

CELE ȘASE SUFERINȚE
PRIMARE
ȘI VINDECAREA LOR

Traducere din limba franceză de
Violeta Ieremie

Cuprins

Preambul	9
Introducere	13
Lipsa iubirii de sine	16
Relațiile dificile.....	17
Lipsa încrederii în sine.....	18
O insuficientă realizare de sine.....	19
Relația cu moartea	20
Relația cu suferința	21
Rezumat	26
Simptomele suferinței noastre	27
Universul minții	28
Gândurile auditive, sonore și verbale	29
Gândurile vizuale.....	30
Lumea emoțiilor.....	33
Lumea corporalității.....	39
Câmpul conștiinței	45

Prima rană – Lipsa iubirii de sine	49
Eul opresiv	53
Eul salvator	62
„Săracul de mine“... sau postura de victimă	64
Micul rege sau mica regină	64
Raționalul, intelectualul	65
Dependentul, cel care se autodistruge	65
Clovnul, tipul vesel	66
Neîndemânaticul, neglijentul	66
Eul victimă	72
Rezumat	80
A doua rană – Relațiile dificile	81
Mai bun sau superior?	83
Ce vreau <i>versus</i> ce fac	86
Fricile, dorințele și nevoile mele	89
Momentul întâlnirii	93
Sentimentul, dorința	94
Mobilizarea, acțiunea	95
Întâlnirea, contactul deplin	96
Fii autentic, vulnerabil, fără artificii	96
Ascultă dând dovadă de empatie	97
Reacționează conștient	99
Dăruiește și primește binele	100
Dăruiește și primește și laturile mai puțin plăcute	102
Retragerea, separarea	104
Rezumat	107
A treia rană – Lipsa încrederii în sine	109
Fricile noastre sunt goale	111
Frică și curaj	115

Stilul în care îți manifesti autoritatea.....	116
Toleranța la frustrare.....	118
Amânarea.....	122
Nu te minți niciodată!.....	123
Convingerile tale limitative.....	125
Puterea creatoare	127
Dreptul de a eșua.....	130
Rezumat	132
A patra rană – O realizare de sine insuficientă.....	133
Alegerile de viață.....	136
Ghidul interior	139
Anxietatea care însoțește alegerile	141
Suntem cu adevărat liberi atunci când facem alegeri?	144
Exprimarea propriului potențial	146
Găsește-ți echilibrul în viață.....	149
Sens, scop, valori și etică.....	151
Visează la scară mare	153
Rezumat	154
A cincea rană – Relația cu moartea	155
Frica de vid	160
Îndrăznește să te dizolvi în vid.....	166
Felul în care ne reprezentăm moartea	169
Reprezentarea despre mine însumi în spațiu și timp	171
Doliul unui ideal.....	173
Rezumat	173

A șasea rană – Relația noastră cu suferința	175
Suferința trăită ca un corp străin	177
Căutarea confortului	182
Atenuarea senzației fizice	185
Trauma sau ieșirea din modul „alertă”	188
Rezumat	192
Concluzie	193
Bibliografie	195
Mulțumiri	199

Simptomele suferinței noastre

Ramana Maharashi, unul dintre marii înțelepți ai Indiei moderne (1879-1950), era cunoscut pentru faptul că îi invita pe toți cei care apelau la el să înceapă să-și facă o introspecție, punând accent pe o singură întrebare – o întrebare pe cât de simplă în aparență, pe-atât de complexă: „Cine sunt eu?”

Să te întrebi „Cine sunt eu?” nu înseamnă, așa cum ne-am putea gândi într-o primă fază, să răspundem având în minte o etichetă anume sau o identificare, precum: „Eu sunt Jacques”, „Eu sunt Sylvie”, „Eu sunt asistentă”, ci să te întrebi: „Cine sunt eu? Din ce sunt alcătuit?” Acest lucru te ajută să discerți cele patru universuri care te compun:

- primul este mintea, cu întreg ansamblul fenomenelor care îți trec prin cap; cu alte cuvinte, universul gândurilor;
- al doilea este lumea emoțională (a afectelor), alcătuită din mulțimea formelor pe care le îmbracă emoțiile;

- al treilea este lumea corporalității, cea în care se exprimă cele cinci simțuri (văzul, auzul, mirosul, gustul și atingerea), precum și funcțiile tale vitale (respirația, mâncatul, vorbitul, mișcarea și reproducerea);
- nu în ultimul rând, al patrulea element care te definește ca ființă este câmpul tău de conștiință, capacitatea de a vedea în ansamblu aceste fenomene din minte, inimă și corp.

Schema de la pagina 48 face o recapitulare a acestor lumi diferite care te compun. Ea trebuie înțeleasă într-o manieră dinamică: de la un moment la altul, suntem un ansamblu de gânduri, de emoții în mișcare în spațiul nostru conștient.

La întrebarea „Cine sunt eu?” sau „Ce sunt eu?”, am putea, deci, să răspundem că suntem un amestec de gânduri, emoții și de senzații aflate în mișcare la nivelul propriei conștiințe. Aceasta este reprezentarea ființei umane pe care o vom folosi în cartea de față, fiind, pentru mine, cel mai simplu și mai direct de observat. Pe de altă parte, mai există și alte concepte. Psihanaliștii, de exemplu, au o reprezentare bazată pe relația dintre conștient și subconștient; credincioșii, probabil, vor adăuga dimensiunea sufletului. Repet, hărțile prezentate aici nu pretind că dețin adevărul absolut, ci ne vor ajuta pur și simplu să ne orientăm în călătoria noastră.

Universul minții

„Gândesc, deci exist“, scria Descartes¹. În loc să intri într-o discuție filosofică și să-ți faci creierul să fiarbă în jurul acestei afirmații, poți, în schimb, să te oprești și să te întrebi în mod pragmatic: „Din ce este făcută această lume a gândurilor?“

¹ *Cogito, ergo sum* („Gândesc, deci exist“), *Discurs asupra metodei*, lucrare publicată inițial în anul 1637.

Privind cu atenție, constatăm că există două tipuri de gânduri. Pe de o parte, gândurile „auditive“, care formează o voce în capul nostru, și, pe de altă parte, gândurile „vizuale“, care sunt reprezentate de imagini și care creează un mic film intern.

Pentru a le diferenția, putem spune că în capul nostru avem, în același timp, un radio și un ecran de cinema (se pare că toate acestea se întâmplă în mintea noastră, deși putem pune la îndoială locul exact în care apar gândurile: în spatele ochilor? între urechi? în lobul frontal al creierului?).

Gândurile auditive, sonore și verbale

Gândurile de natură auditivă sunt cele care creează în capul nostru o narațiune, un dialog interior, ca un radio intern din care se aude o voce care vorbește fără întreruperi. O voce sau mai multe care discută între ele ca la un joc de ping-pong, o idee ducând la alta... și așa mai departe, fără ca noi să fim pe deplin conștienți de procesul în sine. Aceste voci sunt adesea reprezentate în filme sau în desene animate de un înger și de un mic demon, fiecare așezat pe câte un umăr al personajului, șoptindu-i lucruri bune sau mai puțin bune.

Ca să le auzi, trebuie să mergi în interiorul tău și să fii un ascultător care acordă atenție vocii din propriul cap. Citește cu atenție și rar întrebările din exercițiul următor și fă o pauză după fiecare întrebare.

EXERCIȚIU DE EXPLORARE

Ascultă-ți gândurile auditive, vocea care vorbește în capul tău.

- Intonația îți este familiară?
- Este o voce dulce, caldă, binevoitoare sau mai degrabă dură și autoritară?

- Este o voce agitată, îngrijorată sau matură și sigură pe ea?
- Este calmă sau nemulțumită?
- În ce situații această voce este mai iubitoare sau mai exigentă?

Notează câteva observații despre ce ai identificat:

Ce ai observat? În ședințe, oamenii îmi spun adesea că sunt atât de obișnuiți să vorbească cu ei înșiși pe un ton aspru și autoritar, încât nici nu mai aud aceste voci, iar această formă de abuz interior a devenit ceva banal.

Gândurile vizuale

Gândurile vizuale se formează ca un film proiectat pe un ecran virtual într-un colțisor îndepărtat din mintea ta. Acordă-ți puțin timp pentru a studia acest film. Stai în fundal și citește rar instrucțiunile pentru exercițiul următor.

EXERCIȚIU DE EXPLORARE

Gândește-te la o amintire dintr-o vacanță reușită și frumoasă. Încearcă să observi imaginea care se formează în mintea ta. Privește-o în detaliu.

- Imaginea este colorată?
- Culorile sunt calde sau reci?

LBRIS

We know
books

- Există multe contraste?
- Uită-te la marginile imaginii: sunt clare sau neclare?
- Această imagine interioară este aproape sau îndepărtată?

Notează ceea ce ai observat:

Acest exercițiu își propune să te scoată din filmul tău interior. Pentru că ai făcut un pas în spate, poți discerne diversitatea filmelor care rulează în cinematograful tău interior și să constăți că el funcționează ca o mașină de călătorit în spațiu și în timp. Cam la fel ca mașina din filmul *Înapoi în viitor*. Uneori, călătorești în amintirile tale, alteori în viitorul apropiat sau îndepărtat, alte dăți mergi într-o lume de vis.

Fiecare dintre noi am avut momente în care a reluat scene din trecut, întrebându-ne dacă am reacționat bine sau dacă ar fi trebuit să răspundem în alt fel. Acest fapt poate deveni, uneori, obsesiv. De exemplu, un pacient a cărui soție avea o aventură extraconjugală îmi povestea cum nu se putea opri din a-și vedea tot timpul femeia făcând dragoste cu amantul ei la hotel (imagine din „trecut“, dar care izvora din imaginația lui).

Cu toții am trecut prin așa ceva, iar o caracteristică foarte neplăcută a acestor imagini este faptul că sunt extrem de intruzive. La fel ca la cinema, ești absorbit, lipit, identificat cu filmul care se derulează pe ecranul tău interior, asupra căruia ai doar o putere limitată. Dacă îți spun: „Nu te gândi la un elefant roz“, această imagine îți apare în minte fără să-ți dai seama. Cu cât rezisti mai mult, cu atât o hrănești mai mult, continuând să exis-

LIBRIS | We know
BOOKS

te în minte. Pe de altă parte, dacă îți spun: „Înlocuiește această imagine cu un elefant albastru“, ești capabil să o faci. Prin urmare, poți schimba filmul, însă în niciun caz nu îl poți elimina cu totul.

Un alt efect pe care acest cinema de teleportare îl are asupra ta este că, proiectându-te în viitor, te deconectezi de la momentul prezent, de la ceea ce este viu aici și acum, în jurul tău. Atunci când atenția ta este concentrată asupra unei alte realități, în trecut sau în viitor, nu ești disponibil sau ești foarte puțin deschis emoțiilor, senzațiilor corporale și mediului în care trăiești, indiferent că este vorba de un peisaj frumos sau de așteptările copiilor tăi.

De asemenea, pentru a reveni la momentul prezent și a te îndepărta de povestea care se desfășoară în mintea ta, trebuie să faci un pas către interior și să remarci din nou și din nou că, într-un final, acest film este doar o construcție a imaginației noastre, o înlocuire a realității, o iluzie. Povestea al cărei erou sunt eu și pe care mi-o repet în minte este o pură ficțiune. Problema nu este că povestea există, întrucât este frumos să visezi, ci că o consideri adevărată. Pentru a înțelege pe deplin acest lucru, trebuie să distingem în mod clar natura gândului de conținutul acestui gând. Un simplu gând nu este niciodată real, întrucât este o construcție mintală, un film. Ce numesc eu real este ceea ce se întâmplă aici și acum. Cartea pe care o ții în mână este reală, deoarece ai parte de o experiență concretă de viață în prezent. În schimb, dacă îți apare gândul: „Pământul este rotund“, acest gând nu reprezintă o realitate vie în prezent (chiar dacă afirmația precizată de acest gând este adevărată). Este o imagine sau un sunet creat care îți vine din minte. Este o informație izvorâtă din memoria ta care, în acest moment, este imposibil de verificat. Natura unui gând este ca un curcubeu. El există, dar nu are

o bază reală. Astfel, să fii conștient înseamnă să-ți dai voie să dai crezare gândurilor și să fii mai puțin atașat, mai puțin absorbit de ele, ceea ce va duce într-un final la vindecarea rănilor (și vom mai reveni asupra acestui aspect).


Lumea emoțiilor

În mod ciudat, înaintea vârstei de 30 de ani, nu am acordat niciodată atenție universului meu emoțional, ca și cum această lume n-ar fi existat sau n-ar fi contat chiar atât de mult, tocmai pentru că nu mi se vorbise niciodată despre acest subiect. Astăzi, cred că ar trebui să existe cursuri de educație emoțională pentru copii, așa cum sunt deja cursuri de educație sexuală. Sunt convins că asemenea informații ne sunt la fel de utile precum toate cunoștințele pe care le-am acumulat încă din copilărie. Societatea în care trăim devine, de altfel, conștientă de acest fapt, așa cum putem observa și în filmul de animație *Întors pe dos*, realizat de studiourile Pixar în 2014, care ne propune o reprezentare înduioșătoare a emoțiilor sub forma unor copilași.

Comunicarea legată de emoții presupune totuși anumite precauții, deoarece dacă denumim o manifestare din interior, îi atașăm o etichetă, ceea ce înseamnă că o „închidem” imediat într-un concept. Dacă, de exemplu, simt să plâng și numesc această manifestare „tristețe”, nu am capacitatea să văd că poate fi vorba de bucurie sau de altceva. În plus, atunci când pun eticheta „tristețe” pe un fenomen, adaug toate reprezentările mele în ceea ce privește tristețea: „Tristețea este o emoție negativă” sau chiar „Oamenilor nu le place să stea în compania unor persoane triste”. De aceea, trebuie să fim foarte atenți ca acest cuvânt să nu închidă o manifestare emoțională într-o reprezentare rigidă.

Etimologia cuvântului emoție exprimă bine dimensiunea dinamică a acestor fenomene. Provine din latinescul *e-motio*, „în mișcare”. Așadar, emoția este pur și simplu energie în mișcare. Fără să ne atașăm prea mult de cuvinte sau de concepte, printre aceste energii în mișcare putem identifica cinci mari familii emoționale: frica, furia, bucuria, tristețea și dezgustul, fiecare familie având niveluri diferite de intensitate.

EMOȚIILE ȘI NIVELURILE LOR DE INTENSITATE

Furie	Teroare	Întristare	Euforie	Repulsie	
Mânie	Teamă	Tristețe	Bucurie	Dezgust	
Enervare	Îngrijorare	Dezamăgire	Vesellie	Amărăciune	

EXERCİȚIU DE EXPLORARE

- Analizează pe rând fiecare familie de emoții și vezi cât de familiare îți sunt.
- Ce manifestări fizice declanșează, de obicei, în corpul tău?

- În ce situații aceste familii de emoții se declanșează cel mai frecvent în interiorul tău?
