtășești, și când le împărtășești într-un mod pozitiv, care te ajută să-ți dezvolți afacerea sau cariera într-un mod natural și autentic, vei ști că faci cel mai mare efort de care ești în stare cu abilitățile și potențialul tău.

CUM TE SABOTEZI: Atribui eronat intenții sau îți faci griji că e vorba despre tine când nu este adevărat.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Te gândești la tine prea des. Viața altora nu se învâрте în jurul tău, și nici gândurile lor. Ei sunt ocupați să se gândească la ei înșiși, așa cum și tu te gândești la tine însuși. Nu uita că tiparele pe care le întâlnești în viață sunt reprezentative pentru propriile comportamente, dar dacă îți imaginezi că de fiecare dată când cineva îți taie calea în trafic este un atac personal îți vei pune singur piedici foarte mari, pentru că vei fi mereu victimă.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Orașul în care stai nu-ți place.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Casa ta este acolo unde ți-o construiești, nu unde o găsești. Problema e că nu te poți mișca, sau că pur și simplu nu vrei? De obicei, când stăm în același loc, există un motiv. Există un lucru pe care-l iubim acolo și e locul unde vrem să ne petrecem viața. Împotrivirea apare din

cauza criticilor pe care credem că ni le-ar aduce alții dacă ar ști că nu locuim în cea mai bună zonă. S-ar putea să te temi și că oamenii te vor judeca pentru că nu ai „progresat” destul. Adevărul este că te judeci singur și trebuie să te împaci sau să te mândrești cu motivul pentru care alegi să trăiești acolo.

CUM TE AUTOSABOTEZI: Pierzi timpul verificând nepăsător platformele sociale.

CE VREA SUBCONȘTIENTUL TĂU SĂ ȘTII: Este unul dintre cele mai ușoare moduri de a te desensibiliza, pentru că este accesibil și dă dependență. Există o diferență fundamentală între a folosi platformele sociale într-un mod sănătos și un mecanism de . În cea mai mare parte, are legătură cu felul în care te simți când te-ai deconectat. Dacă nu lași telefonul din mână simțindu-te inspirat sau relaxat, probabil încerci să eviți un fel de disconfort din interiorul tău – tocmai acel disconfort care ți-ar putea spune că trebuie să te schimbi.

ÎNVAȚĂ DIN NOU SĂ ASCUȚI

Acum, că începi să dai atenție semnalelor tale interne, e important să înțelegi cum să te ascuți și să reacționezi în timp real.

Te afli în situația actuală pentru că n-ai știut să înțelegi sau să-ți satisfaci nevoile de moment. Dacă nu vrei să-ți „repari” tot timpul alegerile și comportamentele, trebuie să înveți să procesezi și să-ți interpretezi sentimentele în timp real. Asta se va realiza printr-un proces de dezvoltare a inteligenței emoționale, care se va face în primul rând în capitolul următor. Cu toate astea, noi începem aici: înțelegând cum să ne ascultăm instinctele.

CUM SĂ-ȚI URMEZI „INSTINCTUL” FĂRĂ SĂ TE TEMI DE VIITOR

Una dintre doctrinele esențiale ale înțelepciunii moderne este ideea că în adâncul sufletului știi adevărul despre tot ce se află în viața și, prin extensie, viitorul tău. Ideea este că ești un oracol în sine, și sentimentele tale sunt

deschideri nu doar către ce se întâmplă acum, ci și către ce se va întâmpla în curând.

Nu suntem noi de vină pentru această convingere. Multe cercetări dovedesc legătura dintre creier și corp – explicând de ce când avem un „presentiment” sau un instinct care sfidează logica este deseori corect.

Acest lucru se datorează faptului că sistemul nostru gastrointestinal funcționează precum un „creier secundar”, dat fiind că depozitează un registru de informații pe care mintea ta inconștientă nu și-l poate aminti mai repede decât îl simte corpul. Această abilitate incredibilă face ca instinctul să fie aproape întotdeauna corect.

Instinctul tău - deși inteligent - nu e clarvăzător.

Dacă vrei să te acordezi mai mult la propria persoană, urmează-ți inima, caută-ți pasiunea, găsește-ți sufletul – orice ar fi –, în primul rând trebuie să înțelegi că „instinctul” tău poate reacționa doar la ce se întâmplă în prezent. Dacă ai un „instinct” legat de un eveniment viitor, acesta este, de fapt, o proiecție.

Așa poți începe să-ți analizezi „instinctele”. Reacționezi la cineva care e în fața ta, sau la ideea pe care ți-ai format-o în minte despre acea persoană? Reacționezi la o situație care se desfășoară acum, sau la una pe care ți-o imaginezi, presupunând cum se va desfășura? Sentimentele tale au legătură cu ce se întâmplă acum, sau cu ce speri sau te temi că se va întâmpla în viitor?

În afară de faptul că acționează numai în prezent, instinctul tău este și tăcut. „Mica voce” din interior este exact așa... mică.

Nu strigă. Nu intră în panică. Nu îți pompează adrenalină în corp ca să-ți atragă atenția. Este un val de luciditate care te copleșește în cele mai sumbre momente, în care ceva îți spune: Instinctul tău funcționează pentru a îmbunătăți lucrurile, pe când imaginația le poate înrăutăți deseori. Dar acest lucru e derutant de multe ori, căci care sentimente sunt instinctele tale și care

sunt temerile, îndoielile sau convingerile care-ți stau în cale? Cum știm să facem diferența?

Ei bine, instinctele nu sunt sentimente, de fapt; ele sunt reacții.

Dacă te simți deosebit de epuizat după ce ai petrecut timp cu cineva sau simți că n-ai mai vrea să vezi persoana aceea, acela e instinctul. Dacă munca pe care o faci te epuizează și toată pare forțată și indezirabilă, acela e instinctul. Instinctul nu este un sentiment (nu ai „instinctul” că ești trist azi); instinctul înseamnă să te ferești repede de pericol fără să te gândești la asta.

Trebuie să-ți amintești că sentimentele tale, deși valide, nu sunt întotdeauna reale. Nu sunt întotdeauna reflectări corecte ale realității. Ele sunt însă reflectări întotdeauna corecte ale gândurilor noastre. Gândurile noastre nu ne schimbă instinctele. Instinctul e acel lucru către care gravitezi sau de care te îndepărtezi în mod natural. Nu e ceva ce simți sau interpretezi; e ceva ce faci firesc.

Când oamenii vorbesc despre folosirea instinctelor pentru a construi o viață pe care o iubesc, la asta se referă: ascultă de ceea ce intuiția lor subtilă le spune că ar fi cel mai bine să facă. Uneori, instinctul te poate ajuta să progresezi în artă, chiar dacă te face să simți un disconfort sau o împotrivire. Uneori, instinctul te poate împinge să lupți pentru o relație, chiar dacă e greu.

Instinctul nu există ca să se asigure că te simți confortabil și extatic la orice oră din zi. Te dirijează către ceea ce ești menit să faci, pentru că îți arată unde se intersectează interesele, abilitățile și dorințele tale.

INSTINCTUL ȘI TEAMA POT PĂREA ASEMĂNĂTOARE

A avea încredere în instinct nu înseamnă să-l tratezi ca pe un oracol.

Aici devine conceptul atât de problematic. Nu doar credem în diverse sentimente, ci le și dăm un sens viitor, presupunând că tot ce simțim ne avertizează de fapt sau ne arată ce urmează.

Să analizăm de ce și cum se întâmplă asta și cum o poți împiedica să-ți distrugă viața.

Sentimentele nu te informează care este decizia corectă.

Deciziile corecte creează sentimentele potrivite.

Sentimentele tale nu au menirea de a te îndruma în viață; pentru asta există mintea.

Dacă ar fi să-ți urmezi cu sinceritate fiecare impuls, ai fi complet blocat, mulțumit de sine și poate mort sau cel puțin într-o situație gravă. Nu ești, deoarece creierul tău poate interveni și te poate învăța cum să faci alegerile care reflectă ceea ce vrei să experimentezi pe termen lung.

Începi să ai sentimente de pace și bucurie în viață când te condiționezi să repeți zilnic acțiunile care te ajută să devii mai clar, mai calm, mai sănătos și mai util, și nu invers.

Dacă vrei să fii stăpân pe viața ta, trebuie să înveți să-ți organizezi sentimentele. Devenind conștient de ele, poți să le urmărești până la procesul de gândire care le-a provocat, și de acolo poți decide dacă ideea este sau nu o amenințare, o preocupare concretă ori o închipuire a minții reptiliene care încearcă să te țină în viață.

Nu uita: Creierul tău a fost construit pentru natură. Corpul tău a fost creat să supraviețuiască în sălbăticie. Ai o formă animală care încearcă să croiască drum printr-o lume modernă extrem de civilizată. Iartă-te pentru că ai aceste impulsuri și, în același timp, înțelege că alegerile tale îți aparțin, în definitiv. Poți să simți ceva și să nu treci la fapte.

DE CE NI SE SPUNE „SĂ NE ASCULTĂM INSTINCTELE“, DE FAPT?

Intestinele tale sunt strâns legate de minte. Există o conexiune fiziologică între sistemul gastrointestinal și serotonina din creierul tău. Nervul vag ajunge

din intestine în cap, acționând ca un dispozitiv de comunicare ce ajută la reglarea sistemului.¹

Stomacul și mintea sunt inerent legate, motiv pentru care oamenii spun că știu ceva „în adâncul lor“ sau că atunci când sunt supărați „îi ia de la stomac“ sau au avut o reacție „instinctivă“ la ceva.

Un lucru despre care nu se vorbește este faptul că a-ți asculta instinctul este ceva ce se întâmplă în momentul prezent. Nu poți să ai un instinct cu privire la un eveniment viitor, pentru că încă nu există. Poți să ai o reacție bazată pe teamă sau pe memorie pe care o proiectezi în viitor, dar nu poți ști din instinct ceva despre altă persoană sau un eveniment viitor până nu apare în fața ta.

Când ai un „instinct“ legat de o persoană, îl ai după ce interacționezi cu ea. Știi dacă un job este potrivit sau nu pentru tine abia după ce apuci să-l faci o vreme.

Problema este că încercăm să ne folosim instinctele ca pe niște mecanisme de clarviziune, modul creativ al creierului de a ne manipula corpul astfel încât să ne ajute să evităm durerea și să sporească plăcerea în viitor. Dar nu asta se întâmplă. Ne blocăm pentru că avem încredere la propriu în absolut tot ce simțim în loc să discernem ce este o reacție concretă și ce este o proiecție.

SĂ IDENTIFICĂM DIFERENȚA DINTRE INSTINCT ȘI TEAMĂ

În primul rând, trebuie să înțelegi că instinctul te poate ajuta foarte mult în momentul prezent. Prima ta reacție la ceva este foarte des cea mai înțeleaptă, deoarece corpul tău folosește toate informațiile inconștiente pe care le-ai depozitat ca să te avertizeze înainte ca organismul să aibă ocazia să se îndoiască.

Poți folosi asta în avantajul tău, raportându-te la clipa prezentă și întrebându-te ce e adevărat aici și acum. Ce este adevărat când ai de-a face cu altă

persoană, cu o activitate sau cu un comportament? Ce este acel instinct profund pe care îl ai când ești implicat în ceva?

Diferă de ce crezi sau simți tu când doar ți-l imaginezi, făcând presupuneri, amintindu-ți detalii sau imaginându-ți cum va fi? De obicei, aceste proiecții reprezintă teama, și reacția ta actuală este instinctul tău sincer.

Per ansamblu, instinctul tău sincer nu te va speria atât cât să intri în panică. Instinctul e întotdeauna subtil și delicat, chiar dacă te avertizează când ceva nu e pentru tine. Dacă vrea să știi că nu trebuie să vezi pe cineva sau să nu te mai implici într-o relație sau comportament, impulsul va fi tăcut. De aceea se numește „mica voce“ din interior. Atât de ușor de trecut cu vederea. Atât de ușor să strigi peste ea.

IMBOLDURI INTUITIVE VERSUS GÂNDURI INTRUZIVE

Când începi să te asculți, poți descoperi că e greu să observi diferența dintre gândurile utile și intuitive și cele dăunătoare și intruzive. Funcționează în mod asemănător – sunt imediate, reactive și oferă un fel de perspectivă nevăzută până atunci – și totuși funcționează complet diferit în practică.

Așa începi să faci diferența dintre gândurile informate de intuiție și cele informate de teamă:

- Gândurile intuitive sunt calme. Cele intruzive sunt haotice și induc teamă.
- Gândurile intuitive sunt raționale; au un oarecare sens. Cele intruzive sunt iraționale și deseori provin din exagerarea unei situații sau ajungerea la cea mai rea concluzie posibilă.
- Gândurile intuitive te ajută în prezent. Îți dau informațiile de care ai nevoie pentru a lua o decizie mai bine informată. Gândurile intruzive sunt deseori aleatorii și nu au nimic de-a face cu ce se întâmplă pe moment.

- Gândurile intuitive sunt „tăcute”; cele intruzive sunt „gălăgioase”, ceea ce face ca unul să fie mai greu de auzit decât altul.

- Gândurile intuitive vin de obicei o dată, poate de două ori, și induc o senzație de înțelegere. Gândurile intruzive tind să fie persistente și să inducă un sentiment de panică.

- Gândurile intuitive par deseori afectuoase, în timp ce gândurile invazive par înfricoșătoare.

- Gândurile intuitive vin de obicei de nicăieri; cele intruzive sunt de obicei declanșate de stimuli externi.

- Nu este nevoie să te lupți cu gândurile intuitive – le ai, și pe urmă le dai drumul. Gândurile intruzive încep o spirală întreagă de idei și temeri, astfel încât este imposibil să nu te mai gândești la ele.

- Chiar și atunci când un gând intuitiv nu-ți spune ceva ce-ți place, asta nu te face niciodată să intri în panică. Chiar dacă simți tristețe sau dezamăgire, nu te simți copleșitor de neliniștit. Panica este emoția pe care o trăiești când nu știi ce să faci cu un sentiment. Este ceea ce se întâmplă când ai un gând intruziv.

- Gândurile intuitive îți deschid mintea către alte posibilități; gândurile intruzive îți închid inima și te fac să te simți blocat sau blamat.

- Gândurile intuitive vin din perspectiva sinelui tău mai bun; cele intruzive vin din perspectiva sinelui mai mic și mai temător.

- Gândurile intuitive rezolvă probleme; cele intruzive le creează.

- Gândurile intuitive te ajută să-i ajuți pe alții; cele intruzive tind să creeze o mentalitate de tipul „eu contra lor”.

- Gândurile intuitive te ajută să înțelegi ce gândești și ce simți; gândurile intruzive se referă la ce gândesc și ce simt alți oameni.

- Gândurile intuitive sunt raționale; cele intruzive sunt iraționale.

- Gândurile intuitive vin din adâncul tău și îți trezesc un sentiment profund; gândurile intruzive rămân blocate în cap și îți creează un sentiment de panică.
- Gândurile intuitive îți arată cum să răspunzi; gândurile intruzive îți cer să reacționezi.

CUM ÎNCEPI SĂ-ȚI SATISFACI NEVOILE CU ADEVĂRAT

Deși termenul de grijă de sine a devenit un termen-umbrelă care mai degrabă se referă la comportamentele care te distrag de la problema adevărată în loc să treacă la fapte ca să rezolve problema respectivă, adevărata grijă de sine este aspectul fundamental al satisfacerii nevoilor.

În afară de siguranța ta de bază, nevoile tale sunt să fii hrănit, să dormi bine, să trăiești într-un mediu curat, să te îmbraci decent și să-ți dai voie să simți ce simți fără judecată sau suprimare.

Găsirea metodelor de satisfacere a acestor nevoi de unul singur constituie baza depășirii autosabotării.

Te vei simți mult mai dispus să faci sport dacă dormi bine peste noapte. Te vei simți mult mai bine în privința serviciului dacă nu trebuie să stai acolo cu o durere de spate permanentă, ci cauți ajutor profesional, masaj sau chiropracticieni, care te pot ajuta cu postura. Îți va face plăcere să-ți petreci timpul acasă dacă e o casă organizată și înseamnă ceva pentru tine. Te vei simți mai bine în propria piele în fiecare zi dacă îți acorzi timpul să te îngrijești.

Aceste lucruri nu sunt mărunte; sunt lucruri importante. Doar că nu îți dai seama de importanța lor tocmai pentru că le faci în fiecare zi.

Dacă îți înțelegi nevoile, le satisfaci pe cele pentru care ești responsabil, apoi îți îngădui să fii prezent pentru ca alții să le satisfacă pe cele pe care nu le poți face singur, te va ajuta să întrerupi ciclul de autosabotare și să construiești o viață mai sănătoasă, mai echilibrată și mai satisfăcătoare.

CAPITOLUL 4

DEZVOLTAREA INTELIȚENȚEI EMOȚIONALE

Autosabotarea este în ultimă instanță doar un produs al inteligenței emoționale scăzute.

Ca să mergem mai departe în viață într-un mod sănătos, productiv și stabil, trebuie să înțelegem cum lucrează împreună creierele și corpurile noastre.

Trebuie să înțelegem cum să interpretăm sentimentele, ce înseamnă diferite emoții și ce să facem când ne confruntăm cu senzații acute, descurajante, pe care nu știm să le gestionăm.

Ne vom concentra în mod special pe aspecte ale inteligenței emoționale care au legătură cu comportamentele de autosabotare, deși există foarte multe cercetări despre IE (inteligența emoțională) realizate de experți din toată lumea, care cresc la număr cu timpul.

CE ESTE INTELIȚENȚA EMOȚIONALĂ?

Inteligența emoțională este abilitatea de a înțelege, a interpreta și a reacționa la emoțiile noastre eficient și sănătos.

Oamenii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt deseori capabili să se înțeleagă mai bine cu diferite tipuri de persoane, să simtă mai multă mulțumire și satisfacție în viața de zi cu zi și să își asigure permanent timpul necesar pentru a analiza și a-și exprima sentimentele autentice.

Însă, în cea mai mare măsură, inteligența emoțională este abilitatea de a interpreta senzațiile care apar în corp și a înțelege ce încearcă ele să ne comunice despre viața noastră.

Rădăcina autosabotării este lipsa inteligenței emoționale, pentru că fără abilitatea de a ne înțelege pe noi înșine e inevitabil să ne pierdem. Sunt unele dintre cele mai greșit înțelese aspecte ale creierului și corpului nostru care ne blochează în mod inevitabil.

CREIERUL TĂU ESTE CREAT SĂ SE OPUNĂ LUCRURILOR PE CARE ȚI LE DOREȘTI

Se întâmplă ceva interesant în creierul uman când obținem ceea ce ne dorim.

Când ne imaginăm obiectivele pe care vrem să le îndeplinim, deseori o facem așteptându-ne ca acestea să ne îmbunătățească viața într-un mod tangibil și, odată ce am ajuns acolo, vom putea să „tragem la țarm“.

Adică să renunțăm. Să ne relaxăm. Să lăsăm lucrurile să meargă de la sine o vreme.

Nu asta se întâmplă.

La nivel neurologic, când obținem ceva ce ne dorim foarte mult, începem doar să ne dorim mai mult. Noile cercetări privind natura dopaminei chimice – despre care se credea tocmai că ar fi forța motrice din spatele dorinței, poftelor și achiziției – dovedesc că este ceva mai complex decât s-a crezut anterior.

În , Daniel Z. Lieberman arată că experții care au studiat hormonul au descoperit că, atunci când unei persoane i se oferea ceva ce-și dorea foarte mult, valul de dopamină scădea după gratificare. Se pare că dopamina nu este acea substanță chimică ce-ți oferă plăcerea; e substanța care îți oferă plăcerea de a-ți dori mai mult.¹

Iar obiectivul acela imens și important pentru care munceai? Vei ajunge acolo, apoi va mai fi un munte de urcat.

Este unul dintre numeroasele motive pentru care sabotăm profund ceea ce ne dorim cu adevărat. Știm din instinct că „succesul” nu ne va da de fapt abilitatea de a ne reprima dorințele; ne va face doar să ne fie și mai foame. Uneori, nu ne simțim capabili să facem față provocării.

Așadar, cât ne aflăm pe drum, un cocktail toxic de prejudecăți neurologice încep să se reverse unele peste altele și începem să simțim ranchiună, să judecăm și chiar să criticăm obiectul celei mai mari dorințe ale noastre.

Ce se întâmplă când începem să alergăm după ce ne dorim: nu vrem să facem munca necesară pentru a obține acel lucru pentru că ne temem atât de tare că nu-l vom avea, încât orice apropiere de eșec ne face să anulăm efortul și să devenim tensionați.

Când trece mult timp fără să avem ce ne dorim, creăm asocieri inconștiente între a avea acel lucru și „a fi ceva rău”, pentru că i-am judecat pe alții că îl au.

Când îl obținem, ne temem atât de tare că-l pierdem, încât ne îndepărtăm de noi înșine ca să nu fim nevoiți să suportăm durerea.

Suntem atât de prinși în mrejele unei stări mentale de „a dori”, încât nu putem trece la starea de „a avea”.

În primul rând, când ne dorim ceva foarte, foarte mult, deseori se întâmplă pentru că avem așteptări nerealiste asociate cu asta. Ne imaginăm că ne va schimba viața într-un mod formidabil, și deseori nu se întâmplă așa.

Când ne bazăm pe un scop sau o schimbare în viață care să ne „salveze” într-un mod nerealist, orice incident sau eșec ne va împinge să nu mai încercăm. De exemplu, dacă suntem absolut convinși că un partener romantic ne va ajuta să nu mai fim deprimați, vom fi extrem de sensibili la respingere, pentru că ne face să ne simțim de parcă nu vom trece niciodată peste depresie.

Desigur, problema evidentă aici este că întâlnirile sunt un proces de învățare prin greșeli. Ca să reușești trebuie întâi să greșești.

Apoi, pentru tot timpul petrecut neavând acel lucru pe care ni-l dorim, cum ar fi o relație romantică, creierul nostru trebuie să justifice și să valideze poziția noastră în viață ca o formă de autoprotejare. De aceea, îi criticăm inconștient pe cei care au ce ne dorim noi. În loc să fim inspirați de succesul lor, ne îndoim de ei. Devenim sceptici în privința relațiilor, fiind atât de geloși pe fericirea altora, încât presupunem că probabil se prefac sau că iubirea aceea „nu e reală” sau că oricum se vor despărți în cele din urmă.

Dacă ținem cu dinții prea mult timp de aceste convingeri, ghiciți ce se va întâmpla când obținem în sfârșit relația pe care ne-o dorim? Bineînțeles, ne vom îndoi de ea și vom presupune că va eșua.

Asta se întâmplă când oamenii îi resping pe ceilalți sau renunță la visurile lor importante în momentul în care apare ceva dificil. Când ne e prea teamă că o să pierdem ceva, tindem să respingem acel lucru în primul rând ca o măsură de autoprotecție.

Să spunem că te străduiești să-ți limitezi convingerile care creează atâta împotrivire în viața ta, și în cele din urmă îți îngădui să construiești și să ai acel lucru pe care ți-l dorești foarte mult. Vei da apoi peste ultima și cea mai dificilă provocare, adică trecerea de la „modul supraviețuire” la „modul prosperitate”.

Dacă ți-ai petrecut cea mai mare parte din viață într-o stare în care „doar te descurci”, nu vei ști să te adaptezi la o viață în care te simți relaxat și de care să te bucuri. I te vei opune, te vei simți vinovat, poate vei cheltui exagerat sau vei ignora responsabilitățile. În mintea ta, „echilibrezi” anii de greutate cu cei de relaxare totală. Cu toate astea, nu așa merg lucrurile.

Când suntem atât de cuprinși de sentimentul de „a dori”, devine extrem de greu să ne adaptăm la experiența de „a avea”.

Asta pentru că orice schimbare, oricât de pozitivă, este inconfortabilă până devine și familiară.

Este dificil să recunoaștem modurile în care suntem profund înclinați către acceptarea de sine, așa că ajungem să ne stăm singuri în cale din simplă mândrie. Este și mai dificil să recunoaștem asta foarte des: lucrurile pe care le invidiem la alții sunt fragmente ale celor mai profunde dorințe, cele pe care nu ne îngăduim să le avem.

Da, creierul nostru este predispus să își dorească lucruri mai mărețe și mai multe. Dar înțelegându-i procesele și tendințele poți anula programarea și poți începe să-ți guvernezi propria viață.

CORPUL TĂU E GUVERNAT DE UN IMPULS HOMEOSTATIC

Creierul tău e construit să-ți întărească și să-ți regleze viața.

Subconștientul tău are ceva numit impuls homeostatic, care reglează funcțiile precum temperatura corpului, ritmul cardiac și respirația. Brian Tracy explică fenomenul astfel: „Prin sistemul tău nervos autonom, [impulsul homeostatic] menține un echilibru între sutele de substanțe chimice din miliardele tale de celule, astfel încât întreaga mașinărie fizică funcționează în armonie desăvârșită în cea mai mare parte a timpului.”²

Dar ceea ce mulți oameni nu realizează este că, așa cum creierul tău e construit să regleze sinele fizic, tot el încearcă să regleze și sinele mental. Minte ta filtrează constant și îți atrage atenția la informațiile și stimulii care afirmă convingerile preexistente (în psihologie e cunoscută ca prejudecata confirmării), dar îți și induce gânduri și impulsuri repetate care imită și oglindesc ce ai făcut în trecut.

Minte subconștientă este păzitoarea zonei de confort.

Este și domeniul în care poți ori să te obișnuiești să aștepți și să cauți mereu acțiunile care ar construi și ar consolida cel mai mare succes, cea mai mare fericire și plenitudine, ori să-ți vindecii viața.

De aici învățăm că atunci când trecem printr-un proces de vindecare sau schimbare în viețile noastre, trebuie să ne lăsăm corpul să se adapteze la noul lui simț al normalității. De asta orice schimbare, oricât de bună ar fi, va fi inconfortabilă până devine familiară. Tot din acest motiv ne blocăm în obiceiuri și cicluri autodistructive. Deși ne fac să ne simțim bine, nu înseamnă că sunt bune pentru noi.

Trebuie să ne folosim discernământul. Trebuie să folosim inteligența supremă ca să decidem unde vrem să mergem, cine vrem să fim, și apoi trebuie să ne lăsăm corpurile să se adapteze cu timpul.

Nu putem trăi guvernați de sentimente. Emoțiile noastre sunt temporare și nu întotdeauna reflectă realitatea.

NU TE SCHIMBI PRIN DESCOPERIRI RADICALE, CI PRIN MICROSCHIMBĂRI

Dacă suferi un blocaj, probabil motivul este că aștepți un Big Bang, momentul decisiv în care toate fricile dispar și ești copleșit de luciditate. Munca ce trebuie depusă decurge fără efort. Transformarea ta personală te smulge din autosuficiență și te trezești într-o existență complet nouă.

Acel moment nu va veni niciodată.

Progresele nu au loc spontan. Sunt puncte de cotitură.

Revelațiile se produc când ideile noastre, care erau marginale, primesc în sfârșit destulă atenție pentru a-ți domina gândurile. Acestea sunt momentele de „declic”, momentele când înțelegi în sfârșit sfaturile primite toată viața.

Momentele în care te-ai obișnuit cu un tipar de comportament atâta vreme, încât devine instinctiv.

Progresele majore singulare, uluitoare, nu îți schimbă viața. O microschimbare, da.

Progresele majore se produc după ore, zile și ani în care faci aceeași muncă banală și monotună.

Iar un progres singular, uluitor, nu este ceea ce-ți schimbă viața. Dar o microschimbare, da.

După cum remarca scriitorul și strategul media Ryan Holiday, epifaniile nu schimbă viața în întregime.³ Nu este un moment radical de acțiune care ne oferă o schimbare pătrunzătoare și de durată – e vorba de restructurarea obiceiurilor noastre. Ideea este ceea ce Thomas Kuhn, filozof al științei, a denumit „schimbarea paradigmei“. Kuhn a sugerat că nu ne schimbăm viața în străfulgerări de genialitate, ci printr-un proces lent în care presupunerile se infirmă și care necesită noi explicații. În aceste perioade de flux apar microschimbările și schimbarea la nivel de progres începe să prindă contur.

Gândiți-vă la microschimbări ca la niște creșteri treptate în viața de zi cu zi. O microschimbare este, de pildă, o modificare a unei părți din ceea ce mănânci la o masă. Apoi, faci acest lucru a doua și a treia oară. Până să-ți dai seama ce se întâmplă, ai adoptat un tipar comportamental.

Ceea ce faci în fiecare zi reprezintă calitatea vieții tale și gradul de succes pe care îl ai. Întrebarea nu este dacă „ai chef“ să o pui în aplicare, ci dacă o faci sau nu indiferent de situație.

Asta pentru că rezultatele vieții tale nu sunt guvernate de pasiune, ci de principiu.

Poate nu crezi că ceea ce ai făcut dimineață este important, dar a fost. Poate nu crezi că lucrurile mărunte se adună, dar așa e. Gândiți-vă la vechea situație

problematică: Ai prefera să ai un milion de dolari în mână chiar azi, sau un penny care-și dublează valoarea în fiecare zi în luna următoare? Milionul de dolari chiar acum sună grozav, dar după o lună cu treizeci și una de zile, acel penny va valora peste zece milioane.

Nu este greu să faci schimbări mari, radicale, pentru că suntem oameni imperfecti, incompetenți. E greu pentru că nu suntem făcuți să ne trăim viața în afara zonei de confort.

Dacă vrei să-ți schimbi viața, trebuie să iei decizii mărunte, aproape de nedetectat, în fiecare oră din fiecare zi până când alegerile devin obișnuință. Atunci, nu trebuie decât să le continui.

Dacă vrei să petreci mai puțin timp pe telefon, refuză-ți șansa de a-l verifica o dată astăzi. Dacă vrei să mănânci mai sănătos, bea azi o jumătate de ceașcă de apă în plus. Dacă vrei să dormi mai mult, du-te la culcare cu zece minute mai devreme decât ai făcut-o aseară. Dacă vrei să faci mai mult sport, fă-o acum pentru zece minute. Dacă vrei să citești, citește o pagină. Dacă vrei să meditezi, meditează chiar acum pentru treizeci de secunde.

Apoi, continuă să faci aceste lucruri. Fă-le în fiecare zi. O să te obișnuiești să nu-ți mai verifici telefonul. O să vrei mai multă apă și o să bei mai multă apă. O să alergi zece minute și nu o să simți că trebuie să te oprești, așa că nu te vei opri. O să citești o pagină, o să ți se pară interesant și o să mai citești una.

La cel mai instinctiv nivel fiziologic, „schimbarea” se traduce prin ceva periculos și care are potențialul de a-ți amenința viața. Nici nu e de mirare că ne construim propriile cuști și stăm în ele, deși nu există încuietore la ușă.

Nu va funcționa încercarea de a începe o viață nouă printr-un șoc, de asta nici nu a funcționat până acum.

Nu e nevoie să aștepți până simți nevoia de schimbare ca să începi să te schimbi. Nu e nevoie decât de o microschimbare o dată, după care lași energia și avântul să crească.

MINTEA TA ESTE ANTIFRAGILĂ

Creierul este cel mai mare adversar din viața ta?

Frica irațională se află în centrul majorității celor mai mari factori de stres ai tăi?

Ai vreodată sentimentul că aproape îți cauți probleme, creând dificultăți acolo unde nu există, reacționând exagerat, analizând prea mult și făcând o catastrofă din orice?

Dacă ai răspuns „da” la aceste întrebări, felicitări, ai conștiință de sine.

De asemenea, ești la fel ca toată lumea.

Dacă simți că îți scanezi mereu viața în mod inconștient, încercând să identifici următorul motiv de îngrijorare, următoarea posibilă amenințare de care să te temi, ai avea dreptate.

Lucrul de care ne temem cel mai mult este ceea ce mintea noastră identifică drept amenințarea cea mai puțin probabilă pe care nu o putem controla. Dacă amenințarea este foarte probabilă, atunci nu ne este teamă de ea – reacționăm la ea. De aceea, cea mai mare parte a îngrijorării apare nu doar din identificarea acelui lucru pe care nu-l putem controla, ci a unui lucru mărunț, improbabil, pe care nu-l putem controla.

Și atunci, de ce are mintea noastră nevoie de așa ceva?

Nu am putea doar să ne bucurăm de ce avem și să fim recunoscători?

Până la un punct, absolut.

Dar mintea noastră are nevoie și de necazuri și de aceea continuăm să ne creăm probleme instinctiv – chiar dacă nu ne confruntăm cu unele reale.

Mintea umană este antifragilă, ceea ce înseamnă că devine mai bună odată cu apariția necazurilor. Ca o piatră care devine diamant sub presiune sau un

sistem imunitar care se întărește după expunerea repetată la microbi, mintea necesită stimulare sub formă de provocări.

Dacă negi și respingi orice fel de provocare reală în viața ta, creierul va compensa creând o problemă de depășit. Numai că de data asta nu va mai exista o răsplată la final. Vei fi doar tu, luptându-te cu tine însuși pentru tot restul vieții.

Obsesia culturală pentru căutarea fericirii, protejându-te de orice factor declanșator, și ideea că viața este în esență „bună” și că orice provocare cu care ne confruntăm este o greșeală a sorții sunt de fapt lucrurile care ne vlăguiesc mental.

Protejarea minții de dificultăți ne face mai vulnerabili la anxietate, panică și haos.

Cei care nu se pot abține să creeze probleme în mintea lor o fac deseori pentru că nu mai au controlul creativ asupra propriei existențe. Aceștia trec pe scaunul pasagerului, crezând că viața li se întâmplă lor în loc să fie un produs al propriilor acțiuni.

Cine nu s-ar teme dacă așa ar sta lucrurile?

Dar ceea ce majoritatea oamenilor nu-ți spun este că problemele te fac creativ. Ele activează o parte din tine care este deseori latentă și fac lucrurile mai interesante. O parte din povestea umană este nevoia de a avea o problemă de depășit.

Totul este să o menții în echilibru. Să alegi să ieși din zona ta de confort și să suporti durerea pentru o cauză nobilă.

Concentrarea pe probleme care sunt probleme reale în lume, precum foametea sau politica sau orice altceva. Dar, mai important decât orice, înseamnă să fii angajat în ceea ce poți controla în viață, adică majoritatea lucrurilor, dacă stai să te gândești bine. Lucrurile antifragile au nevoie de

tensiune, împotrivire, adversitate și durere pentru a se descompune și a se transforma. Obținem acest lucru comunicând profund cu viața și luând parte la ea, nu temându-ne de emoții și stând pe tușă.

Nu poți rămâne acolo pentru totdeauna, nici nu ar trebui să-ți dorești asta. Ești construit pentru o confruntare curajoasă. Înfruntă provocarea și începe să trăiești.

SCHIMBĂRILE NOI CREEAZĂ ȘOCUL ADAPTĂRII

Dintre toate lucrurile pe care nu ți le spune nimeni în viață, poate cel mai tulburător este faptul că s-ar putea să nu resimți o fericire instantanee după o schimbare pozitivă în viață.

Adevărul despre psihic este acesta: orice e nou, chiar dacă este bun, va părea inconfortabil până devine familiar.

Creierul nostru lucrează și în sens invers, orice este familiar este ceea ce percepem ca fiind bun și confortabil, chiar dacă acele comportamente, obiceiuri sau relații sunt de fapt toxice și distructive.

Evenimentele pozitive în viață pot declanșa de fapt episoade de depresie. Asta se întâmplă dintr-o serie de motive. În primul rând, o creștere, apoi o scădere a dispoziției sau atitudinii pot exacerba stresul. În al doilea rând, așteptarea ca un eveniment pozitiv să elimine tot stresul și să aducă o fericire fără precedent este una distructivă, pentru că evenimentul face rareori acest lucru. De aceea nunțile, nașterea copiilor sau o slujbă nouă pot fi incredibil de stresante. Pe lângă faptul că este o schimbare uriașă în viață, mai există și o presupunere nerostită că ar trebui să fie un lucru complet pozitiv, care face ca anxietatea și tensiunea să dispară.

Este tulburător să descoperi că nu se întâmplă așa.

Per ansamblu, totul se reduce la simplul fapt că orice realizare, reușită sau schimbare în viață, oricât de pozitivă, provoacă schimbarea. Iar schimbarea provoacă stres. Este adevărat mai ales pentru cei care sunt predispuși la anxietate și depresie, deoarece conceptul zonei de confort a cuiva este absolut esențial pentru stabilizarea dispoziției sale. Tot din acest motiv, acei oameni par deseori copleșitor de ciudați sau înguști la minte.

CARE SUNT SEMNELE ȘOCULUI ADAPTĂRII?

Șocul adaptării se poate manifesta pur și simplu ca o creștere a anxietății sau iritabilității. Cu toate astea, deseori e mai complex de atât.

Șocul adaptării apare adesea sub forma hipervigilenței. Dacă ai câștiguri financiare, mintea ta se gândește imediat la ce anume ar putea să-ți deraieze progresul, ar putea să apară o factură mare sau ai putea pierde slujba pe care tocmai ai obținut-o. Dacă ai o relație nouă și fericită, ai putea deveni paranoic suspectând infidelitate sau minciuni.

Șocul adaptării poate scoate la lumină legăturile emoționale sau convingerile inconștiente. Dacă ești o persoană care a fost crescută să creadă că oamenii bogați sunt corupți moral, te vei opune ideii de a avea mai mulți bani. Dacă ți-ai dori să fii celebru pentru a fi mai iubit, te vei opune succesului public, pentru că oamenii „celebri” sunt deseori mai criticați și antipatizați decât oamenii de rând.

Șocul adaptării poate stârni sentimente de frică intensă. Asta se întâmplă deoarece, când obținem ceva la care ținem foarte mult sau pentru care am muncit multă vreme, instinctul ne poate determina să ne protejăm de posibila pierdere a aceluia lucru, ridicând ziduri și desensibilizându-ne față de experiența respectivă.

Deseori, ne împotrivism cel mai mult lucrurilor pe care ni le dorim cel mai mult.

Motivul este șocul adaptării, deși nu știm întotdeauna că asta provoacă împotrivirea.

Este înspăimântător să primim tot ce vrem, pentru că ne forțează să trecem de la o mentalitate de supraviețuire bazată pe teamă la una mai stabilă. Dacă suntem obișnuiți doar să facem ceea ce trebuie pentru a supraviețui, ne confruntăm cu următoarele etape ale auto-actualizării.

Dacă nu mai suntem îngrijorați pentru supraviețuire, mintea noastră e liberă să se orienteze către întrebările mai importante în viață. Care e scopul nostru? Viața noastră are un sens? Suntem cine ne dorim să fim?

Deseori ne gândim la marile realizări ca la un cartonaș cu mesajul „scapă mai ușor din viață“. Dar ele sunt rareori așa ceva. De fapt, există tendința să se întâmple tocmai opusul. Ele ne ridică, ne forțează să ne asumăm responsabilități mai mari, să ne gândim mai bine la problemele importante, să ne îndoim de noi înșine și de ceea ce până atunci știam că este adevărat.

Marile realizări ne forțează să devenim versiuni tot mai bune ale noastre. Este un aspect pozitiv pentru propria viață, dar poate fi la fel de incomod ca necazurile, dacă nu și mai incomod.

CUM DEPĂȘESC ȘOCUL ADAPTĂRII?

Când se întâmplă ceva pozitiv în viața ta, va trebui să-ți adaptezi mentalitatea cu privire la alte lucruri pentru a crea o armonizare și o perspectivă nouă, mai precisă și sustenabilă.

Dacă dorința de a avea mai mulți bani îți provoacă anxietate, va trebui să înveți cum să o gestionezi mai bine. Dacă te neliniștesc relațiile, va trebui să înveți să relaționezi cu ceilalți așa cum n-ai mai făcut-o până acum.

Marea ta schimbare în viață te va forța să te ridici la un alt nivel în toate felurile imaginabile, iar modalitatea de depășire a fricii inițiale de a păși în

necunoscut este să te familiarizezi cu asta, să devină parte din tine, una pentru care ești convins că ești pregătit – și pe care o meriți.

GÂNDIREA PARAPSIHICĂ

Când vorbim despre „gândire parapsihică“, nu ne referim la ocultişti care citesc în palmă și au reclame luminoase, pe care îi poți angaja să-ți evalueze energia și să-ți prezică viitorul.

Gândirea parapsihică este mult mai subtilă de atât.

Gândirea parapsihică înseamnă să știi ce gândește altă persoană sau ce are de gând să facă. Înseamnă să presupui că rezultatul cel mai improbabil este și cel mai viabil, pentru că îl simți cel mai puternic. Înseamnă să crezi că ai ratat o „altă viață“, o cale pe care nu ai ales-o și pentru care poate erai menit. Înseamnă să crezi că persoana cu care ai cea mai electrizantă legătură este partenerul ideal în viață.

Desigur, modul în care ne percep alți oameni este dinamic. Gândurile, sentimentele și intențiile lor ne sunt în mare parte, dacă nu în întregime, necunoscute. Cel mai improbabil rezultat este exact asta: cel mai improbabil rezultat. Nu există o cale pe care am fi putut-o lua, ci doar o proiecție a nevoilor și dorințelor noastre asupra altei idei fantastice despre ce ar putea fi viețile noastre. Legătura electrizantă nu înseamnă suflet pereche; iubirea și compatibilitatea nu sunt același lucru.

Gândirea parapsihică ne desprinde de realitate. În locul logicii, punem emoțiile, cele care deseori sunt incorecte, nedemne de încredere și complet părtinitoare față de ce vrem să credem.

Dincolo de a fi un inconvenient, gândirea parapsihică este absolut groaznică pentru sănătatea ta mintală. Dă naștere anxietății și depresiei. Nu este vorba doar de faptul că un gând ne sperie sau ne tulbură, ci și de credința noastră că acel gând trebuie să fie nu doar real, ci și o predicție a evenimentelor viitoare.

În loc să simțim că avem o zi proastă, gândirea parapsihică ne face să presupunem că avem o viață îngrozitoare.

Am auzit „ai încredere în tine“ și apoi am început să ne asemănăm cu oracolele, crezând că atunci când avem un gând sau sentiment deosebit de declanșator, acesta probabil semnalează că va urma și altceva.

Într-adevăr, gândirea parapsihică per ansamblu a început să apară într-o lumină complet nouă din pricina popularității psihologiei pop, încă din anii 1950 și 1960. „Ai încredere în tine“, îți spune un guru. În adâncul sufletului, tu știi adevărul.

Este un lucru valid. Intestinele tale sunt legate la propriu de trunchiul cerebral; bacteriile din stomacul tău reacționează la sesizarea inteligentă subconștientă mai repede decât o face mintea. De aceea simți că instinctul tău e corect. Dar când acest sfat este dat oamenilor care nu fac diferența între instinct și frică sau un gând trecător, fără legătură cu realitatea sau cu viața lor, atunci devine o practică periculoasă în care s-au blocat și s-au limitat pentru că presupun că orice sentiment apărut la întâmplare este real – și nu doar real, ci o predicție a ceea ce va veni.

Gândirea parapsihică nu înseamnă nimic mai mult decât o serie de prejudecăți cognitive, dintre care cele mai importante sunt:

CONFIRMAREA

În orice moment, creierul este inundat de stimuli. Ca să te ajute să-i interpretezi, mintea conștientă este capabilă să repereze doar 10% din ei sau mai puțin. Dar mintea subconștientă încă este atentă, depozitând informațiile de care ai putea avea nevoie într-o zi.

Cu toate astea, ceea ce determină alcătuirea celor zece procente din conștiința noastră are o mare legătură cu opiniile deja existente. Creierul nostru lucrează la propriu pentru a filtra informațiile care nu ne susțin ideile preexistente, apoi ne atrage atenția asupra informațiilor care le susțin. Asta înseamnă că suntem

subiectul unei „prejudecăți a confirmării“, adică ceea ce căutăm și sortăm practic prin intermediul stimulilor care susțin ceea ce vrem să credem.

EXTRAPOLAREA

Extrapolarea are loc când luăm circumstanțele actuale și le proiectăm în viitor. Ryan Holiday o spune cel mai bine: „Acest moment nu este viața mea. Este un moment din viața mea.“

Extrapolarea ne face să credem că suntem suma experiențelor noastre trecute sau actuale, că orice factori de stres sau declanșatori care ne influențează acum sunt cei cu care ne vom lupta tot restul vieții. Neputând vedea dincolo de problema curentă, vom presupune că nu se va rezolva niciodată de la sine. Din nefericire, aceasta poate deveni o profeție care se adevărește de la sine. Dacă ne lăsăm atât de ușor înfrânți și epuizați de ideea că nu ne vom rezolva niciodată problemele, atunci crește probabilitatea de a ne agăța de ele în loc să încercăm în mod logic să le rezolvăm, pentru o perioadă mult mai lungă decât e necesar.

NOTORIETATEA

Toți credem că lumea se învâрте în jurul nostru. Ne gândim la noi și la interesele noastre toată ziua, în fiecare zi. Poate fi dificil să uităm că alții nu se gândesc la noi cu aceeași intensitate; se gândesc la ei înșiși.

Efectul de notorietate apare când ne imaginăm că viețile noastre sunt o reprezentare sau sunt „expuse“ pentru ca alții să le urmărească. Ne amintim ultimele două sau trei lucruri jenante pe care le-am făcut și ne imaginăm că și alții se gândesc la ele în mod activ. Îți poți aminti ultimele două sau trei lucruri pe care le-a făcut altcineva? Sigur că nu. Pentru că nu le acorzi atenție.

Notorietatea ne dă falsa impresie că lumea ne are pe noi în centru, deși nu este adevărat.

Aceste prejudecăți, pe lângă altele, combinate cu gândirea parapsihică sau ideea că presupunerile și sentimentele noastre despre lume se vor transpune în

realitate, sunt dăunătoare și în cea mai mare parte incorecte. În loc să încercăm să prezicem ce se va întâmpla mai departe, energia noastră ar fi mai bine folosită când este concentrată cu atenție asupra momentului – acel „acum” infinit, cum ar spune misticii – pentru că adevărul este că trecutul și viitorul sunt iluzii ale prezentului, și tot ce avem este prezentul.

În loc să-ți folosești inteligența pentru a ghici ce urmează, încearcă să descoperi unde te afli acum. Asta va schimba, de fapt, rezultatele vieții tale.

ERORILE LOGICE ÎȚI PROVOACĂ ANXIETATE PROFUNDĂ

Anxietatea pe care o resimți în viață se datorează în mare parte gândirii critice defectuoase. Ai putea presupune că, fiind anxios, ești o persoană care gândește prea mult, obsedată de rezultatele improbabile și înfricoșătoare mai mult decât ar fi rezonabil. Realitatea este că tu gândești prea puțin. Îți lipsește o parte a procesului de gândire.

Să o luăm cu începutul. anxietatea este o emoție anormală, pe care toți oamenii o resimt la un moment dat în viață, de obicei când împrejurările sunt stresante, tensionate sau înspăimântătoare. Când anxietatea este cronică și începe să intervină în funcționarea de zi cu zi, devine o tulburare psihică.

Înțelegem importanța vorbitului despre sănătatea mintală cu același grad de legitimitate ca despre sănătatea fizică. Cu toate astea, așa cum ne-am întreba de ce anume se împiedică cineva care își luxeză glezna întruna, un grad mare de anxietate este tot circumstanțială, cum sunt multe boli. Mai exact, anxietatea tinde să fie rezultatul inabilității de a gestiona circumstanțele foarte stresante și neîntrerupte.

Dacă vrem să ne vindecăm, trebuie să învățăm să gestionăm.

Acest lucru se aplică tuturor, nu doar celor diagnosticați.

Una dintre caracteristicile anxietății este gândirea rapidă. Pentru că te concentrezi atât de tare asupra unei probleme și atât de mult timp, presupui că te și gândești cu atenție la problemă și ajungi la cea mai probabilă concluzie. De fapt, se întâmplă contrariul.

Te confrunți cu o eroare logică. Treci la cel mai defavorabil scenariu pentru că nu gândești limpede, apoi ajungi la reacția de luptă-sau-fugi pentru că scenariul cel mai defavorabil te face să te simți amenințat. De aceea ești obsedat de acea unică idee terifiantă. Corpul tău reacționează ca la o amenințare imediată și, până nu o „învingi” sau o depășești, corpul tău își va face treaba, adică te va ține în starea defensivă, o stare de conștientizare sporită a „dușmanului”.

CE ESTE O EROARE LOGICĂ?

Gândește-te la ceva de care nu te temi, poate la ceva ce altora li s-ar putea părea înspăimântător.

Poate nu ți-e frică să zbori cu avionul. Multora le este. Poate nu ți-e frică să fii singur. Multora le este. Poate nu ți-e frică să-ți iei un angajament. Multora le este. Cu siguranță te poți gândi la un lucru în viața ta de care chiar nu ți-e frică.

De ce nu te temi de acel lucru? Pentru că acolo nu există o eroare logică.

Poți să te imaginezi zburând cu avionul și aterizând cu succes fără să faci o criză. Poți să te imaginezi singur și fericit sau într-o relație fericită. Chiar de-ar fi să se întâmple ce e mai rău, poți să te gândești la o situație în ansamblul ei, de la expozițiune la punctul culminant, și apoi la concluzie. Știi ce ai face tu. Ai un plan.

Când ai parte de o eroare logică, punctul culminant devine concluzia. Îți imaginezi o situație, te gândești că ai intra în panică, și apoi, pentru că ești speriat, nu te mai concentrezi la restul scenariului. Nu te gândești niciodată cum ai trece prin el, cum ai reacționa și cum l-ai depăși. Dacă ai putea face

asta, nu te-ai mai speria pentru că n-ai crede că are puterea să te „pună la pământ“.

De aceea, expunerea este cel mai comun tratament pentru frica irațională. Reintroducând factorul de stres în viața ta în condiții de siguranță, ești capabil să restabilești un mod de gândire mai sănătos și mai calm. Practic, îți dovedești că vei fi în regulă, chiar dacă se întâmplă ceva înspăimântător (ceea ce de cele mai multe ori nu este cazul).

Oricum, tăria mentală nu înseamnă doar să sperii că nu se va întâmpla niciodată ceva rău. Înseamnă să crezi că ai capacitatea de a-i face față când se întâmplă.

Poate nu ai încă încrederea asta în tine. E în regulă. Nu e ceva cu care te naști; e ceva ce clădești încet și cu timpul. E ceva ce dezvolți prin exercițiu, rezolvând mici probleme, și apoi învățând mecanisme sănătoase de și abilități eficiente de raționament.

Adevărul este că există milioane de lucruri înspăimântătoare care se pot întâmpla în viața noastră. Este adevărat pentru toată lumea. Când ne agățăm întruna de lucruri înfricoșătoare, nu o facem pentru că există o amenințare iminentă sau probabilă, ci pentru că suntem mai puțin convinși că am fi capabili să reacționăm. Pentru a ne vindeca, nu este nevoie să o evităm. Trebuie să dezvoltăm logica de a vedea situațiile așa cum sunt și de a reacționa în mod corespunzător.

Deseori în viață, cea mai mare anxietate a noastră este provocată nu de evenimentele reale, ci de modul în care ne gândim la aceste evenimente. Prin asta, ne revendicăm libertatea și puterea emoțională.

DEDUCȚIILE GREȘITE TE ÎMPIEDICĂ SĂ AI SUCCES

Dacă îți este cunoscută teoria tipurilor somatice, probabil cunoști termenii de endomorf, mezomorf și ectomorf. Deși toți se încadrează undeva în acest spectru (adică toți au diferite elemente din fiecare tip), trăsăturile pe care le ai sunt de obicei tipul tău somatic primar.⁴

Dacă ai studiat aceste tipuri, știi că acele corpuri endomorfe sunt deseori asociate cu o retenție mai mare de grăsime. Presupunerea este că acești oameni au cele mai deficitare metabolisme, dar este o ipoteză falsă. Endomorfi au de fapt cele mai bune metabolisme. Trăiesc și astăzi pentru că strămoșii lor s-au adaptat adecvat la supraviețuire. Metabolismele lor fac exact ceea ce trebuiau să facă: să depoziteze grăsime pentru a fi folosită ulterior.

Se întâmplă ceva asemănător cu oamenii foarte inteligenți care se confruntă cu niveluri ridicate de anxietate. Presupun că acești oameni, fiind deștepți, ar fi capabili să folosească logica pentru a combate fricile ilogice. (Erorile logice, sau neputința de a raționa adecvat, generează deseori anxietate.)

Cu toate astea, creierul lor face exact ce trebuie să facă, adică să pună cap la cap stimuli fără legătură și să identifice potențialele amenințări.

Oamenii foarte inteligenți au o funcție psihologică pe care alții nu o au, anume abilitatea de a face inferențe. Pot găsi semnificații și înțelesuri din lucruri pe care alții le iau ca atare. De aceea, oamenii cu un IQ extrem de mare au dificultăți cu lucruri elementare, cum ar fi abilitățile sociale sau condusul mașinii. În timp ce alții văd lumea ca fiind unidimensională, cei foarte inteligenți o văd tridimensională. Ei gândesc mai profund decât este necesar. Asta le dă capacitatea de a crea, a înțelege, a face strategii și a inventa.

Așa cum metabolismul excelent al endomorfilor poate să acționeze împotriva lor, la fel poate face și creierul unei persoane foarte inteligente. Asta se întâmplă pentru că uneori fac așa-numitele „deducții false“, care apar atunci când erorile, prejudecățile și presupunerile incorecte se nasc din dovezi valide.

Ceea ce se întâmplă în creierul tău când ești foarte neliniștit este că iei un stimul deseori inofensiv și extragi din el un soi de semnificație sau predicție. Când ești speriat, creierul tău lucrează până la epuizare pentru a identifica acel lucru care ar putea să-ți facă rău și apoi găsește în mod creativ metode prin care să evite complet experiența. Cu cât ești mai deștept, cu atât devii mai bun la asta.

Totuși, cu cât eviți mai mult o teamă, cu atât ea devine mai intensă.

CE ESTE O DEDUCȚIE FALSĂ?

O deducție falsă este atunci când tragi o concluzie greșită bazată pe dovezi valide.

Asta înseamnă că ceea ce vezi, experimentezi sau înțelegi ar putea fi real, însă presupunerile pe care le faci pe baza acestui lucru sunt ori nereale, ori foarte improbabile.

Un exemplu este o generalizare pripită, ca atunci când faci o afirmație despre un întreg grup pe baza a una sau două experiențe pe care le-ai avut cu el. Aceasta este părtinirea care stă la baza rasismului și prejudecăților. Un alt exemplu este , ceva ce se întâmplă când presupui că două lucruri care s-au întâmplat în același timp trebuie să aibă legătură, deși nu au.

O dihotomie falsă apare când presupui că există doar două posibilități care să fie valide, când în realitate există mult mai multe de care pur și simplu nu ești conștient. Un exemplu este când te sună șeful pentru o întâlnire privată și presupui că ori vei fi promovat, ori vei fi concediat. O pantă alunecoasă, ca să continuăm de la acest exemplu, este o altă deducție falsă în care presupui că un eveniment va declanșa o serie de alte evenimente, chiar dacă este sigur că nu va fi așa.

Acestea sunt doar o parte din nenumăratele feluri în care creierul tău, într-un anumit sens, poate să te trădeze. Deși intenționează să te mențină alert și

conștient, uneori amenințarea devine exagerată. Incapabil să descifreze diferența, corpul tău reacționează în consecință.

CUM CORECTEZ ACEST LUCRU?

Corectarea deducțiilor false începe odată cu conștientizarea faptului că le comiți. În majoritatea cazurilor, odată ce realizezi că gândești pe baza unei dihotomii false sau faci o generalizare pripită, încetezi s-o mai faci. Înțelegi ce este și renunți la ea.

Antrenarea creierului să nu mai facă acest lucru în mod automat cere timp. Gândește-te la mintea ta ca la un motor de căutare care îți setează automat termenii. Dacă este ceva ce ai căutat de mai multe ori de-a lungul anilor, sugestiile o să mai apară ceva vreme. Trebuie să te străduiești să adaugi constant noi gânduri, opinii și stimuli pentru a schimba în mod natural acele sugestii.

Nu este doar posibil; este inevitabil. Te adaptezi la ceea ce faci în mod consecvent. Creierul tău începe să îți reorienteze zona de confort și în cele din urmă ți se va părea firesc să gândești logic așa cum gândeai cândva într-un mod dramatic. Ți se va părea la fel de natural să fii calm cum ți se pare acum să te simți neliniștit. Este nevoie de conștientizare și de timp. Dar este întotdeauna posibil.

GRIJA ESTE CEL MAI SLAB SISTEM DE APĂRARE

Reflecția este locul de naștere al creativității. Cele două sunt controlate de aceeași parte din creier.⁵

Acesta este motivul neurologic pentru care există un stereotip despre „creativii deprimați”. Orice artist îți va spune că cele mai grele perioade din viața sa au fost sursă de inspirație pentru opere inovatoare. Însă ceea ce nu-ți va spune este că nu este necesar să fie în criză ca să funcționeze.

Păi, sigur că nu, îți spui tu. Criza este cel mai defavorabil scenariu. Și totuși, câți dintre noi intră în panică din cauza fricii că se va adevăra „cel mai improbabil scenariu”? Câți dintre noi, în efortul de a ne proteja de panică, generăm de fapt zilnic o criză din frica noastră?

Nu suntem niște masochiști. Suntem ființe extrem de inteligente, care funcționează inconștient. Creierul nostru înțelege ceva: dacă ne imaginăm cele mai mari frici ale noastre, ne putem pregăti pentru ele. Dacă reflectăm la ele iar și iar, ne putem simți protejați într-un fel. Dacă suntem pregătiți de furtună, nu ne poate face rău.

Numai că poate.

Îngrijorarea excesivă nu este un defect. Nu ai un caracter inferior pentru că „nu poți să te oprești” și „să te bucuri de viață”. Îngrijorarea este un mecanism subconștient de apărare. Este ceea ce facem când ținem atât de mult la ceva, încât suntem îngroziți că ne-ar putea răni, așa că ne pregătim să luptăm pentru acel lucru.

Care este opusul fricii tale? Asta îți dorești. Asta îți dorești atât de mult, încât ai merge până la capătul rațiunii ca să-l aperi.

Nu este nimic greșit în a gândi așa, dar nu e greșit nici să fii pregătit să mergi într-o direcție nouă.

Realitatea este că îngrijorarea nu ne protejează în felul în care credem noi că ar putea să ne protejeze. Nu putem ajunge înaintea fricii la linia de sosire. Îngrijorarea ne sensibilizează față de o infinitate de posibile rezultate negative. Ne schimbă mentalitatea, făcându-ne să așteptăm, să căutăm și să creăm cel mai defavorabil scenariu. Dacă ar avea loc o criză, am începe să intrăm în panică, deoarece creierul și corpul nostru s-au pregătit vreme îndelungată pentru acest război legendar.

Dacă n-am fi premeditat aceste frici în exces, n-ar avea un impact atât de mare asupra noastră dacă ele s-ar realiza. Am vedea situația așa cum e și am

reacționa în consecință.

Aici se formează ciclul neplăcut: Odată ce ne facem griji pentru ceva care este total iluzoriu, și nu se întâmplă - pentru că, desigur, nu avea cum să se întâmple - începem să asociem îngrijorarea cu siguranța.

Dar nu asta se petrece, de fapt.

Dacă îi spui cuiva să nu-și mai facă griji și să fie prezent nu faci decât să-i întărești impulsul de a se teme, pentru că îi ceri să lase garda jos. Nu este o soluție să te simți mai vulnerabil când ești deja pe muchie de cuțit.

În schimb, trebuie să găsești un alt mod de-a te simți în siguranță.

În loc să-ți petreci timpul exersând cât de mult ai intra în panică dacă te-ai afla într-o anumită situație, imaginează-ți cum ar proceda un terț dacă ar fi în locul tău. Imaginează-ți că ești de cealaltă parte a problemei, poate chiar ai trata-o ca pe o oportunitate de a crea ceva ce nu ai putea în altă împrejurare.

În loc să-ți petreci timpul minimalizându-ți viața și pe tine însuți de teamă să nu te confrunți cu vreo dificultate, încearcă să-ți dezvolti stima de sine și să știi că, și dacă ar fi să dai greș, n-ai fi judecat, exilat sau detestat așa cum te temi.

În loc să-ți petreci viața încercând să identifici următorul motiv de îngrijorare și apoi să-l „depășești“, învață să treci la un nou tipar de gândire în care recunoști că nu e nevoie să echilibrezi binele și răul ca să duci o viață plină și dreaptă. Stabilitatea și plenitudinea, sănătatea și vitalitatea sunt drepturile tale din naștere. Ai voie să ai tot ce-ți dorești. Ai voie să trăiești în pace.

Îngrijorarea este primară în sensul că îndeplinește o nevoie profundă în noi de a simți că am învins, așa că suntem protejați și salvați. Totuși, în același timp, disconfortul este un aspect superior al nostru care ne informează că nu e necesar și că, de fapt, ne împiedică să fim oamenii care vrem și suntem meniji să fim.

Există un mod mai bun de a hrăni foamea emoțională și nu presupune o luptă cu tine însuși pentru pacea interioară.

CAPITOLUL 5

ELIBERAREA TRECUTULUI

De-a lungul vieții noastre, vom trece periodic printr-un proces de reinventare.

Cu timpul, suntem mențiți să ne schimbăm și suntem creați să evoluăm. Corpurile noastre ne arată acest lucru pe măsură ce eliminăm și înlocuim celule până în punctul în care unii susțin că practic suntem „ca noi” o dată la șapte ani.¹

Dezvoltarea noastră mentală și emoțională trece printr-un proces destul de asemănător, deși tinde să se producă mult mai des. Așadar, este logic că unele dintre cele mai profunde suferințe ale noastre provin din împotrivirea față de acest proces natural. Suferim pentru că, deși trebuie să ne schimbăm viața, ne agățăm de resturile și poverile din trecut. Purtând cu noi suferințe nerezolvate de la o zi la alta, mutăm treptat trauma din trecut în viața noastră din viitor.

Eliberarea trecutului este un proces și o practică – una pe care trebuie să o învățăm. Aici e punctul în care începem.

CUM SĂ ÎNCEPI SĂ RENUNȚI

Nu te poți forța să renunți, oricât de mult știi că-ți dorești asta. În acest moment, îți se cere să-ți eliberezi sinele din trecut: suferințele de altădată, relațiile din trecut și toată vinovăția din perioada petrecută refuzându-ți ceea ce-ți doreai și aveai nevoie cu adevărat de la viață. Pentru a-ți reveni după autosabotare este nevoie întotdeauna de un proces de renunțare.

Cu toate astea, nu poți să elimini cu forța ceva din creier, oricât de mult ai vrea să-l vezi dispărut de acolo.

Nu poți pur și simplu să eliberezi strânsoarea, să te relaxezi puțin și să încetezi să te mai gândești la un lucru în jurul căruia orbita întreaga ta lume.

Nu așa merg lucrurile.

Nu vei renunța în clipa în care îți spune cineva să „treci mai departe“, în ziua în care trebuie să recunoști o înfrângere, în secunda descurajantă când îți dai seama că speranța chiar este inutilă.

Nu renunți doar dorindu-ți să nu-ți mai pese. Este un lucru pe care l-ar presupune oamenii care nu au fost niciodată obsedați de ceva. Este un lucru pe care îl cred oamenii care n-au fost niciodată cu adevărat atașați de ceva ca să simtă siguranță și iubire în viitorul lor.

Nu e nimic în neregulă cu tine pentru că aproape te enervezi când oamenii îți spun cu nonșalanță să „renunți“, de parcă nu-și pot imagina ce furtună este în mintea și în inima ta.

Cum poți deveni atât de pasiv în privința unui lucru pentru care te-ai zbatut o mare parte din viață ca să-l păstrezi și apoi să-l refaci?

Nu poți și nu o faci.

Începi să renunți în ziua în care faci un pas înainte către a-ți construi o viață nouă și apoi îți îngădui să stai în pat și să te uiți la tavan, plângând oricâte ore ai nevoie să plângi.

Începi să renunți în ziua în care realizezi că nu poți continua să te învârti în jurul unui gol din viața ta, iar a merge mai departe în același fel pur și simplu nu va mai fi o opțiune.

Începi să renunți în clipa în care îți dai seama că acesta este impulsul, acesta este catalizatorul, acesta este momentul despre care se fac filme și se scriu cărți

și care inspiră cântece.

Acesta este momentul în care îți dai seama că nu-ți vei găsi niciodată pacea printre ruinele omului care erai înainte.

Nu poți trece mai departe decât dacă începi să clădești ceva nou. Renunți când ți-ai construit o viață atât de captivantă, antrenantă și palpitantă, încât încet, cu timpul, uiți de trecut.

Când ne forțăm să „renunțăm” la ceva, ne agățăm mai mult, mai tare și mai pătimăș decât înainte de acel lucru. E ca și cum cineva îți spune să nu te gândești la un elefant alb, dar e singurul lucru la care te poți concentra.

În această privință, inima noastră funcționează la fel ca mintea. Câtă vreme ne spunem singuri că trebuie să renunțăm, devenim și mai atașați de acel lucru.

Așa că nu-ți spune să renunți.

În schimb, spune-ți că poți să plângi atât cât ai nevoie. Că poți să te prăbușești și să fii distrus și să-ți lași viața să se facă praf. Spune-ți că îți poți lăsa fundația să cadă în gol.

Îți vei da seama că ești încă în picioare.

Ceea ce construiești în urma unei pierderi va fi atât de profund, de uimitor, încât îți vei da seama că poate pierderea aceea a făcut parte din plan. Poate a trezit o parte din tine care ar fi rămas latentă dacă n-ai fi primit un imbold.

Dacă ești convins că nu poți renunța la ceea ce-ți face rău, atunci nu renunța.

Dar fă un pas azi și încă unul mâine pentru a-ți construi o viață nouă. Bucată cu bucată, zi după zi. Pentru că mai devreme sau mai târziu va trece o oră și-ți vei da seama că nu te-ai gândit deloc la asta. Apoi o zi, o săptămână... apoi trec ani și perioade lungi din viață și tot ce ai crezut că te va distruge devine o amintire îndepărtată, ceva de care îți amintești și te face să zâmbești.

Tot ce pierzi devine ceva pentru care ești profund recunoscător. Cu timpul, vezi că nu acela era drumul bun. Era ceea ce-ți stătea în cale.

TRUCUL PSIHOLOGIC ESTE SĂ te ELIBEREZI de VECHILE EXPERIENȚE

Dacă o experiență s-a încheiat nu înseamnă că s-a terminat.

Păstrăm în corp experiențe emoționale neterminate și nerezolvate. La nivel cognitiv, descoperim deseori că suntem blocați la perioada din viață în care am fost răniți sau traumatizați. Ne-am speriat și n-am depășit niciodată frica aceea și, drept rezultat, am încetat să ne mai dezvoltăm.

Deseori, ceea ce nu realizăm este că experiențele care ne rănesc cel mai mult nu sunt de obicei cele care ne sunt indiferente: există ceva acolo ce ne-am dorit foarte mult și încă ne dorim. N-am fost distruși de o despărțire; am fost distruși de faptul că ne-am dorit o iubire care nu era potrivită pentru noi. N-am fost devastați de o pierdere; am fost devastați pentru că ne-am dorit foarte mult ca persoana sau lucrul acela să rămână în viața noastră.

Ne-am blocat mental în aceste locuri din care încă tânjim după o experiență. Ceea ce nu ne dăm seama este că trebuie să ne eliberăm mai întâi de acolo ca să putem merge mai departe și să o creăm în timp real.

În loc să acceptăm că felul în care gândim noi viața nu a dat rezultatele scontate, trebuie să fim capabili să înțelegem ce a stat la baza dorinței noastre și să găsim o cale de a ne oferi acum acea experiență.

Dacă vrei cu adevărat să renunți la o experiență din trecut, e nevoie să o accesezi din nou prin amintirea ta. Închide ochii și găsește în corpul tău sentimentul acela inconfortabil.

Aceasta este poarta către rădăcina experienței. Mergi pe urmele sentimentului și cere-i să-ți arate de unde a pornit. Îți vei aminti un moment, un loc sau o experiență. Uneori, amintirea e destul de proaspătă încât să nu fie nevoie să

treci prin tot acest proces și poți pur și simplu să ai acces la ea imaginându-ți că te-ai întors acolo unde a început totul.

Acum, ceea ce trebuie să faci este să suprapui o poveste peste cel care erai în tinerețe. Trebuie să-ți imaginezi că tu, cel în vârstă, vindecat și fericit, împărtășești din înțelepciunea ta.

Imaginează-ți că stai lângă tine cel din tinerețe atunci când sufereai din dragoste și îți oferi instrucțiuni clare despre motivul pentru care așa e cel mai bine și, cu toate că nu știai în acel moment, există o altă relație în viitor care este mult mai bună.

Imaginează-ți că stai lângă varianta ta mai tânără când s-a simțit foarte deprimată și că îi dai instrucțiuni precise cu privire la ce trebuie să facă să se simtă mai bine: pe cine trebuie să sune, unde trebuie să meargă, ce trebuie să facă și ce nu.

Cel mai important, imaginează-ți că-i spui versiunii tale mai tinere că absolut totul – da, totul – va fi bine. Că temerile sunt în mare parte nefondate, că urmează lucruri bune și că viața va fi bună în cele din urmă.

Trebuie să faci asta ca să te eliberezi de vechile legături emoționale și să îngădui acelei părți din tine să se reatașeze de momentul prezent și de ceea ce există în el.

Deși nu poți schimba trecutul, modificându-ți doar perspectiva, poți să schimbi felul în care ești chiar acum. Poți să modifice povestea și poți să-ți schimbi viața. Poți să nu te mai agăți de vechea ta viață în care ți se cerea să fii așa cum nu ești în realitate.

Adevărul este că atunci când ne atașăm nesănătos de ceva din trecut, perspectiva asupra acestui lucru este deseori distorsionată. Nu vedem realitatea așa cum era și trebuie să ne ajutăm ca să ne putem extinde mentalitatea și să ne deschidem în fața adevărului. În loc să tânjim după ce n-am obținut atunci,

trebuie să ne eliberăm de trecut și să începem să ne folosim energia pentru crearea acelei experiențe chiar acum.

Când facem asta, suntem liberi să intrăm în zona potențialului infinit. Suntem liberi să fim cine ne-am dorit dintotdeauna, să creăm ceea ce am vrut mereu și să avem ceea ce ne-am dorit. Momentul e acum, locul e aici.

A reflecta cu privire la trecut nu înseamnă că vrei să te întorci la el.

Dacă nu poți uita ce s-a întâmplat, nu înseamnă că ești mulțumit să re trăiești totul iar și iar, chiar dacă acum ești așa.

Cel mai nebunesc lucru legat de viață este cu câtă modestie merge tot înainte. Pierzi cea mai apropiată persoană, iar lumea îți îngăduie câteva zile în care să jalești, după care ți se cere să mergi mai departe. Treci printr-o experiență care-ți schimbă viața, mentalitatea, și este profund dramatică, după care descoperi că societatea are o toleranță limitată pentru frica ta.

Iată ce ai voie să faci: e în regulă să plângi și ești iertat dacă ești trist sau anulezi câteva planuri ici și colo. Ți se oferă câteva zile libere de la serviciu și un om care să te asculte de câteva ori cum te lamentezi.

Dar analizarea și acceptarea gravității unui lucru care a atins și ultimul centimetru din tine nu este un lucru pe care să-l faci într-o zi dedicată sănătății mintale. Nu e un lucru pentru care lumea îți lasă timp suficient, așa că faci o treabă de mântuială. Mergi mai departe.

Într-o bună zi, te trezești și descoperi că prin fiecare măsură identificabilă ai trecut mai departe. Ești la distanță atât de mare de linia de start, încât amintirea este deja neclară. Ceea ce subestimezi este faptul că, deși poți să părăsești un loc, o persoană sau o situație... nu poți să te părăsești pe tine însuși.

De ce ar fi surprinzător faptul că te tot gândești la trecut? Nu ți s-a dat ocazia să scoți în evidență acel întuneric anume și să-l consideri în regulă. Nu ți s-a

dat mai nimic.

Când mintea ta e blocată în trecut, nu e pentru că ar vrea să se întoarcă acolo, ci pentru că ai fost marcat de acesta mult mai profund decât ai realizat, iar șocurile ulterioare încă își fac simțită prezența.

Ele apar ca niște gânduri ici și colo, dar sub suprafață este ecoul profund care are puterea de a te transporta imediat acolo unde erai ca și cum nici n-ai fi plecat.

Poți să pleci din țară, să te recăsătorești, să-ți construiești o carieră complet nouă, să te întâlnești cu alte douăsprezece persoane, să găsești un grup de prieteni cu totul nou, să te simți mai fericit și mai împlinit ca niciodată și totuși să suferi din pricina celor trăite în tinerețe.

Deși ești diferit pe dinafară, acea parte din tine încă există în tine. Acea versiune mai tânără a ta nu vrea să mergi mai departe; vrea să te întorci din drum și să-i confirmi existența.

O vei face, cu timpul.

Nu e nimic în neregulă cu tine, nici nu ești distrus doar pentru că simți ceea ce simți. Ai reacționat la circumstanțele în care te aflai așa cum ar fi făcut orice persoană sănătoasă. Dacă ar fi fost altcineva în locul tău, ar fi reacționat în același fel. Ar simți același lucru ca tine.

Ești o persoană sănătoasă care a trecut printr-o experiență traumatizantă și a reacționat corespunzător.

Ești un om care a mers mai departe pentru că n-a avut încotro, dar nu a fost nici destul de bolnav încât să se disocieze complet de trecut.

Faptul că încă îți amintești ce s-a întâmplat este un semnal că ești mai sănătos decât crezi, mai dornic să te vindeci decât îți dai seama și mai iertător decât ți-ai imaginat vreodată că ești. Tot ce te-a bântuit vreodată ia proporții în conștiința ta ca să-l vezi și să te retragi cu grație.

Nu ești persoana care ai fost, chiar dacă toate acele frânturi din tine fac încă parte din cine ești.

Nu ești distrus doar pentru că suferi; ci ai grijă să scapi de suferința aceea.

RENUNȚAREA LA AȘTEPTĂRILE NEREALISTE

Nu este o dovadă de curaj să spui că-ți iubești corpul numai după ce l-ai ajustat în așa fel încât să arate așa cum vrei.

Nu este o dovadă de curaj să spui că nu-ți pasă de lucruri materiale când ai acces la orice pe lume.

Nu este o dovadă de curaj să spui că nu ești motivat de bani când ai suficienți.

Când îți găsești fericirea și pacea numai după ce ai reparat fiecare defect, ai trecut de orice provocare și trăiești cu certitudine în partea de „după” a viziunii tale despre viață, nu ai rezolvat nimic.

N-ai făcut decât să întărești ideea că nu poți fi OK decât atunci când totul e perfect.

Adevărul este că nu-ți schimbi viața când repari fiecare parte și numești asta vindecare.

Îți schimbi viața când începi să fii prezent așa cum ești. Îți schimbi viața când îți este confortabil să fii fericit aici, chiar dacă vrei să mergi mai departe. Îți schimbi viața când poți să te iubești pe tine însuși, chiar dacă nu arăți exact cum vrei. Îți schimbi viața când ai principii cu privire la bani, iubire și relații, când îi tratezi pe străini la fel cum ai trata un director executiv și când gestionezi o mie de dolari așa cum ai gestiona zece mii.

Îți schimbi viața când începi să faci acel lucru cu adevărat înspăimântător, adică să te arăți așa cum ești.

Majoritatea problemelor din viața noastră sunt diversiuni de la problema reală, și anume că nu ne simțim confortabil în momentul prezent, așa cum suntem, aici și acum.

Așa că mai întâi trebuie să ne vindecăm. Trebuie să ne ocupăm în primul rând de asta. Pentru că toate celelalte se clădesc pe această bază.

Trebuie să fim curajoși și să ne înfruntăm disconfortul, să-l acceptăm, chiar dacă ne întoarce stomacul pe dos și ne face să ne strâmbăm și ne convinge că nu vom găsi niciodată o cale de ieșire. (Vom ieși.)

Trebuie să ascultăm ce anume nu e în regulă, să simțim acel lucru, să trecem prin el, să-i îngăduim să existe.

Adevărul este că acest disconfort este adevărata problemă și alergăm de colo-colo încercând să reparăm câte ceva pe rând, pentru că toate sunt doar simptome.

Dacă suntem OK cu banii, mergem pe urmele corpului. Dacă suntem împăcați cu corpul nostru, mergem pe urmele relațiilor. După ce stăpânim toate lucrurile de care ne pasă, o luăm de la început, încercăm să trecem la nivelul următor, să schimbăm, să reparăm, să identificăm o problemă, dar nu orice problemă, ci cea actuală.

Când ajungi să te arăți exact așa cum ești, începi să-ți schimbi viața radical.

Începi să primești o iubire adevărată. Începi să faci cea mai bună, cea mai profitabilă și cea mai lipsită de efort muncă din viața ta. Începi să râzi; începi să te bucuri din nou de cele din jurul tău. Începi să realizezi că nu aveai nevoie decât de un singur lucru asupra căruia să proiectezi toată această teamă, așa că alegi cele mai vulnerabile și comune probleme din viață.

Când ajungi să te arăți exact așa cum ești, termini cu minciunile.

Declari lumii că te vei iubi nu doar atunci când lumea consideră că meriți.

Nu vei avea valori doar atunci când dispui de tot ce ai avea nevoie.

Nu vei avea principii doar după ce ajungi acolo unde vrei să fii.

Nu vei fi fericit doar atunci când cineva te iubește.

Când te arăți așa cum ești, întrerupi acest tipar.

Lucrurile bune din viață nu mai sunt rezervate unei versiuni la care probabil nu vei ajunge niciodată.

Acesta a fost mereu un joc: să-ți explici de ce nu te-ai simțit bine în mod natural, înainte să știi cum să te expui și să-ți îngădui să ai anumite sentimente. Când încă trăiai în întuneric, trebuia să-l suprimi și să-l proiectezi asupra altor lucruri. Nu mai este cazul.

Astăzi te expui așa cum ești și iei ce e al tău, nu ceea ce aparține unei versiuni imaginare a ta. Nu ceea ce crezi tu că spune lumea că meriți. Tu, aici, acum.

Aceasta e adevărata vindecare.

De fapt, universul nu permite perfecțiunea. Fără goluri și frânturi, n-ar exista creștere. Natura depinde de imperfecțiuni. Faliile creează munți, stelele fac implozie și devin supernove, iar moartea unui anotimp înseamnă renașterea altuia.

Nu ești aici ca să te ridici la așteptările pe care ți le-ai creat în minte. Nu ești aici ca să faci totul exact cum trebuie și exact la timp. Pentru asta este nevoie să renunți la spontaneitatea, curiozitatea și uimirea din viața ta.

CEEAA CE PĂRĂSEȘTE CĂRAREA ELIBEREAZĂ CĂRAREA

Nu poți să faci nimic ca să câștigi pe cineva sau ceva ce nu era menit să fie al tău.

Poți să te lupți din răspuțeri. Poți să te agăți de acel lucru cât vrei. Poți să te forțezi să faci gimnastică mintală ca să deslușești semnele. Poți să-ți pui prietenii să descifreze mesajele și e-mailurile tale. Poți să decizi că știi ce e mai bine și mai potrivit pentru tine. Cel mai mult, poți să aștepți.

Nu poți să aștepți la nesfârșit.

Ceea ce nu e potrivit pentru tine nu va rămâne niciodată în viața ta.

Nu există slujbă, persoană sau oraș pe care îl poți forța să fie potrivit pentru tine dacă nu este așa, deși poți să te prefaci o vreme. Poți să te joci cu tine însuți, poți să-ți găsești justificări și să dai ultimatumuri. Poți să spui că vei mai încerca doar puțin, poți să găsești scuze pentru faptul că lucrurile nu merg acum.

Adevărul este că ceea ce e potrivit pentru tine va veni și vă rămâne cu tine într-o bună zi, nu se va mai depărta multă vreme de tine. Adevărul este că, atunci când ceva e potrivit pentru tine, îți aduce claritate și, când ceva e nepotrivit, îți aduce confuzie.

Rămâi blocat când te străduiești să ți se potrivească ceva ce nu e bun pentru tine. Când încerci să forțezi acel lucru să-și găsească locul în viața ta, deși nu are ce căuta acolo. Te împarți; dai naștere unui conflict interior pe care nu-l poți rezolva. Cu cât se intensifică mai mult, cu atât îl confunzi cu pasiunea. Cum ai putea să ai vreodată sentimente atât de puternice pentru ceva ce nu este în regulă?

Poți, pentru că îți poți folosi mintea ca să te atașezi. Poți să te îndrăgostești de potențial, nu de realitate. Poți să orchestrezi și să coregrafiezi felul în care îți vei duce zilele, când lucrurile încep în sfârșit să se așeze la locul lor. Poți să te agăți de o viață imaginară în care tot ce crezi că vrei a prins rădăcină în viața ta de zi cu zi.

Dar, dacă nu e vorba de expunere, asta e tot – o fantezie. Și când începem să credem cu adevărat într-o iluzie, ea devine deziluzie. Iar o deziluzie poate fi un

lucru cu adevărat copleșitor.

Adevărul este că ceea ce nu e potrivit pentru tine nu va rămâne cu tine. Chiar dacă poate vrei să te prefaci că nu știi dacă e așa sau nu, tu știi. O simți. De asta trebuie să te agăți atât de tare și să nu cedezi deloc. Lucrurile bune pentru tine pot exista și fără tine. Nu e nevoie să le convingi că sunt bune. Nu e nevoie să aduni dovezi ca și cum ți-ai pleda cazul.

Uneori, ne pierdem în visuri vechi. Ne pierdem în viața pe care alții și-ar fi dorit să o avem. Rămânem blocați în ceea ce credeam că ar trebui să fim, ce presupuneam că vom avea. Suntem distrași de toate ideile care plutesc în jurul nostru despre ce ar fi și ce să fie, numai dacă lucrurile ar sta altfel, dacă totul ar merge strună.

De asta viața ne dă acest tip de asigurare. Uneori, îndepărtează de noi ceea ce nu ne face bine când nu suntem dispuși s-o vedem cu ochii noștri.

Pentru că adevărul este că nu vrem ce nu e bine pentru noi; suntem pur și simplu atașați de acel lucru. Pur și simplu, ne e frică. Suntem doar blocați în presupunerea că nu îl va înlocui nimic mai bun, că lipsa lui va deschide o fântână de suferință infinită pentru care nu există soluție. Nu vrem ce este nepotrivit pentru noi; ne este doar frică să renunțăm la ce credeam că ne va face să ne simțim în siguranță.

Partea amuzantă este că nu este nimic care să ne facă mai nesiguri decât să așteptăm ce e bine pentru noi. Nimic nu se va prăbuși mai repede. Nu există nimic care să ne aducă mai mult zbucium interior.

Ceea ce nu e bine pentru tine nu va rămâne în viața ta, și nu pentru că există forțe dincolo de noi care dirijează detaliile vieții noastre de zi cu zi. Ceea ce nu e bun pentru tine nu va rămâne cu tine pentru că în adâncul sufletului știi că nu e bun. Tu ești cel care renunță în cele din urmă, vede realitatea și se îndepărtează. Tu ești cel care se împotrivește, tu ești cel reținut, tu ești cel care

crează fantezii de vindecare despre cât de minunat va fi când forțezi un lucru greșit să devină bun.

Ceea ce nu e bun pentru tine nu rămâne cu tine pentru că nu-l vrei, așa că nu-l alegi. Te îndepărtezi când ești pregătit, renunți când ești capabil și realizezi că, de la bun început, nu erai îndrăgostit decât de un joc de lumini care te-a făcut să te simți în siguranță.

RECUPERAREA DUPĂ O TRAUMĂ EMOȚIONALĂ

Poate crezi că trauma e doar în mintea ta în sens metaforic. De fapt, e în corpul tău, la propriu.

Trauma apare când ceva te sperie și nu depășești teama aceea. Dacă nu o rezolvi sau o „învingi“, intri și rămâi într-o stare susținută de luptă-sau-fugi, ceea ce reprezintă răspunsul oamenilor la supraviețuire.

Trauma este experiența de detașare de un sentiment fundamental de siguranță. Dacă nu ești capabil să refaci legătura aceea, o prejudecată deosebit de distructivă îți distorsionează viziunea despre lume: devii hipersensibil, ceea ce înseamnă că vei atribui o anumită intenție faptelor, vei analiza totul și vei reacționa exagerat, vei fi afectat de stimuli inofensivi, vei personaliza situații neutre și vei rămâne pe un „modul de luptă“ mentală.

După experiența traumei, creierul tău se va reprograma temporar să caute „amenințarea“ potențială în orice, ceea ce te va împiedica deopotrivă să depășești problema inițială și apoi să nu dezvoltăm un complex de victimă. La urma urmei, creierul tău încearcă la propriu să-ți arate toate modurile imaginabile în care lumea „vrea să te prindă“.

Din această cauză expunerea este atât de eficientă ca tratament pentru teamă sau anxietate. Reintroducând treptat factorul de stres în viața cuiva – și

arătându-i că este capabil să se descurce –, creierul reușește să revină la o stare neutră pentru că s-a restabilit un sentiment de control și siguranță.

Tot din același motiv, oamenii cu legături sociale mai puternice și o rezistență mentală anterioară unui eveniment traumatizant au mai multe șanse să folosească evenimentul ca pe un catalizator pentru autorefecție, creștere, compasiune și vindecare, spre deosebire de autodistrugere. Aveau mai multe legături cu sentimentul esențial de „siguranță”, așadar, chiar dacă o legătură s-a erodat sau s-a distrus, celelalte sunt încă acolo să-i ajute.

Ce se întâmplă în creierul tău în urma unui eveniment traumatizant?

Neurologic vorbind, procesăm stresul în trei părți diferite ale creierului.²

Primul este amigdala, al doilea este hipocampusul și al treilea este cortexul prefrontal. Persoanele care suferă de sindromul posttraumatic (PTSD) au un hipocampus mai mic (centrul emoțiilor și memoriei), o funcție crescută a amigdalei (centrul gândirii și creativității) și o funcție scăzută a girusului cingular anterior (centrul care guvernează comportamente complexe, precum realizarea de planuri și autodezvoltarea).

În acest caz, este evident de ce trauma tinde să aibă următorul impact asupra noastră:

- Creierul nostru nu mai gestionează complet memoria, lăsându-ne doar frânturi din ce s-a întâmplat, ce contribuie uneori la sentimentul de disociere.
- Abilitatea de a gestiona mai multe emoții scade.
- Ne blocăm și ne sufocăm; este dificil să ne facem planuri de viitor, autodezvoltarea și actualizarea se opresc.
- Când intrăm în starea de luptă-sau-fugi, corpul nostru oprește la propriu orice funcție avansată care nu este necesară supraviețuirii. Principalii receptori din corpul nostru devin extrem de sensibili și reactivi

la stimuli. Este o parte frumoasă și esențială a ființei umane; ne-a ținut în viață ca specie. Cu toate astea, nu este o stare menită să fie menținută.

Cu secole în urmă, când ne aflam pe ultima treaptă a actualizării sau la baza ierarhiei lui Maslow³, ceea ce ne-a preocupat cel mai mult a fost supraviețuirea fizică. Astăzi, ne concentrăm cel mai mult pe autoactualizare, pe semnificație și pe încercarea de a ne simți „în siguranță” prin intermediul acceptării sociale, al banilor sau acuității mintale.

Cu toată această zonă neclară, pare evident că mai mulți oameni ar avea probleme mintale și emoționale decât înainte, deși au de depășit mai multe provocări de ordin fizic.

Recuperarea se reduce la ceva foarte simplu, adică restabilirea sentimentului de siguranță.

Cu toate astea, cea mai importantă parte a restabilirii este că trebuie redat sentimentul de siguranță în aceeași sferă a vieții tale care te-a traumatizat.

Deseori, dacă cineva e traumatizat de o relație pe care a avut-o în tinerețe, va reinvesti energia aceea pentru a deveni atrăgător și a avea succes. El crede că dacă e „destul de bun” nu va mai putea fi niciodată refuzat sau respins. Cu toate astea, știm cu toții că nu așa merg lucrurile. De fapt, ne face să dobândim legături emoționale nesănătoase și distructive față de aceste lucruri.

Dacă suntem traumatizați de o relație, restabilim sentimentul de siguranță muncind pentru alte relații sănătoase și sigure.

Dacă suntem traumatizați de bani, restabilim sentimentul de siguranță făcând ceea ce trebuie pentru a ne asigura că avem destui și economisind pentru cheltuieli de urgență.

Dacă suntem traumatizați de pierderea unei slujbe, restabilim sentimentul de siguranță având un plan de rezervă sau un job pregătit în cazul în care s-ar întâmpla din nou.

Dacă suntem traumatizați pentru că am fost abuzați, restabilim sentimentul de siguranță găsind prieteni noi.

Ceea ce încearcă majoritatea oamenilor să facă este să compenseze în exces într-o sferă a vieții care nu este adevărata problemă. De exemplu, dacă au avut probleme în relații, strâng bani ca să se simtă „în siguranță”. Desigur, este un demers mereu inutil, pentru că problema nu se rezolvă niciodată.

Trauma nu este „în mintea ta”; este, de fapt, o stare modificată în creierul tău, iar singurul mod în care îți poți ajuta corpul să revină la starea firească este să recreezi sentimentul de siguranță care îți permite „să oprești” starea de supraviețuire și să revii la o viață normală.

ELIBERAREA ACUMULĂRILOR EMOȚIONALE

Acumulările emoționale sunt ca inboxul din e-mail.

Poate e o analogie simplă, dar e eficientă. Când resimți emoții, e ca și cum ai primi mici mesaje de la corpul tău, care se adună unul câte unul. Dacă nu le deschizi niciodată, sfârșești prin a avea o mie de notificări, trecând complet cu vederea anumite informații cruciale și observații importante care-ți spun că e nevoie să mergi mai departe. În același timp, nu poți să stai toată ziua și să răspunzi la fiecare mesaj când apare; n-ai mai fi în stare să faci nimic.

E o greșală să presupui că emoțiile sunt experiențe opționale. Nu sunt așa. Dar noi suntem experți în a evita sentimentele și o facem în nenumărate feluri. Deseori, ne bazăm pe substanțe care ne amortesc fizic, proiecții și judecăți care ne îndreaptă atenția către defectele altcuiva spre deosebire de ale noastre, către tot felul de interese exterioare și, la nivelul de bază, ne încordează corpul atât de eficient, încât devenim incapabili să mai simțim ceva.

Sub aspect psihologic, probabil știi că așa ceva nu funcționează prea mult timp. Acumulările încep să se blocheze în cele din urmă. Ești forțat să stai și să fii calm, să dormi, să plângi și să simți totul.

Aș vrea să am de împărtășit un adevăr poetic, mistic, dar nu există. Există doar anatomia ta, fiziologia celor ce se întâmplă în interiorul tău când simți.

Emoțiile sunt experiențe fizice. Ne curățăm corpul de toate și o facem în mod regulat. Defecăm, transpirăm, plângem, o dată pe lună pierdem un strat de piele. Nici sentimentele nu sunt diferite; sunt experiențe care trebuie eliberate în același fel.

Când nu sunt simțite, emoțiile se încarnează. Se blochează în corpul tău, la propriu. Asta se întâmplă pentru că au ceva ce se numește o componentă motorie, ceea ce înseamnă că în clipa în care încep – înainte să le poți suprima sau ignora – creează o activare micromusculară.

Corpul nostru reacționează instantaneu.

Deseori, depozităm durerea și tensiunea în zona din corp unde au început să se exprime, dar nu s-au materializat niciodată pe deplin.

Acest lucru se datorează, neurologic vorbind, acelei părți din creier care reglează emoțiile, girusul cingular anterior, care se află lângă aria premotorie, ceea ce înseamnă că, atunci când un sentiment este procesat, începe imediat să genereze o reacție fizică în corp. Aria premotorie se leagă de cortexul motor și se ramifică apoi către mușchii specifici care vor exprima acel sentiment.

Ce mușchi exprimă anumite emoții? Ei bine, asta depinde.

Există un limbaj variat care ne dă indicii despre locul unde emoțiile se exprimă fizic. Deseori simțim frica în stomac (gândiți-vă la un stomac deranjat sau un „instinct”), iar supărarea în piept (de acolo vine expresia „inimă frântă”), stresul și anxietatea se resimt în umeri (gândiți-vă la „povara lumii pe umerii tăi”), iar problemele în relații se resimt la nivelul gâtului (gândiți-vă la „un nod în gât”).

De fapt, lucrurile sunt mai profunde. Să spunem că cineva ți-a făcut ceva ce a depășit o limită și instinctul îți spune să strigi la persoana aceea. Totuși, pentru

că ai înțeles că nu era eficient să strigi, te-ai abținut. Deși poate a fost decizia potrivită în acel moment, corpul tău poate depozita tensiunea rămasă în zona gâtului. În alte cazuri, oamenii pot prezenta efecte psihosomatice ale emoțiilor care sunt puțin mai abstracte, cum ar fi durerea de genunchi sau tălpi când suntem traumatizați de „mersul mai departe” în viață și așa mai departe.

Adevărul este că trupul ne vorbește prin simboluri mute. Dacă învățăm să interpretăm ce ne spune, ne putem vindeca într-un mod complet diferit.

Așadar, știm că emoțiile sunt uneori depozitate în corp când nu sunt exprimate cu adevărat. Așa stând lucrurile, cum începem să ne curățăm de ele?

Există un număr de strategii pe care le putem folosi pentru asta, și ceea ce contează este să fie eficiente pentru tine. Nu există un tipar pentru toți, dar sunt câteva opțiuni care tind să funcționeze bine pentru majoritatea oamenilor, mai ales când sunt folosite în tandem.

NU MAI MEDITA PENTRU A FI CALM; MEDITEază PENTRU A SIMȚI

Știu că este opusul a tot ce ați citit vreodată despre meditație. Dar acesta este de fapt scopul meditației. Dacă te așezi pentru o ședință de zece minute și îți impui să fi relaxat și calm, în realitate ajungi la același tip de suprimare care probabil ți-a provocat nevoia de a medita.

Însă scopul meditației este să stai liniștit în timp ce te năpădesc toate sentimentele care apar: furia, teama, tristețea, un dialog mental copleșitor... și, oricât de ademenitor sau declanșator ar fi, înveți să stai nemișcat și să nu reacționezi. Înveți să lași acele gânduri și sentimente să iasă la suprafață și să treacă datorită faptului că nu reacționezi.

Pentru asta, e nevoie de exercițiu.

FOLOSEȘTE SCANAREA PRIN RESPIRAȚIE PENTRU A GĂSI TENSIUNEA REZIDUALĂ DIN CORP.

De obicei, nu este nevoie de un efort prea mare pentru a-ți da seama unde anume în corp depozitezi suferința. O simți. E în piept, în stomac, în umeri, oriunde te-ar deranja.

Cu toate astea, dacă nu ești sigur sau dacă vrei să identifici locul exact unde se află durerea, fă ceea ce se numește scanarea prin respirație. În acest exercițiu, respiri și expiri încet, fără să faci pauze între respirații. Astfel, ajungi să observi că te lovești de un „obstacol” sau un sughiț pe undeva, că atunci când respiri începi să simți unde anume în corp depozitezi tensiunea.

După ce afli, te poți concentra asupra acelui sentiment, vizualizând unde se află, de unde a venit și ce vrea să îți spună. Deseori, în acest scenariu, ne revin amintiri specifice sau versiunile noastre din trecut, care au nevoie de ajutor sau îndrumare. Folosește un jurnal pentru a-ți nota experiența și a vedea și nu uita că trupul îți vorbește deseori în metafore, așa că nu e nevoie să iei totul literal.

TRANSPIRĂ, MIȘCĂ-TE, PLÂNGI.

Ultima, cea mai dificilă și mai importantă parte a eliberării emoțiilor este de fapt singurul lucru pe care trebuie să-l faci... trebuie să le simți.

Uneori, asta înseamnă să-ți îngădui să te simți îngrozitor. Uneori, asta înseamnă să te forțezi să faci sport, yoga, să-ți întinzi mușchii, să mergi pe jos sau să te confrunți cu gândurile declanșatoare și să strigi în gura mare ce te deranjează.

Nu uita că sănătatea emoțională nu înseamnă să fii calm și fericit tot timpul. Înseamnă să dai frâu liber tuturor emoțiilor, fie ele bune sau rele, și să nu rămâi blocat în niciunele. În mod similar, sănătatea mintală și stăpânirea de sine reprezintă abilitatea de a vedea, a simți și a avea un gând fără să reacționezi la el. Reacția sau lipsa ei este locul în care ne vom redobândi puterea și ne vom revendica viața.

Nu te-ai născut să fii perfect.

Nu te-ai născut să fii fericit tot timpul. Dar dacă îți poți lua în fiecare zi angajamentul de a munci pentru a fi cu adevărat uman și a simți chiar și când ți-e teamă, poți transcende într-un mod cu adevărat frumos.

CE ÎNSEAMNĂ ÎN REALITATE SĂ-ȚI VINDECI MINTEA

Vindecarea minții nu este același lucru cu vindecarea trupului. Când ești rănit fizic, deseori treci printr-o reparare liniară, progresivă. Te faci bine până într-o zi când aproape te întorci unde erai înainte.

Vindecarea minții este complet diferită, pentru că nu te întorci unde erai înainte. Te cureți și devii un om cu totul nou.

Dacă pare puțin violent și dur, așa și trebuie. Vindecarea nu este o ascensiune frumoasă către confort și bunăstare, pe care să o trăiești o dată și pentru totdeauna. A te vindeca este cel mai neplăcut, tulburător și important lucru pe care îl vei face vreodată.

Să te vindeci înseamnă să revii la starea naturală, dornică de libertate personală, indiferentă față de părerile sufocante ale altora, care creează fără îndoială, se arată fără teamă și iubește necondiționat și neconvențional. Cine ești în realitate reprezintă în același timp cea mai bună versiune a ta pe care poate nici nu ți-ai imaginat-o vreodată și cea mai importantă versiune a ta care a existat vreodată.

Vrei să ajungi acolo? E nevoie de mult efort.

Vindecarea îți cere să faci un inventar sincer al dușmăniilor, al agresiunilor, al rezervelor de dor și de teamă pe care le-ai ignorat în tot acest timp. Îți cere să analizezi cu exactitate ce este greșit în viața ta ca să poți încerca să repara acel lucru. Îți cere să fii absolut sincer cu ceea ce simți și apoi să simți acele lucruri cu adevărat.

Vindecarea îți cere să accepți acea suferință profundă pe care o păstrezi în interior în loc să recreezi subconștient experiența ca să ai o supapă prin care s-o eliberezi. Vindecarea nu mai încearcă să-ți purifice experiența, s-o curețe până rămâne perfectă.

Vindecarea îți cere să exprimi pe deplin fiecare emoție pe care ai suprimat-o și ai îngropat-o atunci când ai decis că nu te mai simți confortabil cu ea. Vindecarea îți cere să te confrunți cu fiecare umbră întunecată din tine, pentru că sub ceea ce pare a fi o barieră de netrecut este libertatea completă, radicală, totală. Când nu te mai temi să simți orice, când nu te mai opui unui aspect din viața ta, se întâmplă ceva magic: îți găsești liniștea.

Să fie clar: nu vei suferi pentru totdeauna. Asta nu te va dura prea mult timp. Dar să te amăgești ca să simți că vindecarea merge din ce în ce mai bine până îți clarifici toate experiențele din trecut și să te poți întoarce la acea versiune a ta înainte de a fi suferit... ei bine, asta înseamnă că că n-ai înțeles nimic.

Suntem mențiți să trecem prin aceste perioade de ceea ce unii numesc dezintegrare pozitivă. Asta se întâmplă când trebuie să ne adaptăm concepția despre sine pentru a deveni un om care se poate descurca, dacă nu prospera, în situația în care se află.

E ceva sănătos. E ceva normal. Așa trebuie să reacționăm.

Dar ne temem, pentru că va fi inconfortabil. Nu ne va oferi imediat virtuțile unei vieți despre care ni s-a spus că este vrednică: confortul, liniștea și iluzia că totul este perfect la suprafață.

Vindecarea nu este doar ceea ce ne face să ne simțim mai bine cel mai repede. Este clădirea unei vieți bune, încet, în timp. Este felul în care ne întâmpinăm la momentul judecății, recunoscând unde am ezitat. Înseamnă să ne întoarcem și să ne reparăm greșelile, revenind la noi înșine și reparând furia, teama și meschinăria care ne-au adus în acest punct.

Vindecarea înseamnă să tolerezi disconfortul schimbării, pentru că refuzi să mai tolerezi mediocritatea, chiar și pentru o clipă. Adevărul este că nu poți scăpa de disconfort; ne găsește oriunde am fi. Dar ori ne vom simți neliniștiți, trecând de limitele autoimpuse, dărâmand barierele și devenind cine am visat să fim, ori vom simți când vom sta și vom medita la fricile pe care le-am inventat pentru a justifica de ce refuzăm să ne ridicăm și să începem.

La început, vindecarea va fi grea. Va trebui să te uiți cu sinceritate la tine însuși, poate pentru prima dată. Va trebui să ieși din zona de confort ca să poți face un salt către cel care vrei să devii. Nu este ceea ce te face să te simți mai confortabil și leneș. Este ceea ce te condiționează să fii mai motivat de disconfort decât să te temi de el și mai inspirat de momentele de liniște decât să le folosești pentru a crea lanțurile îngrijorării.

Vindecarea nu va schimba totul, dar este necesar ca ea să înceapă exact atunci când ești pregătit să simți ceea ce te temi să simți.

Să explicăm un lucru. Este moștenirea ta naturală să devii cea mai bună versiune a ta. Este ceea ce te-ai născut să faci. Vindecarea este, pur și simplu, eliberarea de boala care îți limitează convingerile și temerile care te opresc să faci tocmai acest lucru.

Vindecarea nu înseamnă să te întorci la cine erai înainte, pentru că persoana aceea încă nu era capabilă să vadă furtuna înainte să lovească și nu știa cum să se apere de ea.

Nu trebuie să te întorci la a fi naiv, mai puțin blazat și mai inconștient. Nu ești menit să revii la nepăsarea aceea fericită, la o viață în care nu știai despre contrastele, durerea și tot binele și răul pe care ți le oferă viața.

Ceea ce obții de cealaltă parte a vindecării este mai important de atât; doar că încă n-ai experimentat acest lucru ca să poți ști. Ceea ce obții după ce treci prin ceva dureros este că devii mai rezistent, mai independent, mai puternic.

Îți dai seama că nu te va salva nimic, așa că trebuie să încerci să te salvezi, ceea ce este întregul scop al vieții.

Când începi să muncești la asta, îți găsești forța interioară. Îți dai seama că ai puterea și influența de a-ți redirecționa viața și a-ți crea o strategie. Îți dai seama că în loc de ceea ce nu poți controla, viața ta se poate construi pe ceea ce poți controla.

Când te vindeci, devii mai puternic, deși erai distrus. Devii mai echilibrat, deși erai egoist. Devii mai responsabil, deși erai neglijent. Devii mai sensibil, mai capabil și mai conștient. Devii mai atent, mai empatic, mai vigilent și mai grijuliu.

Dar nu e nevoie să fi mai înspăimântat.

Nu teama te va proteja, ci acțiunea. Nu grijile te vor proteja, ci pregătirea. Nu analizarea în exces te va proteja, ci înțelegerea.

Când ne agățăm de frică și durere după un eveniment traumatizant, o facem ca și cum ar fi o plasă de siguranță. Credem în mod eronat că, dacă ne amintim permanent de toate lucrurile oribile pe care nu le-am prevăzut, le putem evita. Nu numai că nu funcționează, dar te și face să reacționezi mai ineficient la ele atunci când se întâmplă.

Pentru că de cele mai multe ori ești îngrijorat de monștrii din dulap, uiți să rezolvi adevăratele lucruri care te vor eroda cu timpul: sănătatea, relațiile, viziunea pe termen lung, finanțele, gândurile.

Când te vindeci complet, nu mai tolerezi disconfortul. Când ceva e în neregulă, îl recunoști ca atare și treci la fapte pentru a-l rezolva pentru că ai văzut ce se întâmplă când nu o faci.

Când te vindeci complet, poți gândi în perspectivă și te poți gândi rațional la cauză și efect. Recunoști că faptele tale generează rezultate și, dacă vrei să

controlezi mai bine rezultatele din viața ta, trebuie să-ți adaptezi mai bine obiceiurile.

Când te vindeci complet, realizezi că nu există nimic mai important decât să fii capabil să te bucuri de locul în care te afli, aici și acum. Oricare sunt obstacolele ce te împiedică să fii prezent și să-ți savurezi viața sunt obstacolele pe care le ai de înfruntat.

Pentru că viața trece repede și e temporară. Poți pierde mâine ceea ce ai acum, și doar pentru că te ții cu înverșunare de aceste lucruri, legându-le cu împotrivirea ta, nu înseamnă că sunt mai sigure. Înseamnă că atunci când vine ziua în care se termină – așa cum se întâmplă cu toate și cu toată lumea – îți vei da seama că nu te-ai bucurat de ea cu adevărat.

Iar vindecarea? Înseamnă să ajungi într-un loc în care să nu existe altă prioritate în afară de calitatea singurei și scurtei tale vieți.

A MERGE MAI DEPARTE NU ÎNSEAMNĂ SĂ TE RĂZBUNI

Strălucirea ta ar putea să nu fie ceva ce pot vedea și alții. S-ar putea să nu apară ca o schimbare la suprafață.

Într-o lume a transformării fizice ca răzbunare și a revenirii la relațiile anterioare, o lume care încearcă să-ți spună că transformarea ta supremă ar trebui distribuită pe Instagram, am pierdut ceea ce înseamnă cu adevărat să te vindeci, să devii mai bun, să treci mai departe.

Adevărata strălucire nu înseamnă să dovedești oamenilor din trecut că au greșit. Înseamnă să fii în sfârșit atât de mulțumit și optimist în privința viitorului, încât să nu te mai gândești deloc la ei.

Când vrei să-ți schimbi viața astfel încât să arate diferit și doar atât, încă orbitezi în jurul părerilor oamenilor care nu te-au iubit și aveau de gând să o facă.

Și diferența se și vede. Oamenii care s-au transformat cu adevărat nu sunt preocupați doar de cum arată lucrurile. Viața lor se concentrează acum pe felul în care lucrurile, cum sunt ele în realitate.

O strălucire autentică este autentică. Înseamnă să ridici toate prostiile de la suprafață și să tratezi problemele adevărate. Este vindecarea. Este schimbarea în bine. Pentru prima dată, înseamnă că pui pe primul loc inima ta, nu ochii altcuiva.

Oricine poate încropi o imagine care arată mai bine. Oricine poate edita și filtra și arăta poză după poză, una lângă alta, să creeze o poveste, o imagine a întregului. Oricine își poate cumpăra frumusețea, oricine poate arăta mai frumos dacă se străduiește cu adevărat, oricine te poate convinge că o duce mai bine decât în realitate.

Dacă sunt atât de hotărâți să dovedească acest lucru, probabil o fac pentru că încă sunt goi pe dinăuntru.

Cum ar fi dacă nu ți-ai face griji dacă arăți mai mare sau mai mic, mai frumos sau mai bine decât acum zece ani?

Dacă te-ai gândi mai degrabă să obții respectul de sine, relații adevărate, libertate emoțională, claritate mentală, o slujbă pe care să o apreciezi, o muncă pe care să o respecti, o dispoziție mai amabilă și mai empatică? Dacă realizările tale n-ar fi ceva ce poți fotografia sau măsura, nimic ce poți încerca să comunici ușor denaturat cu niște pixeli și actualizări ale statusului? Cum te simți azi? Mai bine ca ieri? Mai întreg, mai încrezător?

Adevărul este că în viață nu există înainte și după. Suntem mereu în proces de curățare și devenire. Acel instantaneu pe care îl aștepti, acel moment în care cineva îndrăznește să te caute din nou și vede în sfârșit că prosperi... e un joc doar pentru tine.

Nimeni nu se uită la tine așa cum crezi că se uită. Nimeni nu se gândește la tine așa cum ți-ai dori să se gândească. Se uită la ei înșiși. Se gândesc la ei înșiși.

Se citesc pe ei înșiși.

Nu e un lucru trist; e eliberator. Ar trebui să fie esența eliberării tale supreme.

Adevărul este că nu trebuie să dovedești nimănui că a greșit, doar ție. Oamenii din trecutul tău probabil nu te dezaprobau atât de mult pe cât te temei că o fac.

Această împăcare este pentru tine. Această dezvoltare este pentru tine. Această schimbare e a ta. Ești tu contra ta, tu te întâlnești cu tine, tu te vezi pentru prima dată. E vorba de tine care devii cine știi că poți fi. E vorba de tine, îndeplinindu-ți în sfârșit potențialul.

Dar mai ales e vorba de recunoașterea faptului că înainte nu erai cea mai bună versiune a ta.

Nu te-ai comportat așa cum ți-ai fi dorit să o faci.

Nu ai făcut ce ar fi trebuit.

Nu erai ce sperai să fii.

Oricând ne dorim cu disperare să dovedim altcuiva că a greșit, încercăm de fapt să ne reprimăm dezamăgirea rămasă că nu ne-am îndeplinit așteptările.

Așa că nu uita: data viitoare când încerci să-ți creezi o poveste strălucitoare care să-i convingă pe alții, întreabă-te de ce mai aștepti aprobarea lor.

Răspunsul este, aproape întotdeauna, că încă nu ai propria aprobare.

CAPITOLUL 6

CREAREA UNUI NOU VIITOR

Acum că ai făcut unca dificilă de a te elibera de experiențele din trecut, trebuie să-ți îndrepti atenția către construirea unui nou prezent și unui nou viitor. Când ne eliberăm, ștergem totul cu buretele pentru a crea ceva mai bun.

Una dintre cele mai comune capcane pentru oamenii care încearcă, dar nu reușesc, să-și elibereze trecutul este faptul că la asta rămân concentrați – la trecut. Munca pe care trebuie să o faci acum este să-ți imaginezi cine vrei să fii, să te conectezi la cea mai puternică versiune a ta, să-ți proiectezi viața printr-o rutină zilnică și să descoperi adevăratul tău rost în viață.

ÎNTÂLNIREA CU POTENȚIALUL MAXIM AL SINELUI TĂU VIITOR

Un instrument popular în psihoterapie este ceva ce se numește lucrul cu copilul din interior¹ sau procesul imaginării și reconectării la versiunea ta mai tânără. În acest proces, îți poți oferi îndrumare, chiar să te întorci la anumite evenimente traumatizante și să le tratezi din nou cu înțelepciunea pe care o ai acum.

Dar deseori acest proces de reconectare cu copilul din tine înseamnă să-l lași să comunice cu tine. Așa îți poți redescoperi dorințele, pasiunile, temerile și sentimentele inerente.

Procesul se aseamănă cu ingineria inversă, atunci când identifici scopurile esențiale pentru viața ta și lucrezi invers ca să vezi ce trebuie să faci în fiecare zi, săptămână, lună și an pentru a ajunge acolo. Cu toate astea, funcționează și în

sens opus. Poți folosi o tehnică de vizualizare pentru a te conecta la potențialul maxim al sinelui tău viitor.

PASUL 1: ÎNFRUNTĂ-ȚI TEAMA MAI ÎNTÂI

Așază-te într-un loc liniștit cu un jurnal. Asigură-te că faci asta într-un moment în care te simți relaxat și deschis pentru a primi îndrumare. Dacă începi cu teamă, vei primi teamă.

Pe urmă, închide ochii și începe o ședință de meditație. Ia-ți câteva clipe să respiri adânc și să te concentrezi. Imaginează-ți că stai la o masă confortabilă într-o cameră bine luminată, undeva unde ești fericit și împăcat.

Apoi, invită-ți sinele tău viitor să stea cu tine și să vorbești. Poți să ceri să aibă o anumită vârstă, dar de obicei vei descoperi vârsta când îl vezi.

Cere-i răspicat celei mai bune versiuni posibile ale tale să stea jos. Dacă la început vezi ceva înspăimântător, să știi că teama de ce s-ar putea întâmpla se manifestă în mintea ta, nu adevărul despre ce se va întâmpla.

După ce treci de această etapă, poți primi sfaturi.

PASUL 2: OBSERVĂ CUM ARATĂ SINELE TĂU VIITOR

În afară de ce îți imaginezi că îți va spune sinele tău viitor, fii atent la cum arată, cum se comportă și la ce comunică expresiile sale faciale.

Ideea lucrului cu sinele tău viitor este să te poți uni cu acest aspect al tău. Vrei să-ți imaginezi clar versiunea ta ideală ca să știi că viața are nevoie de dezvoltare și de schimbare.

Vezi ce poartă, cum se simte, ce face în fiecare zi. Acestea vor fi cheile propriei tale deveniri.

PASUL 3: CERE ÎNDRUMARE

Dacă începi acest proces cu o listă de întrebări înspăimântătoare și serioase la care sinele tău viitor să răspundă, probabil vei sfârși cuprins de panică în loc să te deschizi pentru a primi o îndrumare puternică.

Mai degrabă, rămâi deschis la ceea ce vrea această persoană să-ți împărtășească. Mesajele ar trebui să fie pozitive, înălțătoare, încurajatoare și utile. Chiar dacă îți comunică ceva precum , ar trebui să o faci într-un fel atât de mângâietor și încurajator, încât să fii încrezător și împăcat cu ce spune.

PASUL 4: IMAGINEAZĂ-ȚI CĂ ÎȚI OFERĂ „CHEILE“ NOII TALE VIETI

Un alt exercițiu eficient este să folosești sinele tău viitor ca să-ți imaginezi că stai cu tine cel de acum trei, cinci sau chiar șapte ani. Trebuie să fie îndeajuns de aproape încât să poți relaționa cu această persoană, dar destul de departe încât să te fi schimbat.

Imaginează-ți că te așezi într-un loc pe care îl frecventai des sau în care locuiai. Ceea ce vei face acum este să-i oferi frânturi din viața ta actuală și toate informațiile de care va avea nevoie ca să ajungă de acolo la cel care ești acum.

Poți să-i oferi cheile de la mașină, contul de e-mail de la slujba ta, contul tău bancar, o ținută sau instrucțiuni pentru carieră, relații sau obiceiurile zilnice.

Sau poți să-ți imaginezi că sinele tău viitor îți oferă frânturi din viața de acum. Imaginează-ți că-ți dă cheile de la casa în care locuiești sau verigheta sau orice altceva face parte din cel mai bun viitor posibil.

Nu uita, este un proces care ar trebui să te facă să te simți calm, încurajat, mai sigur pe tine, nu contrariul. Teama este o halucinație, un truc al minții și al instinctului. Sinele tău viitor poate interveni și îți poate reaminti că toate acestea sunt posibile și să te ajute să trăiești cu siguranță, claritate și grație.

ELIBERAREA TRECUTULUI ÎN CÂMPUL CUANTIC

Când se întâmplă ceva care te sperie și nu depășești acea teamă, devii traumatizat.

Trauma este experiența de deconectare de la o sursă fundamentală de siguranță. Are loc în cel mai sever mod când legătura emoțională cu îngrijitorii noștri primari este compromisă. Dar există un număr infinit de moduri și grade variate în care lumea te poate traumatiza.

Există multe teorii despre ce este trauma și de unde provine. Unii cred că se transmite fizic prin ADN.² Alții susțin că este împărtășită mental și emoțional prin tipare și observații învățate. Cel mai des, trauma este considerată o experiență interpersonală pe care o avem, în care am fost provocați și ne-au lipsit abilitățile și mecanismele de pentru a-i face față. De oriunde ar veni, dacă ai un fel de traumă rămasă, vei ști asta, pentru că o vei simți. O vei simți fizic în corp. Vei simți anxietatea, tensiunea, teama, groaza, tristețea sau vinovăția. Va fi transferată. Nu va avea o cauză directă și clară. Vei reacționa exagerat la anumite lucruri și, chiar dacă o problemă este rezolvată tot vei intra în panică. Acesta este semnul traumei.

TRAUMA NU ESTE ÎN MINTEA TA. E ÎN CORPUL TĂU.

Este primul și cel mai important lucru pe care trebuie să-l știi ca să o poți depăși. Trauma este o problemă reală, fizică. Depozitezi emoții, energii și tipare la nivel celular.

Din fericire, putem folosi undele de la suprafață să descoperim problemele de pe fundul apei. Poți începe să-ți folosești corpul ca să te ajute să te vindeci.

ÎN PRIMUL RÂND, DEPISTEAZĂ CAUZA EXPERIENȚEI TRAUMATIZANTE.

Faci asta sondând în tine însuși și remarcând unde te simți tensionat sau încordat. Corpurile noastre se încordează pentru a ne proteja. Când avem un picior rupt, țesutul conjunctiv se contractă ca un ghips natural ca să nu ne mai

aplecăm în direcția aceea. În același fel, când inima noastră e frântă, emoțiile noastre se încordează ca să nu mai simțim din nou.

Desigur, în cele din urmă, trebuie să mergem. Trebuie să iubim. Trebuie să trăim viața din nou. Trebuie să îmbunăm încet acele părți din noi care încearcă să ne protejeze ca să putem merge mai departe.

Vindecarea traumei nu înseamnă doar psihanaliză. Înseamnă să muncești la propriu ca să treci prin ea. Data viitoare când simți că exagerezi la un fel de stimul vei observa că tot corpul tău începe să se încordeze și să creeze o reacție luptă-sau-fugi. Ca să vindecii acest lucru, trebuie să te forțezi să respiri adânc ca să te calmezi până când partea aceea din corp care era încordată este din nou relaxată.

Va trebui să te liniștești singur în alte feluri: prin meditație, respirație, bând destulă apă, dormind suficient, folosind aromaterapia, meloterapia sau orice altceva funcționează pentru tine.

Trebuie neapărat să muncești ca să-ți scoți fizic creierul și corpul de pe modulul de panică/supraviețuire.

ÎN AL DOILEA RÂND, RESTABILEȘTE SENTIMENTUL DE SIGURANȚĂ.

Ești traumatizat pentru că ceva te-a speriat și ești convins că încă încearcă „să te prindă“. Asta se întâmplă când nu ne confruntăm sau nu depășim ceva dificil – presupunem că amenințarea rămâne prezentă la nesfârșit.

Aspectul psihologic al vindecării traumei este că trebuie să refaci la propriu legătura care s-a rupt în același fel în care a fost ruptă.

Dacă ești traumatizat de relații, trebuie să construiești relații sănătoase. Dacă ești traumatizat din pricina banilor, trebuie să începi să te pricepi la bani. Dacă ești traumatizat de călătorii, trebuie să călătorești din nou.

Nu găsim soluția evitând aceste lucruri pentru totdeauna. De fapt, dincolo de teamă aflăm deseori că sunt lucrurile pe care ni le dorim mai mult decât orice.

ÎN ALT TREILEA RÂND, NU MAI LUA DE BUNE GÂNDURILE ȘI SENTIMENTELE.

În sfârșit, pentru a depăși trauma trebuie să nu mai gândești parapsihic. Trebuie să nu te mai prefaci că poți prezice ce se va întâmpla, că știi ce intenții au alții sau că ceea ce simți și gândești reprezintă adevărul și realitatea absolute.

Genul acesta de gândire este ceea ce ia un sentiment declanșator și-l transformă într-o spirală care te înfrânge. Iei un lucru înfricoșător și-l transformi într-o predicție despre ce va aduce viitorul.

Nu ești un oracol. Nu știi ce urmează, deși poți întotdeauna să alegi ce să faci acum. Aproape întotdeauna, lucrul care te-a panicat cel mai mult este unul despre care nu știi sigur că se întâmplă. Este întotdeauna o presupunere, o proiecție, o teamă transformată într-o realitate posibilă înspăimântătoare.

Poate crezi că trauma este ceva ce resimt alți oameni, mai afectați decât tine, dar nu este adevărat. Toți suntem traumatizați într-un fel sau altul, dar în esență felul în care reacționăm, cum creștem și ne dezvoltăm stăpânirea de sine determină parcursul vieții noastre.

CUM SĂ DEVII CEA MAI PUTERNICĂ VERSIUNE A TA

Ești cea mai puternică versiune a ta?

Dacă a trebuit să te gândești la asta, răspunsul este probabil nu.

Toți avem diferite fațete ale personalității și acționăm pe baza contextului în care ne aflăm. Este un instrument de adaptare socială. Nu ești aceeași persoană

cu prietenii cum ești cu părinții tăi. Trecerea cu ușurință de la una la alta este un semn de funcționare psihologică bună.

Cunoaștem versiunile noastre pe care ni le cere viața actuală. Știm cine trebuie să fim la serviciu, acasă sau în dragoste. Dar deseori nu cunoaștem persoana care trebuie să fim ca să mergem mai departe în viață.

În „lucrul cu copilul interior“, vizualizezi și tratezi cu sinele tău mai tânăr, deseori la o vârstă specifică, în funcție de care versiune a ta a fost traumatizată. Comunici cu copilul din tine, înveți de la el, îl protejezi sau îi oferi îndrumarea de care avea nevoie când era tânăr.

Acest lucru se dovedește a fi profund vindecător pentru oameni, mai ales pentru că nu evoluăm dincolo de sinele nostru dinainte; pur și simplu, creștem din el.

Cu toate astea, este o practică ce poate să funcționeze și invers. Poți vizualiza și te poți conecta la sinele tău viitor – versiunea ta spre care te îndrepti sau persoana care știi că ai fost menit să fii.

CE AR FACE AZI CEA MAI PUTERNICĂ VERSIUNE A MEA?

Primul pas pentru a deveni cea mai puternică versiune a ta este să-ți imaginezi cu adevărat acea persoană. Nu te scoate nici din contextul actual. Începe să te întrebi: Ce ar face acum cea mai puternică versiune a mea? Ce ar face cu ziua asta? Cum ar reacționa la această provocare? Cum ar trece mai departe? Cum ar gândi? Cum s-ar simți?

Sinele tău cel mai puternic trebuie să fie directorul executiv al vieții tale. Este persoana care ia decizii manageriale, guvernând toate celelalte lucruri. Este redactorul-șef, femeia sau bărbatul aflat la conducere. Muncești pentru cea mai puternică variantă a ta.

Odată ce ai o imagine mai clară despre cum este cea mai puternică variantă a ta, trebuie să evaluezi ce obiceiuri, trăsături și comportamente te împiedică

activ să întruchipezi acea persoană.

FII CONȘTIENT DE SLĂBICIUNILE TALE.

Oamenii puternici nu-și fac iluzii. Nu cred că sunt perfecți tot timpul la orice. Nu asta îi face puternici mental. În schimb, oamenii puternici sunt foarte conștienți de diferitele lor puncte tari și slăbiciuni.

În afaceri, oamenii puternici vor delega sarcinile la care nu se pricep foarte bine. În viață, oamenii puternici știu care le sunt limitele și care ar putea fi declanșatorii. Asta le permite să treacă prin viață cu mai multă ușurință și să-și acorde timpul și spațiul necesare pentru a-și repara defectele.

Abilitatea de a-ți spune „Știu că mă lupt mult cu asta, așa că îmi voi acorda timpul și efortul de a munci“ este unul dintre cele mai puternice lucruri pe care le poți face.

FII DISPUS SĂ NU FII PLĂCUT.

Oamenii puternici nu sunt cei care sunt plăcuți de toată lumea.

Nu sunt nici cei care luptă pentru aprobarea altora, și aceasta este cheia.

Ca să fii un om cu o adevărat puternic, trebuie să fii dispus să fii displăcut. Asta nu înseamnă că te porți malițios, ci că oamenii te vor judeca indiferent ce faci. Oamenii puternici știu acest lucru. Nu există drum în viață în care să nu apară împotrivirea celorlalți, așa că este important nu numai să accepți că ești displăcut, ci să anticipezi acest lucru și să acționezi.

ACȚIONEAZĂ CU HOTĂRÂRE.

Puternic și hotărât nu înseamnă același lucru.

Ca să fii un om puternic, trebuie să ai o convingere clară și neclintită privitoare la ce vrei să creezi. Pentru asta, este nevoie să treci de la mentalitatea „trăiește pentru clipa prezentă“ la „trăiește pentru moștenirea ta“.

Scopul tău este un lucru dinamic, care evoluează. De cele mai multe ori, se află la intersecția dintre ceea ce te interesează, ceea ce știi să faci și ceea ce are lumea nevoie. Este esențial să ai o viziune clară despre ce vrei să crezi și să realizezi ca să-ți găsești puterea interioară. Nu vei ține cu adevărat la un vis care nu face parte din cine ești tu în esența ta.

LUCREAZĂ ÎN INTERIORUL TĂU.

Este probabil cel mai important aspect și totuși cel mai des trecut cu vederea, pentru că este cel mai puțin confortabil.

A lucra în interior înseamnă să evaluezi de ce te-a afectat ceva, de ce te deranjează ceva, ce încearcă viața ta să-ți arate și felurile în care ai putea să te dezvolti de pe urma acestor experiențe. Oamenii cu adevărat puternici absorb ce s-a întâmplat cu ei și metabolizează acest lucru. Îl folosesc ca pe o oportunitate de a învăța, de a se dezvolta. Acest tip de muncă interioară mentală și emoțională nu este negociabilă dacă vrei să fii cu adevărat puternic.

Oamenii puternici nu sunt cei mai agresivi; agresivitatea este de obicei un mecanism de autoapărare. Oamenii puternici sunt cei care nu se lasă tulburați de micile probleme și care sunt cei mai dispuși să le gestioneze pe deplin și să lucreze la problemele mari. Bineînțeles, acestea sunt lucruri fundamentale. Pe urmă, trebuie să încerci să-ți simplifici viața, să vorbești mai puțin despre ambițiile tale și să arăți mai multe dintre realizările tale odată ce le-ai îndeplinit. Fă îmbunătățiri treptate în privința sănătății. Presupune că toți și toate te pot învăța ceva. Învăță să te simți confortabil cu vulnerabilitatea, căci vulnerabilitatea precedă aproape fiecare parte semnificativă din viața ta și creează intenționat o rutină zilnică.

Pe parcurs, trebuie să gândești așa cum ar face-o cea mai puternică variantă a ta. Dacă înveți să vezi lumea și viața ta prin lentila asta, poți crea o viață care reflectă intențiile acelei părți din tine. Ea există deja; trebuie doar să știi cum să o accesezi.

ÎNVAȚĂ SĂ-ȚI VALIDEZI SENTIMENTELE

Dacă vrei să fi eficient în terapie, în politică, în relații, în învățarea copiilor, în a convinge pe cineva să revină cu picioarele pe pământ, în a menține pacea, în a-ți face prieteni, în a crea o conexiune și a progresa, există o tehnică pe care trebuie să o folosim mai întâi.

Este un secret mic și care necesită foarte puțin efort. Dar îi dezarmază pe oameni. Îi deschide, îi face receptivi, dispuși să asculte și să se adapteze. El vindecă și schimbă mentalitatea, dar, mai important de atât, este primul pas către progres. Este validarea emoțională.

Validarea sentimentelor cuiva nu înseamnă că ești de acord cu acea persoană. Nu înseamnă să accepți că are dreptate. Nu înseamnă că acele sentimente sunt cele mai sănătoase; nu înseamnă că sunt dictate de logică. Validarea sentimentelor nu înseamnă că le face mai adevărate; înseamnă să amintești cuiva că este omenesc să simtă lucruri pe care nu le înțelege întotdeauna.

Cât de des simțim nevoia ca un partener să nu mai încerce să creeze strategii și să spună doar ?

Ce povară se ridică de pe umeri când ne gândim: ?

Cât de ușori ne simțim când vedem povestea altcuiva afișată pe un ecran, una cu care relaționăm și pe care o înțelegem, oricât de devastatoare ar fi?

Cât de bine ne simțim când ne ne îngăduim pur și simplu să ne arătăm mâhniți, enervați și înfuriați într-un mod irațional?

Când ne îngăduim să-l avem – mă refer la sentiment – se întâmplă ceva incredibil. Nu mai este nevoie să ne răzbunăm pe alții, pentru că nu ne mai bazăm pe validarea lor ca să-l depășim.

Putem să fim mâhniți, enervați și înfuriați și să gestionăm totul singuri fără să rănim pe altcineva.

Când oamenii strigă din răsuputeri sau se comportă ciudat în viață, nu cer doar ajutor. De cele mai multe ori, roagă pe cineva să confirme că este OK să se simtă așa cum se simt. Și dacă trebuie să înflorească și să exagereze circumstanțele pentru tine ca să simți cu adevărat povara și impactul lor? O vor face. Vor face orice pentru ca altcineva să spună: Nu pentru că sunt incompetenți și proști, ci pentru că într-o lume care nu ne învață cum să ne gestionăm adecvat sentimentele, deseori trebuie să ne bazăm doar pe mecanismele noastre de inadaptable.

Când nu ne putem valida sentimentele, pornim într-o căutare fără sfârșit pentru a încerca să-i forțăm pe alții s-o facă pentru noi, dar nu funcționează niciodată. Nu primim niciodată cu adevărat ceea ce ne trebuie.

Asta seamănă cu nevoia de atenție, de afirmare, de complimente. Dar arată și ca un comportament teatral, negativ și care se concentrează în mod disproporționat la ceea ce nu merge în viața noastră. Când cineva se plânge de un lucru simplu – și pare să o facă mai mult decât ar impune situația respectivă – nu încearcă să-ți obțină ajutorul pentru o problemă mărunță. Încearcă să-și valideze sentimentele.

Este și o cauză comună a comportamentelor de autosabotare. Uneori, când sufletul nostru e rănit adânc, nu ne putem îngădui să ne relaxăm și să ne bucurăm de viața și de relațiile noastre. Nu putem doar „să ne distrăm“, pentru că pare o trădare. Ni se pare jignitor. Avem nevoie să fim validați, dar nici nu știm de ce.

DE CE ESTE UN LUCRU EFICIENT?

Gândește-te la sentimentele tale ca la apa care curge prin conductele corpului tău. Gândurile tale determină dacă acele conducte sunt sau nu curate. Curățenia lor determină calitatea apei.

Dacă ai brusc un sentiment care nu-ți place și la care nu te aștepti – să spunem, un val neașteptat de apă – este ceva obișnuit să vrei să închizi supapa

și să nu o lași să treacă. Cu toate astea, a închide robinetul nu face apa să dispară. În schimb, începe să creeze o presiune intensă și să avarieze grav părțile din corpul tău care nu mai primesc apă. Asta începe să aibă un efect în lanț asupra întregii tale vieți.

Uneori, apa se dispersează gradual de la sine. Alteori, creează o implozie, și ceea ce vedem noi la suprafață ca fiind o cădere nervoasă totală. Când toată acea apă reușește să treacă și suferim, plângem și ne prăbușim, trecem printr-un proces de resetare. Este o dezintegrare pozitivă: suntem sfâșiați, dar în același timp ne simțim mai bine când se termină.

Tot ce s-a întâmplat în acea implozie a fost că sentimentele tale au fost validate când ți-ai îngăduit să le simți – pentru că nu mai aveai altă opțiune. Asta facem noi în terapie. Asta facem când ne eliberăm. Asta se întâmplă când trecem prin catharsis. Un film trist care ne face să fim triști într-un mod plăcut ne îngăduie să ne simțim triști într-o lume care nu ne permite acest lucru.

Dar există un mod mai ușor, mai sănătos, și anume să învățăm cum să ne gestionăm sentimentele în timp real.

„Validarea sentimentelor“ sună ca un termen pompos, dar înseamnă de fapt un singur lucru: înseamnă să-ți îngădui să le ai.

Când te vindeci de o traumă din trecut, deseori o componentă importantă este să te lași să resimți manifestarea completă a acelei emoții. Probabil ai făcut asta în trecut. Gândește-te la moartea unei rude pe care ai îndrăgit-o, dar de care nu erai foarte atașat. Când ai aflat de moartea ei, fără îndoială ai fost trist. Dar nu ai participat la înmormântare, nu ai plâns o oră, ți-ai văzut de viață ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

În schimb, probabil ai trecut printr-un moment de tristețe atunci, poate și în ziua următoare, poate și o săptămână mai târziu. Valurile de tristețe veneau și treceau cu diferite intensități. Când nu te-ai mai putut împotrivi, ai plâns și ai

fost trist sau ai dormit, ai făcut o baie fierbinte sau ți-ai luat o zi liberă de la serviciu.

Apoi, fără prea mult efort din partea ta, sentimentul a trecut și te-ai simțit mai bine.

Odată ce avem și recunoaștem o emoție, deseori va trece de la sine. Dacă nu avem un plan de acțiune de urmat – dacă tot ceea ce trebuie să facem este să acceptăm –, atunci trebuie doar să ne lăsăm să fim acolo.

Motivul pentru care nu facem acest lucru mai natural este acela că evident nu putem izbucni în lacrimi la birou ori de câte ori ne deranjează ceva. Este absolut în regulă să oprim supapa pentru apă, câtă vreme putem merge acasă să-i dăm drumul mai târziu. Este în regulă să controlăm când și unde ne analizăm și, de fapt, este mai bine când învățăm să o facem într-un spațiu mai stabil și mai sigur.

Putem face asta luându-ne câteva minute pentru a nota „nimicuri în jurnal” în fiecare zi, petrecând timp singuri ca să putem doar trăi ceea ce simțim fără judecată și fără a încerca să schimbăm ce simțim. Poate fi la fel de simplu ca a ne permite să plângem înainte de a adormi. Deseori o considerăm un semn de slăbiciune, când în realitate abilitatea de a plânge este un semn enorm de tărie mentală și emoțională. Avem o mare problemă atunci când nu putem plânge, deși suntem cu adevărat afectați în viață.

Validarea felului în care se simte altcineva este un exercițiu de empatie radială. Înseamnă să începi o conversație astfel: „Este OK să te simți așa.” Pentru că atunci când spui că felul în care se simte altcineva este greșit, acea persoană se închide. Și se închide pentru că se simte rușinată. Ea știe deja că nu este bine să simtă acest lucru. Dacă începi conversația întărind apărarea cuiva sau făcând acea persoană să intre în panică și să-și reprime sentimentele și mai mult, înrăutățești situația.

Dar dacă începi prin a-i aminti că oricine în situația sa ar simți probabil același lucru pe care îl simte acum și că este foarte posibil să aibă emoții puternice, copleșitoare, care nu înseamnă neapărat că viața lor e complet distrusă și că este în regulă să se te simți devastat când ți se întâmplă lucruri devastatoare, ne dăm seama că nu va dura la nesfârșit. Vedem că uneori cea mai mare problemă nu este că suntem devastați, ci că, refuzând să acceptăm ce e în fața noastră, creăm și mai multă suferință decât dacă am plânge când simțim nevoia să plângem.

Validarea altor oameni ne învață cum să ne validăm singuri. Și când învățăm cum să ne validăm singuri, devenim mai puternici. Vedem că emoțiile noastre nu mai sunt amenințări, ci informatori. Ne arată la ce ținem, ce vrem să savurăm și ce vrem să protejăm. Ne amintesc că viața e trecătoare, provocatoare și superbă. Doar atunci când suntem dispuși să acceptăm întunericul vom descoperi lumina.

ADOPTAREA PROPRIILOR PRINCIPII

Dacă te simți pierdut sau ca și cum nu știi încotro să mergi în viață sau, mai rău, că tot ce ai construit s-ar putea prăbuși, nu ai nevoie de mai multă inspirație. Nu ai nevoie de mai multă gândire pozitivă.

Când ai probleme cu banii, ai nevoie de principii de conduită financiară.

Când ai probleme în relații, ai nevoie de principii în relații.

Când ai probleme la serviciu, ai nevoie de principii la serviciu.

Când ai probleme în viață, ai nevoie de principii de viață.

Mai mulți bani nu rezolvă problemele financiare. Diferitele relații nu rezolvă problemele din relații. O slujbă nouă nu rezolvă problemele de serviciu. Viața ta din viitor nu-ți va rezolva problemele din viață.

Asta se întâmplă pentru că banii nu te fac priceput la bani. Dragostea nu te face să te iubești pe tine însuți. Relațiile nu te fac mai bun la slujbă sau capabil

să crezi un echilibru între muncă și viață.

Problemele nu te fac de la sine un om mai puternic, dacă nu te schimbi și nu te adaptezi. Variabila aici ești tu. Numitorul comun este dacă îți schimbi sau nu perspectiva fundamentală asupra lumii și cum te porți în ea.

Să explicăm clar. Cineva care câștigă cinci sute de mii de dolari poate avea datorii și probleme la fel de mari ca altcineva care câștigă cincizeci de mii și, de fapt, asta se întâmplă mai des decât ai crede. Oamenii care câștigă mai puțini bani sunt nevoiți să învețe să-i gestioneze mai bine, și oamenii care câștigă mai mult cred că își pot încălca principiile datorită sumelor pe care le obțin.

Poți să-ți distrugi relația de vis la fel de repede ca una fără obligații, pentru că felul în care te raportezi la alții este o problemă a ta, nu ceva care se schimbă în funcție de întâlnirea persoanei perfecte, care nu te afectează și nu te enervează niciodată și care relaționează cu tine cu un respect pozitiv necondiționat.

Poți fi la fel de nefericit la slujba ideală, cu programul perfect, cu cel mai râvnit salariu, dacă nu știi cum să-ți gestionezi timpul, cum să relaționezi cu ceilalți la locul de muncă sau cum să avansezi în carieră.

Oamenii care „își trăiesc visul” și își „urmează pasiunea” pot fi la fel de nefericiți ca oamenii care nu fac asta.

Dacă nu ai principii, viața ta nu se va îmbunătăți. Problemele nu vor face decât să te urmărească și să devină mai mari pe măsură ce viața ta face la fel.

Lucrurile bune care ni se întâmplă în viață sunt ca o lupă. Ne arată unde mai avem nevoie să creștem. Dragostea adevărată ne arată pe noi așa cum suntem. Bani ne arată pe noi așa cum suntem. Slujbele de vis ne arată pe noi așa cum suntem. Binele, răul și nevoia-disperată-de-a-ne-schimba-chiar-acum.

Dacă nu ai principii acum, nu le vei avea mai târziu.

Dacă nu ai principiul financiar de a trăi pe măsura mijloacelor, nu vei putea să o faci când ai mai mulți bani.

Dacă nu ai principiul în relații de a nu te baza pe alții pentru stima ta de sine, nu se va rezolva de la sine când întâlnești „omul potrivit”; nu vei face decât să sabotezi și acea relație.

CE ESTE UN PRINCIPIU?

Un principiu este un adevăr fundamental pe care îl poți folosi ca să construiești fundația vieții tale. Un principiu nu este o opinie sau o convingere. Un principiu este o problemă de cauză și efect.

Principiile pot fi îndrumări personale.

Iată câteva exemple de principii financiare. Păstrează un nivel scăzut al cheltuielilor generale, scapă de datorii și nu mai face altele, trăiește la un nivel mai jos decât mijloacele pe care le ai sau economisește pentru mai târziu.

Mulți experți în finanțe susțin că prioritatea rambursării datoriilor este începutul sănătății financiare. Asta pentru că dobânda acumulată într-o zi nu te va afecta probabil prea mult. Dar cea adunată în douăzeci de ani te va afecta, însumând zeci de mii de dolari, dacă nu mai mult.

În același fel, o zi de dobândă câștigată prin investiții nu va produce o schimbare prea mare. Dar douăzeci de ani de dobândă o vor face, cu o marjă și mai semnificativă.

Principiile te fac să treci de la supraviețuirea pe termen scurt la prosperitatea pe termen lung.

Majoritatea lucrurilor din viața noastră sunt guvernate de principii. Stephen Covey explică bine acest lucru. Principiile sunt o lege naturală ca gravitația. Sunt diferite de o valoare. Valorile sunt subiective; principiile sunt obiective.³ „Ne controlăm acțiunile, dar consecințele care derivă din acele acțiuni sunt controlate de principii”, spune el.

Asta înseamnă că dacă respectăm principiul de a mânca ceva bun în fiecare zi vom avea inevitabil avantajul unei sănătăți mai bune sau îmbunătățite. Dacă

scriem o propoziție în fiecare zi timp de mulți, mulți ani, vom avea inevitabil o operă considerabilă. Dacă ne angajăm să plătim o parte din datorii în fiecare lună, vom fi inevitabil pe plus. Dacă investim constant și cu înțelepciune, în cele din urmă vom observa un câștig.

Viețile noastre sunt guvernate de principii, după cum explică Benjamin Hardy: „Majoritatea oamenilor tocesc pentru examene când sunt la facultate. Dar poți toci dacă ești fermier? Poți să uiți să plantezi primăvara, să lânchezești toată vara, și apoi să lucrezi din greu în toamnă? Sigur că nu. O fermă este un sistem natural guvernat de principii.”⁴

Așa ești și tu.

„Legea recoltei este mereu în vigoare. Ceea ce plantezi trebuie recoltat. Mai mult decât atât, ceea ce plantezi în mod consecvent, în timp, în cele din urmă produce o recoltă sporită sau exponențială. Deseori, nu observi imediat consecințele faptelor tale, ceea ce poate fi înșelător. Dacă ai fuma o singură țigară, probabil nu te-ai îmbolnăvi de cancer. Dacă ai cheltui zece dolari pe o cafea într-o singură zi, probabil nu ți-ar afecta viața financiară. Cu toate astea, în timp, aceste obiceiuri au rezultate drastice. Se dovedește că zece dolari pe zi timp de cincizeci de ani la o dobândă de 5% devin 816.000 de dolari.”⁵

Când faci o investiție, nu te aștepti să vezi profitul în acea zi. La fel, poți să te culci simțindu-te mulțumit știind că ți-ai influențat viitorul doar respectându-ți principiile.

Lucrurile mărunte, făcute în mod repetat de-a lungul timpului, devin lucruri mărețe.

DE CE ESTE INSPIRAȚIA INEFICIENTĂ AICI?

Inspirația poate fi înșelătoare. Visurile mărețe care sunt dublate de planuri strategice sunt mari eșecuri pe cale să se producă.

Inspirația înseamnă că iei un sentiment și-l analizezi pe toate părțile. Îți lași mintea să răătăcească; pui cap la cap imagini frumoase și creezi un tablou al felului în care ai vrea să te simți în viață.

Principiile sunt plictisitoare. Nu te inspiră. Sunt legile naturii.

Principiile nu produc o satisfacție imediată.

Nu ne fac să ne simțim instantaneu mai bine.

De asta căutăm deseori inspirația, dar descoperim că e inefficientă. Asta se întâmplă pentru că mintea și inima noastră s-au blocat pe o idee vagă despre ce credem că ne dorim, fără să evaluăm cu adevărat vreodată dacă vrem să facem efortul zilnic de care este nevoie pentru a ajunge acolo.

Când nu asociem inspirația cu principiile necesare pentru a îndeplini acele visuri, devenim mai pierduți și mai dezamăgiți ca niciodată.

CUM ÎNCEP SĂ DEZVOLT PROPRIILE PRINCIPII?

Nimeni nu se naște cu principii excelente; sunt ceva ce învățăm.

Însă există multe principii diferite în viață, și unele se pot contrazice cu altele. De asta e important să le adoptăm pe ale noastre, unele care să se potrivească cu scopurile și viața noastră.

ÎNCEPE CU ASTA:

- Ce prețuiești? La ce ții cu adevărat?
- Ce sentimente vrei să resimți în viață?
- Ce te face neliniștit și ce îți provoacă anxietate?

RĂSPUNSURILE AR PUTEA ARĂTA AȘA:

Prețuiesc relațiile, așadar, din principiu, le voi pune pe primul loc când voi avea ocazia. În mod alternativ, din principiu, prețuiesc relațiile sincere și pozitive, așa că nu voi mai fi în purgatoriul

întâlnirilor; dacă cineva nu-și ia un angajament într-un interval rezonabil de timp, voi lua ezitarea sa drept „nu“.

Poate prețuiești libertatea financiară, așa că din principiu vei folosi banii în plus pentru a-ți plăti datoriile sau a economisi sau a investi. Poate prețuiești călătoriile și libertatea, așa că din principiu vei începe să muncești pentru tine însuși și vei pune pe primul loc abilitatea de a lucra de la distanță sau a-ți crea propriul program.

Când știi exact care sunt principiile tale, poți să-ți construiești viața într-un loc autentic, sănătos. Poți să începi să lucrezi pentru scopurile care sprijină ceea ce faci și nu vrei să experimentezi, asta te va face cea mai calmă și mai fericită versiune a ta.

O viață bună se construiește din interior spre exterior și se bazează pe o fundație de autocontrol și prioritizare. Nu este la fel de frumos ca un panou de idei, dar e mult mai eficient.

DESCOPERIREA MENIRII TALE ADEVĂRATE

Când trăiești într-o lume care îți spune permanent să-ți asculți inima, să ai încredere în instinctul tău, să renunți la slujba ta și să faci ce iubești, poate fi descurajant când nu știi de unde să începi. Când începi să crezi că nu știi ce să faci cu viața ta, ceea ce spui de fapt este că încă nu știi cine ești.

Descoperirea menirii tale nu este neapărat să-ți dai seama că ești destinat să trăiești într-o mănăstire sau să-ți dedici viața unei vocații sau unui scop unic. Scopul tău nu este o singură slujbă, o singură relație, nici măcar un singur domeniu de activitate. Scopul tău, înainte de toate, este să fii aici. Existența ta a schimbat lumea într-un mod care pentru tine este invizibil. Fără tine, absolut nimic nu ar exista așa cum este acum. Este un lucru important de înțeles, pentru că dacă începi să crezi că scopul tău în viață este să faci o anumită muncă sau să îndeplinești un rol pe care ți-l asumi acasă, ce se întâmplă când renunți sau te pensionezi, când cresc copiii și nu mai ești părinte?

Te vei prăbuși, pentru că vei crede în mod eronat că acesta a fost singurul motiv al existenței tale.

Scopul tău de azi poate a fost să oferi cuiva un zâmbet când se simțea deprimat. Scopul tău în acest deceniu ar putea fi slujba pe care o ai. Când îți dai seama că ai mereu un impact asupra lumii din jurul tău, începi să realizezi că cel mai important lucru pe care îl poți face ca să-i dai un sens vieții este să lucrezi la propria persoană. Pentru a deveni în mod conștient cea mai fericită, mai bună și mai generoasă versiune a ta.

A-ți cunoaște menirea nu înseamnă neapărat că viața ta de aici înainte va fi ușoară sau că vei ști mereu ce să faci. De fapt, când ești cu adevărat pe drumul tău, viitorul nu se va arăta clar, pentru că, dacă este așa, urmezi schița altcuiva.

Acestea fiind spuse, când majoritatea oamenilor se întreabă cu privire la menirea lor, se referă deseori la munca vieții lor și la slujbele lor. Cariera ta nu este un nimic. Este felul în care îți vei petrece majoritatea zilei, în fiecare zi, o bună parte din viață. De aceea, a-ți da seama cum poți să slujești lumea cel mai bine face ca zilele lungi și momentele dificile să fie suportabile.

Menirea vieții tale este punctul în care se intersectează abilitățile, interesele și piața.

Tu ești schița pentru viitorul tău. Tot ceea ce ești, tot ce ai trăit vreodată, toate lucrurile la care te pricepi, toate împrejurările în care te-ai aflat, tot ceea ce te pasionează nu sunt lucruri întâmplătoare; sunt o reflectare a celui care ești și un semn despre ce ești aici să faci. Cu toate astea, nu este atât de ușor cum pare să devii conștient de tine însuși. S-ar putea ca încă să crezi că nu ești sigur la ce ești bun sau că ești mai pasionat de un lucru decât de altul.

Este acel lucru la care tu și numai tu poți reuși mai bine ca oricine. Sunt lucrurile care te cheamă în mod natural, care ies din tine fără efort și care îți evocă emoții specifice. Ești aici să le deslușești. Ești aici să le transformi.

Menirea ta supremă este să devii versiunea ta ideală. Toate celelalte decurg de aici.

CUM AFLI CE VREI SĂ FACI CU VIAȚA TA

Iată câteva întrebări pe care ar trebui să ți le pui dacă vrei să știi care este menirea ta:

PENTRU CE ȘI PENTRU CINE MERITĂ SĂ SUFĂR?

Chiar dacă faci ceea ce-ți place ca să-ți câștigi existența nu înseamnă că fiecare zi va fi ușoară. Totul vine cu propriul set de provocări, așadar întrebarea este, de fapt, pentru ce ești dispus să muncești? Cu ce ești dispus să fi inconfortabil?

ÎNCHIDE OCHII ȘI IMAGINEAZĂ-ȚI CEA MAI BUNĂ VERSIUNE A TA. CUM ESTE PERSOANA ACEEA?

Cea mai bună versiune posibilă a ta – cea mai iubitoare, mai bună, mai productivă și mai conștientă de sine – este cine ești cu adevărat. Toate celelalte sunt produsele secundare ale mecanismelor de pe care le-ai dezvoltat și le-ai preluat de la alți oameni.

DACĂ NU AR EXISTA PLATFORMELE SOCIALE, CE-AI FACE CU VIAȚA TA?

Dacă ai ști că nu mai poți să te lauzi, să impresionezi sau chiar să împărtășești ce ai ales să faci cu viața ta, cum ți-ar schimba asta ambițiile? În aceasta rezidă diferența dintre ceea ce faci pentru că vrei să o faci și ceea ce faci doar de dragul felului în care arată în ochii altora.

CE ȚI SE PARE CEL MAI FIRESC?

Lucrul la care ești cel mai bun în mod natural reprezintă calea pe care ar trebui să o urmezi mai întâi, pentru că este calea pe care vei prospera cu cel mai puțin efort.

CUM AR ARĂTA RUTINA TA ZILNICĂ IDEALĂ?

Uită de discursul din lift. Uită de titlul simandicos sau de impresionarea oamenilor pe LinkedIn. Gândește-te la ce vrei să faci zi de zi. Mulți oameni își iau slujbe despre care cred că îi vor face fericiți, dar realizează că le-a plăcut doar ideea acelei slujbe, nu realitatea de zi cu zi.

CARE VREI SĂ FIE MOȘTENIREA TA?

În loc să-ți faci griji pentru calitățile expuse în curriculum vitae, concentrează-te pe calitățile expuse în necrologul tău. Cum vrei să fii amintit? Pentru ce vrei să fii cunoscut?

Deși e frumos să reflectăm la toate virtuțile și talentele vieții tale, iată o parte și mai importantă a descoperirii menirii tale – deseori, o găsim prin intermediul suferinței. Majoritatea oamenilor devin conștienți de scopul lor nu pentru că știu fără efort ce talente au și cum le pot utiliza cel mai bine, ci pentru că la un moment dat se trezesc pierduți, vlăguiți, epuizați, într-o situație dificilă.

Când trecem prin greutăți și provocări, începem să ne dăm seama ce contează cu adevărat pentru noi. Devine o flacără care, când e aprinsă de acțiune și angajament, devine un foc transformator.

Dacă asculți poveștile multor oameni de succes din lume, acestea încep deseori cu niște greutăți inimaginabile. Confrunțați cu aceste situații improbabile, acești oameni sunt forțați să treacă la fapte. Confortul și mulțumirea de sine nu sunt o opțiune. Ei își dau seama că trebuie să devină eroii propriilor vieți și creatorii propriului viitor.

La capătul vieții, menirea ta nu va fi definită de cum te-ai luptat, în ce împrejurări te aflai sau ce trebuia să faci, ci de cum ai reacționat în fața greutăților, cum te-ai purtat cu oamenii din viața ta și ce anume din ce ai făcut în fiecare zi a schimbat încet, în felul său unic, parcursul umanității.

CAPITOLUL 7

DE LA AUTOSABOTARE LA STĂPÂNIRE DE SINE

Trecerea de la autosabotare la stăpânire de sine sună ca o transformare extraordinară, deși în realitate este cursul natural al înțelegerii faptului că tu ești responsabil pentru lipsa progresului din viața ta și tot tu ești capabil să o împingi mai departe.

CONTROLUL EMOȚIILOR VERSUS SUPRIMAREA LOR

Budiștii consideră controlul minții drept calea spre iluminare,¹ prin care ei înțeleg fericire spontană și adevărată.

Ideea este simplă în teorie și complexă în practică. Explorând înțelegerea minții și antrenând-o pentru a se comporta într-un anumit fel, ne purificăm pentru a experimenta natura esențială a ceea ce suntem, ceea ce reprezintă, în opinia lor, bucuria.

Dacă ai participat vreodată la un curs de meditație, știi că primul principiu al controlului minții este opusul a ceea ce crezi: este renunțarea.

Pentru a stăpâni mintea cu adevărat, budiștii practică neangajarea, în care stau liniștiți, respiră ritmic și lasă gândurile să apară, să se lege, și să apoi să treacă.

Abordarea lor constă în faptul că a controla mintea este de fapt o chestiune de capitulare a minții, permițându-i să se comporte așa cum își dorește, reglându-și doar reacția față de ea.

CUM ȘTII CÂND ÎȚI SUPRIMI EMOȚIILE SAU CÂND LE CONTROLEZI?

Suprimarea emoțională este o strategie de reglare pe care oamenii o folosesc când nu au mecanismele de adecvate pentru propriile sentimente.

Deseori, acesta este tiparul. Persoana își neagă sau ignoră adevărata reacție la o situație sau experiență, crede că va dispărea pur și simplu dacă mai continuă să o ignore, observă că viața de zi cu zi e tulburată de sentimentul de neliniște și într-o bună zi totul ajunge la un punct în care cedează și are o izbucnire emoțională pe care nu o poate controla.

În general, scopul terapiei este să ajute pacienții să nu mai suprimă ceea ce simt. În schimb, îi încurajează să-și recunoască emoțiile, dar să aleagă cum reacționează la ele.

În procesul de vindecare, suprimarea și controlul pot părea la un pas una de alta.

Când cineva îți taie calea în trafic și alegi să nu strigi pe geam, suprimi sau controlezi ceea ce simți? Dacă partenerul tău spune încă o tâmpenie și alegi să nu răspunzi, suprimi sau controlezi ce simți? Dacă un coleg te supără mereu din cauza unui proiect și alegi să nu spui nimic, suprimi sau controlezi ceea ce simți?

SUPRIMAREA ESTE INCONȘTIENTĂ; CONTROLUL ESTE CONȘTIENT.

Emoțiile suprimate funcționează într-un mod foarte asemănător cu prejudecățile inconștiente. Un exemplu este prejudecata confirmării, în care creierul sortează stimulii pentru a-ți atrage atenția la datele sau experiențele care susțin ceea ce crezi deja. Deși nu ești conștient de prejudecată, ea încă te afectează.

Pe de altă parte, controlul emoțiilor îți cere să fii mai conștient de ce simți. Ești conștient că ești furios, trist sau ofensat, dar alegi ce să faci în privința asta. Nu înseamnă că îți controlezi emoțiile, ci comportamentul.

Când îți suprimi emoțiile, nu știi cum te simți și comportamentul tău pare scăpat de sub control.

Când îți controlezi emoțiile, știi cum te simți și comportamentul tău pare controlat.

Răspunsul este că atunci când ești în trafic, ai o altercație sau ai de-a face cu un coleg dificil, ar trebui să fii conștient de cum te simți, dar să-ți controlezi reacția. Emoțiile sunt temporare, însă comportamentele sunt permanente. Ești întotdeauna responsabil de cum alegi să te porți.

Deseori credem că măsura forței fizice este dată de câtă greutate putem duce în spate, cât timp putem alerga sau cât de puternici ne sunt mușchii. În realitate, forța fizică este o măsură a eficienței cu care corpul se controlează, cât de capabil este să îndeplinească sarcinile zilnice și provocările ocazionale când acestea apar.

Sănătatea mintală este exact la fel. Nu măsoară cât de fericiți părem, dacă lucrurile sunt perfecte sau cât de „pozitivi” putem fi în mod necondiționat, ci cât de capabili suntem să trecem prin viața cotidiană și prin provocările ocazionale cu destulă fluiditate și rațiune încât să nu ne sufocăm sau să ne punem singuri piedici.

Amy Morin este renumită pentru că a dezvăluit unele dintre lucrurile pe care le fac oamenii puternici mental. Este esențial să-ți identifice obiceiurile și comportamentele, dar dacă n-ai ajuns încă în acest stadiu? Dacă vrei să fii puternic mental, de aici trebuie să începi.

ÎNVAȚĂ SĂ AI DIN NOU ÎNCREDERE ÎN TINE

Pacea interioară este starea de a fi conectat la înțelegerea interioară și profundă că totul este în regulă și așa va fi întotdeauna. Conceptul de a găsi „pacea interioară” a făcut parte din practicile spirituale și metafizice timp de secole și a devenit de curând mai cunoscută, odată cu dezvoltarea psihologiei populare.

Albert Camus a spus cândva: „În toiul iernii, am învățat că în mine există o vară de neînvins.“

Citatul însumează totalitatea a ceea ce este pacea interioară: înțelegerea că, orice s-ar întâmpla în jurul tău, există un loc de cunoaștere și calm total în interiorul tău. Nu numai că ești capabil să te întorci în acel loc când ai nevoie, dar este posibil din acel loc. Provocarea este să înveți cum să te conectezi la acel loc și să schimbi felul în care reacționezi la mintea ta, care sare mereu de la un scenariu apocaliptic la altul.

Știi când oamenii spun că simt ceva „în adâncul sufletului“? Spun lucruri precum: „Sunt îngrijorat, dar în adâncul sufletului știu că o să fie bine“ sau „Sunt furioasă pe el, dar în adâncul sufletului știu că mă iubește“. La ce crezi că se referă? Unde este adâncul sufletului? Vorbesc despre un loc din interiorul lor unde se află o înțelepciune infinită, o înțelegere mai bună și o perspectivă mai profundă despre ce se întâmplă. Nu este zdruncinat de factorii de stres sau de fricile pe care vrea mintea să le ofere.

O mare parte din procesul de descoperire a păcii interioare înseamnă să ajungi la locul acela „în adâncul sufletului“ unde știi și simți că în cele din urmă totul va fi bine.

Mai există o metaforă în meditație în care liniștea este comparată cu calmul unui lac sau a unei suprafețe întinse de apă. Gândurile și faptele tale sunt ca niște pietre aruncate în apă: creează unde. Scopul meditației este să te liniștești atât de mult, încât apa să revină la nemișcarea sa naturală. Nu e nevoie să apa să fie nemișcată. O face singură când nu o mai întrerupi.

La fel se întâmplă și cu descoperirea păcii interioare. Nu este neapărat ceva ce trebuie să crezi, ci ceva la care trebuie să te întorci.

CREAREA UNOR SCOPURI FOCALIZATE

Una dintre cele mai importante părți din descoperirea păcii interioare este că dai dorința la schimb pentru „fericire“.

Din păcate, fericirea este nestatornică. Te poate face să te atașezi de anumite realizări, bunuri sau circumstanțe specifice. Te poate face să devii dependent de părerile altor oameni sau de desfășurarea vieții într-un fel anume. Când scopul tău îți aduce fericire, vei găsi mereu în spatele acesteia un sentiment persistent de nefericire – așa acționează echilibrul și dualitatea. Însă pacea interioară? Este starea dintre brațele balanței. Când devine scopul tău, nu ai cum să pierzi.

Este dificil pentru majoritatea oamenilor și deseori oamenii continuă să creeze stres, probleme și drame pentru ei înșiși pentru că orgoliul lor este încă foarte atașat de ideea că trebuie să găsească ceva extern care să-i facă să se simtă bine. Este semnul tipic al unui om care încă nu a găsit pacea interioară: caută, deseori în mod frenetic, un sentiment de satisfacție, de apartenență sau de vrednicie în exteriorul lor.

Așadar, în realitate nu înseamnă că fericirea nu este un lucru virtuos la care ar trebui să aspiri sau că nu e ceva ce nu ai voie vreodată să simți. Realitatea este că pacea interioară este fericirea adevărată și toate celelalte sunt doar mijloace false prin care încerci să te convingi că ești „OK“.

Gândește-te așa – ce îți imaginezi de obicei că-ți va aduce fericire? Banii, o relație, o promovare? Ce se întâmplă când obții aceste lucruri? În mod constant, în istoria omenirii, răspunsul este același: revii la nivelul de referință. Asta se întâmplă pentru că acest tip de fericire nu este real. Doar atunci când ești împăcat cu cine ești în orice zi vei găsi un sentiment autentic de uimire, de prezență și de bucurie.

CE NE ÎNDEPĂRTEAZĂ DE PACEA INTERIOARĂ DE FAPT?

Tot auzind vorbindu-se de faptul că trebuie „să ne întoarcem“ la pacea noastră interioară, ne putem întreba ce anume ne-a deconectat de la ea. Este important pentru că este esențial să înțelegem de o pierdem ca să o putem regăsi.

Când creștem, ne adaptăm la mediul nostru. Adoptăm convingerile și ideile celor din jur. Ne schimbăm personalitățile ca să fim în siguranță; credem că lumea nu ne poate face rău. Când suntem copii, suntem mai vulnerabili ca niciodată și în această perioadă putem învăța ceea ce vor deveni cu ușurință mecanisme de de-o viață.

Dacă nu suntem învățați de la o vârstă fragedă să le conectăm la sentimentul de pace interioară, vom începe instinctiv să credem vocea din mintea noastră. Aici ne rătăcim cu adevărat, pentru că gândurile pe care le avem într-o zi oarecare sunt în mare parte produsul a ceea ce budiștii ar numi „mintea de maimuță” sau, cum l-ar explica un neurolog, procesul prin care diferiți receptori se activează și fac asocieri cu lucruri care ar putea sau nu să aibă legătură cu realitatea.

Când începem să avem încredere în gândurile noastre, le lăsăm să ne informeze sentimentele. Așa se creează un ciclu care în cele din urmă îi prinde în capcană pe oamenii care nu sunt conștienți de ce se întâmplă. Au un gând ciudat sau înspăimântător, au ulterior un sentiment puternic, și combinația dintre cele două face situația să pară reală, când de fapt este o înțelegere greșită a procesului neurologic.

Bineînțeles, asta nu înseamnă că gândurile noastre sunt inutile. Înseamnă doar că nu reflectă întotdeauna realitatea și că ar trebui folosite mai mult ca o sugestie decât orice altceva.

DE CE NU GĂSESC OAMENII CU UȘURINȚĂ PACEA INTERIOARĂ?

Răspunsul este că pot; doar că majoritatea oamenilor nu sunt învățați cum să o facă. Dincolo de asta, majoritatea oamenilor sunt prea speriați să-și cerceteze sentimentele, deoarece copilul din ei este prea traumatizat.

Toți avem un „copil interior”; este cea mai inocentă și mai pură parte din noi și nu dispare niciodată.² Cu timpul, este responsabilitatea ta să înveți să fii părintele copilului interior, care va fi și cel care te îndepărtează de pacea

interioară. El va fi cel care va face o criză și îți va spune că totul se prăbușește și că o să mori și ar trebui doar să renunți.

Așa cum nu ai lăsa acum un copil să-ți conducă viața, nu poți crede lucrurile de care se teme copilul din interiorul tău. Poți însă să înveți să lucrezi cu el, să-l vindeci și să-l faci să se simtă în siguranță... așa cum ar face orice părinte bun.

Stephen Diamond explică lucrurile astfel: „Pentru început, copilul interior nu este real. Nu la propriu. Nici la nivel fizic. Este real în sens figurat, metaforic. Este, asemenea complexelor în general, o realitate psihologică sau fenomenologică și încă una extraordinar de puternică.” El susține că tulburările mintale și tiparele de comportament distructiv sunt de obicei mai mult sau mai puțin legate de părțile noastre inconștiente și au fost cel mai des adoptate în prima parte a vieții.

GĂSEȘTE-ȚI PROPRIA PACE

Aflarea păcii interioare nu înseamnă întotdeauna să stai în poziția lotus până găsești înțelepciunea; înseamnă să iei decizia inconfortabilă de a rămâne cu disconfortul și de a face o alegere diferită.

După cum explică Gail Brenner: „Războiul interior este perpetuat de împotrivire – mai exact, nu vrem să simțim ceea ce simțim, nu vrem ca oamenii să facă ceea ce fac, nu vrem ca evenimentele care se produc să se producă. Împotrivirea vrea să ne rescriem istoria personală și să ne asigurăm că planurile noastre se materializează.” Ea susține că pacea interioară este singurul tip de pace care există, pentru că nu putem controla nimic altceva.³

Un alt mod uimitor de a găsi pacea interioară este să-ți reamintești permanent că grijile tale sunt o născocire a nevoii minții de a identifica amenințările potențiale pentru supraviețuire și că adevărata fericire înseamnă să fii aici în momentul prezent. Dacă este greu de crezut, fă-ți o listă cu următoarele:

- Toate lucrurile pentru care ți-ai făcut multe griji în viață. Întoarce-te oricât de mulți ani în trecut este necesar și dă cât mai multe detalii.

- Toate situațiile dificile pe care erai convins că nu le vei rezolva și nu le vei depăși.

- Toate momentele în care te-ai simțit cu adevărat fericit și împăcat.

În mod garantat, răspunsurile tale la primul punct îți vor aduce un zâmbet pe față, pentru că îți vor aminti că ți-ai făcut mereu griji în viață, și totuși majoritatea erau nefondate.

Răspunsul la al doilea punct va fi de asemenea eliberator, pentru că îți va arăta câtă suferință ai crezut că este insurmontabilă în viață și cum, în retrospectivă, nici nu te mai gândești acum la acele lucruri.

În cele din urmă, răspunsurile la ultima întrebare îți vor aminti că fericirea ta nu a venit niciodată din faptul că lucrurile erau perfecte în exterior, ci din faptul că ai fost prezent, deschis și conectat la tine însuși și la momentul prezent.

DETAȘAREA DE GRIJI

În același fel în care este ușor să devii dependent de substanțe sau comportamente care permit evitarea momentului prezent, îngrijorarea este principalul mecanism de pe care oamenii îl folosesc pentru a-și distrage atenția de la ceea ce contează cu adevărat.

Cu timpul, te convingi că îngrijorarea este același lucru cu sentimentul de siguranță. Crezi că reluând mereu în minte cele mai rele scenarii vei fi mai bine pregătit pentru ele. Este un lucru complet fals. Nu numai că îți irosești energia imaginându-ți situațiile care sunt deseori închipuite, dar când ești deja hypersensibil la oricare dintre aceste temeri sau idei, vei crea acele circumstanțe doar evitându-le sau având reacții exagerate.

Trebuie să-ți amintești că dintre toate lucrurile pe care trebuie să le știi despre „minte de maimuță“, mintea ta vrea să caute permanent situații și experiențe care să o confirme. Dacă tu crezi că ceva va fi bine, așa va fi. S-ar putea să nu arate exact așa cum ți-ai imaginat, dar rezultatul va fi exact cel pe care îl aștepti.

Aflarea păcii interioare înseamnă doar să te conectezi la cea mai profundă înțelepciune. Nu e ceva ce trebuie să crezi, să justifici, să-ți imaginezi sau să cauți. Este întotdeauna în tine, este întotdeauna o opțiune și este mereu o alegere. Trebuie doar să o faci.

AMINTEȘTE-ȚI CĂ SENTIMENTELE TALE NU SUNT ÎNTOTDEAUNA FAPTE

Cea mai dificilă parte este să ajungi într-un punct în care poți să discerzi între sentimentele instinctive și informative și cele bazate pe teamă și orgoliu.

Într-o lume care îți spune permanent că instinctul tău știe tot și că sentimentele tale sunt reale și că, dacă vei căuta destul de adânc în sufletul tău, vei descoperi izvorul înțelepciunii care te poate ghida... poate fi foarte ușor să presupui că toate sentimentele și ideile pe care le avem nu sunt doar reale, ci cumva prezic ceea ce se va întâmpla în viitor.

Sentimentele tale nu sunt predicții. Nu sunt mecanisme de ghicit viitorul. Ele doar reflectă starea ta actuală de spirit. E ca atunci când ai un coșmar: monștrii nu sunt reali, dar ar putea fi metafore pentru ceva care te-a îngrijorat în stare de trezie.

Ceea ce îi împiedică pe mulți oameni să-și găsească pacea interioară este faptul că nu cunosc diferența dintre ce este corect și incorect: frica sau sentimentul de pace.

Nu uita: senzația de pace este cea care îți spune adevărul.

Sentimentele nu sunt aici ca să-ți spună ce se va întâmpla. Sunt aici doar să te informeze unde ești la nivel energetic și mental și cum ar trebui să reacționezi

la ce se întâmplă în jur. Teama încearcă să te sperie ca să rămâi mărunț și să te menții în siguranță. Este un lucru muritor și limitat. Senzația de pace încearcă să-ți amintească de faptul că totul va fi OK, pentru că așa este întotdeauna... și așa va fi întotdeauna, orice ar fi.

CUM SĂ DEVII PUTERNIC MENTAL

Oricine ai fi și oricare ar fi scopul tău în viață, forța mentală va fi un element-cheie pentru ca tu să-ți împlinești întregul potențial.

Forța mentală nu este o trăsătură fixă. Nu e ceva ce avem sau nu de la natură. În mod ironic, nu este neapărat mai ușor să o ai dacă nu te-ai confruntat cu multe provocări în viață. De fapt, deseori oamenii care se află în cele mai dificile situații sunt forțați să dezvolte cele mai înalte niveluri de forță mentală.

A fi puternic mental este un proces și o practică.

De aici poți începe.

FĂ-ȚI UN PLAN, PENTRU CĂ DESEORI PLANURILE REZOLVĂ PROBLEMELE.

Oamenii puternici mental sunt cei care fac planuri.

Ei gândesc în perspectivă. Se pregătesc. Fac ceea ce e mai bine pentru rezultatul pe termen lung.

Ai putea crede că asta îi deconectează de la momentul prezent, dar opusul este adevărat. Îngrijorarea te deconectează de la momentul prezent. Cugetarea exagerată te deconectează de la momentul prezent. Când ești mereu pus pe tușă de propria anxietate, motivul este că nu ai un plan pentru acel lucru care te sperie.

Gândește-te la ceva de care nu ți-e frică. Știi de ce nu ți-e frică de acel lucru? Pentru că ai un plan pentru ce vei face dacă s-ar întâmpla. Așa că poți să renunți la teamă și să fii prezent.

Fie că este vorba despre sănătatea financiară, îmbunătățirea relațiilor, mersul la terapie, obținerea unei slujbe noi sau căutarea unui vis nou sau un nou drum în carieră: dacă nu ai un plan, vei avea în continuare o problemă.

SMEREȘTE-TE, PENTRU CĂ NU E VORBA DOAR DESPRE TINE.

Pare că toți se gândesc la tine, te judecă, te evaluează și îți stabilesc statutul în viață. Nu este așa.

Platformele de socializare ne-au asemănat pe toți cu minicelebrități în propriile cercuri. Ne convingem că toți cei din jur sunt preocupați în mod disproporționat de detaliile vieții noastre.

În câteva decenii, nu vei mai fi. Casa ta va fi vândută unei alte familii. Slujba ta va fi preluată de altcineva. Copiii tăi vor fi adulți. Munca ta se va termina. Nu trebuie să te deprime; trebuie să te elibereze. Nimeni nu se gândește la tine așa cum crezi tu că se gândește. Cel mai mult, oamenii se gândesc la ei înșiși. Când te simți stânjenit că mergi la cumpărături în pantalonii de trening, să știi că nimănui nu-i pasă și nimeni nu se uită. Când ești neliniștit din pricina realizărilor tale sau de lipsa acestora, să știi că în cea mai mare parte nimănui nu-i pasă și nimeni nu se uită. Este valabil pentru toate celelalte lucruri din viață.

Nimeni nu te evaluează așa cum te evaluezi tu. Mai degrabă, te iau așa cum ești. Nu te mai gândi că ești soarele în jurul căruia orbitează toți. Lumea asta nu este numai pentru tine. Nici viața ta nu e numai despre tine. Cu cât poți mai mult să lași la o parte complexul centrului atenției, cu atât te vei putea relaxa mai profund.

CERE AJUTOR, PENTRU CĂ NU SE PRESUPUNE CĂ LE ȘTII PE TOATE.

Trăim într-o societate specializată.

Oamenii merg la școală; fac ucenicie și se pregătesc pentru a deveni foarte pricepuți la un anumit lucru. Apoi scot pe piață și vând acel lucru în schimbul

cumpărării expertizei altor oameni.

Nu trebuie să le știi pe toate.

Nu trebuie să fii expert financiar; de asta poți să angajezi unul ca să-ți calculeze impozitele sau să te sfătuiască în privința investițiilor. Nu trebuie să fii maestru bucătar; de asta poți să cumperi o carte de bucate sau să-i ceri mamei ajutorul. Nu trebuie să fii un antrenor de talie mondială; de asta poți să faci o programare la unul și să înveți. Nu trebuie să înțelegi profunzimile sănătății mintale și neuropsihologiei; de asta poți plăti un psihoterapeut și să înveți cum să te vindeci.

Nu trebuie să le știi pe toate. Nu trebuie să fii bun la toate. De asta ai oameni pe care îi poți angaja sau de la care poți învăța. Fii mai îngăduitor cu tine și concentrează-te pe lucrurile la care ești foarte bun. Deleagă toate celelalte lucruri.

AFLĂ CEEA CE NU ȘTII ȘI NU MAI GÂNDI DIHOTOMIC.

Principalul motiv pentru care oamenii resimt anxietatea se datorează gândirii de perspectivă în termeni de sau/sau, numită și falsă dihotomie.

Este o distorsiune cognitivă în care modifici un întreg câmp de probabilități în favoarea unui rezultat polarizat sau două, dintre care niciunul nu este probabil sau rezonabil.

Fals.

Fals.

Fals.

Anxietatea este cauzată de erori logice, unde există o breșă în abilitățile tale de a raționa. Sari de la un eveniment la o concluzie improbabilă și, pentru că te face să simți ceva foarte puternic, presupui că este adevărată. În cele din urmă, începi să gândești în dihotomii, care nu sunt doar ineficiente, dar te și sperie atât de mult, încât ești incapabil să-ți gestionezi viața.

NU MAI ÎNCERCA SĂ FII MEDIUM, PENTRU CĂ ACEASTA ESTE O DISTORSIUNE COGNITIVĂ.

Dat fiind că cea mai fundamentală teamă umană este aceea de necunoscut, este logic să facem acrobații mentale pentru a încerca să prezicem anumite rezultate în viață.

Cu toate astea, gândirea parapsihică sau ideea că sentimentele sunt premoniții, că poți „să știi pur și simplu” ce îți rezervă viitorul sau că soarta ta este bătută undeva în cuie, te poate slăbi mental. Te așază pe locul pasagerului când trebuie să fii la volan.

Când folosești gândirea parapsihică, extrapolezi. Iei un singur sentiment sau o singură experiență și faci o predicție pe termen lung despre viața ta. Nu este doar fals; deseori, devine o profeție care se îndeplinește de la sine.

Nu mai încerca să prezici ceea ce nu poți ști și începe să-ți folosești energia pentru a construi ceea ce poți. Tu și viața ta o veți duce mai bine.

ASUMĂ-ȚI RESPONSABILITATEA PENTRU REZULTATELE TALE DA, PENTRU TOATE.

În marea schemă a vieții, rezultatele care contează cu adevărat sunt cele pe care le poți controla aproape total. E mai ușor și mai puțin înfricoșător să te prefaci că ești o simplă piesă din ansamblu, dar nu ești.

Dacă îți folosești energia pentru a învăța să fii productiv, pentru a avea grijă de sănătatea și bunăstarea ta, pentru îmbunătățirea relațiilor și conștientizării de sine, ai avea o experiență de viață complet diferită. Ești capabil să schimbi sau măcar să influențezi foarte mult toate aceste lucruri.

Sunt unele lucruri în viață pe care nu le poți controla. Dacă te concentrezi pe ele, vei pierde ceva foarte important: majoritatea vieții tale este rezultatul direct al faptelor, comportamentelor și alegerilor tale.

ÎNVAȚĂ CUM SĂ TE SIMȚI MAI BINE GESTIONÂND EMOȚII COMPLEXE.

Nu trebuie să te simți fericit tot timpul. Nu este o soluție să încerci să te simți fericit tot timpul; este o problemă.

În locul abilității de a susține în orice clipă o atitudine pozitivă forța mentală cere să-ți dezvolți abilitatea de a gestiona emoții complexe precum suferința, furia, tristețea, anxietatea sau teama.

Când nu știi cum să permiți acestor sentimente să treacă prin tine, cum să le înțelegi, cum să înveți din ele sau pur și simplu să le lași să existe, rămâi blocat în ele. Le îngropi, și apoi totul în jurul tău devine un declanșator care amenință să rupă zăgazurile.

Poate crezi că trebuie să rămâi impasibil, dar nu este așa. Trebuie să plângi când viața este tristă, să fii furios când te confrunți cu nedreptatea și să fi hotărât să creezi o soluție când apare o problemă. Capacitatea de a reacționa, nu lipsa de reacție, definește forța mentală.

UITĂ CE S-A ÎNTÂAMPLAT ȘI CONCENTREAZĂ-TE PE CE VA ÎNDREPTA LUCRURILE.

Reflectează la ce a mers prost, învață din ce a mers prost și află cum fie te vei revanșa, fie vei schimba acel rezultat în viitor.

Apoi renunță.

Singura dată când te vei agăța cu adevărat de trecut este când nu ai învățat din el tot ce trebuia. Când faci asta, poți aplica acele lecții în momentul prezent și crea ceea ce ai vrut să experimentezi atunci.

Ceea ce te menține complet blocat este să te concentrezi în mod disproporționat pe ceea ce se întâmplă acum sau pe ceea ce vrei să se întâmple în viitor. Dacă simți că te-ai dezamăgit într-un mod profund, este cu atât mai important să treci mai departe și să creezi o experiență pe care o dorești acum.

Viața ta nu s-a încheiat. Nu ai eșuat pe termen nelimitat, dar o vei face dacă nu renunți și nu încerci din nou.

VORBEȘTE DESPRE PROBLEME, PENTRU CĂ LUCRURILE
SUNT DESEORI MAI COMPLICATE ÎN MINTEA TA.

Dacă te simți cu adevărat încurcat în propriile gânduri, sentimente și temeri, vorbește cu cineva. Poate cu un specialist în sănătate mintală sau cu un prieten de încredere. Dacă nu este nimeni în jur, vorbește cu tine însuși. Vorbește despre ideile tale așa cum ai vorbi cu cineva aflat în fața ta.

Uneori avem nevoie de un terț obiectiv care să ne ajute să analizăm părțile complicate ale vieții. Deseori e mai rău dacă ținem totul îngropat în mintea și în inima noastră. Dacă scoți totul la lumină, problema tinde să se simplifice, asta îți eliberează emoția și te ajută să treci mai departe.

ACORDĂ-ȚI TIMP, PENTRU CĂ NU TREBUIE SĂ REZOLVI TOTUL CHIAR ACUM.

Dezvoltarea nu este de obicei un lucru rapid. Se întâmplă treptat. Se produce în reprize mici și pași mărunți. Asta pentru că atunci când dezvoltăm ne extindem și ne restructurăm de fapt zonele de confort. Ne readaptăm la un nou mod de viață și, dacă ne șocăm sistemul cu prea multe schimbări într-un timp foarte scurt, deseori revenim la ceea ce știam.

Cel mai eficient și mai sănătos mod de a-ți schimba viața este lent. Dacă ai nevoie de satisfacție, fă un scop din fiecare pas mărunț pe care îl faci în fiecare zi. Cu timpul, avântul va crește și îți vei da seama că ești la mare distanță de punctul din care ai plecat.

IA DECLANȘATOARELE CA PE SEMNALE, PENTRU CĂ RĂNILE TALE AU NEVOIE DE ATENȚIE.

Declanșatoarele nu sunt întâmplătoare; ele îți arată fie unde ești cel mai afectat, fie unde ești pregătit pentru dezvoltare.

Dacă putem vedea declanșatoarele ca pe semnale care încearcă să ne atragă atenția către o parte din viața noastră care are nevoie de vindecare, de sănătate și de progres, putem începe să le vedem ca fiind utile, nu dăunătoare.

Nu îți poți ignora problemele. Nu poți să-ți neglijezi rănilor. Sunt probleme pe care va trebui să le deschizi, să le gestionezi, de la care să înveți și să-ți adaptezi comportamentul în mod corespunzător. Asta nu te va face doar mai puternic mental; îți va oferi și o calitate a vieții mai bună per ansamblu.

Privește cu ochi buni DISCONFORTUL, PENTRU CĂ ÎNCEARCĂ SĂ-ȚI SPUNĂ CEVA.

Cel mai mare dar pe care ți-l va oferi viața este disconfortul.

Disconfortul nu încearcă să te pedepsească! Încearcă doar să-ți arate unde ești capabil de mai mult, unde meriți mai mult, unde poți schimba sau unde ești merit pentru ceva mai bun decât ai acum. În aproape toate cazurile, pur și simplu te informează că mai este și altceva acolo pentru tine și te împinge să cauți acel lucru.

În loc să încerci să împaci acest disconfort, forța mentală îți cere să asculți, să înveți și să schimbi cursul.

Dacă poți începe să-ți vezi viața ca pe un mecanism de , care reflectă cine ești, cu scopul suprem de a te ajuta să trăiești mai bine și mai deplin, dintr-odată realizezi că nu lumea ți-a stat în cale, ci propria minte.

CUM SĂ TE BUCURI DE VIAȚĂ CU ADEVĂRAT

Dacă ar fi să întrebi, mulți oameni ar fi de acord fără îndoială că scopul vieții este să te bucuri de ea. Cu toate acestea, foarte mulți se străduiesc să fie prezenți și să trăiască viața așa cum este. Vinovații sunt variați și pot include orice, de la așteptările nerealiste la încercările prea disperate de a se simți bine. (La urma urmei, este ceva ce trebuie să lași să se întâmple.)

Când ai necazuri, cel mai jignitor și mai dificil lucru pe care ți-l poate spune cineva este „să te relaxezi” sau „să te simți bine”. Când ești pe modulul de supraviețuire, ultimul lucru la care te poți gândi este să te lași în voia lucrurilor. E cea mai importantă parte când înveți să te bucuri din nou de viață: când te

află într-o situație de traumă sau suferință, nu-ți poți impune să fii fericit. Mai întâi, trebuie să redevii neutru.

Când ai necazuri și vrei să te simți bine, de fapt intensifici polaritatea sentimentelor tale. Împingi sentimentul „neplăcut” undeva în adânc în loc să încerci să simți ceva diferit. În mod ironic, mulți oameni care au probleme emoționale sunt, în adâncul lor, oameni care de fapt au o dorință mai mare de a se bucura de viață.

NU MAI ÎNCERCA SĂ FII FERICIT.

Fericirea nu este ceva după care poți să alergi. Este ceva ce trebuie să lași să se întâmple. Cel mai probabil, asta va fi o surpriză pentru mulți oameni, căci lumea este atât de înverșunată în legătură cu orice, de la psihologia pozitivă la panourile motivaționale pe Pinterest. Dar fericirea nu este ceva ce poți să simți prin antrenament.

Fericirea este starea ta naturală. Asta înseamnă că vei reveni singur la ea dacă permiți celorlalte sentimente pe care vrei să le ai să iasă la suprafață, să fie simțite, procesate, și nu respinse. Cu cât te opui mai puțin nefericirii, cu atât vei fi mai fericit. Deseori, ceea ce îți garantează eșecul este încercarea prea disperată de a te simți într-un fel anume.

REVINO ÎN PREZENT.

Există o vorbă că, dacă ești neliniștit, motivul este că trăiești în viitor și, dacă ești deprimat, motivul este că trăiești în trecut. Când trăiești în momentul prezent, realizezi că trecutul și viitorul sunt doar iluziile curente în „prezentul” infinit și etern și că de fapt sunt modalități prin care eviți să exiști în corpul tău.

Singurul loc în care găsești fericirea este în prezent, pentru că este singurul loc în care există cu adevărat. Să încerci să găsești fericirea concentrându-te pe ce ar putea sau ar fi posibil să se întâmple în viitor este de fapt un proces de

disociere. Exersează sosirea în ziua prezentă concentrându-te să iei fiecare zi pe rând și făcând tot posibilul cu ce ai acum la dispoziție.

Există un echilibru între a trăi în momentul prezent și a avea grijă de sinele tău viitor.

NU MAI ÎNCERCA SĂ DOMINI.

În cartea lui despre Hygge, arta daneză a tihnei și bunăstării care pentru mulți explică acele cote ametoitoare ale fericirii din Danemarca, Meik Wiking explică faptul că legătura cu ceilalți nu înseamnă doar să petreci timp cu ei; înseamnă să nu încerci să domini, să impresionezi sau să creezi cuiva o reacție emoțională.⁴ Găsești mai multă fericire neîncercând să te impui.

Oamenii care vor și au nevoie să domine în relații sunt cei care se ceartă mereu pe lucruri ipotetice, creând scene dramatice la sărbători sau evenimente importante, ori care descoperă că tocmai oamenii pe care ar trebui să-i iubească și să-i prețuiască cel mai mult sunt receptorii celor mai urâte comportamente din partea lor.

Pentru a descoperi o fericire mai mare, trebuie să te vezi ca egalul celor din jur. Când te vezi într-o poziție în care înveți mereu de la toți cei pe care îi cunoști, nu mai compensezi pentru teama de a fi „inferiorul” lor.

LASĂ-TE ÎN VOIA MICILOR BUCURII CÂND LE GĂSEȘTI.

Când vrem să ne „bucurăm” de viață, se întâmplă frecvent ca mintea noastră să se concentreze asupra încercării de a realiza lucruri mărețe, copleșitoare. Credem că a fi fericit este o stare care apare doar când suntem în vacanță sau când am primit un bonus uriaș.

De fapt, acest lucru este opusul fericirii, pentru că este condiționat. Adevărata fericire este să accepți micile bucurii ale vieții: răsăritul într-o dimineață caldă de vară, ceașca de cafea sau o carte grozavă. Înseamnă să fii

recunoscător nu doar în momentele când se întâmplă lucruri importante, ci și pentru micile satisfacții pe care le găsești în fiecare zi.

Majoritatea oamenilor se gândesc în mod exagerat la fericire. Ei presupun că viața lor trebuie să fie în ordine perfectă pentru ca ei să resimtă o bucurie adevărată. Nu este așa. Adevărata bucurie înseamnă să găsești fericire unde ești și cum ești.

ÎNTREȚINE RELAȚII POZITIVE CÂND LE AI.

Indiferent că ești extrovertit sau introvertit, calitatea relațiilor tale determină calitatea experiențelor tale de viață. Tone de cercetări susțin acest lucru: Începem să ne asemănăm cel mai mult cu oamenii alături de care ne petrecem timpul, și fericirea noastră este corelată direct nu cu cantitatea de relații pe care le avem, ci cu calitatea fiecăreia; a fi singur este un risc la fel de mare pentru sănătate ca fumatul.⁵

Cu toate astea, majoritatea oamenilor înțeleg din asta că ar trebui doar să-și facă prieteni acolo unde îi găsesc și să fie aproape de familia biologică, chiar dacă nu le place. Asta e total lipsit de sens. Fericirea nu depinde de forțarea relațiilor în care nu vrei să fii. Depinde însă de construirea și întreținerea relațiilor cu oamenii care îți plac cu adevărat și care adaugă valoare vieții tale.

Când întâlnești pe cineva cu care ai o legătură reală, fă tot posibilul să te asiguri că vezi acea persoană și păstrezi o prietenie sănătoasă.

ÎNVAȚĂ CEVA NOU DE CÂTE ORI POTI.

Când abordezi viața ca și cum știi deja tot ce trebuie să știi, te închizi de fapt în fața experiențelor noi și mai bune. Dacă presupui că știi ce se va întâmpla când încerci ceva nou sau crezi că știi cum ar fi locurile în care n-ai mai fost... poate ar trebui să-ți îngădui să rămâi surprins.

Gândește-te la viață ca la ceva de la care înveți permanent. Suferința te învață ce nu te face să te simți bine și ce nu ar trebui să continui să faci. Bucuria ta te

învață ce este în armonie. Orice poate fi un profesor pentru tine și, cu cât lași mai mult experiențele de viață să se schimbe și să te schimbe, cu atât vei deveni mai bun (și ele la fel).

VEZI MOMENTELE DIFICILE CA PE NIȘTE OPORTUNITĂȚI DE TRANSFORMARE.

Oamenii fericiți nu sunt veseli tot timpul, iar asta este o diferență importantă. De fapt, oamenii cu adevărat fericiți sunt mai împăcați decât extaziați de tot ce trăiesc.

Asta se întâmplă pentru că oamenii fericiți sunt dispuși din fire să fie antrenați și schimbați. Nu sunt blocați în tabieturile lor. Înțeleg că viața are nevoie de dezvoltare, și când acea dezvoltare stagnează, disconfortul începe să crească.

Adevărata natură a vieții este mișcarea și evoluția permanentă. Dacă nu ții pasul cu asta, viața te va forța să te schimbi, căci devine din ce în ce mai puțin confortabil să rămâi unde ești. Nu poți evita toată suferința, dar poți să eviți o mare parte din ea dacă te concentrezi pe dezvoltarea ta interioară.

FII CONȘTIENT DE LUCRURILE CARE ÎȚI CONSUMĂ DIN ENERGIE.

Desigur, mulți oameni realizează că, dacă fac o meserie care le displace sau rămân în relații pe care le disprețuiesc în cea mai mare parte a vieții lor, nu se vor simți prea grozav. Ceea ce mulți nu înțeleg însă este că există mult mai multe lucruri semnificative care ne consumă din energie, dar care conferă calitate vieții noastre. Acele slujbe displăcute și relații stagnante nu sunt probleme, sunt simptome, iar rădăcina tuturor acestor lucruri este locul în care îți lași mintea să alerge. Când dai energie anumitor gânduri, ele prind viață. Există o vorbă, lupul care câștigă este cel pe care îl hrănești, și când vine vorba de calitatea vieții trebuie să ai foarte mare grijă ce îți îngădui să gândești. În curând, va deveni ceea ce simți, apoi ceea ce crezi, și ulterior felul în care te porți și, desigur, în care trăiești.

PROGRAMEAZĂ-ȚI TIMP SĂ NU FACI NIMIC.

Fericirea este o preocupare activă în aceeași măsură în care este pasivă. Deși a te simți împlinit în fiecare zi este o alegere absolut conștientă (apropo, nu se va întâmpla accidental), ironia în a te simți cu adevărat bine este aceea că nu e ceva ce poți forța; e ceva ce trebuie să îngădui.

Fericirea înseamnă să nu-ți ocupi programul în totalitate ca să poți stoarce din tine tot ce poți în fiecare secundă din viață. Înseamnă și să îți acorzi timp să accepți banalitatea momentelor de zi cu zi. Înseamnă să te așezi și să citești o carte, să vorbești la cină cu cineva drag sau pur și simplu să te bucuri în fiecare zi de lucruri mărunte. Acest timp nu va apărea de la sine; trebuie să ți-l planifici.

PROGRAMEAZĂ-ȚI TIMPUL ÎN CARE SĂ TE JOCI.

Când eram mici, nu făceam decât să ne imaginăm și să ne jucăm. Viețile noastre erau ca niște pânze albe și înțelegeam instinctiv că putem să ne imaginăm absolut orice și să petrecem ziua transformând acel lucru în realitate.

Același lucru este valabil la maturitate, dar în decursul câtorva decenii, lumea tinde către un mod de a elimina magia din tine. Dacă vrei cu adevărat să te bucuri de viață, trebuie să-ți găsești timp să faci ce-ți plăcea când erai mic. Pictează, joacă-te în nisip, joacă jocurile care îți plăceau și fii creativ doar de dragul de a fi creativ.

Dacă toate astea par niște copilării, foarte bine. Înseamnă că ești pregătit să te împaci cu copilul din tine care este și a fost acolo mereu. Să te bucuri de viață înseamnă să o trăiești în felurile cele mai simple și mai transformatoare cu putință. O parte din asta înseamnă să te lași pur și simplu să fii prezent și să fii cine și cum ești.

DEVINO STĂPÂNUL PROPRIEI PERSOANE

Când ajungi la capătul vieții, vei începe să vezi munții așa cum sunt în realitate. .

Când privești viața în retrospectivă, nu-ți vei aminti greutățile. Le vei vedea ca pe niște puncte de cotitură, oportunități de dezvoltare, zilele de trezire chiar înainte ca totul să se schimbe.

Să devii propriul stăpân înseamnă în primul rând să îți asumi în mod radical și complet responsabilitatea pentru viața ta. Asta include și ceea ce este dincolo de puterea ta de a controla. Un stăpân adevărat știe că nu ceea ce se întâmplă, ci felul în care reacționezi determină rezultatul.

Nu toată lumea ajunge acolo. Majoritatea oamenilor trăiesc abia dându-și seama că, în cea mai mare parte, ei creează valurile din viața lor și că este sarcina lor să învețe să plutească odată cu ele. Majoritatea oamenilor își petrec zilele pierduți în ceața propriilor gânduri și sentimente, având o abilitate redusă de a le analiza.

Stăpânirea înseamnă să realizezi că suntem echipați cu acele trăsături de care avem nevoie pentru a depăși munții din fața noastră și, de fapt, vocația supremă a vieții noastre e să-i depășim. Nu suntem doar capabili; suntem mențiți pentru asta.

Stăpânirea înseamnă să înțelegi în sfârșit că anii de disconfort pe care i-ai îndurat nu sunt un fel de purgatoriu prin care a trebuit să treci. Erau cel mai profund sine al tău care te informa că ești capabil de mai mult, că meriți ceva mai bun, și voia să te transforme în persoana visurilor tale.

Trebuie să o revendici. Trebuie să o crezi. Propriul proces de vindecare va crea un efect în lanț invizibil asupra colectivului. Dacă vrem să schimbăm lumea, ne schimbăm pe noi. Dacă vrem să ne schimbăm viața, ne schimbăm pe noi. Dacă vrem să escaladăm cei mai înalți munți din fața noastră, schimbăm felul în care ajungem la drumul respectiv.

Când ajungi în vârf – oricare ar fi vârful pentru tine – vei privi înapoi și vei ști că fiecare pas a meritat. Mai mult decât orice, vei fi copleșitor de recunoscător pentru suferința care te-a făcut să începi călătoria, pentru că de fapt nu încerca să te rănească, ci să-ți arate că ceva era greșit. Că ceva reprezenta riscul ca potențialul tău să rămână neutilizat, ca viața ta să fie petrecută cu oamenii nepotriviți, ca tu să faci lucrurile greșite și să te întrebi de ce nu te-ai simțit niciodată prea bine.

Viața ta abia începe.

Într-o zi, muntele care era în fața ta va fi atât de departe în urmă, încât abia se va mai vedea de la distanță. Dar cine ai devenit învățând să-l urci? Asta va rămâne cu tine pentru totdeauna.

Acesta este scopul muntelui.

NOTE

INTRODUCERE

1 Joan Halifax, Flatiron Books, New York, 2018.

2 Stephen Hawking, , Penguin Random House, New York, 1988.

CAPITOLUL 1

MUNTELE EȘTI TU

1 Gary Lachman, , Penguin Random House, New York, 2010.

2 Gay Hendricks, , HarperOne, New York, 2009.

CAPITOLUL 2

NU EXISTĂ AUTOSABOTARE

1 Teal Swan, „Find Your Subconscious Core Commitment“, tealswan.com.

CAPITOLUL 3

DECLANȘATOARELE TALE SUNT CĂLĂUZE SPRE LIBERTATE

1 Tom Seymour, „Vagus Nerve: Function, Stimulation, And Further Research“, , 2017.

CAPITOLUL 4

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

1 Daniel Z. Lieberman, Michael E. Long, , BenBella Books, Dallas, 2018.

2 Brian Tracy, „The Role Your Subconscious Mind Plays In Your Everyday Life“, briantracy.com, 2019.

3 Ryan Holiday, „Sorry, An Epiphany Isn't What's Going To Change Your Life“, ryanholiday.not, 2016.

4 Stacy T. Sims, Ph.D., „The 3 Body Types: Explained“, , 2016.

5 Christa Taylor, „Creativity and Mood Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis“, , 2017.

CAPITOLUL 5

ELIBERAREA TRECUTULUI

1 Adam Cole, „Does Your Body Really Refresh Itself Every 7 years?“, , 2016, <https://www.npr.org/sections/health-shots/2016/06/28/483732115/how-old-is-your-body-really>.

2 J. Douglas Brenner, MD, , US National Library of Medicine National Institutes of Health, 2006.

3 Neel Burton, MD, „Our Hierarchy of Needs“, , 2012, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/201205/our-hierarchy-needs>.

CAPITOLUL 6

CREAREA UNUI NOU VIITOR

1 Sheri Jacobson, „Inner Child Work: What Is It, And How Can We Benefit?“, , 2017, <https://www.harleytherapy.co.uk/counselling/inner-child-work-can-benefit.htm>.

2 Martha Henriques, „Can the legacy of trauma be passed down the generations?“, BBC, 2019, <https://www.bbc.com/future/article/20190326-what-is-epigenetics>.

3 Stephen Covey, , Mango Media, Inc., 1989.

4 Benjamin Hardy, Ph.D., „You Don't Control The Outcomes Of Your Life, Principles Do“, LinkedIn, 2017, <https://www.linkedin.com/pulse/you-dont-control-outcomes-your-life-principles-do-benjamin-hardt-3>.

5 Ibidem.

CAPITOLUL 7

DE LA AUTOSABOTARE LA STĂPÂNIRE DE SINE

1 Donald S. Lopez, „Eightfold Path: Buddhism“, , fără dată, <https://www.britannica.com/topic/Eightfold-Path>.

2 Stephen Diamond, Ph.D., „Essential Secrets of Psychotherapy: The Inner Child“, , 2008, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evildeeds/200806/essential-secrets-psychotherapy-the-inner-child>.

3 Gail Brenner, Ph.D., „The Warrior's Way to Inner Peace: What Is Inner Peace?“, gailbrenner.com, <https://gailbrenner.com/2009/11/the-warriors-way-1-inner-peace/>.

4 Meik Wiking, The Little Book of Hygge: Danish Secrets to Happy Living, HarperCollins, New York, 2016.

5 Claire Pomeroy, „Loneliness Is Harmful to Our Nation's Health“, , 2019, <https://blogs.scientificamerican.com/observations/loneliness-is-harmful-to-our-nations-health/>.