

SHARON SALZBERG, născută la New York în 1952, este o renumită profesoară de meditație budistă din SUA și autoare a câtorva bestselleruri *The New York Times*. Este cofondatoarea Insight Meditation Society și a Barre Center for Buddhist Studies, organizații cu sediul în Barre, Massachusetts, care promovează activ tehnici de conștientizare și care cultivă, prin practicile predate, bunătaea și compasiunea.

Profund marcată de copilăria sa nefericită, Salzberg a descoperit puterea meditației de a alina suferințele după absolvirea unui curs de filozofie asiatică la State University of New York din Buffalo. În 1970, dorința de a aprofunda acest domeniu i-a purtat pașii până în India, unde a petrecut mai mulți ani în preajma unor maeștri spirituali, care i-au devenit mentori, trasându-i calea pe care avea s-o urmeze. Revenind în țara natală în 1974, a început să predea meditația conștientizării și practicile bunătații iubitoare, pe care și le-a desăvârșit de-a lungul timpului în urma unor întâlniri cu lideri spirituali, petrecute în Tibet, Birmania ori Taiwan.

În cei peste 40 de ani de activitate, a predat tehnicile sale câtorva mii de oameni, mai ales în taberele de meditație pe care le-a organizat pretutindeni în lume. Viziunea ei privind modalitățile de regăsire a păcii interioare, a iubirii și a înțelegerii se reflectă, de asemenea, în cărțile publicate și în conferințele pe care le susține frecvent în întreaga lume. Semnează articole în *The Huffington Post*, *Time*, *Yoga Journal*, *Body & Soul*, *Shambhala Sun* și participă în mod curent la emisiuni de radio și televiziune.

În 1999, Sharon Salzberg a fost omagiată de New York Open Center pentru „excepționala sa contribuție la dezvoltarea mindfulnessului în Occident“.

Sharon Salzberg

Iubirea reală

Arta unei conexiuni
conștiente

Traducere din engleză de
CEZAR FLOREA

CUPRINS

<i>Introducere</i>	
În căutarea iubirii	9

PARTEA I

Introducere	Dincolo de clișee	17
Capitolul 1	Poveștile pe care ni le spunem nouă înșine	35
Capitolul 2	Poveștile pe care le spun alții despre noi	46
Capitolul 3	Cum să ne îmbrățișăm emoțiile	59
Capitolul 4	Întâlnirea cu criticul interior	71
Capitolul 5	Renunțarea la perfecțiune	82
Capitolul 6	Întoarcerea la propriul corp	91
Capitolul 7	Cum să scăpăm de rușine	96
Capitolul 8	Cum să alegem fericirea	104
Capitolul 9	Cum să ne urmărim busola morală	109

PARTEA A II-A

Introducere	Iubirea ca verb	121
Capitolul 10	Obstacole în găsirea iubirii adevărate	132
Capitolul 11	Cultivarea curiozității și a uimirii	143
Capitolul 12	Comunicarea autentică	153
Capitolul 13	Fairplay: o ofertă din care ambele părți au de câștigat	168
Capitolul 14	Cum să umplem spațiul dintre noi	179
Capitolul 15	Renunțarea	189
Capitolul 16	Vindecare, nu victorie	201
Capitolul 17	Inima este un mușchi generos	211
Capitolul 18	Iertare și reconciliere	223

PARTEA A III-A

Introducere	Lentila cuprinzătoare a compasiunii	245
Capitolul 19	Pregătirea terenului	259
Capitolul 20	Cum să ne înfruntăm propriile convingeri	270
Capitolul 21	Iubește pe toată lumea	286
Capitolul 22	Pune bazele unei comunități	296
Capitolul 23	De la mânie la iubire	308
Capitolul 24	Spune „da” vieții	323
<i>Idei de reținut</i>		339
<i>Mulțumiri</i>		343
<i>Note</i>		345

INTRODUCERE

În căutarea iubirii

Iubirea dă la o parte măștile fără de care ne temem că nu putem trăi, dar în spatele cărora știm că nu putem trăi.¹

— JAMES BALDWIN

Încă din copilărie am auzit o mulțime de povești despre iubire. Ne așteptăm ca iubirea să ne ofere exaltare, fericire, extaz, înflăcărare, tandrețe, confort, siguranță și încă multe altele – toate deodată.

Mințile ne sunt bombardate prea des cu imagini din cultura pop care echivalează iubirea cu sexul ori romantismul, livrate la pachet cu fulgere și raze de lună strălucitoare. Din cauza acestei concepții privitoare la iubire ajungem să spunem și să facem lucruri în care, de fapt, nu credem. Ne determină să ne agățăm cu frenezie de relații care ne schimbă, ne provoacă sau ne scapă printre degete. În librăriile mari există adesea o secțiune a cărților pe tema iubirii, care este, în realitate, doar una despre relațiile romantice – cărți despre cum să îți făurești o relație, cum să o păstrezi și să o îmbunătățești. Așa cum mi-a spus odată un editor, „piața iubirii e suprasaturată“.

aș fi spus limpede că nu, nu se petrecea nimic deosebit. Și totuși, ceva foarte profund se schimba în interiorul meu.

Așa aflăm dacă practica funcționează sau nu. Cel mai probabil, rezultatele eforturilor noastre nu se vor vedea în clipele pe care le dedicăm zilnic meditației; cel mai probabil, se vor revela la un moment dat în viețile noastre, iar asta e ceea ce contează. Când facem o greșală, când ne simțim nebăgați în seamă, când ne bucurăm de faptul că ne pasă. Vom remarca rezultatele când întâlnim un străin, când avem de depășit niște obstacole. Roadele ies la iveală în urma practicii susținute, dar și pentru că bunătatea este oricum un instrument la îndemână, indiferent de situația în care ne aflăm.

Diferența dintre o viață în care am acumulat frustrări și o viață fericită constă în decizia noastră de a ne bizui pe ură sau pe iubirea de sine. Există mai mulți factori particulari care fie ne limitează, fie ne sporesc abilitatea de a ajunge la iubirea reală pentru noi înșine.

Kaia mi-a împărtășit gândurile ei în legătură cu acest lucru: „Cunoscând teama, respingerea și durerea – experiențe care pentru mulți fac parte dintr-o copilărie și o viață de adult «normale» –, în cele din urmă am ajuns să resping iubirea pură, chiar dacă nu la modul permanent. Cred că pentru majoritatea oamenilor, într-o mare parte din timp, iubirea este dureroasă, vulnerabilă; e asemenea unui bulgăraș de aur pe care știm că îl avem în interiorul nostru și pe care ne simțim obligați să îl protejăm cu orice preț. Iar adesea facem asta chiar fără să ne dăm seama.“

CAPITOLUL 1

Poveștile pe care ni le spunem nouă înșine

Ne spunem singuri povești, asta ca să putem supraviețui.

— JOAN DIDION

Scopul minților noastre este să facă ordine, să creeze scenarii coerente, iar poveștile astfel plătuite reprezintă ancorele noastre. Ne spun cine suntem, ce anume contează mai mult pentru noi, de ce suntem capabili, în ce constă propria noastră viață.

Ni se întâmplă ceva în copilărie – de pildă, ne mușcă un câine – și dintr-odată avem o poveste. Ajungem să fim îngroziți de toți câinii și mulți ani după aceea ne facem lac de sudoare ori de câte ori un dulău se apropie de noi. Dacă suntem atenți, într-o zi realizăm că am țesut o poveste în mințile noastre despre o întreagă specie bazându-ne pe un singur incident, cu un singur animal – și că, de fapt, povestea aceea nu este tocmai adevărată.

Poveștile pe care ni le spunem reprezintă temele centrale în psihicul nostru. Dacă avem un părinte instabil emoțional, eventual alcoolic, pe măsură ce creștem putem ajunge inconștient la concluzia că suntem responsabili să purtăm

de grijă întregii lumi, chiar dacă o asemenea corvoadă e în detrimentul nostru. Dacă am ajuns la maturitate și suntem diagnosticați cu o boală gravă, putem să ne învinovățim, inventând o poveste și despre asta: nu ne-am hrănit sănătos, am rămas prea mult timp într-o relație toxică și alte asemenea. Până când nu începem să punem la îndoială concepțiile de bază despre noi înșine și să le vedem ca fiind fluide, nu fixe, vom urma tot mereu tiparele stabilite și, din obișnuință, vom repeta poveștile concepute odinioară, care ne limitează capacitatea de a trăi la maximum și de a ne iubi pe noi înșine cu inima deschisă.

Din fericire, din momentul în care ne întrebăm dacă o poveste este sau nu adevărată, căpătăm puterea de a o rescrie. Începem să observăm că aproape toate poveștile personale pot fi privite într-o lumină diferită, din unghiuri diferite. Uneori putem să fim eroul poveștii noastre; alteori, victima.

Acum mă gândesc la Jonah, care a fost cel dintâi din familia lui în stare să intre la facultate. Chiar prima etapă, a examenului, i s-a părut descurajantă și, odată admis, a trebuit să găsească mijloace prin care să-și finanțeze singur studiile. Asta a însemnat că a trebuit să se descurce cu ture lungi la muncă, pe lângă o grămadă de cursuri la școală. S-a străduit din greu să țină pasul cu colegii de facultate. După cum relatează el cu mândrie, tocmai obstacolele pe care le-a depășit au reprezentat cheia succesului său. Jonah a absolvit facultatea, apoi a obținut o slujbă mulțumitoare, bine plătită, unde a cunoscut-o pe partenera lui. La zece ani de la absolvire, Jonah exclamă fericit: „Ia uite-mă acum!”

Dar Jonah și-ar putea depăna povestea și într-un alt mod, în care durerea ar ocupa locul central. Și-ar aminti de multe nopți în care a fost singur și s-a simțit abandonat, de

sentimentele de excludere, de temerile că ar fi un impostor. Jonah ar putea să spună cum toată lumea era împotriva lui și să se gândească numai la oamenii care l-au desconsiderat. Ar fi tot povestea unui erou, dar una marcată de frustrare și amărăciune.

Multe dintre poveștile pe care ni le plăsmuim despre iubire sunt de tipul versiunii dureroase a poveștii lui Jonah. Suntem înclinați să privim pierderile din trecut mai degrabă autoînvinuindu-ne decât tratându-ne cu înțelegere și compasiune. Și, revenind la prezent, avem tendința să ne închipuim tot felul de lucruri: un prieten nu ne sună la ora stabilită și suntem convinși că ne-a uitat, când de fapt a trebuit să își ducă băiețelul bolnav la doctor. Șeful ne cheamă la o discuție și suntem siguri că am făcut o greșală, când de fapt el dorește să ne încredințeze un proiect nou. Câtă vreme nu realizăm că țeșem o poveste, aceste scenarii pot să ducă la anxietate și depresie, micșorându-ne speranțele legate de viitor și distrugându-ne stima de sine.

Unul dintre elevii mei dă vina pe propriile sentimente de inutilitate și autoacuzare pentru durerea provocată de divorț, ca și pentru alte relații eșuate. „Sunt atât de sensibil pentru că mă învinovățesc continuu”, mărturisește el. „Dacă aș fi fost mai înțelegător cu mine însumi în relațiile din trecut, poate că m-aș fi priceput mai bine să gestionez situația actuală.” Folosind tehnici de meditație și psihoterapie, acest bărbat a învățat să-și pună la îndoială impresia proastă și să-i închidă gura criticului interior, care nu se mai oprea din turuit.

Diane, al cărei partener rupsesse de curând logodna, s-a învinovățit imediat pe sine, considerându-se „de neubit”, deși chiar ea avusese dubii mari legate de viitorul relației.

Dar, în loc să se oprească și să cerceteze conștient și cu afecțiune de ce credea ea că nu merită să fie iubită, Diane a ajuns la o concluzie negativă, la baza căreia se aflau niște povești din copilăria sa.

Dacă o prietenă ni se plânge: „Nu sunt bună de nimic, nu sunt interesantă, am dat-o în bară de atâtea ori – și de-aia nimeni nu mă iubește“, probabil că am sări în apărarea ei. „Dar eu te iubesc“, am insista. „Și ceilalți prieteni ai tăi te iubesc, fiindcă ești un om bun.“ Totuși, prea adesea nu suntem în stare să combatem viguros ideile negative care ni se rotesc prin minte în fiecare zi.

În schimb, am putea să ne întrebăm: dacă privesc ce se întâmplă dintr-o perspectivă iubitoare, cum aș reformula povestea?

Cum să ne întoarcem la poveștile uitate

Simțurile noastre sunt adesea porți deschise către poveștile ce trezesc amintiri de demult. Adulmecăm miresmele unor briose proaspete cu afine, ceea ce ne aduce aminte de copilărie – afinele acelea sălbatice, care creșteau la noi în grădină pe vremea când familia își cumpărase o casă lângă plajă. Și povestea curge mai departe: simțim mirosul sărat al oceanului, simțim gustul fructelor de mare pe care le-am mâncat stând pe scaune înalte, pe marginea digului, și așa ajungem înapoi la noaptea aia oribilă când tata s-a îmbătut. Amintirea acută a acelei nopți poate să retrezească gândul trist că probabil tata nu ne-a iubit niciodată, urmat de un salt în prezent: *Poate că nu merit să fiu iubit. Poate că nu o să mă iubească nimeni niciodată.*

Un astfel de proces se desfășoară realmente în mod inconștient. Mentea inconștientă este un repertoriu vast de experiențe și asocieri care tranșează lucrurile mult mai iute

decât mintea conștientă, mai înceată, cea care muncește din greu până când izbutește să unească toate punctele. Mai mult, mintea inconștientă operează cu prejudecăți foarte puternice, având tendința să ne scoată în evidență durerile.

În unele cazuri, poveștile limitatoare pe care le-am creat despre noi înșine nici măcar nu ne aparțin. Putem să retrăim, în mod inconștient, anxietatea mamei, dezamăgirile tatălui ori traumele suferite de bunicii noștri. „Așa cum moștenim culoarea ochilor și grupa sangvină, putem să moștenim și reziduurile evenimentelor traumatice care s-au petrecut în familia noastră“, explică terapeutul Mark Wolynn, autorul lucrării *It Didn't Start with You*. Wolynn relatează despre o pacientă a sa care înnebunise din cauza fricii că „avea să fie sufocată“ atunci când urma să împlinească 40 de ani. De-abia după ce a cercetat istoricul familiei, a descoperit că o bunică a femeii, despre care se știa că „murise de tânără“ din pricini neclare, sfârșise într-o cameră de gazare de la Auschwitz exact la vârsta de 40 de ani.⁷

Idea că reziduurile traumatice sau poveștile nerezolvate pot fi moștenite este cutremurătoare. Cercetările în domeniul epigeneticii – știință din sfera biologiei, aflată în plină dezvoltare, care se ocupă cu schimbările în manifestarea genelor – demonstrează că tot felul de trăsături pot fi transmise de la una până la trei generații de descendenți. De exemplu, un studiu important efectuat în Suedia arată că, dacă un bunic a cunoscut sărăcia sau belșugul, acest lucru influențează direct viața generației următoare și a celei de după ea.⁸ Un alt studiu, condus de Rachel Yehuda, profesoară de psihiatrie și neuroștiințe la Mount Sinai Hospital din New York, relevă faptul că fiii și ficele supraviețuitorilor Holocaustului au o probabilitate de trei ori mai mare să răspundă la un eveniment groaznic

dezvoltând tulburarea de stres post-traumatic (TSPT) decât copiii ai căror părinți au pierit în Holocaust. În plus, Yehuda și echipa sa au dezvăluit un lucru întrucâtva similar: copiii ai căror mame, însărcinate cu ei, se aflau lângă World Trade Center când au fost doborâte clădirile erau, de asemenea, mai predispuși la TSPT.⁹

Dacă tu crezi că e posibil să trăiești inconștient povestea altcuiva, Wolynn sugerează să pui câteva întrebări-cheie – ție însuși sau membrilor familiei. Acestea includ: „Cine din familia noastră s-a stins de timpuriu?“, „Cine a plecat de acasă?“, „Cine a fost abandonat sau exclus din familie?“, „Cine a murit la naștere?“, „Cine s-a sinucis?“, „Cine a trecut prin traume serioase?“ etc.

Indiferent dacă poveștile pe care ni le făurim vin direct din experiențele noastre de viață sau au fost moștenite de la generațiile anterioare, identificarea sursei preconcepțiilor personale ne ajută să ne eliberăm de aspectele negative și să rescriem „istoria“ într-un mod care ne poate conduce la împlinire.

Cum să ne rescriem povestea

Pe măsură ce ne construim identitatea, tindem să potențăm anumite interpretări ale experiențelor noastre, cum ar fi: „Nimeni nu a stat lângă mine să mă ajute, deci probabil că nu merit să fiu iubit.“ Astfel de interpretări se înrădăcinează în mințile noastre și sunt validate de reacțiile înflăcărâte ale corpului. Așa că ajung să ne definească. Uităm faptul că ne schimbăm în permanentă și că stă în puterea noastră să refacem povestea despre cine suntem. Iar când ne amintim, rezultatele pot să fie deja dramatice și să ne fi dat viața peste cap.

Stephanie s-a chinuit cu insomnia ani îndelungați. Pe când avea în jur de 30 de ani, doctorul i-a prescris medicamente pentru scăderea tensiunii arteriale, deoarece se confrunta cu migrene persistente. Problema era că Stephanie avea deja tensiunea mică, iar tratamentul a făcut-o să scadă și mai mult. Femeia a devenit atât de anxioasă, încât a căpătat convingerea că urma să moară dacă va adormi. În loc să identifice sursa reală a problemei, medicul i-a prescris somnifere. Când Stephanie i-a cerut sfatul altui medic (care i-a întrerupt imediat tratamentul pentru tensiune), era dependentă de somnifere – și a rămas astfel în următorii 20 de ani.

„Mă uram fiindcă le luam, și am încercat de nenumărate ori să mă opresc, dar pur și simplu nu era chip“, își amintește ea. „Îmi intrase în cap ideea că e ceva în neregulă cu mine, că nu mai pot nicicum să dorm fără acele substanțe chimice. În nopțile în care mă străduiam să nu iau pastilele, stăteam trează în pat ore în șir, intram în panică, mă perpeleam plină de sudoare, până când mă dădeam bătută și înghițeam pilulele.“

Dar acum doi ani, când Stephanie s-a apucat să citească intensiv despre pericolul reprezentat de somnifere, s-a hotărât să renunțe definitiv la ele. A început să mediteze regulat și a încercat orice remediu naturist posibil; totuși, se chinuia, renunța și revenea la pastile alte câteva luni. Când a identificat – și a pus la îndoială – povestea pe care și-o spunea sieși despre faptul că nu putea să doarmă fără somnifere, abia atunci a reușit să le abandoneze cu succes. „Când în sfârșit am văzut clar că fusesem ținută captivă de această poveste, care era doar o poveste și nu adevărul, am avut o revelație. Pentru prima dată în 20 de ani, am fost încrezătoare în capacitatea mea de a renunța la «viciu», și de atunci adorm natural“, relatează ea.

În cele din urmă, suntem singurii care putem să luăm o poveste bine cunoscută, una întipărită în trupurile și în mințile noastre, și să o schimbăm, dându-i vieții o altă turnură.

Nancy Napier, terapeut specializat în traume, vorbește despre lucrul cu oameni care au trecut prin ceea ce ea numește o „traumă-șoc“, o ruptură groaznică în viață – de la situații extrem de periculoase, de pildă un grav accident rutier sau prăbușirea unui avion, până la evenimente frecvent întâlnite, precum concedierea sau ruperea unei relații, dar care sunt percepute ca fiind foarte dureroase. Problema constă, îmi explică Napier, în faptul că viețile obișnuite ale oamenilor au fost destabilizate, iar ei simt că le-au fost spulberate așteptările. Unul dintre primele lucruri pe care le spune pacienților care au trecut printr-o traumă este: *Ai supraviețuit*. „Crede-mă, ai fi uimită să afli cât de mulți oameni sunt realmente surprinși auzind lucrul ăsta“, comentează ea. „E într-adevăr o veste însemnată pentru sistemul nervos și pentru psihic.“¹⁰

Dacă ar fi să aleg câteva instantanee din prima parte a vieții mele, acestea ar arăta cam așa: „Orfană de mamă“, „Abandonată“, „Având un tată bolnav psihic“, „Crescută de cea dintâi generație de imigranți“, „Incapabilă de a fi ca toți ceilalți“. Durerea, instabilitatea emoțională și frica m-au făcut să caut o poveste nouă prin intermediul meditației.

Una dintre profesoarele mele de meditație a fost o femeie extraordinară din India, pe nume Dipa Ma. A devenit modelul meu: era o persoană care îndurase pierderi sfâșietoare, depășite cu o iubire infinită. Întregul ei drum a fost marcat de pierderi – mai întâi, dispariția a doi dintre copiii săi, apoi moartea neașteptată a soțului mult iubit.

A fost atât de lovită de suferință, încât pur și simplu s-a prăbușit și a căzut la pat, cu toate că mai avea o fată de crescut.

La un moment dat, doctorul i-a spus: „O să mori dacă nu faci ceva în legătură cu starea ta psihică. Ar trebui să înveți să meditezi.“ Se povestește că, atunci când s-a dus prima dată să practice meditația, era atât de slăbită, încât a trebuit să se târască pe treptele templului ca să poată ajunge înăuntru.

În cele din urmă, dând dovadă de înțelepciune și compasiune, Dipa Ma și-a revenit din suferință și, în 1972, a devenit mentorul meu spiritual.

Într-o zi din anul 1974, m-am dus să îmi iau la revedere de la ea, înainte de a pleca din India într-o scurtă excursie în Statele Unite. Eram convinsă că o să mă întorc foarte curând și că o să-mi petrec restul vieții în India, în preajma sa. Mi-a strâns mâna și mi-a spus: „Ei bine, când ai să ajungi în America, o să predai tehnica meditației.“

„Ba nu, n-o să fac asta“, am ripostat. „Vin înapoi cât pot de repede.“

Dipa Ma a zis blând: „Ba da, o s-o faci.“

La care eu am răspuns: „Ba nu. Nu pot să fac asta.“

Și am ținut-o tot așa...

În cele din urmă, m-a privit fix în ochi și mi-a spus două lucruri cruciale. În primul rând, a zis: „Tu înțelegi suferința cu adevărat, de-asta ar trebui să predai.“ Această remarcă a fost un catalizator esențial, ce m-a făcut să îmi rescriu povestea: anii de instabilitate emoțională și pierderi nu au însemnat doar ceva peste care a trebuit să trec, ci și o potențială sursă de înțelepciune și compasiune, pe