

Respe *The Deeper Wound: Recovering the Soul from Fear and Suffering*

by Deepak Chopra

Copyright © 2001 by Deepak Chopra

This translation published by arrangement with Harmony Books,
a division of Random House, Inc.

Copyright © 2012 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CHOPRA, DEEPAK

Vindecarea sufletului de frică și suferință : 100 de zile pentru vindecare / Deepak Chopra ; trad. din lb. engleză de Olivia Stănescu și Monica Vișan. - Ed. a 2-a, rev.. - București : For You, 2017

ISBN 978-606-639-166-5

I. Stănescu, Olivia (trad.)

II. Vișan, Monica (trad.)

159.9

Redactare: Ana-Maria Datcu

DTP: Prosperity Exprim (Felicia Drăgușin)

Design copertă: Ionuț Pascu

Tel./fax. 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: foryou@editura-foryou.ro, comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

Instagram: @edituraforyou/

Twitter: @EdituraForYou

DEEPAK CHOPRA

Vindecarea sufletului de frică și suferință

100 de zile pentru vindecare

Traducere din limba engleză
de Olivia Stănescu
și Monica Vișan

Editura For You
București, 2017



Cuprins

<i>Prefață</i>	9
<i>Introducere</i>	13

Partea I

În fața tragediei	21
Etape ale suferinței, etape ale vindecării	25
Anatomia fricii	32
„De ce? Spune-mi de ce?“	49
Semnificația morții	54
Înfățișarea răului	63
Vindecarea sufletului	70

Partea a II-a

100 de zile pentru vindecare	81
<i>Mulțumiri</i>	187

A tunci când teroriștii au pilotat cele două avioane deturnate spre turnurile World Trade Center, provocând moartea a peste 6 000 de oameni, reacția imediată a fost: „Viața nu va mai fi niciodată la fel.“ Perioada de bunăstare de care s-a bucurat societatea noastră se terminase. Starea noastră de siguranță a fost înlocuită de frică. Cu o zdruncinătură forțată, oamenii s-au trezit la realitatea suferinței colective.

Trei dintre numeroasele morți mi-au influențat puternic sufletul. Nu le-am cunoscut niciodată pe Ruth Clifford McCourt, pe Juliana, fiica ei de 4 ani, sau pe Paige Farley Hackel. Ruth și Paige erau foarte bune prietene, iar în fotografii oricine le poate vedea ca pe niște femei extrem de fericite și iubitoare. Pe 11 septembrie, ele călătoreau împreună spre California. Au plecat vesele de acasă pentru că, în această călătorie, urmau să-i facă Julianei o surpriză: o vizită la Disneyland. Ruth și Paige s-au despărțit la Aeroportul Logan și fiecare a luat un alt avion. Paige s-a îmbarcat pentru zborul 11 al liniei American Airlines. Ruth s-a urcat împreună cu fiica sa în avionul pentru zborul 175 al liniei United Airlines.

Așa a vrut soarta, ca amândouă avioanele să se ciocnească de turnurile gemene și toți pasagerii să piară într-o vâlvătaie de oțel sfâșiat și combustibil de avion. Împreună cu ele au murit mii de alte victime inocente, cărora le-a fost îngăduită numai indulgența că, spre deosebire de cei din avioane, cei din clădiri au fost luați prin surprindere și n-au trebuit să trăiască certitudinea că sunt condamnați la moarte.

Fiecare persoană își amintește cum a fost. Mulți dintre noi am urmărit la televizor tragedia enormă în desfășurarea ei

și unii au văzut-o în realitate, pe cer. Am simțit pe pielea noastră moartea speranței că cineva ar putea supraviețui.

Mijloacele de comunicare în masă au anunțat că, la început, cei din familia McCourt, neștiind că Ruth și Juliana erau în avionul osândit, au crezut că le-a fost oferit un miracol, pentru că fratele lui Ruth, care lucra într-unul dintre turnuri, a scăpat cu viață. Doar mai târziu sufletele lor au fost lovite de vestea cumplită despre ceea ce i se întâmplase lui Ruth și fiicei sale, Juliana.

Mai puțin cunoscut era faptul că eu știam că Ruth și Paige nu erau doar în vacanță. Ele veneau să audieze un curs susținut de Debbie Ford*, oferit la The Chopra Center for Well Being [Centrul Chopra pentru o Viață Sănătoasă] din San Diego, intenționând să devină vindecătoare. Moartea violentă este prea tragică pentru a se putea vorbi despre o ironie – dar disproporția dintre bunătatea lor sufletească și soarta îngrozitoare a fost incredibil de crudă. Ruth, Paige și Juliana au fost trei nume pe o listă, devenind astfel simboluri ale suferinței, fără posibilitate de scăpare. Singurul necrolog potrivit pentru ele care mi-a venit în minte a fost să le cinstesc amintirea scriind despre posibilitatea vindecării.



* Autoare a cărților *Partea întunecată a căutărilor de lumină*, *Curaj. Învingeți frica și activați-vă încrederea în sine*, *De ce oamenii buni fac lucruri rele?* și *Secretul umbrei. Puterea de a-ți asuma propria poveste*, traduceri în limba română apărute la Editura For You. (n. tr.)

Etape ale suferinței, etape ale vindecării

Troată lumea suferă. În vreme de război, calamitate sau dezastru natural, toți suferim împreună. Totuși, oricât de departe s-ar răspândi norii întunecați ai durerii, suferința este întotdeauna individuală. O simțim în interior ca pe o rană a noastră, însă, pentru că este invizibilă, nu i-o putem arăta altuia. Putem doar să trăim atât de mult experiența cumplită a amărăciunii și deprimării, starea de pierdere ce ne copleșește, încât nimic altceva nu mai contează.

Suferința poate fi definită ca durerea ce face viața să pară fără sens. Animalele suferă și ele, uneori profund. Unele sunt capabile să-și plângă progeniturile dacă una dintre ele moare. Dar oamenii sunt supuși unei dureri interioare acute, complexe, ce cuprinde frică, vinovăție, rușine, mâhnire, furie și deznădejde. A fost o iluzie să credem că societatea noastră era imună la o astfel de suferință. Această iluzie s-a destrămat brusc pe 11 septembrie 2001.

În acea zi călătoream prin țară când toate aeroporturile au fost închise, obligându-mă să închiriez o mașină și să conduc dintr-un oraș în altul, în mare parte prin centrul țării, între Detroit și Denver. De îndată ce ajungeam într-un loc, întâlneam oameni care mă implorau să-i ajut să-și depășească

durerea și suferința. La început, ca primă consecință a tragediei, victimele se simțeau amorțite și în stare de șoc. Ne aflăm în acele prime momente, când șocul se manifesta doar prin lacrimi – una dintre primele faze ale durerii –, astfel încât tot ceea ce putea face oricine era să încerce să se simtă din nou în siguranță, la modul cel mai profund. S-ar putea ca acei oameni să fi citit una dintre cărțile mele, să fi ascultat o casetă sau să fi participat la o conferință, cândva, în trecut – și iată că eram acolo în carne și oase, gata să-i ajut.

Dar mă aflam în aceeași stare ca și ei. Tot ceea ce am putut face a fost să meditez asupra propriei mele experiențe a durerii. „Susțineți-vă unul pe altul“, i-am sfătuit. „Nu vă temeți să cereți să fiți împreună. Găsiți-i pe cei dragi și spuneți-le că-i iubiți; nu lăsați ca acesta să fie un lucru de la sine înțeles. Simțiți-vă frica. Conștientizați-o și lăsați-o să se manifeste firesc. Rugați-vă. Plânge-ți împreună cu ceilalți, dacă puteți; singuri, dacă trebuie.“

Acestea sunt remediile simple, fundamentale, pentru a trata șocul. Dar amorțeala și lacrimile conduc la a doua fază, în care emoțiile puternice apar la suprafață, deseori după ce au fost îngropate ani de zile și chiar decenii. Peste tot în jurul meu am simțit cum erup furia și mâhnirea. Oamenii spuneau că simt o frică profundă, într-un mod pe care nu l-au mai trăit înainte. Acum, întâmplările cele mai banale – trântitul unei uși, rateul dat de motorul unei mașini, o atingere ușoară pe umăr, orice – putea declanșa panică. În zilele următoare, această neliniște începuse să devină contagioasă.

A treia fază a suferinței apare atunci când simți că trebuie să treci la acțiune: fie să vindecii, fie să-i descoperi pe atacatori și să te lupți cu ei, fie să le dai o mână de ajutor celorlalte victime. Apar numeroase posibilități. Anumite alegeri întrețin suferința, altele o alină. Înainte de a vorbi despre rădăcinile

adânci ale suferinței, ar trebui să ne oprim asupra alegerilor pe care oricine le poate face când începe faza a treia:

Susțineți-vă reciproc, într-o atitudine conștientă și iubitoare.

Vorbește cu blândețe.

Refuză să urmărești, iar și iar, imagini negative.

Pleacă atunci când o conversație este încărcată cu negativitate.

Străduiește-te să ai o viață cât mai organizată posibil – iar acest lucru este valabil în special când te ocupi de copii afectați de o tragedie.

Încearcă să nu fii singur – ia masa în familie, permite-le prietenilor să îți ofere consolare, chiar dacă a te afla în preajma altora este dureros.

Iartă-te atunci când te simți ca o victimă, dar ia măsuri ca să depășești modul de a gândi al unei victime.

Acceptă punctele de vedere ale altora. Este dificil să exprimi durerea interioară și cu toții avem deficiențe în această privință. Ceea ce pare manifestare de mânie și frustrare este, de cele mai multe ori, tot ceea ce sunt oamenii în stare să facă la momentul respectiv.

Odată ce au trecut fazele acute ale amărăciunii, sentimentul suferinței tale poate fi mai subtil – mai degrabă ca un abur cenușiu decât ca o rană fizică, violentă. În acest caz, este important să faci mai mult decât să te străduiești doar să-ți recapeți sentimentul că te-ai întors la o stare normală. Absența unei suferințe acute arată că ești gata să îți satisfaci din nou cele mai importante nevoi, cum ar fi:

Nevoia de siguranță.

Nevoia de apartenență.

Nevoia de a fi recunoscut de ceilalți.

Nevoia de a însemna ceva pentru cineva.

Nevoia de a te exprima liber pe tine însuși.

Nevoia de iubire,

În inocența lor, copiii spun deschis ce nevoi au, însă, odată ce devenim adulți, învățăm să ne mascăm emoțiile. Am fost amuzat și surprins acum câțiva ani, când am văzut un cuplu făcând cumpărături împreună cu băiețelul lor, care trebuie să fi avut cam 6 ani. Părinții îl ignorau, când, dintr-odată, băiețelul a zis cu voce tare: „În momentul ăsta, voi nu mă iubiți destul!“ Tragediile în masă sunt printre puținele situații în care masca adultului dispare. Dezastrele îi forțează pe oameni să plângă în public, să-și manifeste frica ce nu poate fi ascunsă, să ofere alinare – pentru că nevoia este atât de palpabilă.

Adevărul e că nimic nu ușurează suferința mai bine decât comunicarea cu o altă persoană care suferă. Mergi și ajută, pune-te în serviciul altora, chiar dacă prin gesturi aparent nesemnificative. Fiecare dintre noi se manifestă cu timiditate atunci când e vorba să comunice cu ceilalți; societatea noastră vorbește întruna despre comuniune, dar cei mai mulți dintre noi plutesc în derivă, ca atomii într-un spațiu vid. Nu e ușor să comunici prin zidurile construite tot de noi pentru a ne izola, însă orice gest – orice simți că e bine să faci – constituie un pas spre vindecare.

După atacurile de la Pentagon și World Trade Center, mii de cetățeni din toate straturile sociale s-au oferit ca voluntari pentru a ajuta la căutarea și salvarea victimelor, au oferit sprijin și au făcut tot ceea ce au putut. Sute de mii au răspuns aproape instantaneu la apelul pentru donatori de sânge. Ar fi fost imposibil să scoatem pe cineva în evidență, dar am fost mișcat de o femeie care mergea cu bicicleta spre locul dezastrului ca

să-și găsească nepoata și nepotul – ceea ce a și reușit, în mod miraculos. A doua zi, a fost atrasă din nou acolo, ca de o forță invizibilă – și la fel au mărturisit mai mulți oameni. A găsit și alte femei care simțiseră și ele chemarea să ajute, așa că au început să facă sandvișuri pentru echipele de salvare – la început câteva, dar în curând au ajuns să facă sute. După câteva zile, ea administra întregul transport de alimente și conducea zeci de voluntari.

„Am avut o experiență extraordinară, una care sper să nu fie înțeleasă greșit“, a mărturisit ea mai târziu. „Acestea au fost cele mai bune cinci zile din viața mea.“ Motivul pentru care tragedia s-a transformat pentru ea în lumină a fost că a realizat o conexiune sufletească cu ceilalți; un odgon de omenie o lega acum de viața pe care o trăim cu toții. Este conexiunea după care tânjim cel mai mult. Dar depinde de fiecare dintre noi să găsim voința pentru a împleti prima funie.

Chiar dacă ego-ul tău țipă ca și cum numai tu ai fi în suferință, trebuie să privești în jur. Oferindu-le ajutor celorlalți, pui capăt izolării, sursa primară a suferinței tale. O femeie a asistat cândva la o conferință și m-a întrebat: „Cum pot să scap de suferința îngrozitoare pe care-o simt în inimă? O simt în permanență, de douăzeci de ani, de când am pierdut un copil.“ Am dat răspunsuri specifice la întrebări similare, însă de data aceasta am izbucnit: „Trebuie să încetezi să te mai gândești la ea ca la *propria ta* durere.“ Mă așteptam să pară șocată sau ofensată. În schimb, expresia ce i-a străbătut chipul a fost una de nedumerire, ca și cum ar fi știut că îi spuneam adevărul. „Durerea mea? Bineînțeles că este a mea. Cui altcuiva îi poate aparține?“

Ce-ai zice dacă durerea ce pare să fie a ta în realitate nu îți aparține? (Și aici nu intenționez să minimalizez suferința personală; încerc doar să ofer o perspectivă mai largă, ce te va ajuta să o alini.) Adevărul este că frica și mânia există în

afara noastră. Ele nu sunt ale tale sau ale mele decât dacă le atragem. Negativitatea este un parazit invizibil. Are nevoie de o gazdă pentru a se hrăni – și gazda este ego-ul. Atunci când, în copilărie, ai învățat să rămâi agățat de „jucăria mea“, „bomboana mea“, „plăcerea mea“, „fericirea mea“, ego-ul tău a început concomitent să se agațe de alte lucruri: „genunchiul meu zgâriat“, „păpușa mea stricată“, „tristețea mea“, „durerea mea“.

Absorbind și trăind o experiență ca fiind „a mea“ a fost felul în care ți-ai construit sinele, în care ți-ai dezvoltat sentimentul identității individuale. Pe măsură ce am crescut, am învățat să privim acest sine dintr-o perspectivă mai largă, în contextul întregii omeniri. Însă când tragedia ne lovește, deseori regresăm la acea fază de început

Pentru a contracara acest lucru, avem nevoie să ne regăsim spiritul. Căci spiritul poate face un anumit lucru pe care ego-ul îl dorește profund și nu-l poate realiza pe cont propriu. Spiritul poate ajuta ego-ul să scape din capcană dureroasă a lui *eu, mie, al meu*. Este straniu, dar adevărat, că tocmai mecanismul ce construiește sinele izolat vrea, în același timp, să scape de acesta. Ego-ul dorește ce este cel mai bine, cel mai bun pentru „mine“; totuși, există o altă forță, mai subtilă, care dorește binele pentru toți (bine care, în final, se dovedește a fi și cel mai bine pentru mine). Permite-i acestei forțe să se manifeste și vei descoperi că zidurile izolării nu sunt atât de trainice pe cât le face suferința să pară.

Imediat după prăbușirea turnurilor gemene de la World Trade Center, am simțit lacrimi în ochi când un reporter TV îi lua un interviu unei femei care tocmai ieșise din acel val uriaș de praf înăbușitor ce umpluse aerul. El încerca să facă o treabă profesionistă și ea se străduia să-l susțină. „Describe scena pe care de-abia ai părăsit-o“, i-a spus reporterul. I-a ținut microfonul în față și femeia căuta un răspuns bun, când, dintr-odată, expresia feței i s-a modificat și a început să plângă. Reporterul

nu a spus „Înterupeți filmarea“ sau „Hai, faceți o pauză“. Ci a îmbrățișat-o imediat și, sub ochii întregii lumi, ea a continuat să plângă. A lăsat-o să plângă cât a vrut – și am plâns și eu alături de ea.

Spiritul ne deschide accesul la un sentiment ce nu poate fi simțit în izolare: compasiunea. Compasiunea înseamnă, etimologic, „a suferi împreună cu“ – și acesta este motivul pentru care mulți oameni se tem de ea. Un participant la o conferință în Boston, într-o seară cenușie și ploioasă, m-a întrebat: „Cum să simt compasiune pentru victimele unei tragedii fără ca acest lucru să mă afecteze? Nu vreau să-mi fac rău, vreau doar să ofer iubire și pace.“ Era o întrebare foarte onestă, iar eu am răspuns, sper, la fel de onest: „Îngăduie-ți să îți simți durerea. Las-o să intre înăuntrul tău și să nu-ți fie teamă că o să fii afectat de ea. Încercarea de a te feri de durerea altuia vine din frica pentru propria ta siguranță; în numele siguranței, ne retragem în spatele propriilor noastre ziduri. Dar adevărul este că durerea ta și durerea victimelor sunt trăite împreună. Împreună vă fac să fiți oameni.“

Compasiunea este unul dintre cele mai oneste și mai înalte sentimente, pentru că ea se îndreaptă către zona în care se află suferința și spune „Primește-mă“. În această dăruire a ta există o trăire directă a durerii, dar în dăruire există iubire. Astfel, compasiunea are forța de a dizolva durerea – nu evitând-o, ci având încrederea că iubirea oferă cea mai mare protecție. Descoperind că există o realitate – iubirea – mai puternică decât orice durere, ți-ai construit cea mai formidabilă apărare.



Anatomia fricii

Victimele aflate în zona zero pe data de 11 septembrie au suferit cel mai mult, însă noi toți am suferit într-un fel. Am simțit strânsoarea de gheață a fricii, chiar dacă, de fapt, pericolul fizic propriu nu a crescut semnificativ. Incertitudinea și lipsa de siguranță au devenit sentimente obișnuite și, pentru mulți, ele nu vor dispărea – cel puțin, nu complet. În evoluția naturală a tristeții, straturile de frică și suferință au ieșit la suprafață. Dacă acest proces este negat sau neexprimat, trauma se transformă într-o rană profundă și de durată. Din cauză că jalea provoacă durere, toată lumea este tentată să sară peste această fază; toți îi opun rezistență.

„În anii 1990 eram cu toții adormiți“, a spus o tânără după atacurile teroriste. „Trăiam în interiorul unui balon protejat. Atât timp cât a durat balonul, nimeni nu a fost rănit. Prosperitatea era fără sfârșit, fericirea ne aștepta în viitor. Știam că totul este ireal, însă nu m-am așteptat niciodată ca balonul să fie străpuns din exterior. Acum, nimeni nu pare să știe ce să facă.“

În fața tragediei, cel mai simplu sentiment este mânia. Ca toate sentimentele, mânia nu trebuie să fie negată – dar ea nu va fi un substitut pentru manifestarea suferinței mai profunde, a răni mai cumplite.

Vindecarea necesită curaj. Atunci când eram copii, exista un decalaj uriaș între lucrurile de care ne eră frică și ceea ce

era adevărat – chiar dacă în acel moment noi nu ne dădeam seama de asta. În mijlocul nopții, părinții ne puteau liniști dacă visam urât, ne asigurau că nu există Bau-bau, ne protejau de fantomele inventate de mintea noastră.

Adulții caută aceeași protecție, însă pentru noi este, câteodată, mult mai greu să astupăm breșa dintre frică și realitate. Când guvernul a reacționat la atacul asupra World Trade Center, ca și la acela asupra Washingtonului și la deturnarea avionului ce s-a sfârșit printr-o coliziune în Pennsylvania, jurând că se va răzbuna pe terorismul din întreaga lume, patriarhii din societatea noastră au încercat să fie părinți buni și protectori. Dar inamicii noștri, ziceau ei, sunt invizibili și se ascund în întuneric. Nimeni nu știa cu adevărat cine sunt și, după un timp, a fost ușor să ne imaginăm că se află peste tot. Așadar, protecția ne-a fost refuzată chiar în momentul în care aveam cea mai mare nevoie de ea. În zilele următoare, bursa de mărfuri s-a prăbușit. Deși avioanele zburau din nou, prin aeroporturi se auzeau zvonuri din toate părțile despre colapsul economiei. Încrederea scădea rapid.

Deoarece scriu acestea la o săptămână după tragedie, nu știu ce urmări va avea sentimentul că e sfârșitul lumii. Avem, într-un asemenea moment, senzația că poate fi și mai rău înainte de a fi mai bine. Freud spunea că nicio emoție nu este mai indezirabilă decât neliniștea. Ea sosește – și refuză să plece. În fața terorii, gândirea se oprește. Sistemele de apărare ale corpului lansează avertismente puternice și gheara fricii pune stăpânire pe tot. Senzația fizică de frică este, în realitate, aliatul nostru în momente de criză, pentru că pune în mișcare sistemul hormonal ce reacționează la modul „luptă sau fugi“. Nu știm cum reacționau psihologic strămoșii noștri la amenințări, dar putem fi siguri că trupul lor era echipat să lupte sau să fugă de pericol.

Frica adoptă o spirală descendentă atunci când amenințările nu dispar – așa cum observăm în cazul copiilor care nu