

Mantak Chia and Doug Hilton, *EMDR and the Universal Healing Tao : An Energy Psychology Approach to Overcoming Emotional Trauma*

Copyright © 2014, 2017 by North Star Trust
All rights reserved

© 2017 by Editura POLIROM, pentru ediția în limba română

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Pe copertă : © Oleksiy Maksymenko Photography/Alamy Stock Photo
Fotografii (cap. 6-8) de Sopotnapa Promnon

www.polirom.ro

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I nr. 4 ; P.O. BOX 266, 700506
București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A,
sc. 1, et. 1, sector 4, 040031, O.P. 53

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României :

CHIA, MANTAK

EMDR și vindecarea prin Tao : cum să folosești psihologia energetică pentru a depăși traumele emoționale / Mantak Chia, Doug Hilton ; trad. de Cornelia Dumitru. – Iași : Polirom, 2017

Index

ISBN print : 978-973-46-6826-7

ISBN ePub : 978-973-46-6894-6

ISBN PDF : 978-973-46-6895-3

I. Hilton, Doug

II. Dumitru, Cornelia (trad.)

2

Printed in ROMANIA

Mantak Chia, Doug Hilton

EMDR ȘI VINDECAREA PRIN TAO

Cum să folosești psihologia energetică pentru a depăși traumele emoționale

Traducere de Cornelia Dumitru

POLIROM
2017



Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Cum punem în practică reciclarea emoțională taoistă</i>	9
<i>Introducere. Elaborarea unei psihologii integrate a energiei</i>	11
1. Căutarea sensului și a sănătății în lumea modernă	19
2. Extremele te pot dezechilibra	35
3. Când îți folosești prea mult capul, îți poți ieși din minți	53
4. Trauma și adicția nu lasă oamenii „să trăiască bine”	73
5. O perspectivă fragmentată asupra naturii duce la rezolvarea ineficientă a problemelor	95
6. Combinarea tehnicii EDMR cu qi gong-ul. O nouă abordare holistă pentru rezolvarea problemelor emoționale	108
7. Practici taoiste fundamentale pentru purificarea organelor. Surâsul Interior, Orbita Microcosmică și Cele Șase Sunete Vindecătoare	130
8. Reciclarea emoțională taoistă. Exerciții	169
9. Cum îi ajutăm pe alții	203
Anexa 1. Aplicații pentru afecțiuni specifice	211
Anexa 2. Mărturii	214
<i>Bibliografie</i>	219
<i>Despre autori</i>	221
<i>Sistemul și centrul de instruire Tao Universal</i>	223
<i>Index</i>	225

Respect pentru oameni și cărți



Introducere

Elaborarea unei psihologii integrate a energiei

Doug Hilton

Formarea mea ca psihoterapeut a început în 1984. Pe tot parcursul pregătirii m-au măcinat întrebări care nu au primit niciun răspuns. De exemplu, la primul curs de teorie a personalității, profesorul ne-a spus că cei mai mulți dintre noi studiam psihologia pentru că doream să ne facem bine noi înșine, nu numai să-i ajutăm pe alții. În ceea ce mă privea, avea dreptate.

Totuși, pe măsură ce am lucrat în diverse ramuri din domeniul psihologiei, sănătatea mea mintală ori cea a colegilor mei nu părea să se îmbunătățească odată cu experiența. Am început să mă întreb dacă lipsa stării de bine îi caracterizează pe cei care aleg consilierea ca profesie ori dacă e creată sau agravată de activitatea profesională în domeniu. Iar în cazul în care consilierii se îmbolnăvesc din cauza profesiei lor, m-am întrebat cum e posibil acest lucru și ce este de făcut pentru a-l preîntâmpina.

Tot în acest sens, îmi aduc aminte că în timpul specializării ni s-a spus că la finalul unor zile de consiliere ne vom simți încărcăți de emoțiile pacienților consultați în zilele respective. Profesorul ne-a spus să nu ne încărcăm cu emoțiile clienților. Ne-a spus că poate fiecare dintre noi va avea nevoie să stea de vorbă cu un consilier, astfel încât aceste sentimente să nu se acumuleze în noi și să nu devină de necontrolat. La atât s-a redus formarea noastră în ceea ce privește acest aspect important al consilierii. Habar n-aveam cum să mă detașez, cum să mă protejez ori cum să scap de efectele nesănătoase preluate de la clienți.

Eram derutat de accentul pus pe minte și pe creier în multe abordări clasice ale consilierii, deși, aparent, toată lumea știe că mintea și trupul nostru sunt legate între ele. Clienții mei se plâneau mereu de probleme fizice care păreau legate de dificultățile lor emoționale, însă nu știam cum să-i ajut. Și mai greu îmi era să înțeleg de ce tratamentul anumitor probleme, ca adicțiile sau tulburările alimentare, consta în principal în a îți se spune să gândești altfel.

M-a surprins faptul că adesea, în urma consilierii, problemele cu care se confruntau clienții nu dispăreau. Am fost și mai șocat de faptul că frecvent erau etichetați ca suferind de o tulburare de personalitate și catalogați drept imposibil de ajutat dacă progresul lor nu era rapid și constant. M-am întrebat de ce în domeniul meu de activitate nu se încerca să se depășească această situație.

Apoi, în 2001, am făcut un curs de formare în desensibilizare și reprocesare prin mișcări oculare (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing* – EMDR), o revoluție în domeniul consilierii. EMDR a făcut un pas mare în abordarea ciclurilor și dinamicilor care ne creează provocări concrete. EMDR este o tehnică de consiliere de specialitate utilizată în toată lumea pentru a-i ajuta pe oameni să se debaraseze de sentimentele negative legate de lucruri care li s-au întâmplat în trecut, dar care continuă să-i preocupe. S-a dovedit deosebit de eficientă în tratarea tulburării de stres posttraumatic (TSPT) atât la soldații întorși din război, cât și la ceilalți oameni. Nu este complicată în ceea ce privește interpretarea, recomandările sau teme pentru acasă. Recunoaște legătura dintre minte și trup și lucrează cu energia (indiferent dacă aceasta este recunoscută oficial sau nu). De-a lungul anilor s-au făcut multe studii despre EMDR, metoda a fost rafinată, devenind un tratament ce oferă rezultate rapide și permanente pentru majoritatea persoanelor care îl primesc.

Cum funcționează EMDR

EMDR utilizează seturi de stimulare bilaterală (înainte și înapoi) a simțurilor în timp ce pacientul se concentrează asupra unor aspecte-cheie ale problemei care trebuie abordată. Inițial, se realiza prin mișcări oculare,

de unde și originea denumirii. Totuși, în prezent se face și prin stimularea simțului tactil – prin tapotarea picioarelor clientului – sau a auzului – pocnind din degete lângă urechile pacientului. A fost conceput și un aparat electronic care poate produce senzații, sunete și jocuri de lumini ce realizează stimularea.

În protocolul EMDR consilierul îi prezintă clientului metoda, iar problema asupra căreia se va lucra este identificată și clarificată. Acest pas e urmat de trei etape ale tratamentului: desensibilizarea, în care sentimentele și impulsurile negative sunt îndepărtate; instalarea pozitivă, care acumulează convingeri pozitive; și scanarea corporală, axată pe eliminarea oricăror senzații fizice negative rămase.

În concluzie, procedura funcționează. Odată ce închei toate cele trei etape, sentimentele sau impulsurile negative nu revin. Funcționează foarte rapid în comparație cu majoritatea celorlalte metode de consiliere. Clientul nici măcar nu trebuie să creadă în metodă pentru ca aceasta să fie eficientă.

Stabilirea unor legături dinamice

Învățarea metodei EMDR mi-a oferit o modalitate cu totul nouă de a-i ajuta pe ceilalți, ce părea mai holistă și mai puțin dependentă de interacțiunea dintre clienți și mine. Clienții se vindecau singuri. Eu nu făceam decât să-i ghidez. Simțeam că utilizau o abordare mai satisfăcătoare din punct de vedere clinic. EMDR dă rezultate mai rapide și mai concrete. Totuși, întrucât metoda a fost descoperită întâmplător, la cursurile de formare nu ni s-au oferit explicații clare despre motivul pentru care funcționează.

În 2004 am fost la Grădina Tao, frumosul centru pentru sănătate și instruire creat de maestrul Chia în Thailanda. Îmi făcusem la San Francisco o idee despre ce are el de oferit și abia așteptam să învăț mai multe. Am avut norocul să aflu despre Grădina Tao când am participat la primul curs de formare și să am posibilitatea de a sta pe toată perioada verii, pentru a afla mai multe. Ca mulți alți participanți, aveam multe întrebări fără răspuns despre viața mea și despre viață în general. Am descoperit că maestrul Chia și sistemul Tao Universal organizat de el ofereau răspunsurile mult căutate.

Pe când mă aflam la Grădina Tao am început să fac legături mintale între domeniul psihoterapiei și practicile qi gong predate acolo. Aveam impresia că meditația pe care o învățam ar putea avea efecte similare cu ceea ce se petrece în EMDR. Deși discuțiile anterioare despre EMDR cu persoane care folosesc o altă abordare nu fuseseră constructive, doream foarte mult să știu ce credea maestrul Chia despre această tehnică, așa că l-am abordat emoționat la sfârșitul unui curs de meditație. Când l-am întrebat dacă a auzit despre EMDR, mi-a spus: „Nu. Ce-i aia?”. Am rămas surprins că nimeni nu-i povestise deja despre metodă. M-am gândit că probabil nu există mulți consilieri care să-și pună genul de întrebări pe care mi le puneam eu.

I-am povestit pe scurt despre stimularea bilaterală (înainte și înapoi) aplicată în EMDR în timp ce clientul se concentrează asupra amintirilor tulburătoare din trecut. El mi-a zis: „A, ștergi emoțiile din jurul problemei”. M-am gândit: „De unde-o fi știind?”. Eram șocat. Apoi m-a rugat să merg la el acasă în seara respectivă și să testez metoda pe el. Am fost șocat din nou.

Am mers la el acasă și l-am întrebat dacă avea vreo problemă asupra căreia dorea să se concentreze în timp ce aplicam tehnica. A răspuns afirmativ și mi-a explicat-o. Toți trecem în viață prin lucruri care ne copleșesc, așa că nu m-a mirat că a găsit o chestiune ce putea fi supusă intervenției. Era totuși o chestiune importantă. Presupunând că avea să fie nevoie de mai mult de o ședință, mă gândeam deja când m-aș fi putut întoarce pentru a termina treaba.

Am parcurs procesele preliminare și apoi am început etapa desensibilizării, partea care elimină sentimentele negative. De obicei, EMDR acționează rapid în îndepărtarea acestor sentimente. Dacă problema o constituie un singur incident, de multe ori sentimentele negative pot dispărea într-o ședință sau două cu o durată de o oră și jumătate. În acest caz, au dispărut după aproximativ cinci minute. Eram perplex. M-am gândit că emoțiile lui dispăruseră doar pentru o vreme și că urmau să reapară dacă întrerupeam procesarea, așa că am continuat. După încă zece minute a trebuit să recunosc că etapa desensibilizării se încheiase. Instalarea pozitivă și scanarea corporală se încheiaseră și ele automat. Am discutat despre această experiență și maestrul Chia a avut de spus multe lucruri pozitive. Am plecat de la el foarte fericit, dar nedumerit.

A doua zi la prânz, maestrul Chia m-a chemat la masa lui și mi-a spus: „Știi, EMDR funcționează, însă emoțiile se găsesc încă în organe”.

La început am crezut că, într-un fel sau altul, ne scăpase ceva în timpul scanării corporale. Apoi a început să-mi explice din perspectiva energiei cum funcționează EMDR și că tehnica validează, de fapt, afirmațiile formulate de maestrul taoiști de mii de ani, mai ales pe cele referitoare la mișcările oculare.

Totuși, după cum a formulat Einstein în celebra lui ecuație $E = mc^2$, energia nu poate fi creată sau distrusă. Nu poate fi decât transformată. EMDR elimină legătura dintre minte și memorie, însă emoția din jurul problemei tratate nu dispare. Rămâne în organele interne. Să ne-o imaginăm ca pe un computer în care creierul este hardware-ul, organele alcătuiesc software-ul și în care există legături spre fiecare fișier. EMDR distruge legătura, dar lasă energia în organe. Numele fișierului a fost corupt. Reziduul energetic al problemei respective nu mai știe încotro să se îndrepte. Se poate duce oriunde. Energia care nu a fost transformată se poate întoarce la tine pe un traseu nou. Energia din organe trebuie să fie transformată și legată la sol pentru a nu reveni asupra ta.

În timpul discuțiilor cu maestrul Chia, ne-am gândit că sistemul qi gong Tao Universal ar putea ajuta la explicarea, îmbunătățirea și transformarea EMDR într-o tehnică pe care lumea să o poată folosi cu încredere și în mod eficient pentru propria vindecare. Pentru a înțelege cum pot să apară aceste beneficii din combinarea celor două, e important să avem câteva noțiuni de taoism, qi și qi gong.

Taoismul

Taoismul este o veche filosofie chineză axată pe deprinderea căii de a trăi în armonie cu natura. Lui Lao Zi i se atribuie meritul dezvoltării taoismului și al scrierii învățăturilor sale în *Tao te qing*. Practicile taoiste presupun dezvoltarea conștientizării energiilor din noi și din jurul nostru și deprinderea celei mai bune modalități de a reacționa la ele. Învățăturile taoiste pun accent pe echilibru, așa cum se poate vedea în următoarele două fragmente din *Tao te qing*:

Cerul și Pământul nu cunosc „omenia”: ele se poartă cu „cele zece mii de ființe și lucruri” la fel cum s-ar purta cu niște „câini de paie”; Omul Sfânt nu cunoaște „omenia”: el se poartă cu oamenii la fel cum s-ar purta cu niște „câini de paie”.

Întinderea dintre Cer și Pământ se aseamănă, negreșit, cu foalele fierarului: este goală, și totuși nesecată! Cu cât se mișcă, cu-atât suflă mai mult aer. Vorba multă împruținează viața: a păstra înlăuntru vidul este mai presus¹.

Relaxarea și detașarea sunt, de asemenea, noțiuni importante în taoism. În evoluția sa pe parcursul a mii de ani, sistemul antic al taoismului a cultivat numeroase aspecte legate de sănătate și de vindecare, ca acupunctura, tai chi, feng shui (arta amenajării casei sau a locului de muncă pentru a crea un flux de energie armonios), I Ching (o metodă prin care energiei universale i se cere îndrumare pentru modul de abordare a evenimentelor viitoare), astrologia chineză și qi gong.

Qi și qi gong

Qi (pronunțat „chi”) este energia din jurul nostru și din noi. Diferite culturi și sisteme i-au dat un alt nume, dar, aparent, întâlnim un consens că qi există. Știința occidentală, de pildă, vorbește despre energia bioelectromagnetică a corpului. Qi circulă în corpul nostru la toate nivelurile și prin toate tipurile de țesut. Sângele urmează calea qi-ului. Există diverse tipuri de qi în corpul nostru, pe planetă și în univers.

Qi gong se referă la procesul prin care învățăm cum să ne însușim aceste energii pentru a ne controla, a ne vindeca, a ne fortifica și a ne echilibra starea de sănătate la toate nivelurile, astfel încât să creăm mai ușor armonie interioară și să interacționăm armonios cu lumea din jur. Ne ajută să înțelegem mai bine care sunt cele mai potrivite moduri de reacție la împrejurări, astfel încât să nu perturbăm armonia. Când practicăm qi gong, oamenii experimentează o stare euforică naturală. Qi este energie relaxată, astfel încât practicanții se simt calmi și echilibrați, dar și suficient de energici pentru a reacționa la situațiile zilei. Persoanele care practicăm qi gong învață să se tempereze, să se relaxeze, să se concentreze, să stocheze energie și să se comporte astfel încât să nu-și irosească energia și să nu o consume prea repede.

1. Lao Zi, *Cartea despre Tao și virtuțile sale*, traducere din limba chineză veche, introducere, comentariu și note de Ș. Toader, Asociația Română pentru Studii Daoiste (ARSD), București, p. 9 (n. tr.).

Ca multe culturi aborigene și antice, qi gong se axează pe modul în care omul poate să trăiască în armonie cu natura și să învețe de la ea. Numeroase practici qi gong s-au dezvoltat din observarea modului în care reacționează copiii, animalele și copacii la condițiile schimbătoare. Acest tip de lucru cu corpul îți permite să-ți depășești parțial rezistența la schimbare. De exemplu, ideea de relaxare te poate face să cauți motive pentru care acum nu e momentul potrivit să te relaxezi, însă respirația corectă creează frecvent o stare de relaxare fără niciun fel de obiecții sau împotrivire.

Axarea pe simptome în medicina occidentală face ca individul să fie tratat adesea de mai mulți specialiști diferiți, fiecare cu propria perspectivă (adeseori în contradicție cu celelalte), și ca un singur individ să primească multe tratamente, fiecare cu propriile efecte secundare. În schimb, perspectiva oferită de qi gong și de toate practicile sistemului Tao Universal recunoaște corpul și mintea ca formând un singur sistem.

Cum ne-am împărtășit descoperirile

Din conversațiile despre EMDR ce au urmat după primul schimb de păreri cu maestrul Chia, amândoi ne-am dat seama că îmbinarea dintre EMDR și sistemul Tao Universal, bazat pe principii și practici de qi gong, constituie materia primă pentru elaborarea unei metode noi care poate fi întrebuințată pentru a-i învăța pe oameni să se vindece singuri. De-a lungul anilor, am făcut încercări independent, combinând elemente de EMDR cu qi gong, și ne-am împărtășit experiențele și descoperirile în diverse momente. Practica pe care o numim reciclare emoțională taoistă a fost rafinată într-o asemenea măsură încât este justificat să fie împărtășită cu restul lumii și să reprezinte o nouă și puternică metodă de vindecare.

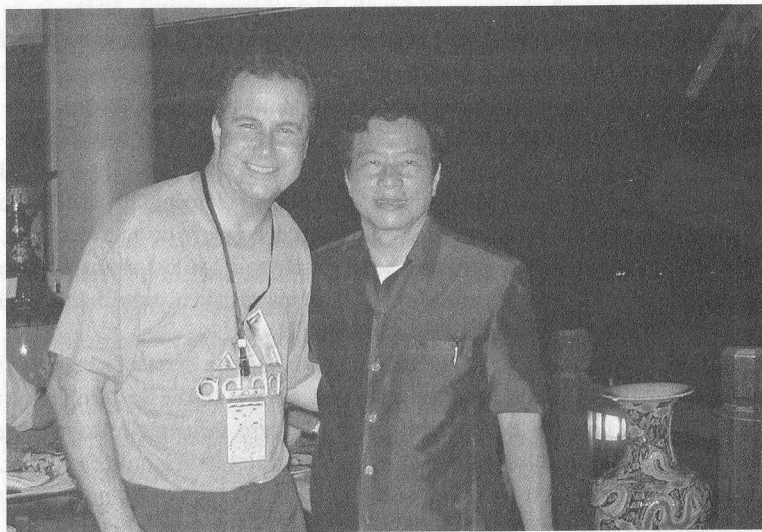
Probabil te-ai întrebat și tu: „Cum ne abatem de la calea sănătății și a fericirii?” sau „Cum ne dăm seama că ne-am abătut de la ea?”. În primele cinci capitole este descris modul în care influențele externe ne pot deruta astfel încât să nu mai știm cum să trăim în armonie cu lumea. Aceste capitole demonstrează că adeseori gândim și acționăm pe căi care ne încurcă și mai tare, ducând atât la „soluții” ineficiente și complicate, cât și la afecțiuni ca depresia, anxietatea și trauma.

Cartea de față a fost scrisă pentru a explica legăturile energetice dintre tulburările de stare, ca depresia și anxietatea, și traume și adicții,

precum și pentru a arăta cum poate noua metodă energetică să dizolve și să transforme aceste legături. Începând cu capitolul 6 vei învăța cum se pot folosi cunoștințe din taoism, din sistemul Tao Universal și din EMDR pentru a crea practici simple, dar eficiente, capabile să anuleze această dinamică, ajutându-te astfel să te vindeci pe tine și pe alții pe toate planurile.

Practicile respectă principiile sistemului Tao Universal și învățăturile taoiste, care ne ajută să explicăm cum și de ce funcționează metoda – pe cale holistică, asupra întregului sistem minte-corp. Citate din *Tao te qing* sunt presărate în pasaje relevante ale cărții. Observă-ți reacțiile la ideile prezentate. Ai putea înțelege modul în care ai fost influențat fără să-ți dai seama, astfel încât te-ai îndepărtat de natura ta și de adevărul tău scop.

Pentru a evidenția factorii care par importanți, folosim cuvinte sau sintagme ca „lumea”, „oamenii” și „societatea modernă” cu referire la tendințele generale ale unor grupuri, și nu pentru a sugera că fiecare persoană din lume acționează la fel. În multe cazuri, ilustrațiile oferă situații ultrasimplificate sau exagerate intenționat, pentru a transmite o anumită idee. Cititorul e rugat să le trateze cu aceeași ușurință cu care sunt oferite.



Doug Hilton și maestrul Mantak Chia la Grădina Tao,
la Congresul Tao din 2010



Căutarea sensului și a sănătății în lumea modernă

Aparent, toți căutăm lucruri asemănătoare : pace lăuntrică, control emoțional, modalități de a elimina gândurile nedorite, sănătate fizică și vitalitate, precum și o înțelegere a principiilor după care funcționează viața și a celor mai bune căi prin care putem reacționa la schimbările și la provocările vieții. Fiecare dintre noi caută răspunsuri în ritmul și în felul propriu. În lumea modernă ai foarte multe opțiuni de explorat. Poți apela la religie pentru răspunsuri, poți adopta un anumit domeniu științific sau te poți orienta spre practici de medicină alternativă sau complementară. Toate aceste opțiuni au propria valoare, bineînțeles, însă e posibil să nu ofere explicații și experiențe suficiente pentru a-l satisface pe individul care caută. Chiar dacă găsești un sistem de credințe satisfăcător și știi ce ar trebui să faci, să crezi ori să simți, se întâmplă adesea să nu știi cum să pui intențiile respective în practică. Remediile rapide care dau dependență pot părea mai simple și mai fiabile decât munca necesară pentru a-ți găsi sau a-ți crea propria magie în viață, însă nu dau aceeași satisfacție durabilă pe care o poate aduce căutarea fericirii autentice.

Cum ne-am rătăcit

În general, cu toții știm că ar trebui să facem „ce trebuie”, dar cum știm ce înseamnă asta în fiecare situație ? Atunci când suntem confuzi și încordați, prietenii și rudele ne spun „să fim tari”, „să nu cedăm

ușor” și „să ne ascultăm instinctul”, dar alteori ne spun „să luăm situația ca atare”, „să ne detașăm” și „să ne punem mintea la contribuție”. Când ar trebui „să întoarcem și celălalt obraz” și când „să nu cedăm teren”? Dacă nu avem o bază formată din cunoștințe și practici care să ne ajute să înțelegem ce, cum și când să facem, chiar și sfaturile bine intenționate pot fi foarte derutante. Cum să cultivăm autodisciplina dacă nu știm cum funcționează sistemele noastre mentale, emoționale și fizice și nici cum sunt legate de mediul în care trăim și cum le influențează acesta?

Când nu știm cum să ne alegem abordarea, cei mai mulți dintre noi reacționează de frică și se bazează doar pe puterea voinței și pe logică în viață. Bineînțeles, problemele apar pentru că viața nu corespunde întotdeauna voinței sau ideilor noastre despre cum ar trebui să stea lucrurile. Când exagerăm în hotărârea noastră de a controla lucrurile, tindem să intrăm în lupte pentru putere cu prietenii, șefii, rudele, partenerul de viață și colegii de muncă. Furia, frustrarea, frica, îngrijorarea și resentimentele se pot acumula pe măsură ce vedem iar și iar că, indiferent cât de siguri suntem de ideile noastre despre cum trebuie să fie lucrurile, nu vom obține întotdeauna tot ce dorim. Mai mult, dacă experiențele ne contrazic convingerile despre lume sau despre noi înșine, ne-am putea simți copleșiți. Asemenea sentimente pot duce la anxietate și la depresie.



Foto 1.1. Mesajele contradictorii creează confuzie.

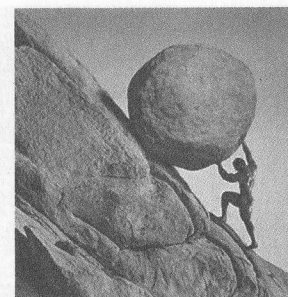


Foto 1.2. Când încerci să controlezi incontrollabilul, poți simți că încerci să împingi la deal un bolovan imens.

Mass-media ne îndeamnă să recurgem la o sursă exterioară pentru a ne simți mai bine. Aluziile și imboldurile sunt peste tot – în reviste, în cărți, la televizor, pe panourile publicitare și pe internet. Mesajul te poate încuraja să faci ceva nesănătos, de exemplu, să bei alcool, să iei droguri, să fumezi țigări, să mănânci excesiv ori să joci jocuri de noroc. Sau te poate încuraja să faci ceva sănătos, de pildă, să citești o carte, să te uiți la o comedie, să-ți vizitezi prietenii sau să te înscrii la un curs de meditație. Chiar dacă avem acces la asemenea surse sănătoase din afara noastră, faptul că tânjim mereu după lucruri tot mai multe și tot mai bune pentru a ne simți mai bine nu ne elimină decât temporar stresul și deruta. Alte mesaje întăresc ideea că acumularea de bunuri ne va face fericiți, însă nu ne garantează și că vom avea întotdeauna banii necesari pentru a cumpăra lucrurile respective.

Un alt aspect al societății noastre moderne care crește inconștient nevoia indivizilor de a recurge la soluții externe pentru propriile probleme este faptul că prețuim corectitudinea. Mass-media strecoară ideea de corectitudine în cultura noastră. Tuturor ne place să auzim povești despre binele care biruie răul. Din păcate, combinația dintre încurajarea indivizilor de a-și controla mediul și destinul prin voința lor și ideea conform căreia corectitudinea este de așteptat și de dorit în viață duce în mod cert la eșec, la deziluzie și la senzația că ești depășit de situație.



Foto 1.3. *Societatea ne încurajează să cumpărăm tot felul de lucruri în speranța că acestea ne vor face fericiți.*

Uneori, indivizii ajung să facă lucruri nesănătoase, de exemplu, să consume alcool sau droguri sau să joace jocuri de noroc, pentru a face față acestor sentimente copleșitoare. Unii devin dependenți de o substanță sau de o activitate. Dependența și trauma sunt factori esențiali și generalizați în majoritatea crimelor și nedreptăților pe care le săvârșim unii împotriva altora. Probabil că cei mai mulți dintre noi ne-am întrebat la un moment dat : „Ce e în neregulă cu oamenii?”, „De ce nu ne putem înțelege pur și simplu unii cu alții?”. Ne întrebăm de ce au loc atât de multe războaie, înșelătorii și furturi din motive pecuniare, materiale și teritoriale. Totuși, aceste comportamente pot fi considerate produse secundare ale unei lumi ce susține că acumularea de bunuri este soluția problemelor noastre.

Multe dintre eforturile noastre formale în direcția schimbării acestor tipare constau în crearea unor servicii specializate și locuri de muncă pentru experți care să abordeze fiecare parte a problemei.

Am investit mult timp, energie și bani în împărțirea problemelor în subcategorii, inventând nume pentru acestea și creând politici, legi, servicii, programe de formare și documentație aferentă care atestă progresul făcut în rezolvarea chestiunii. Creăm proceduri și locuri de muncă pentru evaluarea progresului. Restructurăm organizații pe baza acestor evaluări. În curând vom avea nevoie de experți care să ne spună căror experți să ne adresăm ca să primim ajutor pentru problemele noastre. Oare această abordare ne oferă cu adevărat rezultatele dorite? S-ar zice că nu. Războaiele împotriva infraționalității, drogurilor, terorii și sărăciei încă nu sunt câștigate. Strategiile noastre pentru a face față simptomelor se bazează pe aceleași convingeri inițiale referitoare la logică și puterea voinței care au creat, de fapt, aceste probleme.



Foto 1.4. *Aparent, logica și puterea voinței sunt utile, însă uneori ne pot duce la soluții care creează mai multe probleme, de o complexitate mai mare.*

Pe scurt, trăim într-o lume ce pare dominată de ideea de efort pentru a ne alina suferința, și totuși suferința noastră e chiar rezultatul acestui efort. Putem deprinde astfel convingeri și obiceiuri nesănătoase, ancorate atât de bine în convingerile și deprinderile noastre individuale, încât nici nu le băgăm de seamă și nu le punem sub semnul întrebării.

Viața într-o societate a soluțiilor rapide

Mijloacele de informare în masă ne bombardează constant cu cele mai recente și mai rapide moduri de a ne simți mai bine, de a economisi timp și de a ne atinge obiectivele. Soluțiile rapide sunt ridicate în slăvi; par să fie extrem de atrăgătoare și să satisfacă simultan mai multe necesități. De exemplu, oamenii fumează țigări ca să se relaxeze, să fie sociali, să se simtă interesați sau sofisticati și să obțină mai multă energie. O asemenea soluție pare avantajoasă și eficientă. Nu e de mirare că lumea recurge la soluții rapide mai drastice și mai periculoase atunci când cele folosite de obicei nu funcționează sau când nu are alternative mai sănătoase. Întrebuințarea soluțiilor rapide ca stil de viață creează un tipar paradoxal. Oamenii încearcă să recurgă la soluții rapide pentru a se relaxa. Însă, dacă această strategie nu funcționează, nu mai reușesc să se relaxeze. Atunci tind să încerce soluții rapide mai periculoase. Astfel de cicluri ar putea fi evitate dacă lumea ar învăța să facă opusul – mai întâi să se relaxeze și apoi să termine ce rămâne de făcut.

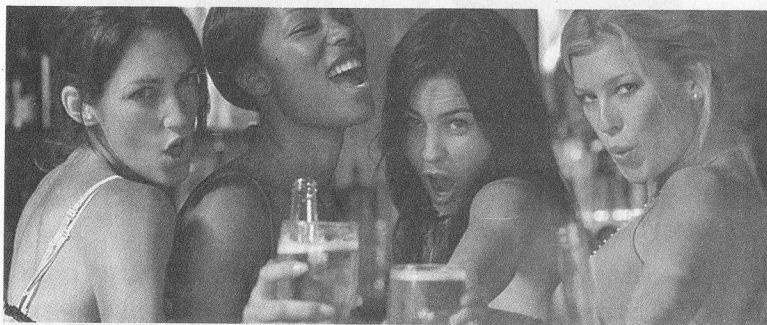


Foto 1.5. Adesea, ca să ne bucurăm de momentul prezent, avem nevoie de stimulare artificială.

Părinții nu pot contracara complet influența societății

Adeseori, părinții sunt considerați responsabili pentru evoluția emoțională și financiară a copiilor lor de-a lungul vieții. Totuși, cum ar putea părinții să ofere suficientă îndrumare și influență pentru a contracara influența diverșilor factori care-i încurajează pe copii să lupte în viață și să-și măsoare valoarea în funcție de câte lucruri pot cumpăra, mai ales dacă ținem cont de faptul că și părinții sunt influențați în același mod? În cazul în care copiii nu înțeleg cum așteptările societății au afectat fericirea părinților lor, e ușor să-i învinuiască. Este o ironie că, dacă ai resentimente, acestea îți consumă energia și te fac mai slab, iar astfel devii mai vulnerabil și te simți depășit de situație sau devii deprimat atunci când te confrunți cu provocările vieții.

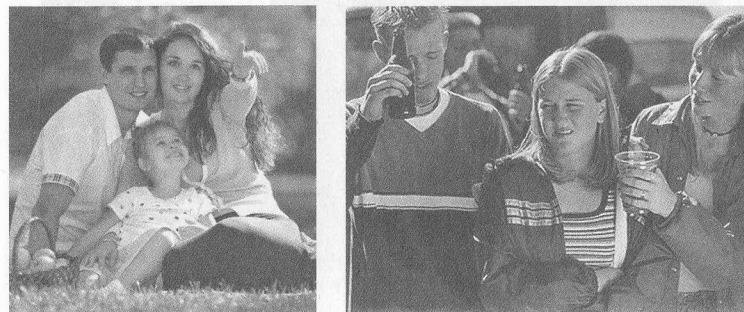


Foto 1.6. Părinții ne influențează în mare măsură viziunea asupra vieții, dar și societatea.