

FRANCESC MIRALLES

La dieta espiritual – Un programa revolucionario para eliminar todo lo que sobrecarga tu vida

©2013, Francesc Miralles

www.francescmiralles.com

©2013, Random House Mondadori, S.A.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

ALLAN PERCY

DIETA SPIRITUALĂ

Un program revoluționar
pentru eliminarea a tot
ce îți îngreunează inutil viața

Traducere din limba spaniolă:

LAURA-MĂDĂLINA MICU

EDITURA  HERALD

București

Cuprins

ORIGINEA DIETEI SPIRITUALE	7
1. Pre-ocuparea	9
2. Stresul	25
3. Rigiditatea mentală	33
4. A te compara cu ceilalți	43
5. Invidia și gelozia	49
6. Obsesia pentru părerea celorlalți	57
7. Judecarea și critica	67
8. Mânia și ura	77
9. Dușmănie și prejudecăți	85
10. Egoul	97
11. Ancorarea în trecut	103
12. Ranchiuna	113
13. Amânarea	121
14. Frica	133
15. Dispersia	147
16. Hipersensibilitatea	159
17. Apatia	169
18. Nerăbdarea	177
19. Perfecționismul	185
20. Îndoielile	191
21. A spune da (când dorim să spunem nu)	197
22. Dorința	209
23. Pesimismul	221
24. Atașament	229
BIBLIOGRAFIE	239

1

Pre-ocuparea

Andrés își petrece timpul îngrijorându-se de posibilitatea de a-și pierde locul de muncă. În ultimul timp au fost multe concedieri în companie și bănuiește că este următorul pe listă. Înainte ca acest lucru să se întâmple, a început să-și sondeze șefii căutând informații despre situația sa. Aceasta îi produce o asemenea neliniște, că nu poate dormi. Ajunge la birou obosit și prost dispus, motiv pentru care nici relația cu colegii săi nu este ideală.

Andrés este atât de îngrijorat, că nu mai poate să se ocupe eficient de sarcinile sale. Nu încetează să creeze mental scenarii în care este concediat.

Până la urmă, tot alimentându-și îngrijorarea și neglijându-și munca, temerile sale se vor împlini.

Împotriva îngrijorării, concentrarea

Îngrijorarea este un mod excelent de a nu ne ocupa de treburi și, în timp ce ne batem capul cu ce am putea face, cu ceea ce ceilalți nu au făcut sau cu ce s-ar fi putut întâmpla, toate problemele noastre rămân într-o stare de paralizie care ne împiedică să luăm decizii și să ne punem în mișcare.

Despre aceasta, psihologul Thomas Borkovec dă asigurări că, „deși uneori îngrijorarea poate fi pozitivă, în multe ocazii se alunecă într-o gândire cronică în jurul acestei preocupări. În general, oamenii se îngrijorează pentru lucruri care au o probabilitate mică să se întâmple”.

Același profesor Borkovec și-a centrat mare parte din carieră pe studiul daunelor provocate de excesul de îngrijorare și neliniște. În cercetările sale, Borkovec a găsit **3 mari surse de îngrijorare:**

- 1) gândurile recurente;
- 2) evitarea rezultatelor negative;
- 3) inhibarea emoțiilor.

După cum argumenta în interviul acordat în *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, Borkovec și echipa sa au început să studieze îngrijorarea în timp ce investigau posibile tratamente pentru insomnie.

După testarea eficacității relaxării în terapia împotriva insomniei, au ajuns la concluzia că aceasta este o tehnică bună, dar nu pentru că reușea să relaxeze partea somatică responsabilă de neliniște, ci pentru că reducea ideile intruzive care provocau un exces de îngrijorare.

Au înțeles astfel că nu excitarea îi ținea pe oameni treji, ci tumultul gândurilor. Prin urmare, dacă reușeau să-și abată atenția pentru a se relaxa, pacienții izbuteau să oprească îngrijorarea.

De asemenea, doctorul în psihologie Lizabeth Roemer – colaboratoarea lui Borkovec – este de acord cu importanța **abaterii atenției pentru a lupta contra neliniștii și excesului de îngrijorare.**

Wayne D. Dyer, autorul cărții *Zonele tale eronate*¹, analizează astfel această problemă atât de răspândită: „Îngrijorarea este endemică în cultura noastră. Aproape toată lumea pierde o cantitate

EXPERIMENTUL URSULUI ALB

În 1987, Daniel Wegner, psiholog la Universitatea Harvard, și echipa sa au realizat un studiu despre capacitatea minții de a suprima gândurile nedorite.

În experiment li s-a cerut voluntarilor să nu se gândească la un urs alb. Participații erau singuri într-o cameră, cu un microfon și un clopoțel, și trebuiau să vorbească despre o temă oarecare. La intervale de timp, cineva le întrerupea monologul cerându-le să nu se gândească la un urs alb.

Înainte de a intra în sală, participanților li se ceruse ca, de fiecare dată când se gândeau la un urs alb, să atingă clopoțelul. În medie, fiecare voluntar a sunat de șase ori clopoțelul în cele cinci minute ulterioare cererii.

După cum a concluzionat Wegner, „principala problemă a ordinului «să nu gândești» este că, datorită unui mecanism conștient de evitare, ideea persistă în mintea noastră și continuăm să ruminăm asupra aceluiași preocupări”.

incredibilă de momente prezente preocupându-se de viitor. Și asta nu servește la nimic. **Niciun singur moment de îngrijorare nu va reuși să îmbunătățească lucrurile.** Mai rău, este foarte posibil ca îngrijorarea să-ți anuleze eficiența în prezent”.

Totuși, dieta îngrijorării nu trebuie efectuată doar în muncă sau în domeniul sănătății, sursa de neliniște continuă poate duce la o situație de ipohondrie cronică. De asemenea, în planul sentimental este o constantă care ne poate duce la gânduri greșite, precum cele menționate de Wayne Dyer: „Dacă iubești pe

¹ Ediția I, Editura Humanitas, București, 2004. (N. tr.)

cineva, mesajul este că trebuie să îți faci griji pentru el. Vei auzi expresii precum: «Bineînțeles că îmi fac griji pentru ea, e natural atunci când iubești pe cineva» sau «Nu pot să nu mă îngrijorez, pentru că te iubesc». Astfel îți dovedești iubirea, îngrijorându-te suficient la momentul potrivit”.

Totuși, dovada iubirii pentru o persoană nu are nicicum de-a face cu acest sentiment de panică ce declanșează îngrijorarea.

Cum să oprim îngrijorarea

Când instalăm în rețeaua noastră mentală o secvență de idei recurente și stereotipe, reușim doar să ne agățăm mai mult în ele, în loc să ne ajute să ne rezolvăm problemele.

Studiul realizat de Borkovec, pe lângă demonstrarea importanței distragerii atenției de la ideile intruzive care declanșează îngrijorarea, i-a permis să realizeze o metodă pentru controlul neliniștii:

- Primul pas: a fi conștient de sine și de ceea ce ne preocupă.
- Pasul al doilea: adoptarea unei atitudini critice față de credințele care susțin îngrijorarea. Înainte să continuăm să ne pre-ocupăm, merită efortul să ne întrebăm:
 - Suntem siguri acest episod de care ne temem atât se va produce?
 - Și, dacă nu avem certitudinea că acest lucru se va întâmpla, la ce ne servește să ne batem capul?

Această combinație de atenție și scepticism este foarte utilă pentru înfrânarea activității neurologice care provoacă neliniștea.

Richard Carlson și sfaturile sale pentru a nu ne îneca într-un pahar cu apă

Unul dintre profesioniștii sănătății mintale, care au scris mult despre evitarea îngrijorărilor, a fost Richard Carlson, autorul cărții *No te ahogues en un vaso de agua*¹.

În cuvintele sale, „efectul bolnăvicios al gândurilor apare atunci când uităm că acestea sunt o funcțiune a conștiinței noastre”.

Un articol al acestui autor, intitulat „Happiness as a Priority”², rezumă în mod concis secretul pentru o viață fericită: „Secretul unei vieți fericite este **înțelegerea că gândurile sunt doar gânduri**. Lucrurile adevărate se întâmplă întotdeauna, însă, când s-au petrecut deja sau încă nu s-au petrecut, sunt doar atât: gânduri”.

Într-unul dintre eseurile sale publicate, „You can be happy no matter what”³, găsim o cugetare revelatoare despre stres și îngrijorare: „Stresul nu este ceva ce ni se întâmplă, ci ceva ce dezvoltăm din interiorul nostru, prin propriul mod de a gândi. Din interior spre exterior, fiecare decide ce este și ce nu este stresant”.

De aceea, de fiecare dată când concepem stresul ca pe ceva exterior, îi validăm existența și ne silim să găsim moduri de a lupta contra lui, fără să ne dăm seama că **acea situație este stresantă pentru că noi am clasificat-o astfel**.

În bestsellerul *No te ahogues en un vaso de agua*, Richard Carlson prezintă niște sfaturi pentru a evita ca lucrurile neînsemnate, după cum spune titlul, să ne lase fără suflare.

¹ *Nu vă înecați într-un pahar cu apă* (sp. în orig.). (N. red.)

² „Fericirea ca prioritate” (engl. în orig.). (N. tr.)

³ „Poți fi fericit oricum” (engl. în orig.). (N. tr.)

Manualul este împărțit în o sută de capitole scurte, în care autorul propune **strategii pentru controlarea emoțiilor negative** care ne fac să ne îngrijorăm pentru tot, ca să ne savurăm viața.

Unele dintre aceste sfaturi practice sunt:

- Să nu suferi pentru fleacuri.
- Trăiește momentul prezent.
- Fă pace cu imperfecțiunea.
- Realizează câte un lucru pe rând.
- Fii conștient de efectul bulgărelui de zăpadă al gândurilor tale.
- Pune-ți întrebarea: „Va avea acest lucru importanță peste un an?”
- Repetă-ți: „Viața nu este o întâmplare”.
- Fii conștient de stările sufletești și nu te lăsa purtat de momentele grele.
- Relaxează-ți mintea.
- Învață să trăiești cu incertitudinea zilei de mâine.
- Schimbă-ți atitudinea pe care o ai față de problemele tale.
- Fii conștient de puterea propriilor gânduri.
- Întreabă-te permanent: „Ce este cu adevărat important?”

Sfaturile lui Dale Carnegie

Printre autorii care au analizat lupta cu îngrijorările îl găsim și pe faimosul om de afaceri și conferențiar american Dale Carnegie, care a scris *Cheile succesului. Cum să vă faceți prieteni*

și să deveniți influent¹ sau *Cum să vorbim în public*², lucrare care a obținut un mare succes datorită cursurilor sale de dezvoltare a capacităților interpersonale.

Unul dintre stâlpii ideologiei sale este **asumarea propriei responsabilități**, adică fiecare este responsabil pentru ceea ce i se întâmplă în viață.

În cartea sa *Lasă grijile, începe să trăiești*³, Dale Carnegie oferă niște reguli pentru a lăsa la o parte îngrijorările și a trăi o viață mai sănătoasă și împlinită. Într-o sinteză a primei părți a acestei lucrări, Carnegie oferă trei reguli fundamentale de care trebuie să ne folosim pentru a ne controla îngrijorarea:

- Regula 1: Trăiește doar ziua de azi. Nu trăi nici în ieri, nici în mâine. Concentrează-te pe azi.
- Regula 2: Înfruntă problemele.
 - a) Întreabă-te: „Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla?”
 - b) Pregătește-te pentru a accepta ce e mai rău.
 - c) Încearcă să-ți îmbunătățești situația plecând de la ce e mai rău.
- Regula 3: Amintește-ți prețul exorbitant pe care îl poți plăti cu sănătatea și chiar cu viața din cauza îngrijorărilor.

Și, pentru a încheia această secțiune, o cugetare a marelui Duke Ellington: „**Există două tipuri de îngrijorări: cele în**

¹ Traducere de Marius Chitoșcă, ediția a II-a, Editura Curtea Veche, București, 2013. (N. tr.)

² Traducere de Irina-Margareta Nistor, Editura Curtea Veche, București, 2008. (N. tr.)

³ Traducere de Adriana Ciorbaru, Editura Curtea Veche, București, 2011. (N. red.)

legătură cu care poți face ceva și cele cu care nu poți. Nu are rost să îți pierzi timpul cu cele din urmă”.

Profeția autoîmplinită

Capitolul dedicat primei săptămâni a programului nostru este mult mai extins decât restul datorită asocierilor proaste ale îngrijorării. Una dintre ele este **obiceiul de a prevedea negativ ce se va petrece, ajutând astfel să se întâmple ce este mai rău.**

Introducerea termenului „profeție autoîndeplinită” sau „autorealizată” (*self-fulfilling prophecy*) este atribuită sociologului Robert K. Merton, profesor de la Universitatea Columbia, decedat în anul 2003.

Se spune că profeția autoîndeplinită a lui Merton se bazează pe teorema formulată de William I. Thomas în cartea sa *The child in America: Behavior problems and programs*¹. Teorema expune următoarele: „Dacă oamenii definesc situațiile ca fiind reale, acestea sunt reale în consecințele lor”.

Un caz deosebit de profeție autoîndeplinită este ceea ce e cunoscut ca efectul Pygmalion. Această teorie, demonstrată cu numeroase experimente în domeniile profesional și școlar, ne permite să înțelegem cum modul nostru de a vedea și trata oamenii îi influențează în comportamentul lor final. După spusele lui Álex Rovira, „este procesul prin care **credințele și așteptările unei persoane cu privire la un alt individ îi afectează în așa măsură comportamentul, încât cel din urmă tinde să le confirme**”.

¹ *Copilul în America. Probleme și programe de comportament* (engl. în orig.). (N. red.)

Efectul Pygmalion

Acest concept a apărut în anii '60 datorită lui Robert Rosenthal, psiholog la Universitatea Harvard, și lui Lenore Jacobson, în urma unui studiu cunoscut ca „efectul Pygmalion în sala de curs”. Numitul experiment a fost efectuat într-o școală unde s-a desfășurat o evaluare pentru măsurarea coeficientului de inteligență al elevilor.

Când s-a finalizat evaluarea, cercetătorii au decis selecționarea, la întâmplare, a 20% dintre elevii care efectuaseră proba, fără a ține cont de rezultatele reale la test, și informarea profesorilor (deși nu era sigur) că acest procent corespundea celor care reușiseră să intre în categoria nivelului superior și că, în consecință, de la ei ar trebui așteptat un randament școlar foarte ridicat.

La finalul cursului, s-a dovedit că acești elevi selecționați au arătat o îmbunătățire a randamentului școlar comparativ cu restul elevilor care, chipurile, nu aparțineau nivelului superior. Aceste rezultate le-au permis lui Rosenthal și Jacobson să tragă concluzia conform căreia **așteptările proprii pe care și le-au făcut profesorii cu privire la elevii lor „mai pregătiți” au provocat în aceștia un interes care i-a făcut să realizeze un efort pentru creșterea randamentului lor.** În acest mod au putut dovedi importanța așteptărilor proprii și ale altora în comportamentul nostru.

Efectul Pygmalion, prin urmare, acționează urmând trei aspecte fundamentale:

- A crede cu fermitate într-un fapt ca fiind un adevăr de necontestat.

- A menține expectativa că se va întâmpla ceea ce speri.
- A folosi mesaje care întăresc efectiv realizarea a ceea ce se speră.

Cercetările făcute de Rosenthal și Jacobson, pe care le-au prezentat în cartea lor, *Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectation and Pupils Intellectual Development*¹, au evidențiat puterea mesajelor care le sunt transmise studenților.

Când un cadru didactic transmite mesaje negative, elevul tinde să se adapteze așteptărilor profesorului. În mod corespunzător se întâmplă și contrariul.

Puterea așteptărilor

În lucrarea sa *Terapia cognitivă: fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*², psihologul Walter Riso definește profeția autorealizată ca fiind „tendința prin care așteptările (profețiile) pe care le avem (în mod obișnuit față de alte persoane) ne fac să acționăm în așa fel încât profețiile noastre se împlinesc. În genere, cei care folosesc profețiile autoîndeplinite au un comportament inconștient”.

În cartea sa, expune studii în care s-a demonstrat că efectele autoprofeției afectează comportamentul oamenilor într-un mod semnificativ. „Totul pare să indice faptul că, atunci când oamenii fac profeții pozitive sau negative asupra comportamentului lor, vor avea mai multe posibilități de a avea purtări con-

¹ *Pygmalion în clasă: expectanța profesorului și dezvoltarea intelectuală a elevilor* (engl. în orig.). (N. red.)

² *Terapia cognitivă: fundamentele teoretice și conceptualizarea cazului clinic* (sp. în orig.). (N. red.)

gruente cu predicțiile lor. **Puterea așteptărilor este, fără nicio îndoială, foarte puternică”.**

Cum să combatem profeția autoîndeplinită sau să o convertim într-una pozitivă

În cartea sa *La Resiliencia. Construir en la adversidad*¹, scriitorul Al Siebert a expus cum putem înțelege în mod pozitiv profeția autorealizată. Potrivit acestuia:

Atât optimismul, cât și pesimismul tind să fie profeții autoexplicative. Dacă aștepti un rezultat satisfăcător, creierul tău remarcă micile întâmplări și oportunități care te pot conduce la atingerea rezultatului. Dacă aștepti un deznodământ contrar, creierul tău te va face să gândești, să simți și să acționezi într-un mod care te va conduce la deznodământul așteptat.

[...] Persoanele care se cred norocoase percep și acționează în ocaziile fericite, în timp ce persoanele care se consideră ghinioniste percep și se simt înfrânte de evenimentele nefericite.

În trecut, ființele umane nu înțelegeau că propriile credințe optimiste sau pesimiste creau o profeție „autorealizată”. Acum știm că **ființele umane tind să interacționeze cu lumea într-un mod care le confirmă credințele, prejudecățile și predicțiile.** Persoanele cu atitudini pozitive acționează pentru obținerea rezultatelor bune pe care le așteaptă. Dau explicații pozitive pentru inconveniențe și susținerea eforturilor. Persoanele cu atitudini negative acceptă loviturile ca pe dovezi a ceea ce așteptau și ca scuze pentru a nu îndrepta lucrurile.

¹ *Avantajul rezilienței. Stăpânește schimbarea. Prosperă sub presiune. Repune-te pe picioare după lovituri*, Editura Business Tech, București, 2010. (N. tr.)