

Carine Marcombe

**Acționează și
gândește ca un
COPAC**

răbdător, rezilient, binevoitor,
simplu, solidar, carismatic...

Traducere: Oana Ilinca Moldoveanu



NICULESCU

Cuprins

Introducere	11
Viața unui copac	15
Capitolul 1. Copacul ne învață ce înseamnă răbdarea	17
Capitolul 2. Copacul ne învață ce înseamnă reziliența	29
Capitolul 3. Copacul ne învață ce înseamnă bunăvoința	45
Capitolul 4. Copacul ne învață ce înseamnă inteligența inimii	57
Capitolul 5. Copacul ne învață ce înseamnă abilitatea de a comunica	69
Capitolul 6. Copacul ne învață ce înseamnă tăcerea	81
Capitolul 7. Copacul ne învață ce înseamnă simplitatea	93

Capitolul 8. Copacul ne învață ce înseamnă solidaritatea.....	105
Capitolul 9. Copacul ne învață ce înseamnă carisma.....	117
Capitolul 10. Copacul ne învață ce înseamnă puterea de vindecare	129
Puțină poezie în viața noastră	143
Precum un copac	145
Sfaturi de la un copac	147
Ce copac ai fi?	149
Cartografia celor 10 comportamente.....	152
Plan de acțiune.....	156
Concluzie.....	159

Copacul

ne învață
ce înseamnă
reziliența

*„Doar copacul bătut de vânt
este cu adevărat vîguros,
căci rădăcinile sale, fiind puse
la încercare, devin mai puternice
tocmai în această luptă.”*



SENECA

Citind definiția de dicționar a cuvântului „reziliență”, aflăm că aceasta se dobândește când trecem prin diverse încercări. Putem, astfel, să deducem că, pe măsură ce trecem prin mai multe încercări, ne putem dezvolta mai bine această capacitate. Încercările reprezintă o bună ocazie pentru a avea o perspectivă pozitivă asupra lucrurilor. Problemele pe care trebuie să le gestionăm, traumele pe care trebuie să le depășim ne fac mai puternici. Evident, nu ne dorim să avem parte de greutăți, însă, atunci când, totuși, intervin, să ne gândim că le putem privi dintr-o perspectivă pozitivă.

Așadar, cum putem să renunțăm la victimizare și să percepem greutățile vieții ca pe niște ocazii de a evolua?

În fața fiecărui obstacol, putem să ne punem întrebări și să profităm, astfel, de șansa de a evolua. Să nu stăm pe loc, mulțumindu-ne să privim, pur și simplu, bușteanul din fața noastră; să facem un pas înapoi și să observăm pădurea care se deschide în fața ochilor noștri.

În cazul copacului, reziliența este o capacitate înnăscută. El are chiar o „superputere”, aceea de a renaște din propria-i cenușă. Văzut din exterior, copacul pare mort, carbonizat, mistuit de incendiul de pădure. Cu toate acestea, datorită unor resurse nebănuite, copacul găsește forța să revină la viață. Cu adevărat, natura este o sursă de inspirație.

Atunci când o încercare ne slăbește forțele, ne fragilizează, să fim copacul care găsește resurse interioare pentru a renaște din propria-i cenușă.

Și apoi, chiar dacă ar fi să trecem prin momente grele, să profităm de ele ca să devenim mai buni. În felul acesta, pietricelele și pietroaiele pe care le întâlnim în drumul nostru se transformă în trepte care ne conduc spre evoluție.

*„Viața nu înseamnă să aștepți
ca furtunile să treacă, ci să înveți
să dansezi în ploaie.”*



SENECA

Reziliența este o forță, o calitate deloc neglijabilă în această lume aflată în continuă schimbare și care poate să creeze multă neliniște.

Ce avem de câștigat dacă suntem mai rezilienți? Reziliența este o ușă deschisă către multe alte capacități: adaptare, detașare, creșterea încrederii în sine și în viață, scăderea nivelului de stres și mai mult dinamism.



Să acceptăm lucrurile așa cum sunt,
Să nu mai opunem nicio rezistență,
Să ne acordăm șansa
de a trăi fără să ne îngrijorăm.

Reziliența conduce la detașare, adică la capacitatea de a accepta lucrurile așa cum sunt; detașare nu înseamnă renunțare.

Nu deținem controlul asupra lucrurilor care ni se întâmplă; totuși, putem alege cum să reacționăm la evenimente și cum să le gestionăm. Așa cum spunea Gandhi: „Dacă trăiești un moment dificil, nu da vina pe viață. Ești pur și simplu pe cale să devii mai puternic.”

Am auzit oare vreun copac care să se plângă de frig, de vânt, de nisip, de soare, de oamenii care se plimbă sau de păsările care cântă cât e ziua de lungă? Copacul pare să fi acceptat că nu este responsabil pentru niciunul dintre aceste lucruri.

Cum să devenim mai buni?

Printr-o atitudine pozitivă, celălalt nume sub care este cunoscut optimismul. Să ai o atitudine pozitivă înseamnă să fii convins că există o soluție pentru fiecare problemă și că, dacă nu există soluție, înseamnă că problema nu există! Contează și să avem o rețea de sprijin. Când știi că poți să contezi pe cineva, te simți mai bine.

Ce este optimismul?

Este un mod de a vedea lumea. Fără să aibă nimic de-a face cu naivitatea, optimismul înseamnă să te hotărăști să iei fiecare eveniment ca atare și chiar să găsești aspecte pozitive în fiecare zi. Să nu te complaci în problemele cu care te confrunți și nici să le ignori. Fiecare alege modul în care interpretează ceea ce i se întâmplă. Să zâmbim, să gândim constructiv și să ne propunem să evoluăm; vom atrage astfel în viața noastră ceea ce intră în rezonanță cu această frumoasă stare de spirit.

Zoom



Instrumente utile câteva sfaturi pentru mai puține bătăi de cap

Cum să facem ca să devenim mai rezilienți și, astfel, asemenea unui copac, să luăm lucrurile așa cum sunt, fără să ne eschivăm în momentele critice?

Să folosim **regula celor cinci minute**: Când apare o problemă – mai mică sau mai mare – care ne zgândărește emoțiile, să ne luăm cinci minute – pe ceas – în care să ne manifestăm prin lamentări, țipete, plâns, furie, descătușare de orice fel. Să exteriorizăm tot ceea ce trebuie exprimat. Numai după ce am făcut asta, odată eliberați de povara prea grea, să acceptăm situația, să găsim soluția și să mergem mai departe.

Să recităm **mantră**: O mantra este o afirmație pozitivă, simplă, clară și inspiratoare. Ne ajută să integrăm în ființa noastră o serie de adevăruri și să ne inspirăm din ele ca să evoluăm. Ne dă o energie pozitivă și constructivă, care ne ajută să devenim mai încrezători și să mergem înainte. Iată un exemplu de mantra pentru creșterea rezilienței: „Nu pot să schimb nimic la această situație” sau „Pot să reușesc”. Aceste simple afirmații pot să ne însoțească zi de zi, să ne ajute să ne descoperim potențialul și să mergem înainte fiind încrezători și rezilienți. Un simplu „Om”¹ poate să ne schimbe ziua.

1. Silabă sacră din hinduism și budism. (n. a.)



Avem forța interioară
necesară să avem
încredere în noi înșine.

Reziliența este un proces dinamic care trebuie pus în aplicare și care stimulează acceptarea. Atunci când nu opunem rezistență, ne deschidem calea către împlinirea de sine. Am văzut oare vreun copac rupându-și o ramură și biciuindu-se cu ea? Copacul se acceptă pe sine așa cum este. Iar când are loc un eveniment neobișnuit, copacul îl acceptă, se biziue pe rețeaua lui de sprijin și se resemnează, indiferent de ce și-ar dori de fapt.

Să ne gândim la ce putem face cu toată această energie economisită prin eliminarea îndoielii, a frământărilor, a rezistenței sau a oricărei alte reacții pe care o lăsăm, uneori, să se acumuleze în noi atunci când ne confruntăm cu o situație neplăcută sau care nu corespunde așteptărilor noastre. Reziliența are o forță nebănuită.



Să pășim înainte cu încredere!
Ceea ce urmează să se întâmple,
se întâmplă cu un motiv.
Să ne cultivăm forța interioară!
Să găsim soluții!

Iar dacă vreodată ne îndoim de abilitățile noastre sau de capacitatea noastră de a acționa, să apelăm la specialiști în domeniul dezvoltării personale. Cu toții ne vor spune același lucru: găsim în noi înșine toate soluțiile.

Cu toții avem parte de greutăți, iar confruntarea cu ele ne ajută să ne depășim limitele. Provocarea constă în a rămâne în picioare și a continua să credem în abilitățile noastre.



O dificultate este o oportunitate.

Depinde de noi să găsim

darul ce se ascunde în ea.

Orice dificultate ascunde oportunități, așadar nu are rost să opunem rezistență. Să nu ne mai lamentăm sau să vrem să dăm timpul înapoi; din punctul în care ne aflăm acum, să ne întrebăm: „Ce pot face în prezent?” Iată adevărata provocare ce ne îmbogățește viața.

Să ne imaginăm la sfârșitul vieții, pe patul de moarte. Ce vedem? Un om care a înțeles că este stăpânul vieții sale sau un om care nu a avut noroc și care s-a lăsat purtat de evenimentele din viața sa?

Să nu fim omul care se lasă purtat după cum bate vântul, asemenea unei frunze căzute din copac. Să înfruntăm furtuna, invizibilul, necunoscutul și să hotărâm care este atitudinea cea mai potrivită pe care

să o adoptăm în fața acestor intemperii. Omul rezilient crede în capacitatea lui de a acționa, abordează viața cu entuziasm și se adaptează la situație. Vede viața ca pe o provocare și profită la maximum de călătorie.

Să luăm drept exemplu copacul care este doborât: fie trunchiul său continuă să crească, înălțându-se din ce în ce mai frumos, fie din el răsar ramuri noi care se înalță spre cer.

Viața noastră și viitorul nostru sunt alcătuite din alegerile pe care le facem. Asemenea copacilor care își pierd frunzele toamna, să renunțăm și noi să mai opunem rezistență, să conștientizăm inutilitatea acestei atitudini și energia pe care o risipim astfel. Să învățăm să transformăm durerea într-o forță care ne propulsează, să ne autodepășim și să ieșim întăriți din încercări.

Reziliența ne ajută să plecăm de la situația A, să facem față unui eveniment neplăcut sau traumatizant și să acceptăm situația. Să ne propunem ca obiectiv să depășim obstacolul, să ieșim din zona personală de confort – asta ne va consolida încrederea și stima de sine. Odată evenimentul gestionat, vom ajunge într-un punct B, care va fi noul nostru cadru de referință, noul nostru mod de a vedea viața: mai generoasă și mai bogată în experiențe.

De acum înainte, această nouă viziune asupra lumii va fi punctul nostru de plecare atunci când ne vom confrunta cu o greutate. Și așa, la sfârșitul vieții, vom putea să fim mândri de noi înșine și să conștientizăm tot ce

am realizat. Măreția omului se dezvăluie în momentele grele ale vieții.

Pe măsură ce vom fi trăit aceste experiențe, pe care le putem valorifica, ne vom fi dezvoltat capacitatea de adaptare și chiar de anticipare.

Reziliența te ajută să trăiești cu bucurie indiferent de circumstanțe, să tinzi către fericirea absolută și, astfel, să faci față fiecărei provocări cu o atitudine pozitivă. Căci cu toții avem probleme de gestionat, chiar dacă nu sunt aceleași și chiar dacă nu în același timp; nimeni nu este scutit. Așadar, să pășim înainte cu bucurie, cu grație și cu determinarea de a o scoate la capăt.



Reziliența este capacitatea
de a rămâne încrezător
orice s-ar întâmpla.

PAS CU PAS: FĂRĂ PRESIUNE, DOAR CÂTE O ACȚIUNE

Pasul mic pe care mă angajez să-l fac: să lucrăm asupra atitudinii noastre, să observăm modul în care luăm decizii. Să ne luăm un angajament față de noi înșine. Vor urma și celelalte...

Exemplu: Începând de astăzi, îi voi zâmbi vieții, orice s-ar întâmpla. Îmi acord cele cinci minute pentru a mă elibera de tensiunea interioară și a mă exterioriza în cazul unei frustrări, apoi caut o soluție și merg înainte cu hotărâre.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ațiune

Notez la pagina 156 la ce nivel sunt în prezent și ce îmi propun să îmbunătățesc la capitolul reziliență.

*„Eu nu pierd niciodată.
Fie câștig, fie învăț.”*



NELSON MANDELA

Întrebări-cheie pe care să ni le punem
în diferite momente ale zilei:

„Cum să mă adaptez la această situație?”

„Ce voi putea să învăț din această încercare?”

„Ce oportunitate s-ar putea ivi?”

*„Ce fel de om voi deveni
datorită acestei încercări?”*

Mantra

„Orice s-ar întâmpla, aleg să transform acel eveniment într-o oportunitate.”