

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

PROF. PSIHOLOG
ANI CĂȘĂRICĂ

ARTA DE A
TRĂI FRUMOS



STYLISHED
Timișoara, 2019

ANI CĂȘĂRICĂ
PROF. PSIHOLOG



„Arta de a trăi frumos” își propune să
modifice în bine viața noastră prin
mentea și gândurile pozitive. Este
deosebit de important să înțelegem
de ce trăim și să ne transformăm în
persoane mai bune și mai fericite.
Să ne cultivăm și să ne dezvoltăm
ca oameni și să ne transformăm în
persoane mai bune și mai fericite.

— Gene Guay

„A trăi frumos înseamnă să răspundem în
cât mai multă măsură la provocările
vieții.”

— Fr. Moyses Mosteanu

„Există două căi de a trăi viața. Una este ca și
cum nimic nu este miracol. Celălalt este ca și cum
totul este un miracol.”

— Albert Einstein

„Poate călătorim mergem în împiedicări sau
zburim. Dar să nu uităm metoda scopului călătoriei
și nici să pierdem vreo secundă de a vedea un curcubeu.”

— Gloria Gaitner



Prefață

Cuprins

Introducere	15
Viața ca o artă	17
Povestea mea	27
Vindecarea sufletului	43
Viața după decesul celor dragi	46
Arta vindecării	61
Arta iertării	91
Arta rugăciunii	113
Arta bucuriei	135
Arta de a iubi	153
Arta de a fi fericit	165
Încheiere	197
Bibliografie	202

„Viața nu e o știință exactă, este o artă.”

— Samuel Butler

Viața ca o artă

Arta este, în esență, cea mai profundă expresie a creativității umane. Cu toate că este dificil de definit și greu de evaluat, având în vedere faptul că fiecare artist își alege singur regulile și parametrii de lucru, se poate spune, totuși, că arta este rezultatul alegerii unui mediu, a unui set de valori care determină ce anume merită să fie exprimat prin intermediul aceluși mediu pentru a induce un sentiment, o idee, o senzație sau o trăire în modul cel mai eficient posibil pentru acel mediu. Dincolo de acestea, prin modul său de manifestare, arta poate fi considerată și o formă de cunoaștere (tocmai de aceea vorbim și de conceptul de cunoaștere artistică).

Viața ni se întâmplă și ne oferă prilejul să învățăm să trăim.

Fiecare învață din viața lui o mulțime de lucruri ce devin, astfel, propriul bagaj în viață, pe care îl aduce cu sine în această lume.

Cât despre mine, ce am învățat eu din tot ceea ce mi s-a întâmplat?

Am învățat să trăiesc! Am învățat că viața ni se întâmplă în fiecare zi și că depinde doar de mine dacă aleg să mă bucur trăind sau să trăiesc ca să mă întristez, să mă neliniștesc sau să fug. Am învățat că sunt responsabilă de trăirile mele și că doar eu aleg ce anume să fac cu ele. Am ales să le exprim, să le aștern pe hârtie, fără însă a le pretinde și celor care ajung în contact cu ele să fie de acord cu mine. Toți avem libertatea de a alege modul în care trăim viața și sentimentele pe care le experimentăm în relație cu aceasta!

Am învățat că lumea nu se oprește în loc dacă eu sufăr și că nici cerul nu pică pe mine dacă încerc să-mi înfrunt temerile. Am descoperit că lumea nu e un loc perfect, însă știi și cât de minunat este să o descoperi cu curiozitatea mereu trează, astfel încât să ajungi să o consideri a fi o experiență inedită. Am învățat că oamenii sunt diferiți și că au dreptul să gândească, să simtă și să se poarte exact așa cum aleg ei, nu cum mă aștept eu, fapt pentru dezamăgirea e doar emoția mea, îmi aparține în totalitate, fără a depinde de factorii exteriori.

Am învățat că e de mare ajutor să găsec soluții și să nu amân să iau decizii. Viața curge și e frumos să înoți prin ea cu îndrăzneală. Știu că suntem înconjurați doar de aparențe, însă, în spatele lor, sunt convinsă că se pot ascunde minuni, trebuie doar să îți oferi ocazia de a le descoperi.

Am învățat că e important să te accepți așa cum ești și să te placi tu mai întâi și abia apoi să aștepti să te placă și cei din jurul tău. Dacă tu nu te împaci cu tine, dacă nu trăiești autentic și în echilibru cu tine, nu îți trăiești viața și ajungi nefericit.

Am descoperit că e mai simplu să cred decât să mă îndoiesc, să iubesc decât să dușmănesc, să fiu bucuroasă decât să mă întristez, să exist, să fiu, să simt decât să nu fac toate astea.

Ne avem doar pe noi și ne descoperim treptat, fiecare în felul lui. Ajungem să ne cunoaștem mai mult sau mai puțin. Reușim să ne acceptăm, să ne iubim. Încercăm să ne devenim buni tovarăși de drum. Ne căutăm și ne construim de atâtea ori, încât, de cele mai multe ori, uităm că viața este o călătorie în care noi ne transformăm

neîncetat și ajungem să urmărim mai mult drumul decât destinația. Tocmai din această cauză, ne încercăm cu fel de fel de emoții cu care nu reușim să ne descurcăm prea bine. Avem nevoie să ne privim cu blândețe, să avem răbdare și respect pentru persoana noastră, să învățăm să fim noi înșine și să nu ne rușinăm cu asta, să încercăm să ne fim alături, fără să ne trădăm, să ne păstrăm vii credința și speranța, să trăim frumos, mulțumind cerului că ni s-a dat șansa la viață.

Nu învățăm să trăim decât trăind, ni se dau lecții, nu rețete, repere nu direcții, posibilități nu garanții. Ne croim fiecare propriul drum prin viață și suntem responsabili pentru asta. Trăind conștient, alegem să fim propriii ei arhitecți. Ne alegem experiențele și cum să le trăim. Ne atragem întâmplările demonstrându-ne, cu fiecare nouă ocazie, că nimic nu e întâmplător! Totul are un scop, un sens pe care avem nevoie să-l înțelegem înainte să mergem mai departe, altfel vom repeta aceeași lecție, rămânând blocați. Trăim experiența unei vieți unice pentru fiecare, minunată în felul ei, cu mii de puncte din care putem să o vedem de fiecare dată altfel, fără să ajungem vreodată să ne plictisim de ea.

Viața însăși este un dar la care ne aducem contribuția prin fiecare decizie, gest, dorință, gând sau plan, cu fiecare relație în care am investit și din care ne-am încărcat de experiențe învățând.

Avem un univers întreg de oameni pe care îi atragem sau îi îndepărtăm, mergem spre ei sau fugim cu teamă. Însă, oricum ar fi, în mod cert ei ne ajută să ne îmbogățim interior și tot ei ne oferă modelul de a ajunge la sentimente și simțiri puternice, de a relaționa și de a crește pe plan personal.

Opriți-vă din când în când și priviți viața interioară și exterioară ca și cum ar fi un vis, ca și cum ar fi ceva temporar! În realitate, suntem desăvârșiți, suntem compleți, suntem conștiință fără formă și fericire fără motiv. Restul este doar un joc iluzoriu, este un vis numit viață! Un vis în care cândva am ales să ne implicăm și să experimentăm o existență condiționată și limitată. Trezire ușoară și grabnică! Visul vieții poate fi la fel de interesant și dacă îl experimentăm conștient!

Putem face din viața noastră o operă de artă! Putem învăța să trăim frumos, pentru că, dincolo de toate greutățile vieții acesteia, ea este și poate fi minunată! Avem datoria față de noi să descoperim că viața e rezultatul alegerilor noastre. Poate nu o putem schimba întotdeauna, dar cu siguranță o putem privi diferit astfel încât să ne găsim echilibrul, să trăim frumos, să ne bucurăm de tot ce avem și să răspundem plini de recunoștință pentru tot ce primim.

Nu putem trăi lăsându-ne copleșiți de nemulțumiri, griji și neliniști. Nu putem trăi în așteptare și învinuind orice ne displace. Viața ne obligă să ne schimbăm atitudinea în fața ei, dacă vrem să păstrăm sănătatea. Nu mai putem trăi ignorând această realitate. Viața e mereu în schimbare, solicitările sunt tot mai mari și, pentru a supraviețui, trebuie să învățăm să trăim în acord cu noi, în armonie cu ceilalți și în pas cu viața. Trăim într-o epocă în care evoluăm într-un ritm alert și nu putem rămâne nepăsători față de ceea ce simțim, de felul în care gândim și ne comportăm. De toate acestea depinde și modul în care ajungem să ne raportăm la cei din jur. Și, pentru că nu putem trăi singuri, viața ne îndeamnă să

ne desăvârșim arta de a trăi împreună cu ceilalți, împărțând tandrețea comuniunii, pentru a crea o lume mai bună, mai frumoasă. Amintiți-vă că doar voi sunteți singurii care puteți să vă transformați viața într-o adevărată artă a frumosului, de care să vă bucurați alături de cei cu care vă împărtășiți zi de zi bucuriile și tristețile vieții.

Una dintre cele mai mari realizări ale oricărui om este aceea de a ajunge să-și dea seama că sufletul său, ființa sa, trebuie să se vindece. Este inevitabil ca în procesul creșterii și maturizării să nu acumulăm diverse traume, care acționează ca niște ziduri, împiedicându-ne să ne manifestăm în concordanță cu iubirea din sufletele noastre. Astfel, conștientizarea că este necesară o vindecare a sufletului, că multe dintre reacțiile noastre sunt generate de traume și nu de adevăratele intenții ale sufletului este un prim pas, unul uriaș, pe calea transformării și a îmbunătățirii vieții personale.

Se spune că la baza tuturor acțiunilor noastre se află două motive: frica sau iubirea. Frica este cu atât mai mare cu cât am avut parte de dureri mai mari în procesul de creștere. Iubirea este cu atât mai mare cu cât am reușit să o dăruim mai mult, chiar și celor care de-a lungul timpului ne-au rănit. Deși frica este necesară în anumite privințe, ar fi de preferat ca acțiunile noastre să aibă la bază impulsul dat de iubire. Puținătatea iubirii este un alt semn că suntem marcați de traume adânci, care pot fi conștientizate și vindecate tocmai prin preocuparea de a face să sporească iubirea în sufletele noastre.

Sufletul simte! Senzațiile sufletului sunt altfel decât cele create de organele de simț. A ști și a simți sunt două lucruri care se completează, deși par a fi diferite. Prin

intermediul simțurilor, asigurăm o mare parte din ceea ce cunoaștem, din ceea ce ajungem să știm, dar percepțiile senzoriale sunt foarte limitate, ele nu ne revelează decât o mică parte din realitate, din gama de vibrații a întregului Univers. Dincolo de limitele perceptuale, putem cunoaște și prin intermediul unei proprietăți extraordinare a sufletului și anume aceea de a simți. Prin intermediul gândirii, limitele destul de strâmte ale percepției senzoriale sunt mult lărgite, însă acolo unde simțurile și gândurile nu ne mai pot ajuta, trebuie să ne folosim capacitatea de a simți. În profunzimea sufletului se află ceea ce numim simțire, care poate fi dezvoltată prin antrenament.

Capacitatea de a simți, partea non-senzorială a realității, o avem cu toții. Aceasta, numită adeseori intuiție, se găsește în orice om, doar că ea este atrofiată din cauza faptului că nu a fost exersată în mod conștient și constant. Suntem educați să ne bazăm în perceperea realității doar pe ceea ce ne conferă simțurile, fapt pentru care ne limităm foarte mult cunoașterea. Mai toți inventatorii s-au bazat inițial pe o anumită simțire – ei au simțit că există o cale de a realiza ceva ce simțurile obișnuite și gândirea discursivă nici măcar nu îndrăzneau să formuleze mental.

Capacitatea de a simți ne deschide către o realitate infinit mai mare decât cea bazată doar pe percepțiile senzoriale. Antrenamentul în vederea dezvoltării capacității de a simți nu este foarte dificil. El constă în a urmări, în a fi cât mai des posibil atent la ceea ce simți în legătură cu lucrurile care apar în viața ta și să nu te limitezi doar la ceea ce cunoști. Când întâlnești un om, caută să simți

cum este acel om și să nu te limitezi numai la ceea ce știi despre el. Când ajungi într-un loc, caută să simți acel loc și nu doar să-l explorezi prin intermediul simțurilor. Cam acest gen de exerciții ne sunt necesare pentru a dezvolta treptat capacitatea de a simți, capacitate prin care pot fi prelungite ulterior inclusiv toate simțurile.

O transformare uluitoare a vieții apare odată cu conștientizarea faptului că a putea iubi este o grație, o calitate și totodată o putere extraordinară. Din păcate, majoritatea neglijează conștientizarea faptului că sunt privilegiați atunci când simt iubire în sufletul lor, din cauză că se concentrează mai mult pe a fi iubiți decât pe a iubi. Iubirea neîmpărtășită aduce o oarecare suferință și neîmplinire, dar, dacă ne gândim că, spre deosebire de cei care nu simt deloc iubirea în sufletul lor, noi avem totuși grația și puterea de a iubi, acest lucru ar trebui să ne facă să fim fericiți, chiar dacă nu suntem iubiți.

Conștientizarea iubirii, desfătarea în iubire și nu neapărat în iubirea față de cineva sau ceva, iubind Iubirea însăși, ne vom umple sufletul de fericire, bunătate și înțelepciune. A iubi este mereu la îndemâna noastră, a fi iubit depinde de ceilalți. Deși psihologii spun că există o nevoie fundamentală de a fi iubit, această nevoie este una creată de educație, și nu de structura lăuntrică a sufletului nostru. Sufletul are înăscută nevoia de iubire, și nu nevoia de a fi iubit, iar nevoia de iubire se exprimă în primul rând prin acțiunea de a iubi, prin curajul de a susține orice imbold de iubire care ne apare în suflet. Este alegerea noastră să ne concentrăm mai mult pe puterea de a iubi decât pe nevoia artificială de a fi iubiți. Oamenii mari, oamenii îmbunătățiți, nu simt

nevoia de a fi iubiți, ei simt doar un elan nestăvilit de a iubi necondiționat, fără a aștepta nimic în schimb. Și, paradoxal, ei primesc foarte multă iubire, deși nu trăiesc pentru a fi iubiți, ci pentru a iubi! Nu cred că mai este un secret faptul că sufletul poate să rămână mereu tânăr și asta pentru că, în esența sa, este cu adevărat nemuritor. Problema cu care ne confruntăm este că, la majoritatea oamenilor, sufletul îmbătrânește adeseori mai repede decât trupul. Un suflet tânăr, un suflet sănătos, stenic, plin de viață este totodată cea mai bună metodă de regenerare celulară, de menținere a sănătății trupului și totodată a unui aspect tineresc. Dincolo de toate cremele antirid, dincolo de toate tratamentele estetice sau chiar operațiile chirurgicale de reîntinerire, cea mai eficientă metodă de menținere a unui aspect tineresc este iubirea, este acea iubire plină de pasiune, de spontaneitate, de bucurie.

Iubirea creează emoții extraordinar de binefăcătoare pentru trup. Orice emoții sau stări sufletești creează totodată și o serie de substanțe în trup. Emoțiile binefăcătoare creează substanțe care ajută la regenerarea celulară, la menținerea vitalității și a formei excelente a țesuturilor noastre, în timp ce emoțiile neplăcute, negative, creează substanțe care inhibă activitatea celulară, scad vitalitatea celulelor sau chiar le distrug din cauza toxicității lor. În loc să cheltuiți banii pe tot felul de tratamente de înfrumusețare, faceți mai bine efortul de a vă menține sufletul tânăr. Cultivați emoțiile pozitive! Iubiți fără măsură și beneficiile vor fi foarte mari! Iubirea plină de pasiune, cea care se poate exprima și printr-un

erotism elevat și intens, aduce o mulțime de beneficii în ceea ce privește regenerarea și menținerea tinereții, inclusiv la nivelul trupului. Fiți înțelepți și investiți în iubire! Este mai valoroasă decât orice altceva!

Rădăcinile omului se găsesc în sufletul său. Trupul cu instinctele sale și mintea cu gândurile sale sunt emanații ale sufletului, sunt creații ale acestuia. Seva, vitalitatea, bucuria de a trăi, pacea și înțelepciunea nu ne vin decât din suflet. Mintea nu ne poate oferi decât imitații ale acestora, iar instinctele sunt limitate și ele de puterea de care dispune trupul, de limitările trupului. Doar sufletul este cu adevărat sursa tuturor bucuriilor noastre sănătoase!

Dacă vrem să ne bucurăm de o viață frumoasă și viguroasă este necesar să rămânem conectați, conștienți, mereu și mereu de sufletul nostru. Atunci când sunt exacerbate instinctele sau atunci când sunt exacerbate gândurile, din cauza dorințelor de tot felul și a fricilor nenumărate, suntem îndepărtați de suflet, de rădăcini, de sursa propriei ființe. Ajungem astfel să fim fără vlagă, confuzi, absurzi în fapte și vorbe, alienați pur și simplu. Soluția este să revenim în suflet, iar pentru aceasta avem nevoie să facem eforturi conștient asumate pentru a disciplina mintea, pentru a controla instinctele, pentru a regăsi vocea sufletului, chemarea și bunătatea lui.

Sufletul vindecă totul, liniștește totul, ordonează totul, hrănește totul – regăsiți-vă refugiul în propriul suflet, iubiți-vă pe voi înșivă! Lumea în care trăim predispune la exacerbarea minții și a instinctelor. Astfel, trezirea sufletului devine o chestiune personală, o alegere a fiecăruia dintre noi.

„Disperarea este materia primă a schimbărilor radicale. Numai cei care pot lăsa în urmă tot ceea ce au crezut vreodată pot spera să scape.”

— William S. Burroughs

Povestea mea

Copilăria este pentru fiecare dintre noi cea mai frumoasă și îndrăgită etapă a vieții, pe care cu siguranță nu o vom putea uita niciodată. Sunt perfect de acord cu Eugen Ionescu, care spunea: *„Copilăria este lumea miracolului și a magiei”*. Copilăria – perioada cu sunet de clopoțel – începutul accesiunii spre cunoaștere, spre lumină, spre frumos își pretinde totuși drepturile ei. Cu toate acestea, nu există om care să nu-și întoarcă cu emoție gândurile spre anii copilăriei, iar eu nu fac cu siguranță excepție de la acest fapt.

Pentru mine, la fel ca pentru multe alte persoane, copilăria reprezintă acel moment în care am trăit totul la intensitate maximă. Aș vrea să fiu din nou copil, deoarece în perioada aceea nu aveam griji, responsabilități, probleme și nici nu știam ce înseamnă suferința în adevăratul sens al cuvântului. Îmi doresc să fiu din nou acel copil care se juca în fiecare zi în curtea părintească cu prietenii, iar înainte de culcare se uita la desenele de la ora 19:30, care se bucura de orice lucru mărunț, uneori neastâmpărat, alteori rămânând agățat în copac după gutui sau spălând pisoiful cu săpun... Mi-e dor de momentul în care internetul și telefonul nu făceau parte din viața mea și de clipele când mă loveam la genunchi. Îmi amintesc cu claritate acele clipe în care orgoliul nu-și făcuse încă simțită prezența și în care orice ceartă cu prietenele, chiar dacă promiteam că va dura etern și că nu ne vom mai vorbi vreodată, se termina după câteva minute, urmând ca după aceea să ne împăcăm și să ne jucăm din nou ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Dincolo de aparenta realitate, există o lume a sentimentelor și a trăirilor intense de unde ne extragem esența