

RICHARD CARLSON

Poți fi fericit orice s-ar întâmpla

CINCI PRINCIPII PENTRU A-ȚI PĂSTRA PERSPECTIVA
ASUPRA VIEȚII

Traducere din engleză de
Apa Mona

Cuvânt-înainte de
Dr. Wayne W. Dyer

 ACT și Politon

2015

CUPRINS

Prefață la Ediția a 15-a Aniversară	11
Cuvânt-înainte de Dr. Wayne W. Dyer	14
Mulțumiri	16
Introducere	17
PARTEA ÎNTÂI- PRINCIPIILE	27
CAPITOLUL UNU Principiul gândirii	29
CAPITOLUL DOI Principiul stărilor de spirit	61
CAPITOLUL TREI Principiul realităților separate	79
CAPITOLUL PATRU Principiul sentimentelor	91
CAPITOLUL CINCI Principiul momentului prezent	105
O SCURTĂ RECAPITULARE	121
PARTEA A DOUA – APLICAREA PRINCIPIILOR	123
CAPITOLUL ȘASE Relațiile	125
CAPITOLUL ȘAPTE Stresul	151
CAPITOLUL OPT Rezolvarea problemelor	171
CAPITOLUL NOUĂ Fericirea	193
CAPITOLUL ZECE Obiceiuri și dependențe	207
CAPITOLUL UNSPREZECE O listă de verificare pentru viața ta	215

PARTEA ÎNTÂI:

PRINCIPIILE

CAPITOLUL UNU:

Principiul GÂNDIRII

*Tot ce realizează un om și tot ce nu reușește
să realizeze este rezultatul direct al propriilor
sale gânduri. - James Allen*

FIIŢELE UMANE SUNT CREATURI RAŢIONALE. În fiecare moment al fiecărei zile, mintea lucrează pentru a da sens celor văzute și experimentate de noi. Deși poate părea evident, este unul dintre principiile cele mai puțin înțelese din structura noastră psihologică. Totuși, înțelegerea naturii gândirii este fundamentul pentru a trăi o viață pe deplin funcțională și fericită.

Gândirea este o aptitudine – o funcție a conștiinței umane. Nimeni nu știe exact de unde provine gândirea, dar se poate spune că provine din același loc ca și ceea ce face inima să ne bată – provine din faptul că suntem vii. Așa cum este

adevărat și în cazul altor funcții umane, gândirea nu se oprește, indiferent dacă am vrea sau nu acest lucru. Sub acest aspect, „gândirea” este un element impersonal al existenței noastre.

Relația dintre gândire și sentiment

Fiecare sentiment negativ (și pozitiv) este un rezultat direct al gândirii. Este imposibil să ai sentimente de gelozie fără ca mai întâi să ai gânduri de gelozie, să ai sentimente de tristețe fără să ai mai întâi gânduri triste, să te simți furios fără să ai gânduri furioase. Și este imposibil să fii deprimat fără să ai gânduri deprimante. Acest lucru pare evident, dar dacă acest lucru ar fi mai bine înțeles, am fi cu toții mai fericiți și am trăi într-o lume mai fericită!

Practic, toți clienții cu care am lucrat de-a lungul anilor au început ședințele astfel:

Client: „Mă simt foarte deprimat astăzi.”

Richard: „Ți-ai dat seama că ai avut gânduri deprimante?”

Client: „N-am avut gânduri negative sau deprimante; mă simt deprimat, pur și simplu.”

A durat ceva timp până să identific problema noastră de comunicare. Cu toții am fost învățați

că „a gândi” înseamnă a sta așezat să „cugeți”, a investi timp și efort, ca și cum ai rezolva o problemă de matematică. Conform acestei idei cu privire la gândire, o persoană care nu ar concepe să petreacă șase ore cugetând obsesiv asupra unui singur gând furios ar putea simți că e destul de „normal” să aibă cincisprezece sau douăzeci de gânduri furioase în treizeci de secunde.

Te poți „gândi la ceva” în decursul a mai multor zile sau într-o secundă trecătoare. Tindem să respingem a doua variantă ca fiind neimportantă, asta în cazul în care o recunoaștem măcar. Dar nu este așa. Sentimentele urmează și reacționează la un gând, indiferent cât timp durează gândul. De exemplu, dacă te gândești, chiar și în treacăt: „Fratele meu a primit mai multă atenție decât mine – nu mi-a plăcut niciodată de el”, faptul că acum ai resentimente față de fratele tău nu este o pură coincidență. Dacă ai un gând de genul: „Șeful nu mă apreciază – niciodată nu primesc recunoașterea pe care o merit”, faptul că acum te simți prost în legătură cu locul tău de muncă s-a întâmplat cam în același timp în care gândul acela ți-a venit în minte. Totul se petrece într-o clipă. Îți ia tot atâta timp să simți efectele gândirii tale cât îți ia să vezi lumina după ce ai apăsător pe butonul întrerupătorului.

Efectele nocive ale gândirii se produc atunci când uităm că „gândirea” este o funcție a conștiinței noastre – o aptitudine cu care noi, oamenii, suntem înzestrați. *Suntem artizanii propriei gândiri*. Gândirea nu este ceva ce ni se întâmplă, ci ceva ce facem. Provine din noi, nu din afara noastră. Ceea ce *gândim* determină ceea ce vedem – deși adesea pare să fie tocmai invers.

Gândește-te la un sportiv de performanță care își „dezamăgește echipa” făcând o eroare gravă în ultimul meci din campionat, înainte de retragerea sa. Ani de zile după retragerea din sport, se gândește, când și când, la eroarea lui. Când oamenii întreabă: „De ce ești așa de des deprimat?”, el le răspunde zicând: „Ce prost am fost să fac așa o greșală. Cum altfel te aștepti să mă simt?” Această persoană nu se percepe ca gânditor al propriilor gânduri, nici nu își percepe gândirea ca fiind cauza suferinței sale. Dacă i-ai sugera că propria gândire îi inducea depresia, el ar spune, cu toată sinceritatea: „Nu-i adevărat. Mă simt deprimat pentru că am făcut greșeala, nu pentru că mă gândesc la ea. De fapt, rareori mă mai gândesc la asta. Sunt pur și simplu supărat din pricina faptelor.”

Am putea înlocui eroarea fostului sportiv cu orice alt exemplu: o fostă relație, una actuală care e „pe butuci”, un eșec financiar, niște cuvinte dure pe care le-am rostit ca să rănim pe cine-

va, critica direcționată asupra propriei persoane, faptul că părinții noștri n-au fost nici pe departe perfecți, că ne-am ales greșit profesia sau partenerul, sau orice altceva – e totuna. Gândirea noastră, și nu circumstanțele, determină felul în care ne simțim. Uităm, clipă de clipă, că noi deținem controlul asupra propriei gândiri, că noi suntem cei care gândesc, așa încât adeseori *pare* că circumstanțele ne dictează sentimentele și experiența de viață. În consecință, pare să aibă sens să dăm vina pe circumstanțe pentru nefericirea noastră, ceea ce ne face să ne simțim neputincioși cu privire la viețile noastre.

Suntem gânditorii propriilor noastre gânduri

Spre deosebire de alte funcții sau aptitudini pe care le avem ca oameni, este greu să-ți amintești că suntem și gânditorii propriilor noastre gânduri. Este ușor să-ți amintești că vocea este produsul abilității noastre de a vorbi. Ar fi practic imposibil să ne speriem de propria noastră funcție a vorbirii, deoarece suntem foarte conștienți de faptul că noi suntem cei care creează zgomotul. Am putea să țipăm și să strigăm și să perorăm și să urlăm, dar tot nu am fi înspăimântați de sunetul propriei voci.

Același lucru se poate spune despre capacitatea noastră de a ingera și digera mâncarea. Nu ai mânca ceva pentru ca apoi să te întrebi de ce ai un anumit gust în gură – ești mereu conștient că tu ești cel care ți-ai pus mâncarea în gură.

Dar gândirea este diferită. William James, părintele psihologiei americane, a spus odată: „Gândirea este marele inițiator al experienței noastre.” Fiecare experiență și percepție în viață este bazată pe gândire. Deoarece gândirea precedă totul și se desfășoară atât de automat, este mai fundamentală și „mai aproape de casă” decât oricare altă funcție pe care o avem. Am învățat cu inocență să ne interpretăm gândurile ca fiind „realitate”, dar gândirea este pur și simplu o aptitudine pe care o avem – noi suntem cei care produc acele gânduri. Este ușor să crezi că, deoarece gândim ceva, obiectul gândirii noastre (conținutul) reprezintă realitatea. Când realizăm că gândirea este mai degrabă o *aptitudine* decât o *realitate*, putem respinge orice gânduri negative care ne trec prin minte. Pe măsură ce facem acest lucru, începe să se ivească un sentiment pozitiv de fericire. Dacă nutrim gânduri negative (le acordăm prea multă atenție sau zăbovim asupra lor), vom pierde sentimentul pozitiv și vom simți efectele negativității.

Iată un exemplu tipic despre cum gândirea poate fi greșit înțeleasă și cum această lipsă de înțelegere ne afectează pe noi – „gânditorul”. Să zicem că verși din greșeală un pahar cu apă pe podeaua unui restaurant, iar când ridici ochii, vezi că un bărbat, aflat la două mese distanță, a afișat ceea ce ai impresia a fi o privire dezaprobatoare. Răspunzi cu furie. „Care-i problema cu tipul ăsta?”, te gândești. „Lui nu i-a scăpat nicio dată nimic din mână? Ce nemernic!” Gândurile tale cu privire la acea circumstanță te fac să fii frustrat și sfârșesc prin a-ți strica după-amiaza. Odată la câteva minute îți amintești de incident, și pe măsură ce te gândești la el, devii furios. Dar, de fapt, adevărul este că persoana respectivă nici nu te-a văzut când ai vărsat apa. Era în lumea lui, reacționând la propriile gânduri despre o greșeală pe care o făcuse la muncă, mai devreme, în acea zi. Nici că-i putea păsa mai puțin de tine. De fapt, nici nu știa că ești.

Din păcate, cu toții am experimentat astfel de situații, de multe ori. Uităm că nu facem nimic altceva decât să gândim. Ne umplem mintea cu informații false, pe care apoi le interpretăm ca fiind „realitate” în loc de „gândire”. Doar dacă ne-am putea aminti că *noi suntem gânditorul*. Dacă am putea cu adevărat să înțelegem că pe

măsură ce ne gândim la ceva, simțim efectele gândurilor noastre, în timpul acestui episod de la restaurant, am fi putut fi capabili să recunoaștem că propriile noastre gânduri, și nu o altă persoană, ne-au supărat.

A înțelege principiul gândirii și cum se aplică acesta în experiența umană este un dar de preț. Nu trebuie să ne aflăm într-un conflict constant cu mediul nostru și cu cei din jur. Putem păstra un sentiment pozitiv de fericire, pentru că nu ne mai simțim constrânși să urmăm, la modul serios, fiecare șir al gândurilor care ne vine în minte. S-ar putea să nu ai niciun control asupra a ceea ce face o altă persoană, dar *poți* fi imun la efectele adverse ale gândirii despre el, odată ce înțelegi că gândești „gânduri”, și nu „realități”. Gândurile, și nu circumstanțele tale, determină felul în care te simți. O absență a gândirii negative scoate la iveală un sentiment pozitiv.

Dacă nu înțelegi acest principiu, poate părea că gândirea este determinată de ceea ce face lumea exterioară. Dar, de fapt, este exact invers. Gândirea noastră ne modelează experiența de viață. Felul în care ne gândim la ceva și, cel mai important, *felul în care ne raportăm la gândirea noastră*, va determina efectul său asupra noastră. Circumstanța exterioară în sine este neutră. Doar

gândirea conferă sens unei circumstanțe. Iată de ce aceeași circumstanță poate și chiar va însemna lucruri complet diferite pentru oameni diferiți. În exemplul nostru cu restaurantul, dacă ți-ai fi respins gândurile negative, incidentul nu ar fi contat pentru tine. Într-o relație sănătoasă cu gândirea ta, ai avea propriile gânduri, dar nu te-ai „lăsa în voia lor” și nu le-ai permite să te supere.

Relația noastră cu gândirea

Felul în care o persoană înțelege relația dintre gândire și realitate poate fi plasat într-un continuum:

„Gândurile mele _____ „Gândurile mele
reprezintă realitatea.” sunt doar gânduri.”

De o parte, avem gândirea ca „realitate”. Din punct de vedere clinic, acesta ar fi un psihotic, o persoană care nu ar folosi niciodată cuvântul *gândire*. Psihoticul experimentează efectiv fiecare gând ca realitate. Pentru el, nu există nicio diferență între gândire și realitate. Dacă se gândește că aude voci care îi spun să se arunce pe fereastră, încearcă s-o facă; dacă se gândește că vede un monstru, fuge de el. Indiferent de conținutul gândurilor lui, el le consideră a fi reale, sută la sută din timp.

La capătul opus al spectrului se află persoana care înțelege procesul gândirii – o persoană care simbolizează sănătatea mentală și fericirea –, o persoană care nu-și ia propriile gânduri, sau pe ale altora, prea în serios – o persoană care rareori permite gândirii sale să-l demoralizeze și să-i strice ziua. Unei persoane aflate de această parte a scalei poate să-i treacă orice gând prin minte, și va înțelege totuși că „este doar un gând”.

Majoritatea dintre noi se încadrează undeva între aceste două extreme. Foarte puțini dintre noi își iau atât de mult în serios toate gândurile încât să fie considerați psihotici. Și totuși, surprinzător, chiar și mai puțini dintre noi înțeleg cu adevărat natura gândirii, astfel încât să se încadreze în extrema dreaptă a scalei. Cei mai mulți dintre noi nu înțeleg că suntem gânditorii propriilor noastre gânduri – că noi singuri ne facem asta. Poate că uneori ne dăm seama, dar numai selectiv. Mințile noastre vor crea numeroase excepții la acest principiu, ceea ce ne împiedică să ajungem la înțelegerea pe care trebuie să o implementăm în viețile noastre. De exemplu, într-o zi poți să te simți cu moralul la pământ și să te gândești: „Nu voi fi niciodată în stare să finalizez acest proiect.” În loc să-ți spui: „Oh, uite iar cum îmi zboară mintea”, și să pui capăt nega-

tivității chiar atunci, pe loc, s-ar putea să continue cu același șir de gânduri. O să spui: „Am știut de când m-am apucat; n-ar fi trebuit să încerc niciodată acest proiect; nu am fost niciodată bun la genul ăsta de muncă și nici nu voi fi vreodată”, și așa mai departe. O înțelegere corespunzătoare a gândirii ne permite să oprim aceste „atacuri” zilnice „ale gândurilor”, înainte ca ele să ne învingă. Recunoaște aceste tipuri de gânduri ca pe niște paraziți pe ecranul televizorului – ca pe o interferență. Nu are niciun rost să studiem și să analizăm paraziții de pe un ecran de televizor, și tot atât de puțin rost are să studiem paraziții din propriile gânduri. În lipsa înțelegerii corespunzătoare a gândirii, cea mai infimă cantitate de paraziți din mintea noastră poate să se perpetueze și să crească, până când îți strică toată ziua sau chiar toată viața. Odată ce îți percepi gândurile negative ca pe niște paraziți, ca pe o interferență, le poți respinge – nu-ți mai sunt de niciun folos. În exemplul dat, gândurile negative cu privire la capacitatea ta de a finaliza proiectul cu siguranță nu te vor ajuta să-l finalizezi.

Cu toții producem un flux constant de gânduri, douăzeci și patru de ore pe zi. Odată ce un gând este uitat, el a trecut. Odată ce te gândești din nou la el, se întoarce. Dar în orice caz, este