

JONATHAN HOBAN

SIMTE-TE
CA LUPUL
ÎN PĂDURE

DESCĂTUŞEAZĂ-ȚI
INTUIȚIA,
ÎNCREDEREA
ȘI PUTEREA

TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
DRAGOȘ TUDOR

Lifestyle

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Andreea Tudorică

DESIGN:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mihaela Gavriloiu

CORECTURĂ:

Cristina Niță
Andreea-Lavinia Dădârlat

**Descrierea CIP a Bibliotecii
Naționale a României**
HOBAN, JONATHAN
Simte-te ca lupul în pădure:
Descătușează-ți intuiția, încrederea
și puterea / Jonathan Hoban; trad.
din engleză de Dragoș Tudor. –
București: Lifestyle Publishing, 2019
Conține bibliografie
ISBN 978-606-789-185-0

I. Tudor, Dragoș (trad.)

159.9

Titlul original: Walk With Your Wolf: Unlock
your intuition, confidence & power
Autor: Jonathan Hoban

Copyright © Jonathan Hoban, 2019
First published in Great Britain in 2019 by
Yellow Kite
An imprint of Hodder & Stoughton
An Hachette UK company

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-185-0

Cuprins

Introducere	9
Capitolul 1. O bestie numită stres	21
Capitolul 2. Primii pași spre sinele autentic.....	39
Capitolul 3. Rușinea și ciclul epuizării	52
Capitolul 4. Cedarea și primirea puterii	70
Capitolul 5. Scrie povești noi.....	86
Capitolul 6. Depresia și deconectarea.....	101
Capitolul 7. Schimbarea vremurilor, schimbarea vieților	117
Capitolul 8. Durerea și pierderea.....	133
Capitolul 9. Niciodată nu-i de-ajuns — patima dependenței	148
Capitolul 10. Conectarea la sine, conectarea la suflet.....	167
Capitolul 11. Îngrijirea minții, a trupului și spiritului.....	185
Gânduri de final	197
Mulțumiri	204
Note	207

Introducere

Trecuse mai mult de jumătate din cea de-a doua ședință de consiliere, iar Victoria încă nu mă privise în ochi. Aproape fiecare semn de stres și de anxietate se putea observa în felul protector, ghemuit în care alesese să stea pe scaun, și în cele câteva cuvinte pe care le rostise. Era limpede că nu-și dorea să se afle acolo; la fel de limpede era și că avea nevoie de ajutor.

Încăperea era gri și mohorâtă, așa cum sunt de obicei birourile de consiliere. Remarcasem că mulți dintre clienții mei se simțeau precum Victoria: nu se simțeau confortabil în această ambianță și ezitau să se implice. Puteam observa că ea simțea o presiune imensă și că asta îi producea chiar mai multă anxietate și stres.

Am încercat să-mi amintesc unde m-am simțit cel mai confortabil în timpul perioadelor dificile din viața mea. Evident, nu într-un mediu închis precum acesta, ci afară, în parcuri, printre copaci. Natura devenise ceea ce eu numeam „părinte universal“ datorită modului în care m-a ghidat, a avut grijă de mine și m-a alimentat prin prezența ei în unele dintre cele mai dificile momente ale vieții mele. Plimbarea în mijlocul naturii mi-a oferit limpezime și m-a ajutat să mă pot asculta. Ea nu m-a judecat și nu mi-a distras atenția, ci m-a conectat cu mediul și cu sentimentele mele. Grație onestității și perspectivelor pe care mi le-a oferit, am știut că de fiecare dată când aș căuta-o ar fi alături de mine fără nicio ezitare și că, astfel, nu voi mai fi niciodată singur.

Pe scurt, mi-a salvat viața.

Mă uitam la Victoria. Se simțea oribil, era speriată și în defensivă, stând cu corpul ghemuit în scaunul de lângă al meu.

— Probabil că îți e tare greu să treci prin toate astea, nu? am întrebat-o eu.

Ea a dat din cap.

— Am mai mai făcut asta o dată, în tinerețe, și nu s-a întâmplat nimic. Urăsc să fac asta!

— Simți, probabil, că nu te poți deschide aici.

A încuviințat. Am observat că îi venea să plângă.

— OK. Uite ce îți propun... săptămâna viitoare aș vrea să nu ne mai întâlnim tot aici. Hai să facem în schimb o plimbare. Știi parcul Wimbledon?

Victoria s-a uitat la mine și, pentru prima dată, părea să se fi relaxat.

— Da, a spus ea. Ar fi minunat. Atunci așa rămâne.

Este exact ce am și făcut. Iar acesta a fost începutul călătoriei Victoriei pentru recuperare.

Societatea noastră suferă din plin de stres, anxietate și deprimare. Și știi asta, pentru că fie ești una dintre persoanele afectate, fie știi pe cineva care este. Simți că nu ai nici spațiu, nici timp ca să te relaxezi, să te desfășori sau pur și simplu „să fii“. Pe telefon primești tot timpul diverse notificări. Mesajele pe e-mail la care trebuie să răspunzi nu par să se mai termine. Mediul tău de lucru este agitat. Cu toți suntem conectați la cafeină. Nu există niciun minut liber; niciun moment în care „performanța“ să nu fie evaluată și monitorizată. Există o permanentă și neîndurătoare presiune.

Noi toți simțim asta, dar în ciuda acestui fapt menținem situația la punctul de fierbere. Remarcăm o epuizare fără precedent, dar cu toții suntem complici la ea. Câți dintre noi îndrăznesc să spună nu, *nu vom sta* peste program, sau

da, *vom avea* pauză de masă și nu, *nu vom ceda* unor solici-tări aberante din partea șefilor tot mai stresați?

Mai degrabă așteptăm cu disperare să ne descurcăm cu ceva „timp personal” în mijlocul acestei vâltori de stres. Ne „îndopăm” cu un city-break rapid și fără pauze de respiro, sau cu vreo deplasare în interes de serviciu lipsită de sens; ne tolănim încruntați pe o plajă aglomerată, dorindu-ne ca acei copii zgomotoși de lângă noi să dispară, sau mergem la o sesiune de yoga și descoperim că nu ne putem opri din plâns. Deși sentimentele noastre ies deseori la suprafață, le reprimăm cu toată puterea cuiva care îndeasă gunoarie în niște pubele care dau pe afară sau le ascundem precum dezordinea dintr-un pod pe care nu vrem să o vedem, dar de care nici nu vrem să scăpăm. Nu putem — și nu vrem — să reacționăm, pentru că ar fi vorba despre sentimente descurajante, necunoscute și poate chiar de pericol. Așa că ne continuăm activitatea la locul de muncă în vreme ce ne tratăm singuri cu băutură, droguri, sex, fast-food, exerciții fizice intense, ore de terapie și orice altceva ar mai trebui pentru a fi liniștiți. Iar acest cerc vicios se tot repetă.

Soluția...

... este simplă. Nu implică taxe de înscriere sau de membru, nici programări. Necesită totuși timp, răbdare, abilitatea de a pune punct (la modul propriu) și dorința de a te reconecta cu ce e în jurul tău.

Soluția este să ieși la o plimbare. Nu un drum până la bar sau la magazine, ci o plimbare adevărată, care să pună corpul și mintea în mișcare, care să te ajute să scapi de stres, să vezi ce e important și să descoperi luminița de la capătul tunelului în toate dificultățile și provocările oferite de viață.

Când te plimbi, îți poți analiza sentimentele și începi să înțelegi că natura este cel mai bun vindecător. Prin faptul că ești în aer liber, în mijlocul naturii, indiferent de vreme, restabilești relația vitală și fundamentală cu pământul pe care ne naștem toți, dar pe care am pierdut-o cumva. De asemenea, vei învăța cum să te relaxezi și să asculți ce-ți spune intuiția fără tot „zgomotul” care o blochează de cele mai multe ori.

Frumusețea a ceea ce eu numesc „Terapia prin Plimbare” constă în simplitatea acesteia. Tot ceea ce ai de făcut este să găsești timp pentru a te plimba într-un loc potrivit pentru calmarea minții, înviorarea simțurilor și care te ajută să depășești dificultățile, văzându-le exact așa cum sunt.

Și este important să remarci că termenul de „natură” nu se limitează la locurile sălbatice, îndepărtate și inaccesibile. Natura se află oriunde, chiar și în cele mai aglomerate zone, dacă vrei cu adevărat să o observi. Chiar și marile orașe ale lumii, inclusiv Londra, au numeroase parcuri minunate și alte spații deschise în care te poți simți apropiat de pământ și conectat cu mediul. Toate acestea sunt la ușa casei tale și te cheamă cu brațele deschise. Totul este să dai curs invitației. Dacă faci asta, ți se vor întâmpla lucruri minunate.

Cum funcționează această carte?

Deși Terapia prin Plimbare se bazează pe simplitate, nu e un remediu rapid. Trebuie perseverență, determinare, înțelegere, rezistență și conștientizare. Pentru a parcurge acest proces e nevoie să fii mereu activ — fizic și mental. Va trebui să faci plimbări cu regularitate și să accepți că vindecarea nu se întâmplă peste noapte. Deja știi că ai nevoie de ajutor pentru a face față unor sentimente și situații din viața ta, dar trebuie să fii pregătit să lucrezi la asta și să ai

o abordare curajoasă. Dacă înțelegi și accepți asta, printre beneficiile Terapiei prin plimbare vei putea descoperi:

- diminuarea stresului
- o stare de spirit pozitivă
- claritate în gândire
- reducerea stării de anxietate
- o legătură mai profundă cu mediul
- sănătate fizică îmbunătățită
- o încredere diminuată în substanțe dăunătoare sau obiceiuri care „să te ajute să treci peste“
- o mai bună relație cu tine și cu cei apropiați ție.

Acestea fiind spuse, aceasta nu este o carte de norme. Suntem diferiți, iar fiecare va avea ritmul lui. *Simte-te ca lupul în pădure* oferă sfaturi și exerciții practice de ultimă oră despre cum să mergi pe jos, să gândești și să simți ca mod de înfruntare a emoțiilor dificile. Vom începe cu primii pași și, pe măsură ce vom progresa, vei putea să înțelegi cum mintea și trupul tău răspund pozitiv la ieșirea în natură și se conectează cu elementele acesteia. Te voi însoți ca prieten și ca ghid și îți voi arăta calea spre auto-descoperire și vindecare. Iar pe acest drum îți voi împărtăși povestea mea despre dependență și recuperare, cea din urmă fiind o experiență atât de pozitivă, încât am decis să devin consilier, sperând să pot face și eu pentru alții ce au făcut consilierii mei pentru mine. Când va fi momentul, voi face lumină asupra propriei mele călătorii și îți voi prezenta câțiva dintre clienții mei, ale căror povești te vor inspira pentru a merge mai departe. Ne vom plimba pentru a face față stresului, anxietății, depresiei, amărăciunii, dependenței și schimbărilor din viață, dar și altor provocări pe care va trebui să le înfruntăm.

Această carte se adresează tuturor pentru că toți suntem supuși presiunilor în viață. Nu mai ești singur — vom face

această călătorie împreună pentru a reconstrui relația ta cu lumea, cu alți oameni și, cel mai important, cu tine însuși.

Notă: pe măsură ce vei progresa, vei putea fi însoțit de un prieten, dar prima lectură a cărții este o călătorie terapeutică pe care trebuie să o faci de unul singur.

De ce lupul?

Toți suntem animale, putând să ne conectăm cu latura noastră instinctuală, sălbatică. Din punctul meu de vedere, lupul este o metaforă extraordinară a dualității condiției umane. Pe de o parte, reprezintă ferocitatea, pericolul și teama de cele mai profunde și întunecate sentimente ale noastre — energiile primare, care se manifestă fără a ne gândi și oricând este necesar pentru supraviețuire. Pe de altă parte, lupul este și un animal foarte social, loial haitei lui, comunicativ, instinctual și liber. Lupul reprezintă cel mai bine „animalul meu din umbră”; trăsăturile lui de personalitate întruchipează anumite aspecte și diferite dimensiuni ale subconștientului, eului și spiritului meu — ceva ce voi detalia ulterior. În mod similar, mediul înconjurător este vital pentru starea lui de bine și pentru supraviețuire.

Eu mă identific cu sensibilitatea, loialitatea, inteligența și sociabilitatea lupului în cadrul haitei. Un lup are nevoie de spațiu să hoinărească, așa cum și oamenii au nevoie de spațiu pentru „a fi”. Dacă lupii nu au spațiu suficient, instinctul lor de a hoinări și de a vâna dispare, ceea ce le poate cauza o stare considerabilă de stres. În captivitate, ei nu se mai pot comporta intuitiv, devenind în schimb hipervigilenți — cu mult mai mult decât ar fi vreodată în sălbăcie. Blana își pierde din strălucire, iar ochii le devin opaci. Limitarea le știrbește din sensibilitate și, chiar dacă în cele din urmă își acceptă noua condiție, nu mai sunt aceleași făpturi care au fost înainte de a fi închise.

Recunoști ceva asemănări aici? Nu seamănă cu ceea ce ai simți tu? Secolul XXI pare să atenteze la spațiul tău. Ca ființe umane, avem nevoie să redobândim sălbăticia din fiecare dintre noi. Așa cum se spune, „Aruncă-mă lupilor și mă voi întoarce conducând haita!“.

Ce se întâmplă când suntem constrânși?

Când ne petrecem majoritatea timpului fie la muncă, fie gândindu-ne la ea, chiar dacă fizic nu ne aflăm la serviciu, nivelul de cortizol — hormonul stresului — este ridicat. Nivelurile de stres mereu ridicate duc la luarea unor decizii eronate, la o lipsă de perspectivă, la nerăbdare, anxietate, depresie, boli mintale, dependență (de propria adrenalină, care este crescută de asemenea în perioadele stresante, precum și de elemente externe, precum băutura sau drogurile)... și lista poate continua. Ne aflăm într-o continuă stare de „luptă, zboară sau îngheață“ pe măsură ce organismul nostru încearcă, disperat, să facă față stresului nemilos la care îl supunem. Pierdem orice noțiune legată de granițele personale și uităm în totalitate că noi, ca animale umane, avem nevoie de îngrijire.

Pe scurt, ne abandonăm. Iar din experiența mea, pot spune că cea mai gravă traumă nu este când suntem abandonați de alții, ci când ne abandonăm noi înșine.

Cum crezi că te-ai putut abandona? Poate din cauză că nu te mai ocupi de hobby-urile care îți făceau plăcere sau din cauză că nu mai petreci timp alături de persoane care nu au legătură cu locul tău de muncă? Poate că te-ai abandonat mâncând prea mult, consumând alcool în exces sau implicându-te în relații nepotrivite? Sau pur și simplu pentru că ai muncit prea mult o perioadă prea îndelungată. Acordă-ți un răgaz acum pentru a vedea în care dintre segmentele din viața ta ar putea apărea abandonul.

Prin scoaterea în evidență a acestor zone ai putea vedea unde a devenit viața ta greu de controlat. Este important de subliniat că un control mai slab, asociat cu pierderea granițelor personale și cu neputința de a spune „nu” sau „stop”, poate genera în viața de zi cu zi nehotărâre, instabilitate și stres. Iar dacă ești stresat pe perioade lungi, pierzi din claritate și sfârșești prin a te simți prins într-o capcană și neputincios. Redescoperirea onestității și a limpezimii personale, dar și învățarea modului în care putem controla factorii generatori de stres, sunt elementele cheie ale acestei cărți.

Este momentul să încetezi să te abandonezi și să te concentrezi pe îngrijirea acelor segmente pe care le-ai neglijat. Iar în unele privințe, chiar să înveți să fii egoist. Acesta este un cuvânt folosit adesea pentru a-i blama pe cei care nu îndeplinesc necondiționat nevoile altora. Dar ești oare egoist pentru că ai prefera să te duci singur la cinema decât să ajungi într-un bar cu prietenii sau colegii de muncă? Ești egoist pentru că acorzi mesei de prânz o oră în oraș în vreme ce toți ceilalți mănâncă la birou? Nu, sigur că nu ești — așa că nu lăsa pe nimeni să te facă să te simți ca atare. Mai bine consideră asta ca un fel de „îngrijire de sine”. Opiniile altor persoane referitoare la tine nu contează; contează ce crezi tu și ce simți intuitiv. Poți foarte ușor să abandonezi ceea ce simți cu adevărat în favoarea controlului celorlalți.

Plimbarea pe calea spre fericire

Am aflat care sunt pericolele creșterii nivelurilor de cortizol și de adrenalină. Dar există un antidot: ocitocina. Cunoscută uneori ca „hormonul dragostei”, deoarece este asociată cu relația mamă-copil, atingerea, intimitatea, zâmbetul, râsul și multe alte feluri de a te simți bine (inclusiv mersul pe jos), ocitocina este eliberată, alături

de endorfine, atunci când ne plimbăm și aproape imediat simțim beneficiile, în timp ce hormonii își fac de cap prin organism. Un studiu desfășurat în California în 2015, la Institutul pentru Mediu Stanford Woods, a demonstrat că persoanelor care s-au plimbat în natură aproape 90 de minute le-a scăzut activitatea dintr-o regiune a creierului legată de factorii de depresie.¹ Așa că mișcarea în natură ne face să ne simțim bine și acționează ca un factor care ne scapă de stres, oferindu-ne timp și spațiu pentru a ne procesa gândurile și sentimentele, precum și pentru a gândi limpede.

Plimbarea este adesea o soluție naturală, instinctuală pentru o problemă presantă. Câți dintre noi nu au spus „Gata, mă duc să mă plimb!” atunci când am avut de-a face cu un conflict sau cu o decizie dificil de luat? Și câți dintre noi nu ne-am întors cu o soluție sau măcar cu ceva care să ne aducă mai aproape de rezolvare după o plimbare? Cei mai mulți, bănuiesc.

Poate cu adevărat plimbarea să-ți rezolve toate problemele?

Așa cum am spus, nu vorbim despre ceva care se întâmplă peste noapte. Ai putea merge pe jos până la supermarket și înapoi, dar asta nu prea va rezolva nimic. Trebuie să te miști — să te miști cu adevărat. Nu sugerez vreo drumeție până în vârful vreunui munte din apropiere (cel puțin, nu încă), dar dacă vrei cu adevărat să-ți pui creierul în mișcare chiar e nevoie să ieși afară, indiferent de starea vremii, și să te lași cuprins de experiența plimbării în natură.

Când decizi să ieși la o plimbare, ai timp și pentru a analiza gândurile și sentimentele din viața ta aglomerată. Să devii conștient de felul în care te simți înainte, în timpul și după fiecare plimbare te poate ajuta să te obișnuiești cu „a

da nume“ modului în care te simți. Această numire a sentimentelor (de exemplu, „mă simt fericit“, „mă simt nervos“, „mă simt melancolic“, „mă simt trist“) îți ajută creierul și corpul să organizeze mai eficient gândurile și emoțiile.

Identificarea și numirea emoțiilor poate ajuta și la exte-riorizarea sentimentelor pe care adesea nu le arăți fără să îți dai seama sau pe care alegi să nu le împărtășești cu ceilalți, de teamă să nu te simți vulnerabil sau expus. Numirea explicită a emoțiilor prin care treci — atât pentru tine, cât și pentru ceilalți — îți lărgeste vocabularul emoțional și atenția, îți îmbunătățește încrederea și stima de sine, alină stresul emoțional și fizic, îți conferă mult doritele senti-mente de eliberare și de ușurare. Nu e nicio rușine în a-ți numi sentimentele, dar s-ar putea să dureze mult până poți face asta, dacă e ceva cu care nu ești obișnuit.

Când te miști fizic, începi să gândești cu o mai mare claritate; iar atunci când te plimbi în mijlocul naturii, reîntărești conexiunea spirituală și emoțională cu natura pe care ți-ai permis să o pierzi.

Când eram mai mică, eram întotdeauna considerată „cea sensibilă“. Aceasta era eticheta mea. Oamenii cred că sunt foarte sigură pe mine, dar pot fi îngrozitor de timidă și de sensibilă. Imediat ce eu și Jonathan am început să ne plimbăm, am remarcat că mă schimb. Dacă ies și mă plimb înainte de a merge la serviciu, voi avea o zi bună în continuare. M-am calmat și am început să mă înțeleg cu adevărat. Nu am mai băut și nu am mai ieșit atât de mult în oraș, așa că toate au început să se îmbunătățească. Am învățat să vorbesc cu mine însămi. Asta mi-a oferit ceva la care să mă concentrez. Tot ce știam înainte era că habar nu am cum funcționează mintea mea, cu excepția faptului că mă lăsa baltă tot timpul.

Victoria

Scopul meu este ca până la finalul acestei cărți să redevii persoana care ai fost hărăzită să fii. Este un scop ambițios, cu siguranță, dar misiunea mea este să te fac să te simți din nou *viu*. Mersul pe jos îți va stimula simțurile și îți va învigoră trupul și sufletul. Redevenind persoana care ai fost hărăzită să fii — în loc să te simți stresat, anxios, depresiv sau epuizat — vei găsi pacea, știind că ai abilitatea de a fi cu adevărat sincer cu tine, precum și cu limpezimea personală pe care ai căutat-o atâta vreme. Așadar, chiar îți poate rezolva plimbarea toate problemele? Da, poate, pentru că atunci când te plimbi te vei afla într-o situație mult mai potrivită să faci schimbările necesare pentru a avea o viață mai sănătoasă și mai fericită.

Capitolul 1

O bestie numită stres

Când totul este pierdut, ceva sălbatic te va găsi.

*Chemarea monstrului (2016), film adaptat după
cartea cu același nume a lui Patrick Ness*

Așadar, unde vom merge acum? Afară, evident! Mai întâi să vedem ce se întâmplă cu tine acum, iar apoi facem câțiva pași de început pentru a învăța să te plimbi conștient, atent și concentrat la vindecarea personală prin exercițiu.

Dar, înainte de toate acestea, voi face un lucru mai puțin întâlnit printre noi, terapeuții — și anume, să îți spun ceva despre mine și despre băcăliile din viața mea. De regulă, se spune „Acesta este spațiul și timpul tău și poți aduce aici orice crezi că e util de discutat și de analizat“. Ceea ce este în regulă, desigur, și așa cum ar trebui să fie — cu excepția faptului că în spațiul de terapie se află două persoane.

A fost dintotdeauna sarcina clientului de a-și asuma toate riscurile prin divulgarea detaliilor intime legate de experiențele de viață, primind în schimb de la terapeut răspunsuri minime și stimuli emoționali. Este păcat, totuși, pentru că, în calitate de terapeuți, învățăm la fel de mult de la clienții noștri pe cât învățăm și ei de la noi; este un schimb de experiențe de viață în ambele sensuri care îmbogățește relația terapeutică în ansamblu, ajutând ambele părți să aibă mai multe informații.