

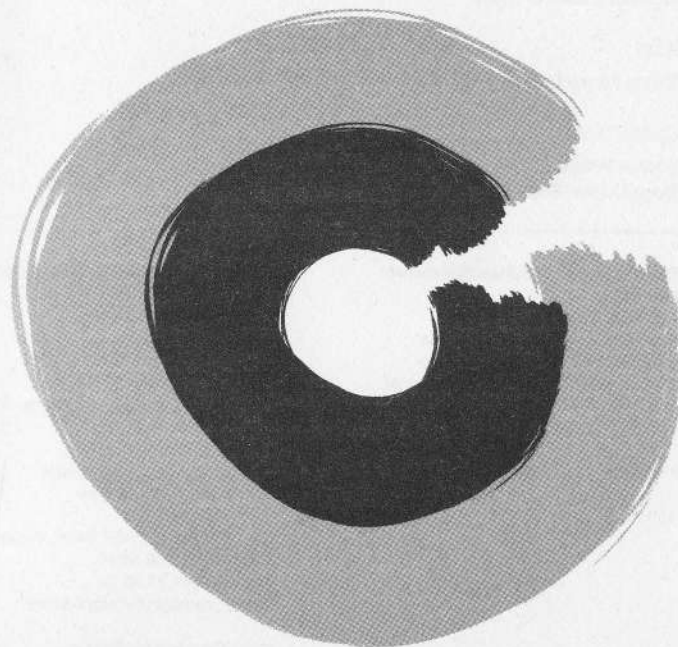
Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

**DESCOPERĂ-ȚI
AMINTIRILE ASCUNSE
ȘI ADEVĂRATUL EU**

Dr Menis Yousry

Traducere din engleză de
Alexandra Macsim



Lifestyle
PUBLISHING

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Prefață</i> O călătorie în conștiința umană	13
Partea I	CONFLICTUL DINTRE CEEA CE INTENȚIONĂM ȘI CEEA CE REUȘIM SĂ FACEM
Introducere	Suntem reflexia convingerilor noastre ... 19
Capitolul 1	Cum ne transformă creierul social în ceea ce credem că suntem. 27
Capitolul 2	Convingerile noastre sunt mai puternice decât realitatea 36
Capitolul 3	Relația dintre convingere și memorie 46
Capitolul 4	Mecanismul nostru de răspuns automat (<i>Protectorul</i>) 77
Capitolul 5	Povestea, scenariul și jocul folosite pentru a ne ascunde adevăratul eu 102
Partea a II-a	PROCESUL DE VINDECARE
Introducere	În căutarea libertății 109
Capitolul 1	Gândim și simțim 113
Capitolul 2	Conștientizarea limitelor și compasiunea față de noi înșine înseamnă transformare .. 125
Capitolul 3	Cel care observă și cel care este observat .. 136

Respect	Capitolul 4 Cum să ne trăim sentimentele așa cum sunt ele	158
	Capitolul 5 Nu avem niciun motiv să ne temem.	170
	Capitolul 6 Îmbrățișați noi experiențe de viață	185
	Capitolul 7 Vindecarea este un proces, nu o metodă.	199
	Epilog O călătorie fără destinație	207
	Alte lecturi și resurse recomandate.	213
	Procesul Essence	214

Mulțumiri

Aș dori să le mulțumesc următoarelor persoane pentru că m-au ajutat la scrierea acestei cărți: Sukhy Loyal, Daphne Trotter, Natalia Nikolova, Milena Nenkova, Graham Edwards și doctor John Briffa.

Lui Naomi Fowler îi sunt recunoscător pentru susținerea și dedicarea ei în editarea cărții. Lui Ben Brophy, pentru că m-a inspirat să scriu această carte prin seriozitatea și mai ales prin pasiunea lui de a împărtăși tuturor înțelepciune și cunoaștere.

De asemenea, doresc să le mulțumesc următoarelor persoane pentru că m-au susținut de-a lungul anilor:

John Duggan, Jon Walsh, Terry Tillman, Mike Conner, Jacob Handelman, Desislava Dare, Poliksena Kostova, Jennifer Evans, Asia Dimitrova, Yvette Nagy, Sági Miklós, Dina Nikolits, Graham Edward, Judit Berki, Diana Karabinova, Will Skaskiw, Jean Crawford, Marian Ingleby, Zoltán Disznós, Adrian John Oliver, doctor Amal Treacher, Andy Metcalf, doctor Barry Mason, Delia și Simon Gray, Ely Varghai, Erika Balogh, Grant Stapelton, Isabel Losada, Linda Julian, Michael și Marcelle Lawson, Paul Higgs, Sam Westmacott, Sarah Brooking, Sarah Haigh, Siobhan Soraghan, Steve Nobel, Boriana Racheva, Romyana Peneva, Fidanka Chingova, Ben Gabbitas, Peter Goryalov, Andy Morse, Delyan Zagaryov, Janet Parker, Graham Hadley, Merrel Gering, Leon Norell, Sir Ralph Halpern și Helen Harnden.

Doresc să le mulțumesc următoarelor persoane care au fost alături de mine în a introduce și promova munca mea în

găzduiește credințele noastre puternice și percepțiile ce ne-au marcat. Atunci când devenim adulți, funcționăm pe baza unor presupuneri de bază și a unor seturi de acțiuni reflexe pe care, de cele mai multe ori, nu suntem capabili să le identificăm. Aceste presupuneri sunt determinate de experiențele noastre trecute și de influențele părinților noștri, ale culturii și religiei. În mod natural, ele au un impact major asupra vieții noastre și se manifestă zilnic prin felul în care reacționăm la orice moment sau eveniment.

Aceste reacții reprezintă principala cauză a conflictului dintre intenția noastră, provenită din mintea conștientă, și acțiunile noastre, care-și au originea în mintea noastră inconștientă. Esența noastră este conștiința noastră din momentul prezent. Ea este foarte creativă, evoluează împreună cu viața și dă naștere unor aspirații și visuri fără sfârșit. Însă, de fiecare dată când ne pierdem concentrarea, mintea inconștientă acaparează conștientul. Acest lucru produce reacții și rezultate care contrazic intențiile noastre conștiente. Faptul că, bunăoară, cea mai mare parte a conștiinței noastre ține de inconștient înseamnă că reacționăm, de cele mai multe ori, în mod inconștient.

Prin urmare, cum putem învăța să trăim conștient?

Capitolul 1

Cum ne transformă creierul social în ceea ce credem că suntem

Creierul nostru social are un rol vital în modelarea identității și a felului în care ne definim pe noi înșine. Reacțiile rapide, constante ale creierului vizavi de oameni și de mediul înconjurător construiesc imaginea a ceea ce suntem, care poate fi foarte diferită de cine suntem cu adevărat.

Conștiința de sine și gândirea

Noi nu trăim în izolare. Viața și existența noastră evoluează prin faptul că putem comunica și interacționa cu alte persoane. Trăim în rețele sociale multilaterale interconectate, de când ne naștem și până când murim. Felul în care este structurat creierul nostru social este modelat, modificat și construit de toate interacțiunile, relațiile și conversațiile noastre cu ceilalți și este, în special, influențat de persoanele cele mai importante din viața noastră. După cum spune doctorul Allan Schore, un cercetător de top în domeniul neuropsihiologiei, 70% din creier se dezvoltă după ce ne naștem, prin interacțiunile avute și prin adaptarea la schimbările constante din jurul nostru.

Creierul nostru reacționează mereu la ceilalți, dar niciodată la el însuși. De fapt, este singura parte a corpului nostru care nu are nici senzații, nici sentimente. În mod ironic, este conștient de senzațiile și sentimentele trăite de

noi, dar creierul însuși *nu simte* nimic. Funcția sa este să-i reamintească trupului unde poate găsi plăcere și de unde poate să-i vină durerea; pe de altă parte, gândurile se formează în creier.

Oare avem destule cunoștințe despre relația dintre conștiința de sine și gândurile din creier? Știm cum se nasc aceste gânduri în conștiința noastră? Acestea sunt întrebări fundamentale. Majoritatea cercetărilor asupra centrilor din creier se concentrează asupra mecanicii cerebrale și a modului în care aceasta ne influențează comportamentul și funcțiile fiziologice, dar avem puține cunoștințe legate de felul în care conștiința de sine ne generează gândurile. Aici se găsește secretul a ceea ce înseamnă să fii o ființă umană, atât din perspectiva faptului că suntem capabili să luăm decizii, cât și a ceea ce suntem de fapt. Cunoaștem funcțiile fiecărei părți a creierului — sunt semnalate ușor în diversele tipuri de „scanări“ cerebrale —, dar nu putem vedea trecutul însuși, cel care ne dictează gândurile, și nici cum aceste experiențe sunt traduse apoi în starea de a fi conștient de sine.

Creierul își construiește propria realitate

Schițând legătura dintre conștiința de sine, funcționarea creierului uman și felul în care relaționează (mediul său înconjurător), vom ajunge să înțelegem cum reușim să ne descurcăm într-o lume aflată mereu în transformare.

Suntem înconjurați de lumea mentală a celorlalți, în egală măsură în care suntem înconjurați de lumea fizică. Persoana cu care interacționăm ne modelează, la rândul ei, majoritatea reacțiilor și gândurilor. Pe de altă parte, acesta este felul în care ne percepem pe noi înșine în relație cu ceilalți.

Creierul nostru acționează ca un instrument de primire, stocare și comunicare a informației pe care o împărtășește

toată lumea. Energia emanată de interacțiunile noastre este codată, în mod constant, în creier, cel mai mare impact asupra vieții noastre avându-l interacțiunile părinte-copil, care alcătuiesc infrastructura de bază a experienței noastre față de lume și de alte persoane. Adesea, aceste experiențe sunt întărite și influențate de primele noastre relații din cadrul familiei, cum sunt cele cu părinții sau cu alți membri ai familiei sau chiar cu alte generații din trecut. De la părinții noștri copiem și învățăm totul. Nicio mișcare a lor nu trece neobservată pentru noi. Învățăm de la ei fiind martori la modul lor de a rezolva situații și putem chiar îndrăzni să spunem că inconștientul părinților noștri contribuie la structurarea creierului nostru.

Creierul construiește fiecare experiență, iar noi numim rezultatul *realitate*. Realitatea este imaginea pe care ne-am creat-o despre lume pentru a ne putea croi drum prin ea. Creierul creează un tip de realitate și, cu cât o explorăm mai detaliat, cu atât avem un sentiment mai puternic de siguranță și convingerea că vom supraviețui.

Toate experiențele noastre iau formă și sunt prelucrate în creier pentru a descoperi cea mai bună cale de supraviețuire. De exemplu, orice problemă din viața familiei noastre de origine poate avea un impact uriaș asupra felului în care reacționăm mai târziu în viață, în relațiile noastre. Reacțiile pe care creierul le învață pot dura întreaga viață.

Creierul reprezintă limita dintre lumea din jurul nostru și noi înșine. Nu suntem separați de lume, facem parte din ea și împărtășim un câmp de informație și energie care nu este localizat în creierul uman. El primește semnale și apoi absoarbe informația, o interpretează și ne oferă o schemă. Între schemă și lumea reală sunt activitățile neuronale din creier. Din acest motiv, uneori trăim aceeași situație diferit în momente diverse ale vieții noastre, pentru că am învățat modele alternative de a o percepe și pentru că ne-am construit, în consecință, păreri diferite — prin urmare, ne interpretăm altfel propria realitate.

Este acceptată la nivel general ideea că există două părți care alcătuiesc conștiința umană: una conștientă și una inconștientă. Inconștientul simbolizează efectiv lucrurile de care nu ești conștient. Aceste două elemente pot fi conectate cu ușurință la noțiunile de memorie de lungă și de scurtă durată.

Doctorul Bruce Lipton, neurobiolog, sugerează că mintea inconștientă stochează informații la fel ca un aparat de înregistrat — numai că trebuie să înțelegem că ceea ce înregistrează sunt niște *programe*. La apăsarea unui buton, memoria inconștientă redă acele programe și va face acest lucru mereu în aceeași manieră. Prin urmare, este normal să afirmăm că apăsarea butonului de redare este adesea declanșată de stimuli din mediul înconjurător. De exemplu, dacă așteptăm pe cineva care întârzie, această experiență ne poate reaminti de o experiență dureroasă din trecut, legată de sentimentul de abandon. Stimulul ar fi atunci o urmă emoțională a unei experiențe dureroase stocate în memorie. Majoritatea oamenilor nu pot distinge în mod clar aceste programe, pentru că ele se conturează foarte devreme (uneori chiar pe perioada ultimului trimestru din perioada fetală). De exemplu, programele stocate în inconștientul fătului au fost create ca urmare a experiențelor sale față de reacția mamei lui și a mediului acesteia.

Dinainte de a se naște și până la vârsta de cinci ani, modul în care un copil observă și experimentează lumea este în concordanță cu programele care îi trimit informații, în mod direct, la nivel inconștient, fără vreo analiză sau întrebare anterioară. Repetiția îi permite informației să ajungă în mintea noastră inconștientă. Această preluare necritică de informații are loc deoarece copilul nu este încă în stare să analizeze sau să dezbătă calitatea informației; pur și simplu, preia totul cum i se dă. Cantitatea uriașă de informație pe care copiii o primesc

provine de la părinți, frați, surori și de la comunitate și este preluată de inconștientul lor ca un *adevăr pur*.

După părerea doctorului Lipton, mintea conștientă, partea care cuprinde dorințele noastre conștiente și aspirațiile, ocupă aproape 5% din creier. Mintea inconștientă (conținând programele învățate de la părinți și de la celelalte persoane din viața noastră) ocupă celelalte 95% din creier. Deci inconștientul este dominant în general.

Acest lucru este foarte important dacă vrem să explicăm de ce, de multe ori, când ne-am hotărât să facem ceva, nu reușim să ducem la bun sfârșit acel lucru; credințele din mintea noastră inconștientă sunt în contradicție directă cu ceea ce ne dorim în mintea noastră conștientă. Aceste credințe inconștiente depășesc intențiile noastre conștiente pentru că sunt mai puternice și au efecte mai importante.

Programarea timpurie

Chiar dacă oamenii devin conștienți cu trei luni înainte de a se naște, ei au o conștiință de tipul sentiment și reacție. Procesul neurologic superior care conduce la diferențierea conștientă a experiențelor nu se manifestă decât după vârsta de cinci sau șase ani. De aceea, un copil nu este conștient și nu își înțelege propriile experiențe decât după această vârstă.

Primii cinci ani din viața noastră sunt o perioadă de *instalare de programe*, cu care vom funcționa mai târziu. Copii fiind, preluăm informații din orice vedem, auzim sau experimentăm de la părinții noștri și din mediul înconjurător. Această informație ajunge în mod direct în inconștientul nostru. Ba mai mult decât atât, nu facem niciun fel de discriminare a meritelor relative ale acestor programe. Fiind copii, noi nu avem capacitatea de a ști dacă informația este corectă.

Învățăm cum să devenim parte a unei familii și a unei comunități pe baza acestor experiențe preluate. Aceste programe se așază în inconștientul nostru chiar dacă sunt

informații false, pentru că atunci când suntem copii nu avem abilitatea de a gândi, de a selecta și de a pune sub semnul întrebării aceste informații. Astfel, este ușor pentru inconștient să treacă peste conștient, deci și peste aspirațiile, dorințele și credințele despre sine, influențând totodată rezultatul eforturilor noastre.

Putem vedea că mintea inconștientă conține programele învățate de la alții. *Suntem pregătiți* pentru felul în care trebuie să reacționăm la viață. *Acceptăm și preluăm* credințele altor oameni. Ele ne conduc reacțiile și comunicarea cu ceilalți în marea majoritate a timpului; pe de altă parte, ne sabotează și subminează abilitățile naturale. Ba mai mult, ele devin limitări ale dorințelor noastre conștiente de a obține anumite lucruri în viață. Atitudinile, percepțiile și credințele minții conștiente sunt în opoziție directă cu ceea ce programează mintea inconștientă. Derulăm aceste programe în mintea noastră conștientă și totuși, în același timp, nu suntem conștienți de ele. Nu suntem conștienți că ne autosabotăm în mod constant și, atunci când nu obținem ceea ce vrem sau ceea ce ne dorim de la viață, dăm vina pe alții sau pe forțe externe.

Gregg Braden, renumit autor și om de știință, este de părere că fiecare parte a creierului funcționează într-o manieră diferită pentru a ne face să fim ființe individuale și pentru a ne crea propria realitate. Mintea conștientă este cea la care suntem conectați în cea mai mare proporție și de care suntem conștienți în cea mai mare măsură. Ea creează imaginea de sine pe care o vedem atunci când ne privim din interior. Aceasta este imaginea pe care ne dorim să o vadă ceilalți.

Mintea conștientă preia informații despre lumea cotidiană, oamenii din jur, ora exactă, unde mergem și cum anume ajungem acolo. Ea analizează și procesează toate aceste informații și planifică ce vom face după ce ajungem la destinație. De aceea, situația în care ne conformăm sau acceptăm un compromis este de fapt o situație în care mintea noastră inconștientă a făcut altă alegere decât mintea conștientă.

Trebuie să lucrăm mult asupra noastră pentru a recunoaște și a identifica acest lucru, altfel vom trece cu vederea faptul că în noi se poartă mereu o luptă.

Poate credem că noi alegem o acțiune, dar creierul nostru a făcut deja alegerea fără ca noi să fim conștienți de asta și fără *permisiunea* noastră. Ceea ce înseamnă că noi nu suntem conștienți că am făcut, de fapt, acea alegere cu ceva timp înainte. Experiența noastră legată de momentul petrecerii acțiunii respective (și al rezultatului ales) nu este corelată cu prezentul. Nu vedem obiectul în fața ochilor noștri până când creierul nostru nu a ajuns la o concluzie în legătură cu ce anume poate fi acel obiect. Altfel spus, nu suntem conștienți de acțiunea pe care urmează să o efectuăm până când creierul nu a ales exact ce anume vom face. Pe scurt, acțiunile noastre sunt determinate de alegerile făcute anterior.

Tot Gregg Braden mai spune și că mintea inconștientă poate fi asemănată cu un *hard-disk* cerebral. Ea conține o cantitate vastă de informație și o înregistrare a tot ceea ce am experimentat în viețile noastre — toate amintirile noastre din trecut. Percepția acelor amintiri include funcțiile care ne mențin în viață și care ne ajută să supraviețuim fiecărei zile. Și, cel mai important, mintea noastră inconștientă păstrează codată starea noastră emoțională din timpul fiecărui eveniment pe care l-am trăit, iar acesta este motivul crucial pentru care acțiunile și reacțiile noastre din viață sunt influențate de trecut. În plus, acest *hard-disk* păstrează fiecare gând, emoție, critică, trădare și încurajare pe care am primit-o. De aceea, este foarte important de reținut că toate aceste experiențe se pot manifesta brusc în viața noastră, atunci când ne așteptăm cel mai puțin, și acest lucru ne poate afecta viața în mod negativ.

Mintea inconștientă nu se odihnește niciodată. Experiențe trecute pe care nu ni le mai amintim sunt încă stocate undeva și pot fi activate în orice clipă de un stimul sau impuls. Reacțiile noastre sunt ghidate în fiecare zi de mintea inconștientă, pentru că este mai vastă și mai rapidă decât mintea

conștientă. Doctorul Bruce Lipton, autorul cărții *Biologia creierului*, este de părere că mintea inconștientă poate procesa 20 000 000 de biți de informație pe secundă, în timp ce mintea conștientă poate procesa doar 40 de biți pe secundă.

Asta înseamnă că mintea inconștientă are capacitatea de a procesa de 500 000 de ori mai multă informație decât mintea conștientă. Puterea de a progresa stă deci în mintea inconștientă și funcționează instinctiv, fără nevoia de a gândi.

Pe de altă parte, mintea inconștientă poate fi de mare ajutor și ne poate feri de multe probleme; de exemplu, când suntem în pericol, mintea inconștientă reacționează rapid și instinctiv și nu analizează situația înainte de a ne împinge spre acțiune. Dacă am aștepta să ne salveze mintea conștientă, s-ar putea să fie prea târziu.

De exemplu, dacă un copil stă în picioare pe marginea unei stânci înalte și îl aude pe tatăl său țipând: „Stai departe de margine, poți să cazi!”, mintea inconștientă a copilului absoarbe informația și înțelege că în viitor nu ar mai fi o idee așa bună să stea pe marginea stâncilor, rezultatul posibil fiind o căzătură sau chiar moartea. El nu-și va folosi mintea conștientă în viitor pentru a reanaliza dacă este în siguranță să stea pe marginea stâncii, ci, pur și simplu, nu va mai acționa astfel. Pe de altă parte, s-ar putea să plătim un preț foarte mare pentru aceste răspunsuri rapide atunci când acțiunile noastre se bazează pe credințele celorlalți pe care am învățat în mod inconștient să le copiem în primii ani de viață.

*„De-ar putea tinerii să-și dea seama
cât de curând vor deveni doar o grămadă
de obiceiuri pe două picioare.”*

WILLIAM JAMES (1842-1910), FILOSOF AMERICAN

Toate informațiile din mintea noastră inconștientă constau în credințe preluate de creier în stadiul său de „absorbție”. După Gregg Braden, aceste informații ne-au fost „servite”

când creierul era într-o stare de visare și când era ca un burete gata să primească informații despre lumea din jur, fără filtre care să semnaleze ce este în regulă și ce nu, ce este bine și ce nu. Mintea inconștientă a stocat informația și abia mai târziu am descoperit dacă această informație este bună sau rea pentru noi. Exemplul perfect este nașterea în sânul unei familii cu o anumită religie pe care o apărăm sau contra căreia luptăm apoi toată viața.

Capitolul 2

Convingerile noastre sunt mai puternice decât realitatea

Mintea noastră inconștientă asimilează felul în care oamenii apropiați nouă reacționează la situațiile care apar în viața lor, iar noi învățăm în mod automat să-i imităm.

Efectul placebo

Ființele umane au nevoie de credințe pentru a supraviețui, iar primul meu contact cu această idee l-am avut la vârsta de șapte ani. Tatăl meu era farmacist și, în Egiptul acelor ani, mulți oameni mergeau la farmacist pentru orice problemă de sănătate, așa cum mergem acum la doctor. Tatăl meu era ca un vraci; avea o reputație bună și devenise foarte cunoscut. Avea tot timpul în buzunar o cutiuță cu câteva tablete de vitamine și atunci când oamenii veneau la el să-i ceară ajutorul (în special pentru probleme psihologice), obișnuia să bage mâna în buzunar, să scoată cutiuța respectivă și să spună: „Acestea sunt niște tablete speciale și costă fiecare câte o liră”, ceea ce echivalează cu 30 de lire sau mai mult în banii de acum, dar nu le vindea decât câte una sau două. Fascinant era că toți oamenii aceia își recăpătau sănătatea foarte repede. Când l-am întrebat pe tatăl meu de ce îi minte pe acei oameni, mi-a spus: „Dacă ei cred că acesta este cel mai bun și cel mai scump medicament, atunci se vor vindeca singuri”. Mi-a mai spus că vindecarea este în mintea noastră și, dacă noi credem în efectele unui medicament, atunci el

va funcționa. Nu mi-am dat seama atunci că placebo este un medicament adevărat și cred că va veni o vreme când ceea ce este cunoscut ca placebo va fi un remediu real.

Există o poveste despre un om care avea cancer și care a citit în ziar despre un medicament nou care pretindea că poate vindeca această boală. I-a cerut doctorului său să i-l prescrie, iar rezultatul a fost că s-a vindecat de cancer. După câțiva ani însă, a citit în același ziar că, de fapt, acel medicament avea efect doar temporar. Asta a făcut ca el să se îmbolnăvească din nou de cancer.

Și convingerile moștenite din familie sunt foarte puternice. De exemplu, există familii ai căror membri dezvoltă același tip de boală. Există un caz cu două familii care au adoptat fiecare câte un copil dintr-o pereche de gemeni care fuseseră despărțiți la naștere. Una dintre familii avea un istoric legat de cancer și, evident, geamănul adoptat a fost lovit și el de această boală. Celălalt geamăn nu a avut nimic. De asemenea, sunt șanse mult mai mari ca acei copii crescuți de părinți divorțați să se despartă la rândul lor de partener, mai târziu în viață. Iar copiii crescuți de părinți săraci sunt mai predispuși spre o viață dominată de lipsuri.

Convingerile sunt mai puternice decât realitatea. Se poate vedea, din exemplele de mai sus, cât de puternice pot fi credințele. Ele ne pot schimba realitatea atât de mult, încât ne pot pune în pericol chiar supraviețuirea sau pot crea anumite predispoziții legate de starea de sănătate, bunăstarea financiară și relațiile viitoare. În același timp, credințele ne pot vindeca și ne pot ajuta să trăim mai bine. Asta înseamnă că, pentru a obține ceva ce nu am trăit sau atins în trecut, trebuie să începem cu modificarea convingerilor noastre.

Singura diferență dintre un înțelept sau un mistic și un om de rând, neinstruit, este că primul este conștient de legătura lui cu Dumnezeu sau Brahman, iar celălalt, nu.

ALAN WATTS (1915–1973), FILOSOF BRITANIC, SCRITOR ȘI ORATOR