

Valérie Roumanoff

Cele 4 credințe care te împiedică să fii liber

Scapă din închisoarea
minții prin hipnoză

Traducere: Gina Belabed

LAROUSSE

■ NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ROUMANOFF, VALÉRIE

**Cele 4 credințe care te împiedică să fii liber : scapă din închisoarea minții
prin hipnoză** / Valérie Roumanoff ; trad.: Gina Belabed. - București : Editura Niculescu, 2022

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-0640-7

I. Belabed, Gina (trad.)

159.9

© Larousse 2020

Pour l'édition originale: Direction de la publication: Isabelle Jeuge-Maynard et Ghislaine Stora;
Direction éditoriale: Élodie Bourdon; Édition: Mélissa Lagrange; Conception de la couverture: François Lamidon;
Conception de la maquette intérieure, mise en pages et illustrations: Nord Compo; Préparation de copie:
Muriel Villebrun; Relecture: Larence Joan-Grangé; Fabrication: Émilie Mortier

Titlu original: *LES 4 CROYANCES QUI VOUS EMPÊCHENT D'ÊTRE LIBRE*
par Valérie Roumanoff

© Editura NICULESCU, 2022

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0640-7

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

INTRODUCERE	9
1. CE ESTE O CREDINȚĂ?	13
Definiție.	13
Cum se naște o credință?	26
Diferitele tipuri de credințe	39
Cum se schimbă o credință?	66
2. CELE PATRU CREDINȚE LIMITATIVE	
PRINCIPALE.	81
Credința nr. 1 – Nu este posibil	83
Credința nr. 2 – Nu sunt în stare	105
Credința nr. 3 – Nu merit	129
Credința nr. 4 – Este vina mea	150
CONCLUZIE	172
MULȚUMIRI	174
BIBLIOGRAFIE	175

INTRODUCERE

Pentru a înțelege ceea ce ne înconjoară, suntem dotați cu o mașinărie care fabrică explicații, un fel de decodor interior, complet personal, ce ne ajută să pătrundem cu mintea mai clar (în principiu). Această mașinărie creează în permanență gânduri care ne permit să ne orientăm în lumea înconjurătoare. Aceste gânduri, de care nu suntem întotdeauna conștienți, ne

controlează emoțiile, cuvintele și acțiunile. Uneori, credem că suntem influențați de alții sau de societate, când, de fapt, noi suntem principalii creatori ai realității noastre. După cum spunea

„Suntem ceea ce gândim.
Cu gândurile noastre,
ne construim lumea.”

Buddha

Marc Aureliu în secolul I al erei noastre: „Viața unui om este ceea ce gândurile lui o fac să fie.” Foarte bine, îmi vei spune, dar atunci, cum să preluăm controlul gândurilor noastre pentru a ne orienta viața în direcția cea bună? Cum să scăpăm de aceste idei care ne împiedică să fim liberi (să decidem, să simțim, să acționăm)?

Într-adevăr, uneori putem avea impresia că acționăm „împotriva voinței noastre”, că „este peste puterile noastre”. Prin urmare, dacă noi suntem cei care ne creăm gândurile, cum se face că nu suntem mulțumiți de rezultatul obținut? Explicația este că, de cele mai multe ori, aceste gânduri pe care le numim „credințe” se fixează în mintea noastră în mod

inconștient. Nu ne trezim într-o dimineață spunându-ne: „Uite, de astăzi înainte o să gândesc că pentru a fi iubit de ceilalți trebuie să le fac pe plac.”, sau „De acum o să fiu convins că nu am dreptul să greșesc, iar asta sigur o să mă ajute.”, sau „În dimineața asta hotărâsc că, pentru a avea dreptul să fiu fericit, trebuie să sufăr, mi se pare chiar o idee bună”! Nu, aceste credințe s-au înrădăcinat în afara controlului nostru conștient și, adeseori, nici măcar nu știm că ele sunt prezente și astăzi și că ne dirijează viața.

Primul pas pe care trebuie să-l facem pentru a fi liberi este să devenim conștienți de existența acestor credințe, astfel încât după aceea să putem decide dacă este mai bine să le păstrăm sau să le schimbăm. Făcând un soi de inventar al gândurilor noastre, vom reuși să ne facem ordine în idei, să schimbăm ceea ce nu ne mai este de folos (sau de actualitate) în prezent și să creăm noi credințe care să ne fie mai benefice. Într-adevăr, chiar dacă aceste gânduri ne-au ajutat să ne dezvoltăm și să supraviețuim până acum, unele dintre ele au devenit complet depășite și ne blochează, împiedicându-ne să mergem înainte.

Această carte te invită să faci un fel de actualizare a sistemului tău interior, astfel încât să descoperi programele care îți încetinesc *hard diskul* și să preiei controlul asupra procesorului personal. Schimbându-ți credințele care te limitează, vei câștiga libertate și încredere. Atunci vei putea să-ți controlezi emoțiile cu aceeași pricepere cu care un căpitan de vas manevrează cârma navei pentru a ajunge cu bine la țarm. Cuvintele și faptele tale vor urma și ele aceeași cale, cea a fericirii tale.

Nu este deloc greu să te eliberezi de aceste credințe. Este aproape la fel de simplu ca și cum ai apăsa pe butonul

„actualizare” de pe computerul tău, adică, de cele mai multe ori, este suficient să privești lucrurile dintr-un unghi nou. De obicei, încercăm să controlăm ceea ce nu poate fi controlat – pe cei din jur, evenimentele, aspectele exterioare – și uităm de puterea extraordinară pe care o avem cu toții, și anume aceea de a alege ce să ne spunem (în sinea noastră). Acest control este posibil, fiind chiar de dorit, deoarece ne pune în contact cu puterea noastră personală. Nimeni nu vine să-ți bage în cap gândurile care sunt doar ale tale. Tu ai puterea de a le schimba, de a le aranja, de a le modela în maniera cea mai potrivită pentru tine, după criteriile și valorile tale, după identitatea ta.

Prima parte a acestei cărți îți va dezvălui totul despre credințe. Ce sunt ele? Cum și de ce s-au format? Care sunt tehnicile de a le transforma sau de a scăpa de ele?

A doua parte a cărții este dedicată celor 4 credințe principale care ne „distrug” viața:

- „Nu este posibil.”
- „Nu sunt în stare.”
- „Nu merit.”
- „Este vina mea.”

Înțelegând cum și de ce au apărut ele în viața ta și inspirându-te din studiile de caz, vei avea toate soluțiile pentru a te elibera de ele și a lăsa loc gândurilor mai folositoare pentru tine în momentul de față.

De asemenea, în tot cuprinsul cărții vei găsi exerciții practice pe care le poți urma și tu pentru a fi complet autonom în această transformare interioară, căci, așa cum spunea filosoful William James: „Cea mai mare descoperire a timpurilor noastre a fost atunci când ne-am dat seama că omul își

poate transforma viața schimbându-și modul de gândire.”
Prin urmare, ai putea să profiți și tu de această revelație, nu-i așa?

1. CE ESTE O CREDINȚĂ?

Definiție

O credință este o certitudine pe care o avem despre viață, despre noi înșine, despre ceilalți, despre lume. Am putea crede că acest cuvânt este prost ales, de vreme ce „a crede” și „a fi sigur” sunt două lucruri foarte diferite. Credințele se numesc astfel deoarece ele nu corespund unui sistem logic universal, ci doar logicii interne a persoanei care le-a creat sau care le-a dobândit (căci vei vedea că putem, de asemenea, să ne însușim credințele altora, și încă fără a le plăti drepturi de autor).

„Tot ceea ce poate fi imaginat este real.”

Pablo Picasso

O certitudine care ne ghidează

Sistemul de credințe al unui individ îi determină gândurile, emoțiile, deciziile, faptele. Datorită acestui sistem, el știe ceea ce este adevărat, bine, important. Este un fel de busolă interioară care îi permite să-și croiască drum prin jungla vieții. (Apropo, crezi că viața este o junglă? Dacă da, aceasta este o veste bună! Tocmai ți-ai identificat o credință! Dacă nu, și aceasta este o veste bună, fiindcă înseamnă că pentru tine viața nu este neapărat un mediu ostil, și asta tot e ceva!).

Credințele fac o legătură între valorile noastre. Faci parte dintre cei care cred, de exemplu, că „trebuie să muncești din greu ca să reușești”? Dacă ești convins că reușita provine din muncă înseamnă că valoarea „reușită” și valoarea „muncă” sunt importante pentru tine. Corelându-le în acest fel, găsești logica experiențelor pe care le trăiești sau a celor pe care le observi la alții: „Este normal să aibă succes, a muncit mult.” Evenimente fără nicio legătură aparentă între ele devin, astfel, firești și liniștitoare. O credință ne permite adesea să stabilim o relație de cauză-efect care explică lucrurile: „Am dat greș pentru că nu am muncit destul”, „Dacă aș fi muncit mai mult...” Datorită ei, găsim vinovatul, ceea ce este, de asemenea, liniștitor: nu am reușit, dar știm de ce! Și, în cele din urmă, credința ne ajută să stabilim limitele a ceea ce este posibil sau nu: „Nu vei putea reuși dacă trândăvești așa tot timpul!” Ca și cum am trasa limitele teritoriului nostru și al celorlalți, contururile hărții în care evoluăm. Și aceasta este doar o privire de ansamblu asupra a ceea ce ne poate aduce acest scurt enunț (pagube uneori)... Așadar, credințele noastre sunt la fel de numeroase precum gândurile noastre, iar când îți dai seama de acest lucru, rămâi cu gura căscată, nu-i așa?

Chiar dacă viața nu este neapărat o junglă pentru toată lumea, fiecare încearcă să-și găsească drumul, pentru a ști cum să meargă înainte și în ce direcție. Ne-am putea pune astfel următoarea întrebare: după ce criterii? Ce ne face să credem că o anumită cale este cea bună? Ce ne face să considerăm că o persoană care o ia pe un alt drum greșește? Crezi că trebuie să profiți de vremea senină pentru a porni la drum acum sau este mai bine să aștepti noaptea pentru a evita fiarele sălbatice? În funcție de care aspecte luăm toate aceste decizii în viața de zi cu zi? Poate că îmi vei spune că tu te mulțumești să iei

metroul (sau mașina personală) dimineața pentru a merge la muncă și că nu stai să-ți pui toate aceste întrebări. Însă ceea ce este interesant constă tocmai în conștientizarea mecanismului complex care te determină să te trezești dimineața pentru a merge la slujbă, care poate că nu-ți place așa de mult (dar pentru că „trebuie să muncești din greu ca să reușești”, plăcerea nu-și prea găsește locul aici, nu-i așa?).

O certitudine care se află la originea emoțiilor noastre

O credință este un gând care e adevărat pentru noi, potrivit logicii noastre interne specifice. Odată instalat, el ne va influența celelalte gânduri din care provin emoțiile și acțiunile noastre. De fapt, toată viața noastră. De aici și necesitatea de a ne interesa îndeaproape de acest lucru.

Dacă pic un examen, iar eu cred că trebuie să muncesc din greu pentru a reuși, mă voi simți vinovat că nu am făcut-o (suficient), ceea ce îmi va provoca o emoție dureroasă, valuri de reproșuri și poate chiar o ușoară depresie. Dacă eu cred că eșecul meu dovedește că acest examen nu este pentru mine, voi începe să mă întreb ce mi s-ar potrivi mai bine și să mă simt liber să o iau pe o altă cale profesională, ceea ce îmi va provoca o emoție foarte diferită! (Ne simțim întotdeauna mai bine când suntem liberi.) Și încă alte gânduri: „Ce mi-ar plăcea cu adevărat? Pentru ce sunt făcut? Iată ce ocazie bună de a-mi putea alege (în sfârșit) o meserie care mi se potrivește de minune!” Prin urmare, nu faptul că am ratat declanșează o anumită emoție, ci mai degrabă ceea ce îmi spun eu despre acest eșec: ceea ce cred eu că înseamnă, ceea ce cred eu că arată, ceea ce cred eu că dovedește.

Iar acest lucru funcționează și atunci când reușim. Dacă eu consider că munca mă răsplătește și că am reușit, îmi pot interzice să fiu mândru de mine: „Am muncit cât a trebuit, și asta-i tot, nu am niciun merit.” (Meritul pe care ni-l atribuim este deseori legat de caracterul excepțional al efortului făcut.) „Nu am nicio abilitate specială, doar că am muncit suficient.” Dacă nu am această credință, pot să mă bucur de reușită, să mi-o atribui în întregime și să mă folosesc de ea pentru a-mi crește încrederea în mine: „Am reușit, sunt capabil să reușesc și alte lucruri! O pot face!” Totul depinde, deci, de propria interpretare a faptelor, care este ea însăși direct legată de natura credințelor noastre. **Ceea ce îmi spun face din viața mea ceea ce este ea acum.**

Povestea închisorii imaginare

O legendă din Evul Mediu povestește că un nobil bogat a fost arestat de suzeranul său și dus în capătul unei scări de către un temnicer care ținea în mână o cheie enormă. Ușa celei s-a deschis, el a fost împins înăuntru, apoi ușa s-a închis cu un zgomot puternic. În fiecare zi care a urmat, temnicerul deschidea ușa, lăsa apă și pâine, apoi închidea ușa.

După douăzeci de ani, prizonierul a hotărât să pună capăt acestui chin. Își dorea să moară și a plănuit să-l atace pe paznic, astfel încât acesta la rândul lui să-l ucidă. În așteptarea zilei următoare, el s-a uitat cu atenție la ușă, a pus mâna pe mâner și a apăsat. Spre uimirea sa, ușa s-a deschis. Omul a constatat că aceasta nu avea încuietore și că vreme de douăzeci de ani fusese întemnițat doar pentru

că el crezuse că era închis! A traversat sfios holul și a urcat pe scară. În capătul acesteia, doi soldați stăteau de vorbă și nu au făcut niciun gest care să-l oprească pe prizonier. Așa că acesta a traversat curtea principală fără nicio grijă. Pe podul mobil se aflau câteva santinele înarmate. Nici acestea nu i-au dat vreo atenție. A ieșit, acum era liber. S-a întors acasă și a trăit fericit. Ar fi putut să deschidă ușa temniței în orice moment, dacă ar fi știut... dar nu știa. Nu era prizonierul zidurilor, nici al lanțurilor, nici al paznicilor, ci al propriilor presupuziții și credințe. Era doar prizonierul minții sale.

O certitudine care se împlinește

O credință ne liniștește, datorită ei știm ce se va întâmpla, la ce să ne așteptăm, ea ne trasează drumul (prin această faimoasă junglă) și ne servește drept ghid. Ea este harta cu care ne orientăm, pentru a ști atât unde ne aflăm, cât și încotro trebuie să mergem (dar și unde se află ceilalți). Iar pentru ca harta noastră să fie corectă, suntem gata să distorsionăm destul de mult realitatea (faptelor). Atunci când ceea ce percepem din mediul care ne înconjoară nu se potrivește cu harta noastră, preferăm să ne transformăm percepțiile mai degrabă decât să modificăm această prețioasă hartă.

„Oamenii nu văd decât ceea ce sunt pregătiți să vadă.”

Ralph Waldo Emerson

■ Omisiunea

Carole se crede stângace. De îndată ce scapă ceva pe jos, își spune: „Vai, ce stângace sunt!”, ceea ce îi întărește de fiecare dată o asemenea credință. De altfel, în copilărie, mama ei nu

înceta să-i repete acest lucru cât era ziua de lungă. Carole nu ținea deloc seama de miile de ori pe zi când căra un obiect fără să-l scape. Ea „omite” să observe acest lucru, nici măcar nu-și dă seama de el, căci, dacă ar face-o, ar putea pune la îndoială credința sa despre presupusa ei stângăcie, pe când ea preferă să păstreze coerența lumii sale. Toți acționăm la fel. Informațiile pe care ni le oferă realitatea sunt mult prea numeroase ca să le putem lua în considerare pe toate. Pentru a ne regăsi, trebuie să filtrăm, să selectăm și, prin urmare, să ometem o mare parte din ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

Legea lui Miller: 7 informații + sau -2

Datorită psihologului George A. Miller, știm că putem percepe în mod conștient 7 (plus sau minus 2) informații pe termen scurt: știi că în acest moment citești, în ce poziție stai, care este temperatura atmosferică, care sunt zgomotele din jur, poate și mirosurile... Acestea sunt informații conștiente. Cât despre percepțiile noastre inconștiente, cifrele diferă: de la 3.000 de informații la câteva milioane pe secundă. Și sunt imposibil de verificat, altfel ele ar deveni conștiente, nu-i așa? În orice caz, și chiar neluând în calcul decât prima estimare, cea de 3.000 de informații percepute inconștient în fiecare secundă, ne facem o idee despre ceea ce ometem zilnic să percepem: o mare parte a realității ne scapă în mod conștient (de aici și avantajul hipnozei, care ne oferă acces la această enormă cantitate de resurse inconștiente aflate în fiecare dintre noi, precum o comoară ascunsă înlăuntrul nostru și, totuși, ușor accesibilă).