

CAPITOLUL 1

Ce este echilibrul emoțional?

NU POT SĂ PRETIND că am atins echilibrul emoțional. De fapt, cred că acesta ar putea fi un scop demn de urmat o viață întreagă. Pentru mine, este un proces neîntrerupt care necesită conștientizare, cunoaștere și antrenament. Pot să spun că știu ce înseamnă să simți că ești într-o formă bună din punct de vedere al sănătății emoționale și acest lucru mă motivează să mă antrenez în continuare. Mi-ar face plăcere să vă împărtășesc câteva dintre experiențele mele.

Uneori, indiferent dacă lucrurile merg bine sau nu, am un sentiment profund că totul este exact cum ar trebui să fie și că părerile mele despre situația în care mă aflu sunt irelevante. Acest mod de a înțelege lucrurile este eliberator. El mă ajută să mă simt în largul meu în preajma nivelului zero emoțional, zona de mulțumire și împăcare cu sine despre care vorbeam în Introducere.

Permiteți-mi să vă povestesc două astfel de episoade.

În iunie 1959, timp de câteva săptămâni înainte și după ce am absolvit liceul de stat din Philadelphia, eram fericit într-un mod spontan, nu în sensul obișnuit al cuvântului, ci mai degrabă pornind de la o înțelegere profundă a faptului că eram așa cum trebuia să fiu, pe drumul cel bun, că făceam exact ceea ce trebuia să fac și-mi îndeplineam menirea pe lume. Lucrurile mergeau perfect pentru mine în primăvara aceea. Aveam prieteni pe cinste, eram în relații excelente cu părinții mei, mă bucuram de înțelegerea și sprijinul unor profesori minunați, mă simțeam pregătit și încântat că aveam să plec de acasă și vedeam cum mi se deschideau multe oportunități care mă așteptau să explorez călătoria, aventura, învățarea și descoperirea. Eram mulțumit de mine. Aveam multe motive să fiu fericit în sensul comun al cuvântului, mult noroc, însă sentimentul mai profund pornea din înțelegerea faptului că eram acea persoană care mă așteptam să fiu, înzestrată în felul meu special pentru a naviga prin lume și a împlini provocările cu care aș fi putut să mă confrunt. Credeam că voi fi capabil să păstrez acel sentiment pentru totdeauna. El chiar m-a însoțit multe zile după aceea și continuă să revină. De fiecare dată când revine, sunt recunoscător.

Patruzeci și șapte de ani mai târziu, la sfârșitul lui iulie 2006, eram trezit de un apel telefonic, neobișnuit pentru ora atât de matinală, pe care îl primeam la reședința mea de vară din Columbia Britanică. Asociatul meu pe linie medicală, dr. Brian Becker, mă anunța că o inundație venită pe neașteptate îmi devastase proprietatea din regiunea deșertică din afara orașului Tucson. Prima întrebare pe care am rostit-o a fost: „Este cineva rănit?“ Eram extrem de ușurat să aud că acele două persoane

care locuiau în permanență acolo scăpaseră cu viață când un val de apă de peste 4 metri se năpustise asupra proprietății în toiul nopții. Clădirea în care se afla biroul meu fusese lovită cel mai crunt. În următoarele ore și zile, aveam să aflu că toate dosarele mele, cele mai multe dintre ele hârtii personale, și multe dintre cărțile mele se pierduseră. Puhoiul cărase cu el fotografii și notele mele pe care le strânsesem încă din vremea studenției, piese de mobilier și lucruri personale care îmi aminteau de mama, pe care o pierdusem de curând, și multe dintre plantele mele favorite. Deși aceste pierderi m-au întristat pentru o vreme, în mod ciudat, mă simțeam împăcat cu situația. Spre nedumerirea partenerului meu, care spunea că nu își putea imagina cum puteam să fiu calm la aflarea unor astfel de vești, am refuzat să mă întorc în Arizona, deoarece nu simțeam deloc nevoia de a supraveghea operațiunea de curățenie și de evaluare a pagubelor. Eram capabil să renunț la atașamentul față de bunurile mele și, încă o dată, în împrejurări în care m-aș fi putut simți nefericit, eram cuprins în mod spontan de sentimentul că totul era așa cum ar fi trebuit să fie, că părerile mele nu aveau nicio importanță și că eram liber din punct de vedere emoțional.

Experiențe de acest gen îmi dau un sentiment de bine, în special prin elementele esențiale, acelea de reziliență și de echilibru. Am vorbit întotdeauna despre acești factori ca fiind caracteristici ale stării de sănătate, care le permit organismelor să țină piept evenimentelor care ar putea să le fie dăunătoare, fără a fi rănite ori afectate. Pe tărâmul emoțional, reziliența vă permite să ricoșați după șocul pierderii și al răsturnării de situație și să nu rămâneți blocați în stări de spirit în care nu vă doriți să rămâneți.

Gândiți-vă la o bandă de elastic care poate fi răsucită și întinsă, dar care întotdeauna revine, mai mult sau mai puțin, la forma inițială. Dacă veți cultiva reziliența emoțională, nu va trebui să opuneți rezistență sentimentului de tristețe; veți învăța că stările de spirit sunt dinamice și flexibile și că ele revin curând la punctul neutru de echilibru, zona de mulțumire, confort și liniște sufletească.

Când le cer oamenilor să-mi descrie cum își imaginează ei că arată mulțumirea, de obicei, primele imagini care le vin în minte sunt acestea:

- un copil care savurează o înghețată;
- o persoană care stă întinsă pe o canapea după o masă copioasă, din timpul unei vacanțe, savurată în compania familiei și a prietenilor;
- o vacă de lapte care paște pe o pajiște cu iarbă din belșug, scoasă parcă din ilustratele cu imagini idealizate;
- un câine tolănit în fața focului din șemineu, fericit că este mângâiat de companionul său uman.

Cred că aceste imagini sunt definatorii mai degrabă pentru satisfacție decât pentru mulțumire. Ele sunt doar răspunsuri efemere la nevoia de împlinire sau la dorința de gratificare. Mulțumirea, cred eu, are de-a face mai mult cu a te simți împăcat și a te simți bine așa cum ești și cu ce ai, neavând nicio legătură cu satisfacerea dorințelor și nevoilor. Mulțumirea este de durată. O porți în tine. În secolul al VI-lea, filozoful chinez Lao Zi exprima ideea cu înțelepciune (ca de obicei), în câteva cuvinte: „Cel ce știe să se mulțumească cu ce are este întotdeauna mulțumit de soarta lui.“ Un aspect uimitor al acestei stări de spirit

este că ea nu încurajează pasivitatea (aspect pentru care filozofii occidentali îi critică deseori pe cei orientali). Atât în anul 1959, cât și în 2006 și de fiecare dată când mi s-a întâmplat să revină, sentimentul meu că totul se petrece în această lume exact cum trebuie să se întâmple m-a stimulat să acționez cu folos și mi-a îmbunătățit eficacitatea.

Ceea ce vreau să spun e că, de fapt, capacitatea de a simți mulțumire este o componentă-cheie a stării de bine în plan emoțional. Este, în același timp, un scop urmărit de multe religii și filozofii, care recunosc că sursa nefericirii umane este obiceiul nostru de a compara propriile experiențe cu ale altora și de a descoperi că realitatea noastră nu se ridică la înălțimea așteptărilor. Opțiunea ne aparține: putem să continuăm să ne dorim ceea ce nu avem și astfel să ne perpetuăm propria nefericire sau putem să ne revizuim atitudinea față de ceea ce avem, astfel încât așteptările să fie conforme cu experiențele noastre. Opiniile exprimate de filozofi și de maestri pe această temă sunt multe, fiindcă noi toți învățăm în cele din urmă că nu putem obține întotdeauna ceea ce ne dorim. Câți dintre noi învață să aprecieze ceea ce au?

Dacă nu sunteți siguri cu privire la ceea ce vreau să spun prin *învață să aprecieze ceea ce au*, veți fi, poate, interesați să aflați că există tehnici concepute exact pentru acest gen de antrenament. Ele includ forme străvechi de meditație și forme noi de psihoterapie, iar eu urmez să vi le explic în Capitolul 6, unde descriu modalitățile prin care ne putem schimba obișnuințele mintale distructive, cu scopul de a ne echilibra emoțional.

Ce putem spune despre confort? Cuvântul vine din rădăcina latină care semnifică „rezistență” și exprimă faptul de

a te simți în largul tău, eliberat de durere și de anxietate. Să fii într-o stare *confortabilă* înseamnă să te bucuri de mulțumire și de siguranță și, în consecință, după cum se poate presupune, să fii mai puternic. Aș adăuga că, asemenea mulțumirii, confortul este ceva ce porți cu tine, un sentiment pe care ar trebui să fii capabil să îl accesezi într-o mare diversitate de împrejurări.

Fiindcă am crescut la fel ca orice alt băiat de la oraș și nu am locuit în afara mediului urban până la 20 de ani, mă simțeam inconfortabil în mijlocul naturii, incapabil să mă bucur de o vacanță cu cortul sau să rămân în mijlocul naturii mai mult de câteva ore. A trebuit să învăț cum să mă simt în largul meu în natură, dar, odată ce am setat că așa trebuia să procedez, procesul nu a mai fost unul dificil. A fost cel care m-a schimbat, m-a făcut mai sănătos la trup și la minte și mi-a deschis universuri de experiențe noi care mi-au îmbogățit existența. Un aspect oportun al schimbării a fost acela că mi-a dispărut anxietatea față de insecte, în special albine și viespi, care până atunci mă împiedicase să mă relaxez când eram în aer liber. Nu știu exact cum s-a întâmplat, dar pentru că s-a întâmplat, am ajuns să înțeleg comportamentul acestor creaturi, să le apreciez frumusețea și să coexist în pace cu ele. Mi s-a întâmplat să locuiesc în mijlocul naturii sălbatice sau în apropierea ei aproape întreaga mea viață de adult și nu mai am niciun fel de probleme în prezența insectelor.

Este grozav să te simți confortabil în mijlocul naturii, dar este chiar mai important să te simți confortabil în propria piele. Oricare ar fi împrejurările externe în care te afli, nu te vei simți în largul tău dacă nu te vei comporta natural,

firesc. Cu cât mă simt mai confortabil cu mine însumi, cu atât mai eficient sunt în felul în care comunic, îi învăț pe alții și dialoghez cu pacienții. Mulți dintre aceștia îmi spun că eu sunt o prezență care degajă senzația de confort, ceea ce îi determină să se deschidă și să le fie mai ușor să vorbească despre îngrijorările și problemele lor și să îmi dea acel gen de informații de care am nevoie pentru a pune diagnostice exacte și a hotărî cele mai potrivite planuri de tratament.

Seninătatea este o altă calitate pe care o asociez cu nivelul zero emoțional. Am putea reda în acuarelă pacea atmosferei și a unui cer lipsit de nori sau nemișcarea unui luciul de apă, dar cuvântul *seninătate* se referă totodată la absența stresului mental și a neliniștii. Din nou, această stare emoțională poate fi cultivată și menținută, chiar și când vă aflați în miezul unei situații externe turbulente. O fabulă sufită povestește că o corabie cu pelerini era înghițită de o furtună teribilă ce se iscase pe mare. Pasagerii erau îngroziți. Se văitau și plâneau, fiind convinși că moartea era aproape. Doar atunci când furtuna s-a domolit, aceștia au observat că unul dintre ei, un derviş, stătea impasibil în mijlocul haosului general, într-o stare de meditație calmă. Au făcut cerc în jurul lui, muți de uimire, și câțiva l-au întrebat: „Nu știi că în orice clipă am fi putut să pierim?” El le-a răspuns: „Știu că aș putea să pier în orice clipă, oricând, și am învățat să mă împac cu acest gând.“

Seninătatea poate fi un dar ce vine odată cu înaintarea în vârstă, dacă ești deschis să îl primești. Mulți semeni mai vârstnici îmi spun că dețin un echilibru emoțional mult mai mare decât aveau când erau tineri, că sunt

mai capabili acum să facă față sușurilor și coborâșurilor vieții. În același timp, seninătatea vine în mod firesc din acceptare, îndeosebi a „lucrurilor pe care eu nu pot să le schimb“, cu alte cuvinte, a mult pomenitei *Rugăciuni a seninătății**. Dar atingerea seninătății este, în același timp, un proces și un exercițiu. Propriile mele eforturi de a o cultiva prin meditație și practicarea non-atașamentului au avut ca rezultat avantajul practic de a-mi păstra sângele rece în situații de extremă urgență, de a răspunde rapid și eficient și de a nu mă panica, exact cum am procedat când mi-a fost inundată proprietatea.

Dacă te bucuri de o sănătate emoțională bună, ar trebui să fii capabil să răspunzi în mod adecvat oricăror situații cu care te confrunți: să te simți fericit, în mod adecvat, când dă norocul peste tine și trist, în mod adecvat, când șansele nu îți surâd, să fii capabil să te simți mânios sau frustrat în mod adecvat cu privire la starea lucrurilor în lume, în general, și la comportamentul supărător al altora și să te eliberezi de acele sentimente odată ce ți-ai dat seama de existența lor. Este important să ne amintim că stările noastre variază, traversând și regiunile pozitive, și pe cele negative ale spectrului emoțional.

Exact cum avem parte și de zile înnorate, și de zile însorite, fiecare dintre noi este uneori trist, iar alteori fericit; astfel de schimbări sunt părți dintr-un echilibru dinamic. Emoțiile care depășesc pragul echilibrului sunt cel mai mult prezente în viața indivizilor cu tulburări bipolare, marcate de periodicitatea ciclică anormală a maniei (stări de dispoziție euforică, energie și agitație) și depresie.

* Compusă în 1943, de teologul Reinhold Niebuhr. (N. a.)

Tulburarea bipolară le poate cauza suferință atât indivizilor bolnavi, cât și celor din jurul acestora. Multe persoane creative au fost diagnosticate cu tulburare bipolară, iar unele dintre acestea sunt chiar personalități de vârf. Fără un tratament adecvat, oamenii au puține șanse de a-și păstra relațiile stabile sau productivitatea, iar riscul de suicid este ridicat. Cercetările efectuate asupra cauzelor instalării tulburării bipolare sugerează că atât factorii genetici, cât și cei ambientali sunt implicați și au fost evidențiate și modificări la nivel cerebral. Gestionarea tulburării bipolare se bazează pe medicație, precum și pe psihoterapie.

De-a lungul anilor, mulți pacienți diagnosticați cu tulburare bipolară m-au căutat pentru a le oferi ajutorul. Nemulțumiți de tratamentele obișnuite care se dau în astfel de cazuri, în special de efectele secundare ale medicației lor, aceștia au sperat să descopere modalități de a deține mai mult controlul asupra stărilor lor sufletești imprevizibile. Din povestirile lor detaliate, așa cum au fost înregistrate de mine, am remarcat că lipsa de echilibru emoțional a acestor pacienți merge întotdeauna mână în mână cu dezechilibrele din alte sfere ale vieților lor. Tiparele lor de somn sunt dezordonate, așa cum sunt și cele care țin de alimentație, de activitatea fizică și de capacitatea lor de a păstra ordinea în spațiile în care locuiesc. Cred că problema lor esențială este *existența lipsită de echilibru*. Tulburările de dispoziție care îi sâcăie, mi se par uimitoare, ele fiind exagerări ale variabilității emoționale normale (din punct de vedere cantitativ și nu calitativ), diferite de dispozițiile schimbătoare pe care le experimentăm cei mai mulți dintre noi. Nu aș sfătui niciodată pacienții cu tulburare bipolară să întrerupă medicația, dar îi sfătuiesc insistent să cultive un echilibru mai mare în