

LBRIS

We know
books

Rick Hanson
Forrest Hanson

PUTEREA REZILIENȚEI

**Cele 12 secrete ale unei vieti
calme, echilibrate și împlinite**

Traducere din limba engleză de
Irina-Marina Borțoi

Atenție: Această carte are rolul de a oferi informații precise și competente cu privire la subiectul tratat. Prin vânzarea sa, editura și autorul nu se implică în oferirea de servicii psihologice sau de altă natură. Dacă aveți nevoie de asistență specializată sau de consiliere, apălați la serviciile unui profesionist competent.

LITERA
București

CUPRINS

| | |
|--------------------------|----|
| <i>Mulțumiri</i> | 9 |
| <i>Introducere</i> | 11 |

Partea I. RECUNOAȘTEREA

| | |
|--|----|
| Capitolul 1. COMPASIUNEA | 19 |
| Capitolul 2. STAREA DE MINDFULNESS | 33 |
| Capitolul 3. ÎNVĂȚAREA | 65 |

Partea a II-a. GĂSIREA RESURSELOR

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Capitolul 4. TĂRIA DE CHARACTER | 97 |
| Capitolul 5. RECUNOȘȚINȚA | 117 |
| Capitolul 6. ÎNCREDEREA | 133 |

Partea a III-a. REGLAREA

| | |
|--------------------------------|-----|
| Capitolul 7. CALMUL | 157 |
| Capitolul 8. MOTIVAȚIA | 185 |
| Capitolul 9. INTIMITATEA | 207 |

Partea a IV-a. RELAȚIONAREA

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Capitolul 10. CURAJUL | 231 |
| Capitolul 11. ASPIRAȚIA | 257 |
| Capitolul 12. GENEROZITATEA | 277 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| <i>Resurse suplimentare</i> | 299 |
| <i>Despre autori</i> | 311 |

COMPASIUNEA

*Dacă eu nu sunt alături de mine însumi,
atunci cine va fi alături de mine? Dacă nu acum, atunci când?*

RABINUL HILLEL

Una dintre cele mai importante experiențe din viața mea a avut loc când aveam șase ani. Familia mea locuia în Illinois, la marginea lanurilor de porumb. Îmi amintesc că stăteam afară într-o seară, uitându-mă la apa de ploaie din șanțurile lăsate de tractoare, apoi am privit spre casa noastră. M-am simțit melancolic și trist, gândindu-mă la furia dinăuntrul ei. Pe dealurile îndepărtate erau lumini care licăreau, casele altor familii, poate mai fericite.

Astăzi, ca adult, înțeleg că părinții mei erau oameni iubitori și decenti, care trebuiau să facă față propriilor factori de stres și că am avut o copilărie norocoasă în multe privințe. Tata avea o slujbă grea, iar mama era ocupată cu sora mea și cu mine. Nu îmi amintesc ce s-a întâmplat în casa noastră în seara aceea. E posibil să fi fost doar o ceartă obișnuită. Dar îmi amintesc de parcă ar fi fost ieri că am simțit senzația de grijă față de mine. Mă simțeam rău, sentimentele acelea conta, și voiam să mă ajut să mă simt mai bine. Mulți ani mai târziu, am aflat că aceasta era *compasiunea* – recunoașterea

durerii prin dorința de a o alina – care poate fi oferită proprii ei persoane, la fel de bine cum poate fi oferită altora.

Îmi amintesc foarte limpede că am știut că va ține de mine să trec de acea perioadă din fața mea și să gădesc luminiile, oamenii și fericirea pe care mi le doream. Îmi iubeam părinții și nu eram împotriva nimănui. Dar eram alături de mine însumi. Eram hotărât – atât cât poate fi un copil, dar și un adult – să am o viață cât mai bună cu putință.

Propriul meu traseu al stării de bine a început prin compasiune, așa cum se întâmplă în cazul multor oameni. Compasiunea față de tine este fundamentală, căci dacă nu îți pasă de cum te simți și nu vrei să *faci* ceva în această privință, e greu să depui efort să obții fericire și reziliență. Compasiunea este atât moale, cât și dură, adică elastică. De exemplu, studiile arată că atunci când oamenii simt compasiune, zonele planificării motorii din creier încep să se pregătească de acțiune.

Compasiunea este o resursă psihologică, o *aptitudine interioară*. În acest capitol, vom explora cum să-ți dezvolti compasiunea și să o folosești în favoarea ta, iar în capitolele următoare vom vedea cum să oferi compasiune și altora.

FII ALĂTURI DE TINE

Atunci când îi tratăm pe ceilalți cu respect și atenție, de obicei, iese la suprafață tot ce e mai bun în ei. La fel s-ar întâmpla și dacă ne-am putea trata la fel pe noi înșine.

Și totuși, majoritatea suntem prieteni mai buni pentru alții decât pentru noi. Ne pasă de durerea lor, vedem calitățile pe care le au și îi tratăm corect și cu bunăvoință. Dar ce fel de prieten ești cu tine? Mulți oameni sunt duri cu ei înșiși, critici, născocind lipsuri și îndoindu-se de sine, călcându-se în picioare în loc să se construiască.

Imaginează-ți că te-ai trata pe tine așa cum ai trata un prieten. Ți-ai arăta încurajare, afecțiune, înțelegere și te-ai ajuta să te vindeci și să te dezvolti. Gândește-te cum ar arăta o zi obișnuită dacă ai fi de partea ta. Cum ar fi să-ți apreciezi bunele intenții și sufletul bun, să nu te judeci atât de critic?

Cultivă-ți bunătatea față de tine

Ne ajută să înțelegem motivele pentru care este deopotrivă corect și important să fii de partea ta. Dacă nu, astfel de convingeri pot prelua controlul: „E un lucru egoist să te gândești la ceea ce vrei“. „Nu meriți iubire“. „În sinea ta, ești un om rău“. „O să dai greș dacă ai visuri mai îndrăznețe“.

În primul rând, există principiul general potrivit căruia ar trebui să tratăm oamenii cu decență și compasiune. Ei bine, printre „oameni“ te numeri și tu. Regula de Aur este o stradă cu două sensuri: trebuie să ne tratăm pe noi înșine așa cum îi tratăm pe ceilalți.

În al doilea rând, cu cât avem mai multă influență asupra cuiva, cu atât avem o responsabilitate mai mare de a trata persoana respectivă cum se cuvine. De exemplu, chirurgii dețin foarte multă putere asupra pacienților lor, așa că au o datorie extraordinară de a fi atenți atunci când îi operează. Cine este persoana pe care o poți afecta cel mai mult? Ești *chiar tu*, atât tu din clipa aceasta, cât și tu din viitor: persoana care vei fi în minutul următor, săptămâna următoare sau anul viitor. Dacă te gândești la tine ca la o persoană față de care ai o datorie de îngrijire și bunăvoință, ce s-ar schimba la felul în care vorbești cu tine și în care îți abordezi ziua?

În al treilea rând, a-ți cultiva starea de bine față de tine are beneficii și pentru ceilalți. Atunci când oamenii își

Rick Hanson, Forrest Hanson

We know
books

dezvoltă propria stare de bine, de obicei devin mai răbdători, mai cooperanți și mai afectuoși în relațiile lor. Gândește-te cum le-ar face bine altora dacă stresul, îngrijorarea, iritarea și liniștea ta ar scădea, iar mulțumirea, liniștea și iubirea ta ar crește.

Poți lua măsuri practice pentru a te ajuta să crezi cu adevărat că e bine să te tratezi cu respect și compasiune. Poți nota afirmații simple – cum ar fi „Sunt de partea mea” sau „Iau atitudine pentru mine” sau „Și eu contez” – și le poți citi cu voce tare pentru tine sau le poți afișa undeva ca să le vezi în fiecare zi. Poți să-ți imaginezi că îi spui cuiva de ce vei avea mai multă grijă de nevoile tale. Sau îți poți imagina că un prieten, un mentor sau chiar zâna cea bună îți spun să fii de partea ta, apoi lasă-i să te convingă!

Sentimentul de a avea grijă de tine

Când am plecat de acasă la UCLA* în 1969, eram extrem de rațional și aveam o gândire rigidă. Era un mod de a evita să mă simt trist, rănit și îngrijorat, dar pe de altă parte, nici nu simțeam mare lucru. A trebuit să intru în contact cu mine însumi pentru a mă vindeca și a mă dezvolta. California anilor 1970 era centrul Mișcării Potențialului Uman, iar eu m-am aruncat cu capul înainte în acest mediu, cu toate că poate părea un pic cam ciudat. (Urlete primordiale! Grupuri de întâlnire! Dezvelește-ți sufletul la cerere!) Am învățat treptat să intru în contact cu emoțiile mele și cu senzațiile corpului în general. Mai ales, am început să fiu atent la cum este să ajung de partea mea și să simt afecțiune și susținere față de mine însumi, în loc de răceală și critici. A fost bine să fac acest lucru, așa că am continuat. De fiecare dată când mă concentram

* University of California, Los Angeles (n.tr.)

asupra acestor experiențe pozitive, era ca și cum aș fi lucrat un mușchi și l-aș fi întărit, iar și iar. Prin repetiție, bunăvoința și încurajările față de mine însumi mi-au intrat treptat în obicei și au devenit un mod firesc de a fi.

Mulți ani mai târziu, ca psiholog, am învățat cum au funcționat eforturile mele intuitive. Concentrarea și păstrarea experienței unei resurse psihologice – cum ar fi sentimentul de a fi alături de tine – este un mod puternic de a o consolida în creier. Apoi vei duce această aptitudine interioară cu tine oriunde ai merge.

În capitolele despre mindfulness și învățare, voi explica în detaliu cum să-ți transformi gândurile și sentimentele în aptitudini durabile în interior: baza adevăratei reziliențe. Esența este simplă: mai întâi, experimentează ceea ce vrei să dezvolți în tine – cum ar fi compasiunea sau recunoștința –, și apoi, concentrează-te asupra acestui lucru și continuă să-l pui în practică pentru a-l consolida în sistemul tău nervos.

Acesta este procesul fundamental al modificării pozitive a creierului. Pentru a vedea cum funcționează, încearcă exercițiul din casetă. Durează doar un minut sau două, însă îl poți încetini pentru un efect mai profund. Ca orice lucru pe care îl sugerez, adaptează-l la propriile tale nevoi. În plus, în viața de zi cu zi, observă când ai o atitudine sau un sentiment de grijă față de tine, apoi păstrează acea experiență câteva momente în plus, simțind-o în corp, pătrunzând în ea în timp ce și ea pătrunde în tine.

FII ALĂTURI DE TINE

Evocă un moment când ai fost de partea cuiva: poate a unui copil pe care îl protejai, a unui prieten pe care îl încurajai sau a unui părinte cu probleme de sănătate. Amintește-ți cum ai simțit acest lucru în corp – în felul cum îți țineai umerii, în expresia de pe față. Amintește-ți

gândurile și sentimentele tale – poate grijă, hotărâre, posibil chiar o intensitate violentă.

Apoi, știind cum e să fii de partea cuiva, aplică această atitudine asupra propriei persoane. Vezi cum e să fii un aliat al tău: o persoană care va avea grijă de tine, te va ajuta, te va proteja. Recunoaște că ai drepturi și nevoi care contează.

Este normal dacă apar și alte reacții, cum ar fi sentimentul că nu meriți. Observă-le și deconectază-te de la ele, apoi revino la sentimentul de a-ți vrea binele. Concentrează-te asupra acestei experiențe și rămâi cu ea preț de încă două respirații sau mai mult.

Adu-ți aminte de momentele când chiar ai fost de partea ta. Poate că te încurajai într-o perioadă grea la muncă sau luai atitudine în fața cuiva care ți-a făcut rău. Vezi cum a fost acel moment, la nivel emoțional și corporal. Amintește-ți unele dintre gândurile pe care le-ai avut, cum ar fi: „E corect să ajute și ceilalți“. Rămâi cu această experiență și las-o să-ți umple mintea.

Află cum e să fii dedicat propriei stări de bine. Lasă sentimentele, gândurile și intențiile de a fi un prieten adevărat față de tine să se sedimenteze, să devină parte din tine.

ARATĂ COMPASIUNE FAȚĂ DE DUREREA TA

Compassiunea e o sensibilitate empatică față de suferință – de la disconfort psihic sau fizic mic până la durere înfiorătoare –, alături de dorința de a ajuta dacă poți. Oferirea compasiunii reduce stresul și liniștește corpul. Primirea compasiunii îți dă mai multă putere: să tragi aer în piept, să-ți găsești sprijinul și să mergi mai departe.

Ai parte atât de beneficiile oferirii, cât și de cele ale primirii compasiunii atunci când ți-o oferi ție. Așa cum poți vedea greutățile și stresul celorlalți, poți recunoaște aceleași lucruri și în ceea ce te privește. Așa cum simți emoție față de suferința lor, la fel de bine te poate emoționa propria suferință. Îți poți oferi același sprijin pe care l-ai oferit altcuiva. Iar dacă nu există

prea multă compasiune pentru tine din partea celorlalți, este mai important ca oricând să ți-o oferi chiar tu.

Asta *nu* înseamnă să-ți plângi de milă sau să te complaci în suferință. Compassiunea pentru tine e punctul de unde începi când dai de greu, nu unde te oprești. Cercetările lui Kristin Neff și ale altor oameni de știință au arătat că autocompassiunea face o persoană mai rezilientă, mai capabilă să-și revină. Redu autocritica și construiește-ți stima de sine, ajutându-te să ai mai multă ambiție și să ai mai mult succes, nu să te complaci sau să-ți încurajezi lenea. În compasiunea față de propria durere se găsește simțul unei umanități comune: cu toții suferim, cu toții ne confruntăm cu boala și cu moartea, cu toții pierdem oameni pe care îi iubim. Cu toții suntem fragili. După cum cânta Leonard Cohen: „În toate-i o fisură/ Pe unde intră lumina“.* Toți avem fisuri în interiorul nostru. Toți avem nevoie de compasiune.

Provocările la adresa autocompasiunii

Cu toate acestea, autocompassiunea este dificilă pentru mulți dintre noi. Unul dintre motive se află în modul în care funcționează sistemul nostru nervos. Creierul este proiectat să fie modificat de experiențele noastre, mai ales de cele *negative*, și în special de cele care au avut loc în copilărie. Este normal să interiorizezi felurile în care te-au tratat părinții și alte persoane – comportamente care pot include ignorarea, lipsa de apreciere sau pedepsirea dorințelor și sentimentelor tale mai delicate – și apoi să te tratezi chiar tu în același fel.

De exemplu, eu am avut părinți conștiincioși și iubitori, și le sunt foarte recunoscător. Acestea fiind spuse, în copilărie am trăit experiența criticilor frecvente și nu am avut parte de

* Vers din cântecul *Anthem*, compus și interpretat de Leonard Cohen (n.red.)

multă compasiune, așa că am preluat aceste atitudini la rândul meu. Întotdeauna am fost emoționat de durerea celorlalți. Dar durerea mea? Am dat-o la o parte, iar apoi m-am mirat de ce tot crește.

Cum să înveți compasiunea

A trebuit să învăț cum să arăt compasiune față de propria suferință. Învățăm multe lucruri în viață, inclusiv cum să mergem pe bicicletă, să cerem iertare unui prieten sau să ne convingem să nu mai fim supărați. De ce avem nevoie ca să se producă învățarea?

Cheia dezvoltării oricărei resurse psihologice, inclusiv a compasiunii, este să ai experiențe repetate cu aceasta, experiențe care se transformă în modificări durabile la nivelul structurii sau funcției nervoase. Este ca și cum ai înregistra o melodie pe un reportofon vechi: pe măsură ce melodia este redată – pe măsură ce ai experiența resursei –, o poți ajuta să lase o urmă fizică în sistemul tău nervos.

Atunci când trăiești deja experiența unui lucru plăcut sau util – satisfacția finalizării unui raport la birou sau confortul simțit atunci când te trănțești pe canapea, la capătul unei zile lungi –, observă pur și simplu acel lucru. De asemenea, poți crea intenționat experiența unui lucru pe care vrei să îl dezvolți, cum ar fi sentimentul că ești de partea ta. Odată ce ai această experiență, simte-o pe deplin și acordă-ți puțin timp – preț de o respirație, două sau zece – pentru a rămâne cu ea. Cu cât faci acest lucru mai des, cu atât mai mult vei avea tendința de a-ți programa resursele psihologice în tine.

Pentru a-ți dezvolta mai multă autocompasiune, acordă-ți câteva minute pentru a încerca exercițiul din casetă. Pe măsură ce-ți construiești compasiunea față de tine, vei putea s-o valorifici ori de câte ori vrei.

COMPASIUNE FAȚĂ DE TINE

Evocă momente când te-ai simțit obiectul grijii anumitor persoane, animale de companie sau ființe spirituale, în viața ta din prezent sau din trecut. Orice fel de grijă contează, cum ar fi dățile când ceilalți te-au inclus, văzut, apreciat, plăcut sau iubit. Relaxează-te și deschide-te către sentimentul de a fi obiectul grijii altora. Dacă ceva îți distrage atenția, întoarce-te la sentimentul de a fi obiectul grijii altora. Rămâi cu aceste sentimente și simte cum pătrund în tine, ca apa într-un burete.

Apoi gândește-te la una sau mai multe persoane față de care simți compasiune – poate e vorba de un copil suferind, de un prieten care trece printr-un divorț sau de refugiații din cealaltă parte a lumii. Încearcă să le simți poverile, grijile și suferința. Simți bunăvoință, grijă solidară. Poți să-ți duci mâna la inimă și să ai gânduri precum: „Să ți se aline durerea“, „Să-ți găsești de lucru“, „Să treci de boala asta“. Lasă-te în voia compasiunii, permițându-i să te umple și să curgă prin tine.

Având experiența directă a compasiunii, aplic-o față de tine. Recunoaște situațiile în care simți stres, oboseală, în care boala e prezentă sau cineva te tratează urât, sau când nefericirea e prezentă. Apoi arată-ți compasiune, așa cum i-ar arăta unui prieten care s-ar simți așa cum te simți tu. Înțelege că toată lumea suferă și că nu doar tu treci printr-o durere ca a ta. Poți eventual să-ți duci mâna la inimă sau la obraz. În funcție de ce s-a întâmplat, poți să te gândești: „Să nu sufăr“, „Să treacă durerea asta“, „Să nu mă mai îngrijorez atât“, „Să mă vindec de boala asta“. Imaginează-ți compasiunea ca pe o ploaie blândă și caldă care cade asupra ta, atingând și alinând locurile obosite, dureroase și pline de năzuință din tine.

GĂSEȘTE ACCEPTAREA

Odată, am pornit împreună cu un prieten în ascensiune pe traseul East Buttress, până în vârful Muntelui Whitney. Traseul înapoi spre cort cobora de-a lungul unei ravene umplute cu zăpadă. Era octombrie, zăpada se transformase

Rick Hanson, Forrest Hanson

We know

în gheață, așa că noi trebuia să ne deplasăm încet și cu grijă. Se întuneca și nu vedeam încotro mergem. Ca să nu riscăm o căzătură fatală, am decis să înnoptăm pe o stâncă mică, înfășurați într-o folie termoizolantă, cu picioarele vârâte în rucsacuri, tremurând în ger.

Nu-mi plăcea să mă aflu acolo, dar am fost nevoit să înfrunt realitatea situației noastre. Dacă aș fi negat-o sau m-aș fi opus, am fi putut muri. Sus, pe acel munte, grija față de mine însumi a trebuit să includă recunoașterea și acceptarea a ceea ce era adevărat despre lumea din jurul meu. Acceptarea poate fi însoțită de alte reacții. De pildă, o persoană poate fi scandalizată de o nedreptate și poate accepta că aceasta este o realitate. Acceptarea nu înseamnă complacere sau renunțare. Putem accepta ceva, încercând în același timp să îmbunătățim lucrul respectiv.

De asemenea, am fost nevoit să accept ce se petrecea în mine. Eram obosit și îngrijorat și mi-era frig. Așa mă simțeam. Dacă aș fi încercat să ignor aceste sentimente, aș fi adăugat stres unei situații deja stresante și m-aș fi simțit mai rău. Uneori e înțelept să-ți canalizezi ușor gândurile și sentimentele într-o direcție mai sănătoasă și mai fericită. Dar asta funcționează numai dacă ne acceptăm reacțiile de la bun început. Altfel, direcționarea noastră nu are cine știe ce efect, iar noi nu facem decât să ascundem ceea ce simțim cu adevărat. Dacă nu acceptăm ceea ce este adevărat despre noi înșine, nu vom vedea limpede acest lucru, iar dacă nu îl vedem limpede, vom fi mai puțin capabili să ne ocupăm de el.

Întregul sine este ca o casă mare, iar atunci când nu accepți cine ești pe de-a întregul, este ca și cum ai închide unele camere: „Vai, nu pot să arăt vulnerabilitate, mai bine închid ușa asta“, „Am cerut iubire, și asta m-a făcut să pic

prost, nu mai fac așa ceva niciodată, ia să încui ușa“, „Fac greșeli când mă entuziasmez, așa că gata cu pasiunea, am aruncat cheia“. Cum ar fi să deschizi toate ușile din tine? Ți poți păstra în continuare atenția asupra conținutului tuturor camerelor și poți decide ce pui în practică sau ce arăți lumii. Acceptarea lucrurilor care se găsesc în tine îți oferă mai multă influență asupra lor, nu mai puțină. Încearcă exercițiul din casetă pentru a înțelege mai bine acest lucru.

ACCEPTAREA DE SINE

Privește în jurul tău și găsește ceva ce există, apoi acceptă-l. Află cum e să accepți ceva.

Gândește-te la un prieten și la diferite aspecte ale acestei persoane. Explorează cum e să accepți aceste aspecte ale prietenului tău. Vezi dacă poți simți ușurare, deschidere și calm în urma acestui exercițiu. Acordă atenție experienței tale. Încearcă să accepți tot ce trăiești fără a adăuga nimic. Poți accepta senzațiile respirației așa cum sunt? Dacă apar judecăți, le poți accepta și pe acestea? Încearcă să-ți spui lucruri mărunte precum: „Accept acest gând“ sau „Accept această durere“ sau „Accept că simt recunoștință – sau tristețe“. Dacă există rezistență față de ceva, poți accepta acea rezistență? Dacă anumite părți ale experienței tale sunt dificile, amintește-ți senzația de a fi de partea ta și sentimentul de autocompasiune. Acordă atenție acceptării ca o experiență în sine, o atitudine sau o orientare care vede lucrurile fără a le întoarce spatele, care primește fără a rezista. Lasă acceptarea să se răspândească în tine.

Acordă atenție diferitelor părți din tine, cele care îți plac și cele care nu. Le poți numi pe unele dintre ele în sinea ta: „lată o parte căreia îi plac dulciurile, o parte care e singuratică, o parte care e critică, o parte care se simte tânără, o parte care își dorește iubire“. Apoi explorează acceptarea adevărului acestor părți, începând cu cele mai ușoare. Dacă unele sunt greu de acceptat, acest lucru este normal și în regulă, și poți reveni asupra lor mai târziu dacă vrei. Poți să îți spui lucruri precum: „Accept partea din mine care își iubește copiii“, „Accept partea din mine care lasă vasele în