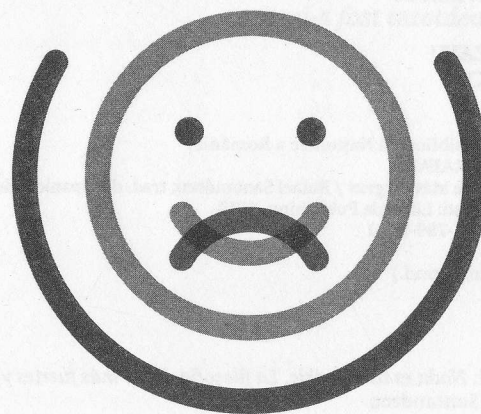


Nimic nu este atât de grav

Filosofia celor cu adevărat
puternici și fericiți



**Rafael
Santandreu**

Traducere din spaniolă de
Lavinia Dussaix

Lifestyle

Cuprins

<i>Manual de utilizare</i>	9
PRIMA PARTE: Tot ce trebuie să știi	11
1. O minte a viitorului.....	13
2. Cele două coduri ale forței emoționale	22
3. Cea mai bună manieră de a practica.....	34
4. Să-i imităm cu adevărat pe „supereroi“	47
Exerciții ale Primei Părți	61
PARTEA A DOUA: Tot ce trebuie să faci	65
5. Muncă și distracție.....	67
6. Să ne bucurăm de muncă din ce în ce mai mult	81
7. Să scăpăm complet de complexe	91
8. Să ne simțim în largul nostru oriunde.....	108
9. Să privim mereu o pierdere ca pe o oportunitate.....	125
10. Să fim atrăgători pentru ceilalți.....	139
11. Să relaționăm exemplar cu persoanele dificile	150
12. Mai mult decât să știm să uităm, trebuie să știm să iertăm	160
13. Să creăm relația de cuplu ideală	180
14. Să-i influențăm ușor pe ceilalți.....	194
Exerciții ale Părții a Doua	213

PARTEA A TREIA: Psihologie comportamentală și

<i>mindfulness</i>	217
Notă	218
15. Stop atacurilor de anxietate	219
16. Să lăsăm să treacă valul, ultima soluție pentru pacea mentală	243
17. O ultimă lecție de înțelepciune emoțională	262
Exerciții ale Părții a Treia	272

Manual de utilizare

Veste proastă: nimeni nu se schimbă doar dacă citește o carte sau doar dacă merge la psiholog!

Veste bună: schimbarea poate avea loc, de o manieră surprinzător de radicală, cu puțin efort în fiecare zi!

Transformarea de unul singur presupune, efectiv, practică și efort. Dar este cea mai importantă schimbare: pașaportul pentru o viață mult mai bună, mult mai fericită și împlinită.

Această carte este o potențială metodă de transformare personală, un manual complet de autoterapie. Este bazată pe psihologia cognitiv-comportamentală și pe *mindfulness*-ul de a treia generație, susținute de studii științifice.

În decursul anilor, am tratat în cabinetele mele din Barcelona și Madrid mii de pacienți, cu o rată de succes de peste 80%. Aceasta înseamnă că 80% din pacienții care apelează la noi reușesc să-și îndeplinească obiectivele terapeutice. Autoevaluându-se la finalul terapiei, ei își declară îmbunătățirea stării emoționale, acordându-și o notă între 8 și 10. Se simt mult mai fericiți și împliniți cu viața lor (0 este starea în care erau când au ajuns prima dată la terapie și 10 reprezintă cea mai bună stare emoțională posibilă).

Cu îndrumarea adecvată — cum avem în această carte — toți putem realiza și chiar depăși aceste rezultate.

La finalul fiecărei părți sunt prezentate exerciții de urmat. Unele dintre ele pot servi ca practică zilnică: le puteți

O minte a viitorului

Într-o țară din Orient, Dario, un tânăr de-abia ieșit de pe băncile școlii, era decis să obțină tot succesul posibil în viață. Fusese un student eminent și voia să ia calea gloriei.

Înainte de a alege cărui țel i se va dedica, s-a dus să ceară sfatul unui maestru spiritual. Acesta locuia într-o pădure și se spunea că are puteri supranaturale, cum ar fi să vadă ce se va întâmpla în viitor.

— Mare înțelept, îi spuse Dario cu respect, sunt pe punctul de a-mi începe cariera și aș avea nevoie să fiu sfătuit către ce să mă îndrept. Obiectivul meu este să devin un om foarte bogat.

Văzând naivitatea dezarmantă a tânărului, înțeleptul a decis să-i ofere o viziune de ansamblu asupra tuturor bogățiilor lumii.

Îi spuse:

— În sufletul fiecărui om există două zeițe de care toți bărbații sunt îndrăgostiți. Una este Sara, stăpâna cunoașterii, iar cealaltă este Raquel, paznica bogăției. Nu te îndoi! Caută cu toată ființa ta zeița cunoașterii și căsătorește-te cu ea!

— Dar aceasta este zeița înțelepciunii! De ce să nu o caut pe cealaltă zeiță? întrebă Dario, confuz.

— Pentru că, fiul meu, căsătorindu-te cu zeița cunoașterii, zeița abundenței va fi gelosă și va veni ea singură la tine.

Această poveste vrea să ne reveleze faptul că autocunoașterea și dezvoltarea personală reprezintă secretul unei

Respectați-vă și fiiți fericiți și prospere. Să fim puternici la nivel emoțional trebuie să fie prioritatea noastră; toate celelalte vor veni apoi, ca o completare.

Am convingerea că în decursul unor ani — cine știe, poate douăzeci, treizeci sau cincizeci — vom dispune de niște căști magice de ajustare personală, cu electrozi care vor transmite semnale electrice creierului nostru, pentru a stimula anumite funcții mentale, și cu un meniu din care vom putea selecta „atenție deplină“, „somn relaxant“, „dispoziție de petrecere“, „supermemorie“, „excitare sexuală“ etc. și bum! ne vom simți exact cum dorim.

De fapt, acest dispozitiv există — ca prototip — și se numește „electrostimulare intracraniană“. Este vorba despre o disciplină în dezvoltare, căreia îi lipsește doar o cartografiere foarte detaliată a fiecărei funcții cerebrale și o reglare mult mai fină a stimulării. Nu suntem departe de a obține acest gadget. Din acea zi, istoria umanității se va afla la o răscruce. Practic, toți oamenii vor putea oferi celorlalți cea mai bună versiune a lor. Cum ar fi o lume în care toți am fi complet generoși, fericiți, relaxați, înțelegători și creativi? Cu siguranță nu vor mai fi războaie, nici nedreptăți, vom avea grijă de planetă și vom fi cu toții ființe spirituale.

Dar, până atunci, psihologia dispune de o altă cale pentru a ne apropia de acest ideal.

Este vorba despre stimularea creierului cu propriul mod de gândire de așa manieră încât, practic, să ne activăm neuronii plăcerii.

Acum mă aflu în biroul meu din Barcelona, scriind aceste rânduri, în timp ce soarele intră pe fereastră și scaldă totul în lumină. În boxe se aude un cântec care se numește *Stranger*, de Paul Simon. Și sunt în starea mentală perfectă pentru această muncă: aproape că simt serotonina cum se

scurge printre circumvoluțiunile materiei cenușii. Și vreau să fiu așa: fericit și în formă. Știu că eu reprezint cheia dia-logului mental optim.

În ce fel de oameni ne vom transforma dacă învățăm să folosim telecomanda emoțională, aprofundând psihologia cognitivă?

Vom fi persoane:

- Foarte ferice
- Capabile să activeze drogul interior al extazului
- Ferice, independent de situație
- Debordând de serotonină
- Cu un sentiment intens de împlinire

Antrenamentul cognitiv pe care suntem pe punctul de a-l explica (și practica!) vă va înzestra cu toate aceste atribute. Haideți să le descoperim, pentru a ne fixa în minte obiectivul propus.

1. Să fim întotdeauna fericiți asemenea călugărițelor de la mănăstire

Acum ceva timp am vizitat o mănăstire aproape de Burgos. Era cald, dar o adiere plăcută unduia lanurile de grâu. Și acolo, la marginea satului, se înălța o clădire veche de trei secole. Avea niște ziduri foarte frumoase, îmbrăcate complet în iederă.

În interiorul lor erau câțiva arbori fructiferi și o mănăstire înconjurată de tipicele coloane subțiri, printre care stăteau câteva măicuțe care brodau. Am stat de vorbă cu ele câteva ore, timp în care mâinile lor iscusite nu s-au oprit deloc din brodat. Nu o să uit niciodată chipurile lor: unele fanate de vârsta înaintată, altele proaspete, care nu aveau

Respect mai mult de douăzeci de ani și altele ca al meu, la jumătatea vieții. Dar ce m-a surprins este faptul că toate debordau de „veselie“. Erau serene, dar în același timp se vedea în privirile lor că jubilau. Buzele lor erau mereu pe punctul de a zâmbi larg. Una dintre ele a început să ne spună niște glume deochete desuete și toate celelalte râdeau de nu mai puteau.

Mai târziu, mi-au spus cum se simt: cu inima plină. Viața lor de la mănăstire era plină de iubire, liniște sufletească, bucurie și împlinire personală. O bucurie constantă ca aceasta — inclusiv în timpul somnului! — trebuie să constituie unul dintre primele obiective ale efortului personal. Și putem să-l atingem, dominându-ne cu forță și abilitate dialogul intern.

2. Să fim capabili să ne activăm drogul interior al extazului

Persoanelor cu un mental forte totul le pare o sursă de plăcere continuă. Inclusiv claxoanele din trafic sunt sunete distractive, pline de viață, voci care le spun că orașul este un loc minunat și plin de bucurie.

Cu toții am experimentat o dată situația de a fi într-o stare alterată a conștiinței: sub efectul consumului de droguri, după un antrenament sportiv ori pe munte, la altitudine mare. Este vorba despre acele momente în care totul arată spectaculos: culorile sau formele se amplifică și se transformă în percepții deosebit de frumoase. Îmi amintesc de o ocazie în care am fost toată ziua într-o excursie pe munte, în compania unei prietene foarte dragi. Am avut o zi splendidă, tot drumul am vorbit despre temele noastre comune: psihologia, relațiile umane, medicina și nutriția.

Seara, m-am întors la Barcelona cu trenul și apoi m-am îndreptat spre Passeig de Gràcia. În ciuda faptului că eram foarte obosit după drumeție, am pornit la pas prin orașul care se întunecase de acum și era luminat de reclame. Mă simțeam atât de relaxat, încât percepția mea s-a amplificat, ca și cum aș fi consumat droguri. Am început să găsesc fascinanți copacii de pe străzi, simetriile clădirilor, adierea suavă a nopții... Deodată am simțit că nu aș fi putut avea mai multă bucurie și pasiune pentru viață.

Grație psihologiei cognitive, am aflat că ne putem simți așa în mare parte a timpului, pur și simplu pentru că avem această funcție cerebrală. În general, o putem provoca prin consumul de droguri sau prin experiențe frumoase, dar cu toții avem la îndemână declanșatorul acestei „funcții“, dacă învățăm să-l activăm.

Acesta este alt obiectiv al antrenamentului nostru cognitiv: să activăm drogul interior care să ne facă să fim conștinu fascinați de viață.

RECAPITULARE

Obiective ale antrenamentului cognitiv:

- 1) Să fim fericiți asemenea călugărițelor de la mănăstire.
- 2) Să fim capabili să activăm drogul interior, precum artiștii.
- 3) ...

3. Să fim fericiți indiferent de situație

După cum vom vedea pe parcursul acestei cărți, deja dispunem de tehnicile necesare pentru a ne simți foarte bine. Atât de simplu! Chiar și în momente foarte dificile sau incomfortabile. Cum? Grație controlului gândurilor și, împreună cu ele, al universului nostru emoțional.

Mă aflu în Logrono, la masă, cu niște prieteni. Ei îmi spuneau că au ales să nu aibă copii. Și m-au întrebat:

— Rafael, tu ai fi vrut să ai copii?

— Nu, niciodată nu mi-am dorit copii. Nu am nicio îndoielă. Dar dacă aș fi avut, nu s-ar fi întâmplat nimic, aș fi fost la fel de fericit. Mi-ar fi plăcut foarte mult să dezvolt metode de educație liberală. Ar fi fost frumos, am răspuns.

Prietenul meu Andres m-a privit cu o expresie amuzată:

— Rafael! Tocmai ai descris chintesența budismului.

Aceasta este iluminarea!

Eu cred că Sfântul Francisc de Assisi era un bun exemplu de persoană puternică și fericită, în anumite situații. Acest sfânt se îmbrăca în veșminte umile din pânză aspră de sac, dar era întotdeauna fericit. Deseori nu avea ce mânca, dar asta nu îi schimba cu nimic starea de spirit. Când avem capacitatea de a „funcționa” indiferent de circumstanțe, se deschide o lume plină de posibilități în jurul nostru, pentru că ne eliberăm de toate fricile:

— Să ne mutăm în altă țară? Extraordinar! Pentru că noi ne putem simți bine în orice loc!

— Să ne schimbăm serviciul? Nicio problemă, pentru că și dacă am vinde portocale la magazinul din colț am fi fericiți.

— Celibatari? Căsătoriți și cu zece copii? E extraordinar, în oricare dintre situații!

Senzația de libertate pe care o trăim atunci când ne dăm seama că nu depindem de niciun factor extern este o mare plăcere. Să știm că suntem fericiți, deși ne deplasăm într-un scaun cu roțile, suntem bolnavi într-un spital sau suntem în oricare altă situație delicată este rodul unei religii asumate. Acesta va fi al treilea beneficiu terapeutic: libertatea de a fi fericiți, orice s-ar întâmpla.

RECAPITULARE ȘI COMPLETARE

Obiective ale antrenamentului cognitiv:

- 1) Să fim fericiți asemenea călugărițelor de la mănăstire.
- 2) Să fim capabili să activăm drogul interior, precum artiștii.
- 3) Să fim fericiți indiferent de situație, la fel ca marii călători.
- 4) ...

4. Să debordăm de serotonină

În acest capitol, voi vorbi despre *ananda*, bucuria fără motiv, un concept al hinduismului și al budismului. *Ananda* este senzația de fericire care nu are un declanșator anume. La birou, în metrou ori așteptând în aeroport... ne dăm seama că ne simțim foarte bine. De ce? Cine știe? Pentru că mă simt viu sau pentru că temperatura este agreabilă. Din orice motiv. Sau mergând pe stradă dimineața devreme, respirând aerul proaspăt și primind nu numai oxigen, ci și o senzație de fericire care încălzește sufletul.

O persoană care și-a însușit foarte bine conceptele cognitive explicate aici se simte așa în fiecare zi. O explicație

fiziologică ar fi că are din abundență, la nivel cerebral, substanțele care induc starea de bine: serotonina, dopamina și toate celelalte.

Și aceasta reprezintă sfânta treime a terapiei cognitive: afluența de serotonină la nivelul creierului, *ananda* sau bucuria fără motiv, senzația de bine intensă și gratuită.

RECAPITULARE ȘI COMPLETARE

Obiective ale antrenamentului cognitiv:

- 1) Să fim fericiți asemenea călugărițelor de la mănăstire.
- 2) Să fim capabili să activăm drogul interior, precum artiștii.
- 3) Să fim fericiți indiferent de situație, la fel ca marii călători.
- 4) Să debordăm de serotonină (fără motiv) precum copiii într-un parc de distracții.
- 5) ...

5. Să simțim o intensă senzație de plenitudine

Pământul este un loc superabundent. Și atunci când cineva se simte bine, captează tot ceea ce, într-o formă sau alta, îi aparține.

De exemplu, persoanele atrăgătoare pe care le vedem pe stradă (și toate sunt într-un fel sau altul!). Sau clădirile frumoase cu formele lor simetrice, cu detaliile fantastice, culorile lor care se fixează atât de plăcut pe retină.

Cei bogați nu sunt proprietarii tuturor lucrurilor. Cei care le posedă cu adevărat sunt cei care știu să le aprecieze.

În plus, datorită cantității mari de serotonină care circulă prin creier, crește capacitatea de a simți poezia vieții: putem percepe coroana verde a unui copac ca fiind un tablou superb, avem capacitatea de a ne lăsa impresionați de tot ce e în jur. Astfel, se produce o deschidere către noi posibilități, o trezire a creativității care ne face să trăim din plin.

Mulți dintre noi am experimentat aventura de a trăi într-o altă țară și de cele mai multe ori în străinătate ni se întâmplă să ne simțim mai îndrăzneți și mai întreprinzători pe toate planurile: să ne facem prieteni, să studiem sau să pornim afaceri, să învățăm, să ne îndrăgostim... Este ca și cum ceva s-ar fi eliberat în interiorul nostru și ne spune: „Aici totul este ușor! Ai mii de oportunități!“.

Așa ne vom simți și atunci când vom reuși să ne dezvoltăm capacitatea cognitivă: ne vom trăi viața din plin, cu exuberanța tinereții, în orice moment.

Să recapitulăm aceste cinci caracteristici:

RECAPITULARE ȘI COMPLETARE

Obiective ale antrenamentului cognitiv:

1. Să fim fericiți precum călugărițele de la mănăstire.
2. Să fim capabili să activăm drogul interior la fel ca artiștii.
3. Să fim fericiți indiferent de situație, la fel ca marii călători.
4. Să debordăm de serotonină precum copiii într-un parc de distracții.
5. Să trăim din plin, cu exuberanța tinereții.

Cele două coduri ale forței emoționale

Un tânăr călugăr a ajuns la o mănăstire vestită. Era deștept și dorea să primească recunoaștere și să lase ceva în urma lui. În decursul câtorva luni i s-a permis să țină câteva prelegeri, dar rămânea în continuare în umbra abatelui, bătrânul care conducea acel loc. La cursurile lui se duceau toți discipolii, iar la cursurile tânărului nu venea aproape nimeni.

Cu intenția de a-l discredita pe bătrân, într-o noapte a pus la cale un plan. A decis ca la cursul de dimineață să se așeze în fața lui cu un porumbel ascuns la spate. Îi va cere să ghicească dacă pasărea era moartă sau vie: dacă i-ar fi răspuns „moartă”, ar fi lăsat-o să zboare liberă, iar dacă ar fi răspuns „vie”, i-ar fi frânt gâtul și i-ar fi arătat că este moartă. Trucul ar fi demonstrat că bătrânul nu era un înțelept.

În dimineața următoare, abatele a ținut cursul la umbra deasă a unui copac falnic. După puțin timp, tânărul s-a ridicat și a spus tare:

— *Abate, am o pasăre la spate. Este vie sau moartă?*

Bătrânul l-a privit senin și i-a răspuns:

— *Aceasta, prietene, depinde numai de tine.*

Tânărul a rămas stupefiat, iar după câteva secunde a lăsat porumbelul să zboare și s-a așezat la picioarele maestrului său.

Această istorioară de origine budistă ne învață că toate „nevrozele” noastre sunt doar plăsmuiri ale minții, absurde

și inutile. Putem învăța să le evităm pentru a trăi fericiți și liniștiți.

Terapia cognitivă este conceptul psihologic cel mai studiat, în toate universitățile din lume. Este conceptul cel mai documentat științific și eficient, dar asta nu înseamnă că nu este influențat de tradiții de mii de ani.

Se pare că filosoful Lao Tse l-a invocat primul, prin anul 500 î. Hr., într-o Chină compusă din cinci sute de state, cu foarte mulți conducători și înțelepți. După mai puțin de un secol, în antica Indie, a făcut-o Gautama Siddhartha, Buddha. Și aproape în același timp, în Grecia, despre el vorbeau unii filosofi clasici, ca Diogene și Epictet.

Încă de la început această „artă de a trăi” a fost revoluționară. Cine o descoperea știa că a găsit o comoară. Și unul dintre acești norocoși a fost nimeni altul decât împăratul roman Marc Aureliu.

Pentru el, acea protopsihologie cognitivă era comoara cea mai de preț. Nici proprietățile incredibil de valoroase, nici gloria câștigată în bătălii nu puteau fi comparate cu „citadela sa interioară”, izvor al fericirii profunde și stabile. De aceea, cea mai importantă moștenire pe care a lăsat-o nu a fost nici ceea ce a construit, nici cuceririle lui, ci o carte care se numea *Meditații*.

În prezent, cei de pe skateboarduri asemănătoare celui al lui Marty McFly din filmul *Înapoi în viitor* vor reîncepe să descopere acea artă de a trăi: psihologia cognitivă modernă. Ca psiholog, am cunoscut mii de oameni care au rostit acest minunat *evrika*. Eu însumi îl pronunț în fiecare zi. Acum, prin intermediul acestei cărți, îmi propun să transmit încă o dată această învățătură.

Bun venit în clubul persoanelor dotate cu forță emoțională! Consideră-te, prietene, moștenitorul unui împărat!