

LIBRIS

We know
books

CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

**EXERCII PENTRU
DESCOPERIREA SINELUI**

NICOLE LEPERA

Traducere din limba engleză
COSMIN NEDELCU

LITERA

București

LIBRIS

We know
books

CUPRINS

INTRODUCERE 8

SECTIUNEA UNU:

CUM SĂ NE CUNOAȘTEM SINELE

25

SECTIUNEA DOI:

FĂ CUNOȘTIȚĂ CU SINELE OBICEIURILOR TALE

51

SECTIUNEA TREI:

FĂ CUNOȘTIȚĂ CU SINELE TĂU EMOȚIONAL

99

SECTIUNEA PATRU:

FĂ CUNOȘTIȚĂ CU SINELE TĂU AUTENTIC

177

MULȚUMIRI 244

ANEXĂ 246

LBRIS

We know
books

SECȚIUNEA UNU:

**CUM SĂ NE
CUNOAȘTEM
SINELE**

**CONDIȚIONĂRILE TALE:
NU EȘTI CINE CREZI CĂ EȘTI**

LBRIS

We know
books

CE VEI ÎNVĂȚA

Ce este condiționarea și cum îți afectează viața

Cum să îți identifice sinele obiceiurilor

De ce conștiința este fundamentul transformării

Ce este neuroplasticitatea și cum îi putem valorifica puterea

Când ne naștem, creierul nostru e ca un burete. Cu ochii mari, asimilăm tot ce e în jurul nostru. Așa învățăm limbajul, cum să funcționăm în societate, cum să interacționăm cu ceilalți și cu lumea din jur. Este remarcabil cât de multe informații absorbim constant pe măsură ce creștem.

La naștere suntem complet dependenți de cei mai importanți oameni din viața noastră: figurile parentale. Ei sunt responsabili pentru satisfacerea tuturor nevoilor noastre: ne hrănesc, ne iubesc și ne protejează. Ei alcătuiesc primul nostru cămin și primul nostru climat. În aceste medii ale relațiilor se află convingerile, modurile de comunicare, căile prin care ne exprimăm sau facem față emoțiilor și alte obiceiuri la care suntem martori de-a lungul copilăriei. Figurile noastre parentale (și celelalte relații apropiate pe care le avem) ne creează lumea prin modelare. Începem să întruchipăm aceleași gânduri, tipare și comportamente pe care le observăm la cei din jurul nostru. Acest lucru se numește *condiționare*. La vârsta adultă, mulți continuăm să nu fim conștienți că nenumărate dintre convingerile sau obiceiurile noastre pot să provină din acele experiențe timpurii, nefiind de fapt rezultatul unei alegeri conștiente.

Condiționarea se petrece la nivel subconștient. Când suntem bebeluși și copii, nu decidem conștient să depozităm aceste informații; creierul o face în locul nostru. Mintea noastră subconștientă (*subconștient* înseamnă literalmente dedesubtul conștienței) depozitează circuitele neuronale care se formează în timp prin repetiția gândurilor, a comportamentelor și a altor obiceiuri. Nu doar mintea noastră ne depozitează condiționarea, ci și trupul. Sistemul nostru nervos începe să se formeze la vârsta de aproximativ șase săptămâni în uter și continuă să se dezvolte până la 25 de ani. Mediul nostru casnic și relațiile pe care le experimentăm în mediul respectiv influențează cu adevărat felul în care se dezvoltă sistemul nervos. Dacă primele relații au fost sigure, protejate și predictibile, sistemul nervos este de obicei *rezilient* și capabil să se redreseze de pe urma experiențelor stresante. Dacă primele relații nu au fost sigure, sistemul nostru nervos devine hipervigilent, anticipând întotdeauna pericolul. De-a lungul timpului, un sistem nervos dereglat poate netezi calea pentru mecanisme disfuncționale de adaptare (abuz de substanțe, reactivitate, autosabotaj, muncă în exces), nesiguranță (sau o incapacitate de a avea încredere în noi înșine și în ceilalți) și deconectare. Când se petrece acest lucru, nu ne simțim în siguranță în propriile trupuri, prin urmare găsim modalități de a părăsi acel teren amenințător.

Cea mai comună cale prin care oamenii își părăsesc trupul se produce printr-un proces numit *disociere*, în care corpurile ne sunt prezente fizic, dar noi suntem plecați în altă parte din punct de vedere mental. Oamenii descriu această experiență printr-o senzație de neclaritate, de confuzie, pierzându-se în gânduri sau în comportamente care le distrag

atenția, pierzând adeseori bucăți mari de timp. În zilele noastre, mulți dintre noi facem lucrul acesta zilnic, navigând la nesfârșit pe telefoane, deconectându-ne de trupul nostru și întrebându-ne când a trecut timpul. Disocierea a fost modalitatea de adaptare pe care am deprins-o și este motivul pentru care, ca adult, am de fapt foarte puține amintiri din copilărie. Evadarea din trup a fost un mod sigur de protecție față de experiențele care mi se păreau prea copleșitoare în copilărie.

Ca mine, este posibil să descoperi în această călătorie că ai convingeri, stiluri de adaptare și comportamente pe care continui să le repeți chiar și dacă nu îți mai sunt de folos. Nici unul dintre noi n-a ales obiceiurile care ne-au fost imprimate în copilărie și este inutil să le considerăm *bune* sau *rele* – sunt pur și simplu informații pe care le-am deprins în primii ani de viață de la adulții care au făcut ce au putut mai bine cu nivelurile de conștientizare și cu instrumentele care le-au fost imprimate în mediile și în circumstanțele în care au trăit. Din fericire, acum, ca adult, deții abilitatea profundă de a-ți investiga condiționarea și de a face loc pentru alegeri noi care sunt mai armonizate cu ceea ce vrei cu adevărat să fii (și cu ceea ce ești de fapt în esența ta).



CUNOAȘTE-ȚI SINELE OBICEIURILOR

Sinele obiceiurilor este format prin condiționare sau prin experiențe repetate din trecut. Obiceiurile sunt imprimate biologic în creierul nostru și în sistemul nervos și includ modurile diferite prin care avem grijă de corpul fizic, în care facem față emoțiilor, ne exprimăm, ne raportăm la ceilalți și ne comportăm în comunitățile și mediile noastre. Toate aceste reacții sunt probabil bazate pe percepția noastră din copilărie despre ceea ce trebuie să facem sau cum trebuie să fim ca să ne simțim acceptați, protejați și iubiți. Deoarece eram complet dependenți de alții ca să ne îngrijească, era necesar să rămânem conectați cu cei din jurul nostru ca să supraviețuim. Aceasta nu ne-a lăsat de ales decât să ne adaptăm la lumea din jur. Și așa am și făcut.

Unii dintre noi am crescut având o figură parentală autoritară care ne-a supraviețuit îndeaproape – *cum ne-am îmbrăcat, ce am gândit sau cum ne-am purtat*. Deoarece în copilărie nu era permis sau acceptat să fim noi înșine, este posibil să continuăm să fim ceea ce credem că alți oameni vor să fim sau am putea să ne formăm obiceiul de a-i observa pe ceilalți, ca să ne dăm seama cum să ne comportăm. Unii dintre noi am crescut într-un cămin în care un părinte, când era nervos, zbiera și ne înspăimânta. La vârsta adultă am putea să dezvoltăm un obicei de a supraveghea îndeaproape sentimentele celorlalți oameni, pentru a evita să supărăm pe cineva sau să fim ținta unui comportament exploziv similar. Sau este posibil să ascundem părți din ceea ce suntem, temându-ne că vom fi pedepsiți sau făcuți de rușine (*cum pățeam cândva*) dacă le arătăm celorlalți.

În cazul în care am avut o figură parentală distantă emoțional, care nu s-a conectat sau n-a putut să se conecteze cu noi pentru a ne îndruma prin emoțiile dificile din copilărie, este posibil să fi dezvoltat obiceiul de a ne menține distanți, deconectați sau neatenți în relațiile noastre. Nu facem asta pentru că vrem să-i rănim pe ceilalți, o facem pentru că ne este teamă să nu fim respinși, abandonați sau ignorați, așa cum am pățit în copilărie. Pentru a face față, continuăm să păstrăm distanța față de oameni, pentru că nu vrem să experimentăm iarăși acea suferință. În același timp, tânjim profund după apropiere emoțională, ceea ce ne face să fim în conflict cu noi înșine.

Cum mulți dintre noi știm prea bine, unele dintre tiparele noastre obișnuite ne pot face rău. Cât de frecvent ți-ai descărcat nervii pe un partener sau ai zberlat la copilul tău din cauza unui inconvenient minor, după care ai făcut iute un pas înapoi, șocat de reacția ta? Sau cât de des ți-ai spus că o să schimbi ceva, ca în câteva zile să repeți același comportament? Dacă te identifiți cu aceste exemple, înseamnă că ești o ființă umană. Aceste

tipare de reactivitate și de obiceiuri inutile nu reprezintă ceea ce ești, fiind în schimb un produs a ceea ce ai experimentat.

Pentru majoritatea dintre noi, cele mai timpurii obiceiuri și tipare s-au bazat în primul rând pe satisfacerea nevoilor altor oameni, nu a celor proprii, astfel încât continuăm să trăim pentru ceilalți multă vreme după ce ajungem la maturitate. Dorința cronică de a le face altora pe plac devine un mecanism de adaptare, iar în timp sfârșim prin a ne simți neîmpliniți și plini de resentimente. În același timp, este posibil să nici nu știm măcar care sunt nevoile noastre, așa că este de înțeles că rămânem incapabili să ni le satisfacem. Pentru mulți dintre noi, acest ciclu este aproape în întregime inconștient, petrecându-se fără ca noi să ne dăm seama de el.

Pentru a întrerupe acest ciclu al trecerii prin viață ca un somnambul, vom învăța acum cum să devenim conștienți, astfel încât să putem observa aceste tipare și să „ne trezim“ către un nou mod de viață. Când suntem conștienți, suntem mai lucizi în privința felului în care gândim, simțim și ne purtăm. Devenind conștienți sau lucizi față de clipa prezentă, vom putea să facem alegeri dincolo de sinele obiceiurilor noastre pentru a redescoperi ceea ce suntem cu adevărat. Putem învăța să identificăm și să ne înțelegem nevoile, creându-ne spațiul în care să exersăm noile moduri de a satisface aceste nevoi, în loc să continuăm să ne bazăm pe obiceiurile care sunt depozitate în creierul nostru. Asemenea multora dintre voi, am petrecut ani întregi trăind ca un cameleon, făcând lucruri pentru a căpăta o validare externă sau pentru că m-am simțit obligată să-i așez pe ceilalți înaintea mea. Învățând cum să devin conștientă, am putut să pun capăt acelor obiceiuri și să aflu cum să mă conectez cu vocea mea intuitivă pentru a-mi satisface propriile nevoi.

CONȘTIENȚA

Fă o pauză de un minut și închide ochii. Cu ochii închiși, acordă atenție gândurilor care îți se infiripă. Cercetează senzațiile care apar în trup. Observă cum se simt picioarele pe podea sau cum se simte această carte în mâinile tale. Poate că vei remarca sentimente de frustrare sau de plictiseală. Poate că te vei gândi imediat la sarcinile pe care le ai de îndeplinit. Felicitări, tocmai ai experimentat conștiența: actul de a deveni lucid față de gândurile, sentimentele și senzațiile tale trupești.

La cel mai simplu nivel, conștiența este percepția lucidă a trăirii noastre interne și externe. Mulți dintre noi credem că suntem vocea din mintea noastră, din gândurile noastre. Suntem atât de atașați sau de pierduți în gândurile respective, încât suntem de fapt inconștienți față de restul experienței vieții noastre. Auzind asta, unii s-ar putea întreba: dacă nu suntem totuna cu gândurile noastre, *cine suntem?* Ești gânditorul gândurilor,

omul care e în stare să capete acces la conștiința lucidă pentru a-și observa gândurile. Nu ești totuna cu gândurile însele.

Când nu suntem conștienți, este ca și cum am merge ca niște somnambuli prin viață, într-o stare în care lucrurile ni se întâmplă și atâta tot. Această stare de reactivitate nu doar că ne răpește din puteri, dar îi face totodată pe mulți dintre noi să se simtă, pe bună dreptate, niște victime ale circumstanțelor. Trăirea unei vieți conștiente ne permite să experimentăm viața în prezent. Ne îngăduie să începem cu adevărat să *alegem* cum să reacționăm la experiențele și la viața din jurul nostru. În conștientizarea clipei de față, descoperim capacitatea de a ne crea și de a ne transforma atât pe noi înșine, cât și lumea noastră.

Firește, nu vom fi mereu conștienți și lucrul ăsta e în regulă. Poate fi aproape imposibil să fii conștient tot timpul, îndeosebi la începutul acestei practici. Obiectivul este să înțelegem cum să utilizăm conștiința ca să căpătăm o privire mai largă asupra noastră și asupra experienței vieții noastre. Mai jos este un exercițiu fundamental numit „Verificare zilnică a conștiinței”. În cadrul comunității mele globale de vindecare, Cercul SelfHealers, fiecare membru începe cu acest exercițiu, iar rezultatele sunt incredibile. Aceasta este calea pentru a ne trezi la realitatea ființei noastre.

Verificare zilnică a conștiinței

Acum, înțelegând *conceptul* de conștiință, putem începe să aplicăm această practică în viețile noastre folosind un instrument numit „Verificare zilnică a conștiinței”.

Cei mai mulți dintre noi ne petrecem majoritatea timpului în mintea noastră, în mare măsură neatenți la ceea ce se petrece în noi sau în jurul nostru. Pentru a deveni cu adevărat conștienți de noi înșine și de obiceiurile noastre, trebuie să facem o pauză ca să ne deconectăm de fluxul gândurilor nesfârșite care ne curg prin cap de dimineață până seara, zi după zi. Dacă observi lucrurile cărora le acorzi cea mai multă atenție, te va ajuta să devii mai conștient de tine însuși și de ceea ce te înconjoară.

Acest exercițiu te va ajuta să devii conștient de cât de des cel care deține controlul este pilotul tău automat subconștient, adică sinele obiceiurilor tale. Când nu suntem conștienți, pilotul automat face alegerile în locul nostru. Când vei observa măsura în care lucrurile stau în felul acesta, vei putea înțelege de ce nu ești neapărat ceea ce crezi că ești; ești mult mai mult decât obiceiurile și tiparele condiționate care ți-au creat realitatea actuală și felul de a fi. Această conștientizare stabilește baza pentru a deveni ceea ce vrei să fii (*și ceea ce ești în esența ta*).

Pentru a-ți trezi luciditatea și a-ți spori conștiința de sine, încearcă să practici următoarea verificare a conștiinței. Stabilește o intenție de a crea trei momente pe parcursul

OBSERVĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI

Ești deplin cufundat în ceea ce faci în momentul în care sună alarma? Indiferent că speli vasele, că te uiți la televizor sau că discuți cu o persoană dragă, ești complet implicat în clipa de față?

Sau ești pierdut în gânduri legate de o dispută pe care ai avut-o mai devreme în acea zi, de o factură neplătită la termen, de o ciondăneală cu un fost partener sau de o situație stresantă care te așteaptă la muncă?

La început poate fi inconfortabil să devii conștient de toate gândurile tale. Nu încerci să schimbi nimic în momentul ăsta; nu faci altceva decât să înțelegi cât de conștient ești, observând unde îți-e îndreptată atenția.

Verificare de dimineată:

Verificare de după-amiază:

Verificare de seară:

Este foarte util să continui să practici această verificare a stării de conștiență (adică să programezi o alarmă, să îți notezi răspunsurile la cele două întrebări despre ceea ce faci și gândești) până când te simți în largul tău să îți verifici momentele de conștiență pe cont propriu pe parcursul zilei. Trece din nou în revistă acest instrument ori de câte ori este nevoie. Nu uita că nu există o planificare stabilită pentru această activitate sau pentru această călătorie în ansamblul ei. Când predau acest exercițiu comunității mele, îi încurajez pe oameni să petreacă cel puțin 30 de zile exersând consecvent această parte a activității. Nenumărați membri relatează că revin la această verificare când simt că au nevoie de o îmbunătățire a memoriei sau când se trezesc că trec pe nesimțite din nou pe pilot automat. Nu uita că la baza întregii transformări stă starea de conștiență, astfel că acest instrument poate și trebuie să fie folosit pe întreg parcursul vieții, îndeosebi când simți chemarea să îl practici.

Exerciții de formare a conștienței

Cum știm acum, formarea conștienței înseamnă să ne sporim conștientizarea sinelui. Nu începem procesul de a deveni ceea ce *vrem* să devenim decât cultivând mai întâi o conștientizare noncritică a ceea ce *suntem* în clipa de față. Alegerea de a ne redirecționa întreaga atenție către clipa de față ne înlesnește conștientizarea respectivă. Ca să ajungem la destinație, trebuie să înțelegem de unde pornim.

Există nenumărate moduri diferite prin care putem începe practica formării zi de zi a conștienței. Nu uita că în cazul ăsta secretul este *constanța*. Nu avem cum să mergem la sala de sport într-o zi, să ridicăm o singură ganteră și să ne așteptăm să devenim mai puternici peste noapte. Conștientiza și vindecarea sunt în mare parte același lucru. *Repetiția constantă* a următoarelor practici/exerciții este cea care îngăduie formarea noilor circuite în creierul nostru (vezi pagina 41 pentru mai multe detalii legate de știința remodelării creierului).

Cele cinci exerciții de mai jos sunt practici pe care le poți folosi zilnic. Adaugă-le în setul tău de resurse pentru a avea oricând acces la ele. Parcurgând fiecare exercițiu, remarcă-ți experiența și notează-ți reflecțiile.

Examinarea corpului

Conștientizează senzațiile fizice în părți diferite ale corpului tău.

- Găsește un loc în care să te întinzi sau să stai confortabil în următoarele clipe. Dacă te simți în siguranță să faci asta, poți alege să închizi ochii.
- Trage de două ori adânc aer în piept, simțindu-ți corpul începând să se relaxeze în acest moment.
- Petrece câteva clipe remarcând diferitele senzații care pot apărea în diferite părți ale trupului tău.
- Pornind din creștetul capului, începe să îți concentrezi delicat atenția asupra gâtului, a umerilor, a pieptului, a abdomenului, coborând până în vârful degetelor de la picioare.
- Folosește spațiul de mai jos ca să scrii ceea ce observi pe măsură ce începi să acorzi conștient mai multă atenție diferitelor senzații care apar în corpul tău fizic:

