

LBRIS

We know
books

Cele șapte secrete ale sănătății, fericirii și succesului în relații

Don Miguel Ruiz Jr.
&
HeatherAsh Amara

Traducere:
Edith Negulici

© EDITURA MIX
Cristian 2022

Cuprins

Introducere	xi
Secretele fundamentale	
Capitolul 1: Secretul asumării angajamentului	3
Capitolul 2: Secretul libertății	33
Capitolul 3: Secretul conștientizării	59
Secretele transformatoare	
Capitolul 4: Secretul vindecării	91
Capitolul 5: Secretul bucuriei	127
Capitolul 6: Secretul comunicării	165
Secretele hrănitoare	
Capitolul 7: Secretul eliberării	207
Postfață	233
Mulțumiri	237
Despre autori	241

Capitolul 1

Secretul asumării angajamentului

Dacă ai construit castele în aer, nu ai muncit degeaba; acolo ar trebui să fie. Acum clădește o temelie sub ele.

– Henry David Thoreau

Amintește-ți de tine când erai adolescent – când atât de mulți dintre noi suntem cei mai ciudați și mai vulnerabili. Hormonii noștri ating brusc un nivel excesiv. Suntem bombardați cu o mulțime de dorințe noi și blocați de temeri vechi. Voi fi remarcat? Voi fi înțeles? Voi fi vreodată iubit? În acest timp, ne convingem adesea că dacă am putea găsi o persoană specială care să ne fie partener, totul va fi bine în lume.

În primele noastre incursiuni în relații, la bine sau la rău, mulți dintre noi își asumă o serie de angajamente care mai târziu pot pregăti terenul pentru unele probleme serioase:

- Ne asumăm angajamentul să facem fericită persoana iubită.
- Ne asumăm angajamentul să spunem persoanei iubite ceea ce vrea ea să audă.
- Ne asumăm angajamentul să arătăm și să acționăm într-un anumit fel, totul în avantajul persoanei iubite.
- Ne asumăm angajamentul să fim persoana pe care ne-o imaginăm că și-o dorește persoana iubită.

Desigur, poți înțelege unde se îndreaptă acest lucru. Fiecare dintre aceste angajamente este modul în care căutăm aprobarea, atenția și iubirea. Dar fiecare pas pe care îl facem în această direcție ne îndepărtează de elementele fundamentale de care toți oamenii au nevoie pentru a fi fericiți și sănătoși: sinceritate, mulțumire, autoacceptare și iubire de sine.

Și totuși, ne asumăm aceste angajamente de adolescenți aproape întotdeauna. Și este în regulă. Ele fac parte din

modul în care evoluăm și ne descoperim pe noi înșine și ne pot oferi un bun punct de plecare, pe măsură ce începem călătoriile noastre timpurii de autodescoperire. Problema este că mulți dintre noi continuăm să aducem aceste principii și practici vechi în relațiile noastre mature, chiar și atunci când avem 20, 30, 40 de ani sau mai mult. Dacă nu înlocuim acele principii timpurii cu un alt mod de a acționa și cu diferite tipuri de angajament, mai târziu putem întâmpina reale dificultăți în relațiile noastre.

Probabil citești aceste rânduri și te gândești: „Eu nu sunt așa, eu nu fac asta.” Dar obiceiul de a-ți schimba felul de a fi pentru altcineva poate fi subtil și greu de înfrânt, chiar și pentru aceia dintre noi care au lucrat cu ei înșiși ani de zile. Privește adânc în tine. Există acolo modalități în care privești spre persoana iubită sau spre o potențială persoană iubită, indicii despre cine ar trebui să fi și cum ar trebui să acționezi?

Constrângerea sau modalitățile în care suntem încurajați să ne comportăm și pe care societatea le consideră acceptabile, au jucat un rol important în dezvoltarea ideii conform căreia trebuie să ne angajăm să ne schimbăm pe noi înșine pentru a face pe altcineva fericit. Mass-media prezintă la nesfârșit acest tip de comportament ca fiind normal, necesar și chiar avantajos atunci când vine vorba

LIBRIS

We know
books

de a găsi acea persoană iubită, mai ales o persoană specială cu care ne-am dori să împărtășim un angajament pe viață. Gândește-te la filmul *Jerry Maguire*, în care actorul Tom Cruise, care-l interpretează pe personajul principal spune: „Tu ești jumătatea mea”.

Când spune asta, vedem convingerea care stă la baza personajului: dacă se simte întreg doar prin relația cu iubita sa, atunci, în esență, el este incomplet. Cu toate acestea, în opinia noastră și în înțelepciunea străveche a multora, fiecare dintre noi este *deja complet*, chiar aici și chiar acum. De fapt, nu trebuie să fim altceva decât cine suntem în acest moment. Scopul relațiilor fericite și sănătoase este de a forma un parteneriat adevărat în care să-ți împărtășești bucuriile și durerile de a fi om.

Având în vedere acest lucru, ia în considerare această idee radicală în ceea ce privește angajamentul: Ce se întâmplă dacă acea persoană iubită față de care îți asumi angajamentul – indiferent de ce sau de cine mai apare pe parcurs – ești *tu*?

Adevăratul secret din spatele angajamentului în relații este că totul începe cu un angajament față de *tine*. Acest lucru este fundamental, pentru că dacă nu respectăm cine suntem, atunci ne este imposibil să-l respectăm cu adevărat pe celălalt. Cei mai mulți dintre noi, indiferent

dacă suntem într-o relație de douăzeci de ani sau suntem în căutarea unei relații în prezent, trebuie să învățăm cum să ne angajăm cu adevărat, profund, pe deplin față de noi înșine, orice s-ar întâmpla. Dar oare ce înseamnă asta cu adevărat? Și cum facem acest lucru?

A-ți asuma angajamentul față de tine începe cu renunțarea la ideea conform căreia trebuie să te schimbi pentru a fi iubit de altcineva și că ai nevoie de altcineva pentru a te simți întreg. Ori de câte ori încerci să te întregi prin acceptarea celuilalt, de fapt te îndepărtezi de tine. Deși acest lucru pare să funcționeze pe termen scurt, cum ar fi la începutul unei relații când totul pare magic, adevărul este că doar amâni problema în loc să te ocupi de ea, ceea ce va provoca reapariția ei pe viitor. La un moment dat în viața noastră, cu toții trebuie să ne confruntăm direct cu noi înșine și să învățăm să acceptăm ceea ce găsim acolo.

Acest angajament față de tine continuă prin renunțarea la judecata critică în favoarea compasiunii, renunțarea la a te simți victimizat pentru a fi cu adevărat vulnerabil și îndepărtarea atenției de la cine crezi că-și doresc ceilalți să fi la a afla cine ești acum.

Am dori să-ți împărtășim trei instrumente fundamentale atunci când vine vorba să-ți asumi angajamentul: des-

IBDIS | We know books
părțirea de judecata critică, despărțirea de rolul de victimă și cererea a ceea ce-ți dorești cel mai mult de la viață.

Despărțirea de judecata critică

Ai observat vreodată acea voce inutilă din mintea ta? Îți spune că nu ești destul de bun și te descurajează să încerci ceva nou pentru că s-ar putea să „dai greș”. Când vine vorba de relații, vocea îți aduce aminte de greșelile din trecut și apoi îți reproșează că le-ai făcut. Este propria ta voce, desigur, dar aceasta este partea din tine pe care noi o numim judecata critică.

Judecata critică apare adesea atunci când ești speriat, singur, copleșit de regrete sau trăiești orice alt fel de emoții negative. De asemenea, judecata critică va vorbi deschis, ca răspuns la stimuli exteriori, cum ar fi atunci când vezi o scenă dintr-un film care îți amintește de o „greșeală” dintr-o relație anterioară sau dacă ești în preajma cuiva care îți amintește de un fost partener. În aceste momente, judecata critică se va grăbi să-ți reamintească faptul că ai „eșuat”.

Afirmații precum „dacă nu aș fi divorțat/m-aș fi căsătorit cu acea persoană, acum viața mea ar fi mai bună”, sau „dacă aspectul meu fizic ar semăna mai mult cu al lui/ei, atunci aș fi fericit(ă)”, sunt judecăți critice obișnuite pe care mulți oameni și le spun, deși ele variază cu siguranță

de la persoană la persoană. Astfel de declarații provin din judecata noastră critică și nu sunt niciodată utile în ceea ce privește dezvoltarea unei relații fericite și sănătoase cu noi înșine.

Ceea ce mulți oameni nu înțeleg este că modul în care vorbești cu tine îți afectează relațiile cu ceilalți. De exemplu, ia în considerare scenariile următoare.

Jan este o profesionistă ocupată, care se mândrește cu munca pe care o prestează pentru clienții săi, dar când lucrurile nu merg bine la birou într-o anumită zi, ea își face reproșuri, adesea fără să-și dea seama. Vocea judecății critice din mintea ei îi spune că, dacă munca ei nu este perfectă, atunci nu valorează nimic – și dacă munca ei nu valorează nimic, atunci nici ea nu e demnă de apreciere. Acest lucru provoacă adesea o spirală de gânduri asemănătoare, toate începând cu orice lucru care funcționează greșit la locul de muncă și terminându-se cu atacuri și insulte împotriva propriei valori. Această autoflagelare îi întunecă în mod considerabil starea de spirit și apoi Jan vine acasă de la serviciu la partenerul ei neavizat. Deoarece a creat atât de mult negativism în interiorul ei, ascultându-și judecata critică, Jan se răstește adesea la partenerul de viață sau nu are chef de distracție.

LIBRIS

We know
books

Când Jan a început să-și observe judecata critică interioară și efectul pe care aceasta îl avea asupra stării ei de spirit, atunci s-a schimbat. Și-a asumat angajamentul ca mai degrabă să se susțină decât să se critice. Partenerul ei a fost beneficiarul auxiliar al stării ei de spirit îmbunătățite și totul a fost rezultatul angajamentului pe care Jan și l-a asumat, în primul rând față de ea însăși.

Când te asculți și te încrezi în judecata ta critică, este mai probabil să-ți judeci și partenerul. Imaginează-ți acest lucru: tu și partenerul tău v-ați luat angajamentul să atingeți un anumit scop. Judecata ta critică elaborează un set de reguli stricte referitoare la bani, lăudându-te pentru fiecare bănuț pe care îl economisești și admonestându-te ori de câte ori faci cheltuieli pentru lucruri care ar putea să nu reprezinte o strictă necesitate. Judecata ta critică stabilește tonul regulilor care trebuie respectate, indiferent dacă le exprimați împreună sau nu. Îi spui partenerului tău că vrei să „renunțe la a mai cheltui banii pe prostii”, iar judecata ta critică aprobă acest mesaj. La urma urmei, îți exprimi clar nevoile și așteptările, nu-i așa? Dar cu acest tip de mesaj, mai devreme sau mai târziu judecata ta critică va intra în coliziune cu binele relației tale. Nimeni nu se poate ridica la exigențele judecății tale critice – nici tu și nici partenerul tău. Judecata critică pierde rapid din

LIBRIS | We know books

vedere valorile pozitive ale deciziei voastre luate de comun acord – afecțiunea angajată pentru a atinge scopuri comune, acceptarea și comunicarea – și le înlocuiește cu propria versiune „concretă” asupra evenimentelor. Aceasta este o rețetă pentru resentimente.

Judecata noastră critică este, de asemenea, agentul de supraveghere al ideilor noastre constrângătoare despre perfecțiune. Când vine vorba să ne asumăm pe deplin angajamentul față de noi înșine, una dintre piesele cheie cu care ne luptăm mulți dintre noi este sentimentul că nu suntem demni de apreciere. Cum ne putem lua angajamentul față de noi înșine când suntem imperfecți în atât de multe feluri?

Judecata noastră critică ajută la crearea unei imagini a perfecțiunii pe care o folosim ca etalon împotriva noastră: „așa sunt eu” versus „așa ar trebui să fiu”. Această scindare care apare în mintea noastră ne determină să ne respingem sau chiar să ne abandonăm până când vom putea atinge perfecțiunea. Ne spunem „dacă aș putea arăta așa” sau „dacă aș putea realiza acest lucru” doar atunci vom fi suficient de bine cu noi înșine pentru a ne accepta.

Deoarece rareori ne ridicăm la înălțimea acelor așteptări „perfecte”, sfârșim prin a ne respinge iar și iar.

LIBRIS | We know books

(Și chiar dacă reușim să ne ridicăm la înălțimea imaginii perfecțiunii, majoritatea dintre noi folosim pur și simplu acea ocazie pentru a ridica ștacheta și mai sus.) Acest lucru declanșează un cerc vicios, întrucât autorespingerea ne conduce la teama că vom fi respinși de alții. Sperăm că altcineva ne va ajuta să ne simțim uniți, iubiți și întregi, dar în același timp suntem îngroziți că el ne va respinge, abandona sau judeca (pentru că noi deja am făcut-o). Pentru a diminua acest risc, ne asumăm angajamentul să devenim cine sau ce ne imaginăm că-și dorește el să fim. Problema este că în acest proces ne pierdem pe noi înșine.

Cum întrerupem acest cerc vicios? Asumarea angajamentului față de noi înșine începe prin a ne accepta și a ne iubi *exact așa cum suntem acum*. Este pe cât de simplu pe atât de complex. Renunțăm la cine credem că ar trebui să fim, la cine ne dorim să fim și la cine credem că apropiații își doresc să fim. A face acest lucru constituie primul pas pentru a ne întoarce la noi înșine.

Angajamentul față de noi înșine continuă atunci când luăm decizia de a ne despărți de judecata noastră critică. Nu este ușor. Pentru majoritatea dintre noi, relația noastră cu judecata critică reprezintă una dintre cele mai lungi relații pe care le-am avut vreodată!