

**CHRIS BARÉZ-BROWN**



---

**CUM SĂ SCAPI DE O VIAȚĂ  
TRĂITĂ PE PILOT AUTOMAT**

---

Traducere din limba engleză de  
CARMEN-IULIA BOURCEANU



București  
2019

## CUPRINS

Introducere	7	<b>Ascultă-ți corpul!</b>	118
<b>Respirație</b>	32	Urmează-ți ceasul biologic!	120
Învață să respiri!	34	Trăiește cu numai 20 de lei pe zi!	124
Renunță la televizor!	38	Compune un cântec!	130
Fii atent la ce consumi!	42	Stai în picioare!	136
Călătorește în spațiu!	48	Spune da!	140
<b>Acordare la mediu</b>	52	Simte și trăiește emoțiile ca Elvis!	144
Observă ce observi!	54	la o mică pauză de la pâine și de la lactate!	148
Gătește de la zero!	60	Fii altcineva!	152
Fă-te pierdut la ora prânzului!	64	Jurnal	156
Stație de emisie-recepție	70	Revendică-ți timpul!	162
Fă un avion și apoi lansează-l!	74	<b>Pierdut în muzică</b>	166
Spielzeug	80	Pierde-te în muzică!	168
<b>Fortificare</b>	84	Fă-ți o cană de ceai!	172
Îngrijirea corpului	86	Ce admir/detest la mine	176
Desenează-ți viața și surprinde-o în ansamblu!	90	La răsărit sau la apus	182
<b>Conectare</b>	96	Combate amnezia!	188
Primele zece minute în aer liber	98	Detoxifiere digitală	192
Dăruiește dragoste!	102	Intonează mantre!	196
Îmbracă-te la fel!	106	Cațără-te într-un copac!	200
Încetinește!	110	Mănâncă atunci când îți este foame!	206
Plimbă-te prin pădure!	114	Povestea nespusă	210

Fă ceva nou!	216
Pur și simplu, spune nu!	222
Dansează!	226
Câștigă o oră pe zi	230
Entuziasm și recunoștință	234
50 de miliarde	238
Uită-te în sus, la cer!	244
Trăiește ca un purcel!	248
Asumă-ți problemele – fără scuze!	252
Chicote și hohote	258
Zâmbește!	262
Îndreaptă o nedreptate!	266
Fă ceva măreț!	270
Grădinărit de gherilă	276
Stai nemișcat și observă totul!	280
Scrie o scrisoare unei persoane la care ții!	284
De ce acum?	290
Și în curând vom muri	294
Hai, trezește-te!	298
Mulțumiri	300

## INTRODUCERE

La un moment dat, mi-am dat seama că nu eram eu însumi.

Nu mă refer la faptul că eram cumva indispus sau că nu mă simțeam bine fizic; mă refer la faptul că altcineva îmi trăia viața. Am momente când mă simt realmente în legătură cu mine, cu familia și cu prietenii mei, cu munca pe care o fac și, efectiv, cu această planetă minunată pe care trăim. Aceste momente sunt speciale. Când se petrec, am senzația de limpezime absolută a minții. Mă simt extrem de prezent și foarte conștient. Practic, nu lipsește nimic. De fapt, totul este perfect. Când trăiesc asemenea momente, simt că sunt realmente conectat la mine și la locul pe care îl am în această întâmplare minunată pe care o numim viață. Nu există temeri, nici griji și nici îngrijorări, deoarece totul este așa cum trebuie și, din această postură, știu că totul este plăcut, ușor și jucăuș și că esența acestei existențe este un joc fantastic.

Din păcate, această stare este, mult prea adesea, efemeră și, până să-mi dau seama, revin la viața mea ca un joc mecanic, în care sar ca o bilă de colo-colo, la viteze ridicole, scăpat de sub control și acumulând puncte doar lovindu-mă neintenționat de ținte. Apoi, ca din întâmplare, ies din ea, preț de o zi, de o săptămână sau chiar de o lună, și mă întreb, în sinea mea, ce naiba s-a întâmplat înainte.

Majoritatea am trăit faptul de a conduce din punctul A până în punctul B și de a ajunge la destinație fără să ne amintim prea mult din traseu. Ajungem în siguranță și pe parcursul drumului am controlat vehiculul, totuși e ca și cum altcineva ar fi fost la volan, deoarece abia dacă ne amintim cum am ajuns acolo. Am condus mecanic.

Adevărul este că acest lucru ni se întâmplă nu doar când suntem la volan; se petrece în fiecare zi a vieții noastre. Ni se întâmplă la serviciu, ni se întâmplă acasă; și tocmai despre asta este vorba în cartea de față.

## VIAȚA PE PILOT AUTOMAT

Motivul pentru care ne trăim mare parte din viață pe pilot automat este dat de modul în care ne funcționează mințile. Mintează operează în două moduri, conștient și inconștient, și, împreună, aceste paliere consumă mult din energia noastră generală – în jur de 25%, după numeroși oameni de știință.

Conștientul se referă la procesele care implică logica, raționalitatea și nivelele ridicate de procesare cognitivă. Când încercăm să hotărâm ce-ar fi mai indicat între luarea unei mașini în leasing și achiziționarea ei cu banii jos, sau să stabilim dacă încălzirea geotermală ne poate face realmente să economisim bani și, în același timp, să salvăm planeta, facem apel la procesarea conștientă. Acest lucru consumă foarte multă energie,

de aceea, când abordăm o provocare intelectuală deosebită, ne simțim adesea foarte oboseți, și asta, aproape imediat.

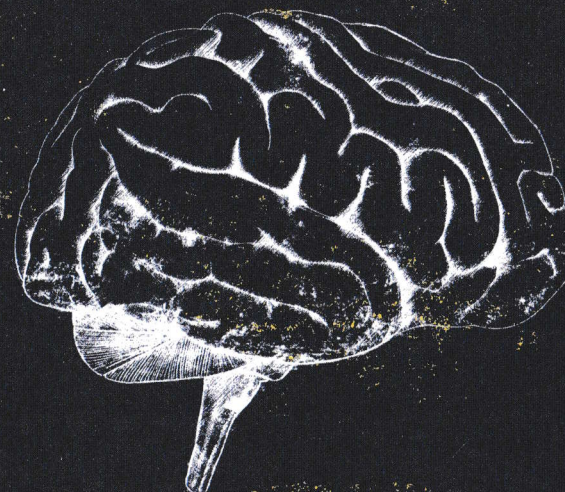
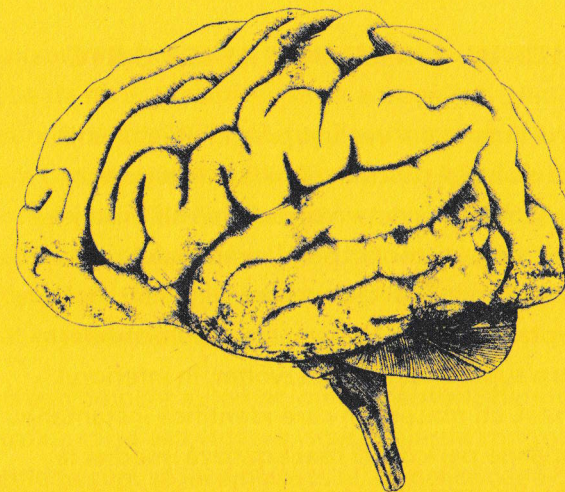
Inconștientul, pe de altă parte, este o mașinărie mai eficientă. Este înzestrat să caute tipare și similarități ale lucrurilor simțite în prezent cu cele trăite anterior. Dacă ceva pare destul de asemănător cu un aspect din trecut, inconștientul presupune că este vorba de unul și același lucru și îți dirijează comportamentul în consecință, făcându-te să reacționezi ca data trecută. Așadar, dacă atunci când ducem în mâini două pahare cu vin observăm că ușa de la bucătărie nu se mai închide cum trebuie și nu auzim păcănitul obișnuit al clanței, călcâiul nostru împinge automat ușa la locul potrivit, cu impulsul nimerit, pentru a o închide perfect. Bun! Pentru asta nu este necesar nici un gând; și tocmai în asta constă utilitatea funcționării pe pilot automat.

Este un proces nemaipomenit de eficient, care nu precupește nici un efort și ne este absolut necesar ca să funcționăm. Nu putem procesa conștient fiecare detaliu al vieții noastre; dacă am proceda astfel, am fi epuizați. Gândiți-vă doar ce greu este să înveți o limbă străină sau să cânti la un instrument sau chiar să conduci pentru prima dată o mașină. Pentru sarcini domestice, activități de rutină sau lucruri pe care le-am exersat suficient încât să ne fie la îndemână, inconștientul se pricepe de minune să conserve resurse pe care să le folosească atunci când facem lucruri mai complexe. Inconștientul gândește

Respect pentru oameni și cărți

mai repede și mai „automat” decât conștientul, de aceea persoanele care excelează la jocul de tenis sau la a folosi un instrument de percuție trebuie să-i mulțumească inconștientului. Au tot exersat, până în punctul în care inconștientul preia conducerea și face o treabă mult mai bună decât gândirea conștientă, mai înceată. În aceste situații, inconștientul devine, fără îndoială, un executant excepțional și este important de făcut această distincție.

Provocarea constă în aceea că inconștientul nu are un buton de oprire. Întrucât avem tendința să ne ducem viața în rutină, cu obiceiuri înrădăcinate, majoritatea celor pe care le facem sunt lucruri pe care le-am mai făcut și, prin urmare, pilotul automat devine modul implicit de existență. Dacă am fi jucători de tenis, asta n-ar fi deloc rău, dar majoritatea dintre noi nu ne petrecem tot timpul pe un teren de sport, viața fiind mai complexă decât atât. De aceea, trebuie să obținem un echilibru mai bun între cele două sisteme cerebrale. Este imposibil să estimăm care ar fi balanța corectă sau, realmente, capacitățile conștientului de a ghida mai mult din spectacolul vieții, însă cei mai mulți dintre noi știm, instinctiv, că devenim zi de zi mai atenți și deci mai desprinși de pilotul automat, iar aceasta contează enorm pentru felul în care ne trăim viețile.



**CREIERUL OMULUI PREISTORIC**

Creierul uman nu a evoluat prea mult în ultimii 50 000 de ani și păstrăm până în zilele noastre instincte de supraviețuire menite să ne protejeze de pericole preistorice, precum animalele sălbatice dornice să ne mănânce; acestea sunt însă instincte neadaptate pericolelor asociate traiului modern. Pentru a supraviețui, am dezvoltat, în interiorul creierului, un mecanism care identifică instantaneu potențialele pericole și reacționează imediat la acestea. Pe vremuri, mecanismul ne-a fost de mare folos, deoarece, cu cât reacționăm mai repede la cele mai vagi amenințări, cu atât aveam șanse mai mari de supraviețuire. A fi temător a fost un factor esențial pentru conturarea genelor noastre, așadar, în timp, a devenit parte integrantă din ADN-ul umanității.

În prezent, pericolele de altădată au dispărut de mult, și totuși, majoritatea oamenilor încă dau dovadă de aversiune instinctivă la risc. Efectiv, așa suntem.

Când suntem pe pilot automat, nu punem la îndoială această înclinație negativă, pur și simplu ne supunem ei. Creierul omului preistoric este determinat genetic să fie precaut față de tot ce este nou și diferit, precum și față de ceea ce ne atacă identitatea, conservând, totodată, ce a funcționat în trecut. Omului preistoric îi plac lucrurile neschimbate. Desigur, componenta preistorică vrea doar să ne ajute. Încearcă să ne țină la adăpost. Nu o să dispară niciodată și face parte din construcția noastră. Însă putem învăța să luăm aminte la ea și să reacționăm rațional, în loc să ne

supunem irațional. Când constatăm că ne produce o reacție de frică, asaltându-ne cu adrenalină, pentru a încuraja reacția de luptă, fugă sau încremenire, ne putem opri, trăgând aer în piept și întrebându-ne ce este amenințător în situația respectivă. Adesea, omului preistoric pe care îl găzduim în interior îi place să stimuleze o reacție mai amplă din partea noastră, decât este necesar.

Când ești pe pilot automat, omul preistoric deține controlul; când ești vigilent, acesta pierde controlul. A înțelege cum să iei aminte la el, a analiza ceea ce-ți spune și apoi a alege conștient ce urmează să faci este cheia spre a te elibera și a duce o viață mai senină.

Haideți să analizăm cele două jumătăți ale spectrului conștient-inconștient.

**INCONȘTIENTUL**

Când suntem pe pilot automat, inconștientul deține controlul. Ceea ce înseamnă că avem tendința să fim foarte reactivi la lumea în care trăim.

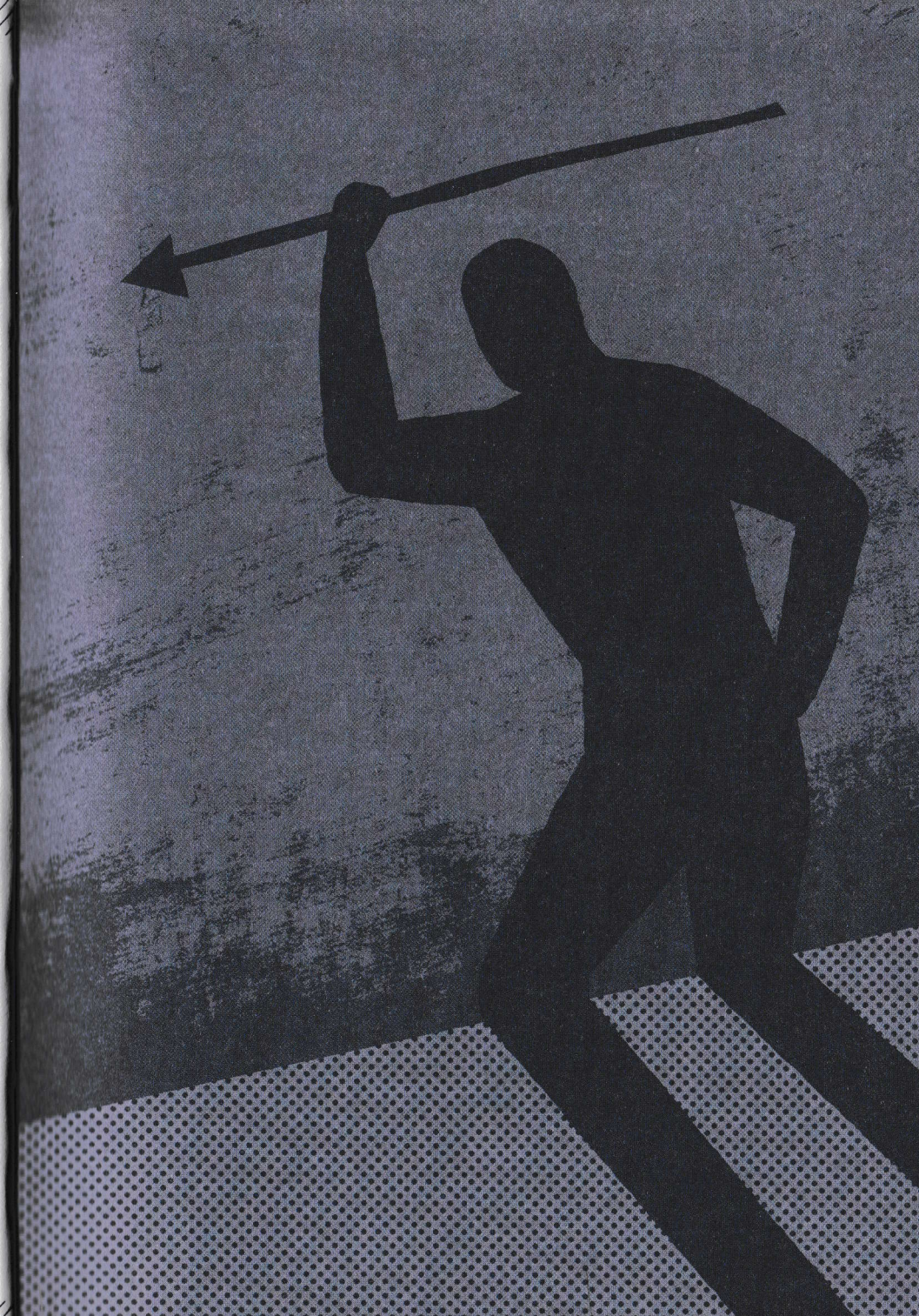
Când simțim o emoție, reacționăm, iar reacțiile dictează modul în care ne decurge ziua. Inconștientul adoră fantezia și ne va atrage într-un vis cu ochii deschiși, ori de câte ori este posibil. Visatul cu ochii deschiși ține, de obicei, de trecut sau de viitor și distrage mult atenția de la ce se petrece în clipa de față. Când suntem pe pilot automat, luăm decizii pripite despre orice și, de mult prea multe ori,

Respect pentru oameni și cărți

acestea sunt greșite. Dacă ne simțim oboșiți, bem pe nerăsuflăte un suc acidulat plin de zahăr, în loc să ne luăm câteva minute pentru a ne relaxa și a ne încărca bateriile. Dacă am avut o dimineață grea, s-ar putea să recurgem la confortul unei mese de prânz mult prea bogate, care ne face ineficienți pentru restul zilei. Ori poate că sarcinile pe care trebuie să le îndeplinim astăzi ni se par grele și fără rost, așa că recurgem la Facebook, dornici de o formă de distragere a atenției. Pilotul automat ne dă o senzație de amorțeală. Este o stare pasivă. Presupune deconectare.

Când intervine, ne simțim deseori de parcă am fi desprinși de restul lumii, iar supraviețuirea este prioritatea noastră absolută. Pierdem capacitatea de a fi conștienți de cine suntem și de ce este important, deoarece suntem motivați mai mult de instinct decât de discernământ.

Când ne privim în oglindă, ceea ce vedem este ceea ce credem că suntem și nimic mai mult: un nume, un chip, o identitate fixă, cu o slabă legătură cu umanitatea, în sens larg. Timpul parcă zboară, deoarece, în această stare, fie suntem prea ocupați cu gânduri, fantezii și acțiuni, fie am intrat într-o zonă crepusculară în care creierele noastre sunt hrănite, picătură cu picătură, de către dispozitivele digitale, de rețelele de socializare, de jocuri, televizor, ziarul de dimineață... Eu denumesc această zonă Ținutul Umbrelor. Când suntem aici, trăind automat și întotdeauna speriați – deoarece a fi speriat înseamnă a fi pregătit pentru pericol –, ne ducem viața în mod primitiv, aproape animalic. O fi eficient inconștientul nostru, dar nu ne face deloc senini.



La capătul celălalt al spectrului este starea de vigilență, de atenție. Aceasta este o stare de reală conectare și conștientă. Am trăit cu toții astfel de momente de limpezime absolută. Întrezărirea faptului că viața este absolut minunată.

Deseori, aceste clipe sunt iscate de întâmplări aparent aleatorii: mersul pe jos într-o zonă rurală într-o zi deosebit de frumoasă sau ascultarea unei melodii care, efectiv, ne impresionează. Asemenea clipe pot apărea și când avem aproape pe cineva drag. Uneori și oarecum bizar, ne simțim mai vii când intervine moartea sau vreun dezastru. În ziua anterioară scrierii acestui capitol, a murit David Bowie. Deși era o zi deosebit de tristă, avea și o alură magică. M-am surprins fiind mai lucid, întrucât întâmplarea mi-a adus aminte nu doar că, asemenea lui Bowie, poți fi absolut oricine îți dorești, în această viață, sărbătorind acest lucru zilnic, dar și că nimic nu durează o veșnicie. O perspectivă extrem de aptă să mă țină conștient.

Fiecare își revendică viața în felul lui. Este parte a faptului de a trăi. Când ne racordăm la noi, remarcăm că nu mai reacționăm automat la lumea din jur, ci răspundem mai deliberat și cu un scop mai precis. Părem a dispune de o gamă mai variată de alegeri și ne putem modela perspectivele, pentru a evalua orice situație din punct de vedere pozitiv. Minte ni se liniștește; ne descoperim prezenți și concentrați, spre

deosebire de comportamentul mai dezordonat pe care îl avem când suntem pe pilot automat.

În starea de vigilență, observăm că nu suntem deloc desprinși de restul; că suntem realmente conectați la tot și la toată lumea de pe această planetă, deoarece, din punct de vedere energetic, suntem totuna. Această sensibilitate sporită ne ajută să înțelegem ce este important și ce nu și ne îndeamnă să lăsăm deoparte micile noastre obsesii, astfel încât să ne putem concentra pe ceea ce contează efectiv.

În momentele de luciditate, devenim conștienți, creăm, suntem în armonie cu lumea din jur, în loc să încercăm s-o combatem, și descoperim că totul devine mai ușor. Pentru mine, este realmente vorba de o stare de vitalitate a ființei, total diferită de faptul de a fi pe pilot automat.

## RENUNȚĂ LA televizor!

### OBSERVAȚIE

Când suntem obosiți și simțim nevoia de oarecare alinare, este greu să nu cedăm tentației de a ne cuibări pe canapea, în fața televizorului.

Nu trebuie decât să apăsăm niște butoane pentru a ne aduce în viață cel mai bun mijloc de divertisment. Nu necesită efort și, prin urmare, putem efectiv să ne deconectăm și să ne întrerupem conștientul mult prea solicitat, lăsând să intervină inconștientul, prin lumea minunată și plină de culoare a pixelilor din fața noastră.

Puțin uitat la televizor nu strică, dar să stai mult timp în fața lui înseamnă să-ți irosești viața. În Regatul Unit, oamenii se uită la televizor în medie puțin sub patru ore pe zi, în America puțin sub cinci ore. Pentru cei mai mulți dintre noi, singurul timp petrecut acasă, cu familia, este după serviciu și se pare că irosim mult prea multe dintre clipele prețioase cu cei dragi intrând într-un soi de comă, în fața televizorului.

Ba, mai mult, televiziunea ne influențează perspectiva asupra vieții, ne sporește nivelul de nemulțumire, ne manipulează cheltuielile și scade chiar și frecvența cu care facem dragoste. Fir-ar el de televizor!



## PLAN

## PROVOCAREA DIN SĂPTĂMÂNA ACEASTA ESTE SĂ NU TE UIȚI DELOC LA TELEVIZOR.

Observă că, atunci când nu iei în calcul televizorul, ai multe alte lucruri de făcut și care sunt, realmente, de folos. Când ajungi acasă de la serviciu sau odată ce ți-ai terminat sarcinile de peste zi, fă ceva ce nu ai face în mod obișnuit, în loc să vegetezi, absent, în fața unui ecran.

Apucă-te de citit o carte, fă o plimbare, sună un prieten, învață să cânti la un instrument muzical, încearcă niște rețete noi, petrece timp cu familia sau poartă o conversație liniștită despre cum este viața, meditează, cultivă o plantă, fă-ți ordine prin pod... nu contează ce alegi, atât timp cât este o alegere făcută conștient, nu în mod mecanic, implicit.

Un prieten de-al meu, Ben Edmonds, a hotărât ca, în loc să se uite la TV, să învețe ceva nou, una dintre activități fiind aceea de a face, manual, un cuțit. Ca urmare, acum deține compania Blok Knives, care produce unele dintre cele mai bune tipuri de cuțite din lume și are o listă de așteptare de trei ani și jumătate la comenzile pentru produsele sale excepționale. Ce-ai putea oare realiza și tu, dacă nu te-ai mai uita atât la televizor?



## RĂSPLATĂ

Primul beneficiu al faptului de a nu te uita la televizor este că vei recâștiga foarte mult din timpul personal; timp pe care îl poți folosi pentru a-ți îmbogăți viața, în loc să treci prin ea pur și simplu, supraviețuind. Pe durata unei săptămâni, dacă te uiți la televizor cam cât se uită media în Regatul Unit, vei câștiga o zi întreagă de timp liber. Asta înseamnă că ai putea avea, săptămânal, un weekend de trei zile!

A doua răsplată este că, evitând în mod voit starea pasivă indusă de televizor, vei constata că ești mai conștient și, prin urmare, mai atent mare parte din zi, deci îți va fi mai ușor să iei decizii mai bune, fiind conectat la ceea ce ești realmente și la cei dragi din viața ta.

***Haideți să ducem niște existențe extraordinare noi înșine și nu doar să le urmărim pe ale altora!***

---



---



---



---



---



---



---



---



---

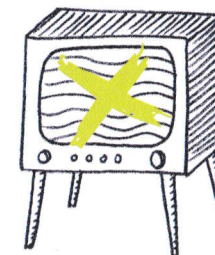


---



---

ÎN LOC DE TELEVIZOR,  
SĂPTĂMÂNA ASTA  
CREDE CĂ O SĂ-MI  
ÎNCERC MÂNA LA...



# FII ATENT LA CE CONSUMI!

## OBSERVAȚIE

Când trăim pe pilot automat, conștiința noastră are de suferit. Nu suntem cu adevărat conștienți care ne sunt prioritățile, ce impact avem asupra lumii din jur și cum avem grijă de noi înșine.

Sunt, în permanență, uimit de ignoranța noastră în privința alimentelor pe care le consumăm, și asta, doar ca să trecem prin încercările cotidiene cu care ne confruntăm. În orice oraș aglomerat, putem vedea hoarde de oameni care sunt, în mare parte, ținuți în viață și stimulați de doze uriașe de cofeină, zahăr și alcool.

Când ești sub influența acestor droguri, este foarte dificil să fii pe deplin conștient și atent, pentru că aceste mici bestii îți controlează sistemul, nu tu. Toate au efectele lor speciale, dar fiecare dintre aceste substanțe excitante este surprinzător de eficientă la a te dezechilibra. În mod interesant, suntem, probabil, mai conștienți de impactul puternic pe care îl are alcoolul, dar trecem cu vederea cocaina pură din industria alimentară, și anume zafărul rafinat. Studiile recente din Franța au arătat că șoarecii de laborator aleg zahărul în locul cocainei – în ciuda faptului că erau dependenți de aceasta din urmă.



## PLAN

Nu sugerez că ar trebui să interzicem pentru totdeauna aceste substanțe excitante, dar cred, efectiv, că, dacă ne-am trata corpurile cu mai multă atenție, am fi șocați de cum le otrăvim zilnic. Așadar, săptămâna aceasta intenționăm să ne dezintoxicăm.

## ÎN URMĂTOARELE PATRU ZILE, UITĂ DE COFEINĂ, ZAHĂR RAFINAT ȘI ALCOOL!

Da, ai înțeles bine. Asta înseamnă că nu ai voie să consumi specialități de cafea cu lapte, nici gogoși unsuroase, nici dulciuri, nici țării pe furis, după serviciu, nici biscuiți, nici gumă, nici băuturi carbogazoase, nici măcar un pahar de vin roșu la cină. Cofeina și alcoolul sunt relativ ușor de omis din alimentație, dar, pentru a evita zahărul rafinat, trebuie să fii foarte atent la etichetele produselor pe care le consumi – și, crede-mă, zahărul se găsește în aproape orice, în doze îngrozitor de mari.

Datorită capacității puternice de a da dependență a acestor substanțe excitante, mai ales a zahărului, poți resimți dureri de cap și poți chiar să fii oarecum nesigur pe picioare, în lipsa lor. Bea multă apă și ia mese mici, dese, care să te ajute să-ți revii. Starea de rău va trece în scurt timp, așa că perseverează, răsplata fiind imensă.



## RĂSPLATĂ

Procesul de a te gândi cum să le omiți din regimul tău alimentar este în sine folositor. Procedând astfel, vei deveni mai conștient de cât de îndărătnici putem ajunge în privința micilor noastre tabieturi.

Multe persoane, inclusiv eu, observă că o simplă dezintoxicare are un impact profund. Mie, unul, în primele două zile mi s-a părut mult mai chinător decât mă așteptam să nu-mi beau cafeaua dimineața, apoi mirajul ei s-a dus și atunci am putut să aleg dacă e ceva ce vreau sau nu în viața mea, în loc să acționez doar din dependență. Când alegem conștient ce ingerăm, e semn de vigilență crescută și vom culege roadele, energetic vorbind, de fiecare dată când refuzăm micile stimulente care ne fac rău.

