

LIBRIS | NU MĂ MAI PLÂNG... We know books

După bestsellerul *Nu mă mai plâng!*, iată versiunea integrală atât de așteptată care combină metoda lui Christine Lewicki și 50 de exerciții care pot fi practicate în fiecare zi! Christine povestește cum se plângea tot timpul în trecut și ne oferă cheia unei vieți fără văicăreli ca să ne ajute să ne găsim liniștea și o atitudine zen. Exercițiile ne ajută să ne însușim această metodă într-un mod simplu și foarte practic pentru a scăpa de statutul de victimă.

21 DE ZILE PENTRU A VĂ RELUA VIAȚA ÎN PROPRIILE MÂINI

Și tu poți intra în clubul celor care nu se plâng și să radiezi lumină în jurul tău.

Antrenor de afaceri certificat și conferențiar, trăind între Paris și Los Angeles, Christine Lewicki este fondatoarea societății O Coaching Inc ai cărei clienți se află în Statele Unite ale Americii, Asia și Europa. Specializată în leadership și formatoare în dezvoltare personală, ea îi ajută pe toți să-și descopere talentele. Este autoarea cărților *Nu mă mai plâng de copiii mei (sau de partener)* și *Wake up! 4 principii fundamentale pentru a pune capăt unei vieți trăite în stare de semiadormire* (www.jarretederaler.com și www.christinelewicki.com), apărute la aceeași editură.

„O carte prețioasă, o carte necesară“

Prefață de Laurent Gounelle“

„Publicul o adoră!“ revista *ELLE*

CHRISTINE LEWICKI

ÎNCETEZ SĂ MĂ MAI ENERVEZ

Traducere de CARMEN IRINA FLOARE

EDITURA ORIZONTURI

Pentru a fi foarte sinceră, nu-mi amintesc exact cum a început totul. Să ajung la această provocare mi-am dorit întotdeauna. Ce pot să vă spun este că, încetul cu încetul, din primăvara lui 2009 până în 2010, am simțit o dorință puternică să răspund acestei provocări: să ajung să nu mă mai plâng. Mi-a trebuit mult să mă hotărâsc în această privință și abia în aprilie 2010 am avut revelația și am început. Iată detaliile acestei călătorii și motivațiile care m-au determinat să trăiesc această aventură extraordinară.

Eram o plângăcioasă

Am ajuns să-mi doresc această încercare conștientizând faptul că mă aflam mult prea des, în opinia mea, în situații de frustrare sau de enervare, momente în care mă consideram victimă și brusc începeam să mă plâng. Deși de obicei sunt o persoană mai degrabă pozitivă...

De mai multe ori, am remarcat că seara mă culcam oboșită și sleită de tot ce îndurasem în timpul zilei. Aveam impresia că am trăit toată ziua într-o luptă continuă: să pregătesc copiii pentru școală, să mă duc la serviciu, să ajung la timp, să am grijă de casă și de îndatoririle profesionale, să fac față unor conflicte... Mă culcam întrebându-mă dacă am trăit și momente de calitate toată ziua și răspunsul era mai curând negativ.

Totuși, zilele mele se desfășurau în modul cel mai obișnuit. Nu mi se întâmpla nimic grav. Dimpotrivă, aveam zile normale, ca orice om obișnuit...

M-am întrebat atunci ce mă împiedica să profit de viața mea de zi cu zi. Zilele treceau una după alta, mult prea cenușii, și eu aveam tendința să-mi spun că, mai târziu, când vor crește cei trei copii, mai ales cel mai mic, când afacerea mea va sta mai bine, când aș putea să-mi rezerv mai mult timp pentru mine, când aș putea să merg în concedii, să am familia ca să mă ajute etc. etc. Pe scurt, mai târziu, doar mai târziu, aș putea trăi mai senin și mai liniștită.

Apoi am început să-mi spun: de ce să aștept ziua de mâine ca să mă simt mai fericită? E păcat totuși, fiindcă viața de zi cu zi e viața adevărată, nu-i așa?

➔ Exercițiul 1: Test: Ce fel de plângăcio(a)s(ă) sunt? (p. 43)

„Ieri nu mai e, mâine încă nu există... numai astăzi există“. Acestea sunt cuvintele unui înțelept. Le auzisem cu siguranță de mai multe ori, dar abia atunci m-am hotărât să le pun în practică.

Eu sunt un mampreneur¹ și zilele mele sunt foarte încărcate, între firma mea, cei trei copii care merg la școli diferite, activitățile fiecăruia (piscină, fotbal, pian...), responsabilitățile mele ca voluntar la biroul directorilor de la Federația de Coaching din Los Angeles (ICFLA), viața mea de femeie, de soție, de mamă... totul la 10 000 km de orice susținere a familiei într-un oraș tentacular unde totul se face pe fugă!

Seara în pat, cu capul pe pernă, cu ochii deschiși, am tot căutat cum să fac să-mi găsesc în viața de zi cu zi resursele pentru a fi mulțumită și pentru a-mi găsi liniștea, în condițiile în care viața mea mi se părea mai degrabă haotică.

¹ Cuvânt compus în franceză din două cuvinte: maman și entrepreneur (mamă, antreprenor).

LIBRIS We know books

Noi toți trăim momente deosebite de bucurie sau mulțumire: sfârșiturile de săptămână, vacanțele, sărbătorile, întâlnirile cu prietenii unde ne simțim bine, întâlnirile romantice, căsătoria, călătoriile... Dar și micile și prețioasele momente de destindere cum ar fi un masaj, un moment în care avem grijă în mod deosebit de noi. Toate aceste momente de fericire și de plenitudine ne scot din iureșul cotidian, dar trebuie să recunoaștem că sunt momente de fericire efemeră, adesea ocazionale, dacă nu excepționale.

Dar ce se întâmplă cu restul vieții noastre? Cotidianul este deseori banal, punctat de diversele noastre obligații... Gândindu-mă la asta, am realizat ce pierdere era să las să se scurgă toate aceste ore „normale“ din viața mea, fără să le descopăr farmecul, și mai ales să le îndur.

Eu vreau fericire în cotidian... căci știu că va veni o zi când voi muri. Fiecare minut este extrem de prețios. Viața mea este un cadou și am de gând să profit din plin.

Și mi-am dat seama că mă împiedicau cel mai mult toate acele momente când mă plângeam. Să fac lucrurile bombănind, să mă enervez pe calculator, să mă plâng la volan, să vorbesc vrute și nevrute, să mă plâng de copii, să oftez, să mă împotrivesc, să mă tot lamentez... Toate acestea îmi intoxicau viața și, să fim realiști, erau ceva neproductiv.

Tot cu capul pe pernă, uitându-mă la becul de deasupra patului, îmi puneam întrebări despre viața mea. Sunt genul de persoană care spune mereu că „viața e frumoasă“, atunci de ce să te plângi? Eram bine sănătoasă, mai degrabă veselă și pozitivă, cu o căsătorie fericită, topită după copiii mei, îmi iubeam nespun meseria... Si totuși, indiferent de aceste circumstanțe, mereu ajungeam să mă plâng, să merg la culcare nemulțumită, frustrată, extenuată...

→ Exercițiul 2: Care este cauza văicărelilor mele? (p. 49)

„Senzația de fericire sau nefericire depinde rareori de poziția noastră în absolut, mai degrabă de percepția noastră, de capacitatea noastră de a fi mulțumiți cu tot ce avem.“

Dalai-Lama

Atunci mi-am spus: și dacă aș înceta să mă mai plâng pur și simplu?

Da, știu, am scris *pur și simplu*, dar știu, acum când scriu aceste rânduri după ce am înfruntat această provocare, că nu este atât de simplu. Ideea este mai ales de a alege între a filosofa despre fericire, a citi o sumedenie de cărți și a merge la seminare sau a hotărî ca de azi să începi să faci tot ce poți pentru a o trăi și să începi, angajându-te să nu te mai plângi deloc timp de 21 de zile consecutive! Și apoi, să vedem ce se întâmplă!

În Statele Unite, unde trăiesc de mulți ani, acest gen de provocare în 21 de zile pentru a înceta să te mai plângi (sau să fumezi, să începi să meditezi, să slăbești, să-ți exprimi mulțumirea...) este ceva obișnuit¹ și mi-am zis: „Nu pot da înapoi, trebuie să merg până la capăt, pentru mine, pentru viața mea, pentru familia mea.“ Vă voi da amănunte despre acest „de ce“ de 21 de zile în partea a III-a a acestei cărți (vezi p. 165).

Când am început această provocare, nu aveam nicio idee despre amploarea văicărelilor mele (am avut un șoc când mi-am dat seama!), nici despre ce avea să-mi dezvăluie această încercare.

¹ Cele mai cunoscute sunt cele propuse de Edwene Gaines în cartea sa *Cele patru legi spirituale ale prosperității* (AdA, 2012) și Will Bowen în *21 de zile fără să te plângi* (Editura Homme, 2015).

Am vrut să mă lansez în această provocare și după ce am remarcat în ce grad persoanele din jurul meu care se văitau mă secau de energie. Când întâlnesc acest tip de oameni în oraș, la birou, acasă, asta mă afectează foarte mult. Sunt foarte sensibilă la aceste unde negative pe care astfel de persoane le degajă și care-mi poluează viața. Fie că le simt furia, fie că le ascult cu empatie, adesea mă simt vinovată și mă întreb dacă nu cumva eu le-am provocat această neplăcere.

➔ Exercițiul 3: Suntem înconjurați de nemulțumire (p. 50)

Ați întâlnit și voi astfel de persoane? Cum vă simțiți când le auziți cum se vaită?

Pentru mine a fost o reală conștientizare. Sensibilitatea pe care o simt în preajma acestor persoane m-a făcut să realizez cât de important este să nu mă mai plâng eu însămi pentru a nu-i influența pe soțul meu, pe copiii mei, pe prietenii mei, pe colegii mei, pe toți cei cu care aveam relații profesionale.

Dacă sunt atât de sensibilă față de neplăcerile altora, atunci trebuie să schimb ceva!

Revelația

Îmi amintesc cu precizie ziua în care am avut revelația și m-am hotărât cu adevărat să fac o schimbare. Conversația cu mine însămi, în pat, avusese loc cu câteva săptămâni înainte, dar încă nu avusesem curajul să pornesc la drum. Douăzeci și una de zile consecutive fără să mă mai plâng e o mare provocare. Îmi găsiseam tot felul de scuze: că nu am timp, că nu e

momentul, că nu vreau să mă încarc cu o obligație suplimentară, că nu vreau să-mi impun alte constrângeri.

Și totuși, într-o zi, mă aflam într-un grup de prieteni foarte apropiați, când a survenit revelația. Eram toți la masă la prietena mea, Sabine, care avusese amabilitatea să ne invite la ea. O după-amiază frumoasă de duminică cu o grămadă de copii care alergau peste tot, în timp ce părinții lor prelungeau întâlnirea cu o cafea. Atunci am început să vorbim despre oamenii care se plâng tot timpul. Am fost toți de acord că e nociv să trăiești lângă astfel de oameni. Și atunci m-am auzit spunând: „Ah! Oamenii care se plâng întruna își pierd timpul, nu realizează nimic“. Și deodată am avut un flash, am conștientizat că mă plângeam de cei care se plâng!

Am avut nevoie de această constatare pentru a mă hotărî să fac ceva, să ies din această spirală, din această obișnuință care nu-mi plăcea deloc. Și astfel s-a născut această provocare. Am făcut un clip video, mi-am făcut un blog (www.jarretederaler.com) și am postat linkurile pe rețelele de socializare. Informația a început să circule. După câteva zile, mai mulți bloggeri cunoscuți au preluat mesajul meu, apoi am fost invitată la emisiunea *Două minute să mă convingi* la RMC¹. După câteva săptămâni, presa (*Psychologies* și săptămânalul *Le Pèlerin*) publica articole despre blogul meu. În mod evident, această provocare nu mă interesa doar pe mine! Și acum, dacă aveți această carte în mână, înseamnă că acest mesaj vi se adresează și vouă!

Am ales să nu fac acest demers pe ascuns, în liniște. Mi-am făcut un blog ca să împărtășesc acest traseu, să spun sus și tare intenția mea pentru a fi susținută. Blogul a avut

¹ Este o stație radio franceză-monégasque privată creată în 1943, cu studiouri la Paris și Monte-Carlo (Radio Monte-Carlo).

LIBRIS | We know books

acest efect, mi-a permis să fac un bilanț zilnic și să discut cu cititorii mei pentru a trage învățăminte din această provocare. Veți găsi de altfel pe parcursul acestei cărți exerciții, inclusiv o serie de miniprovocări care vă vor ajuta și pe voi să faceți acest bilanț și să trageți învățăminte.

→ Exercițiul 4: Îmi fac ordine în gânduri (p. 52)

Îți mulțumesc, Gandhi

Pornind această provocare, m-am simțit ghidată de înțelepciunea lui Gandhi: „Fii tu schimbarea pe care ți-o dorești să se întâmple în lume“.

Ideea este că trebuie să te schimbi tu însuși în loc să-ți pierzi timpul criticându-i pe alții. Dacă te deranjează oamenii care se plâng, atunci trebuie să încetezi tu să te mai plângi, căci nu făcându-le altora morală vei reuși să schimbi lumea, ci numai prin exemplul propriu. Nu pot avea pretenția să-i schimb pe alții, dar de un lucru pot fi sigur: pot să mă schimb pe mine însumi.

CAPITOLUL 2

Fața ascunsă a văicărelilor noastre

În aprilie 2010, atunci când am început această provocare, m-am angajat să postez un video pe zi pe blogul meu timp de 30 de zile, cel puțin. În timp ce încercam să ajung la 21 de zile consecutive în care să nu mă mai plâng, am vrut să fac un raport al acestor zile, într-un video, pentru a-i informa pe cititorii mei dacă m-am plâns sau nu și, mai ales, pentru a încerca o analiză a ce s-a întâmplat. Înainte să filmez, îmi puneam următoarele întrebări:

Dacă m-am plâns, ce m-a făcut să mă plâng?

Dacă nu m-am plâns, ce am schimbat de am ajuns aici?

În acest capitol, aș vrea să împărtășesc cu voi rezultatul analizelor și al căutărilor mele despre ce se petrece în noi atunci când ne plângem de ceva și ce am putea face pentru a schimba această situație. Cred cu tărie că, analizând atent mecanismele interioare, ridicând vâlul de pe fața ascunsă a acestor văicăreli și identificând cu exactitate motivul care ne duce la o asemenea reacție, am putea să ne înțelegem mai bine și să ne îmbunătățim viața în mod conștient.

În căutarea fericirii

Aristotel rezumă foarte bine: „Fericirea este scopul și cauza tuturor activităților omenești“. Noi toți ne dorim să fim fericiți. Este cea mai mare dorință a existenței. De aceea cred cu tărie că tot ceea ce facem în viață este legat de această căutare a fericirii, de dorința de a ne satisface această nevoie

profundă pe care o avem în noi, chiar și atunci când ne plângem de ceva:

– Când ne plângem de șeful nostru, căutăm să ne satisfacem nevoia de respect și de recunoștință.

– Când ne plângem de oamenii politici, vrem să țină seama de noi în deciziile pe care le iau.

– Când ne plângem în trafic de ceilalți șoferi, ne manifestăm nevoia de a fi la timp undeva sau de a ne simți în siguranță.

– Când ne plângem de copiii noștri, aspirăm de fapt la calm, la libertate, la ordine și odihnă. Dar e vorba și de nevoia noastră de a ne asigura că le dăm o educație bună.

Ne sculăm dimineața bombănind, ne plângem de câteva ori înainte de micul dejun, strigăm la copii, tunăm și fulgerăm în autobuz sau la volan, împotriva copiilor, a statului, a autorităților, a colegului, a șefului, a oricui... Pe scurt, toată lumea care ne iese în cale ne deranjează.

Totuși, criticându-i astfel, nu adoptăm nici cea mai potrivită, nici cea mai eficace strategie pentru a ne crește nivelul de fericire. Ne considerăm victime (vezi p. 110) și ne mulțumim să ridicăm tonul sau să bodogănim (uneori, sau chiar deseori, încurajați de cei din jurul nostru).

Ne e frică să fim diferiți alegând să fim fericiți?

Ați remarcat că atunci când vă plângeți se creează niște legături cu ceilalți pornind de la necazurile proprii? Subiectele lamentărilor ne fac solidari unii cu alții și stau uneori la baza unor noi prietenii. Cu atât mai mult la muncă sau în locurile publice. Folosim aceste lamentări de-a lungul unei zile ca pe un mijloc pentru a sparge liniștea inconfortabilă care se instalează în prezența unor persoane pe care nu le cunoaștem. Cum se întâmplă când vorbim despre vreme –

totdeauna nu prea blândă – în lift sau despre faptul că întârzie trenul sau avionul – care niciodată nu vin la timp.

Datorită meseriei mele și cercetărilor în domeniul dezvoltării personale, în fiecare zi am dovada că felul în care alegem să ne comportăm într-o situație ne construiește propria realitate. Într-adevăr, deși nu întotdeauna putem să alegem ceea ce ni se întâmplă, putem totuși să alegem cum să reacționăm. Și asta are un impact puternic asupra vieții noastre de zi cu zi.

În orice moment, putem alege să trăim așa cum ne dorim, orice s-ar întâmpla. Dureri, eșecuri, necazuri, dificultăți... Putem alege să ne considerăm victimă fără vreo putere sau să fim actorii propriei fericiri. Putem alege să ne lăsăm copleșiți sau să preluăm conducerea și să savurăm, să celebrăm ceea ce viața ne pune în față.

Dimpotrivă, am remarcat foarte des că ne simțim nelocul nostru când se pune problema de a alege fericirea. Și asta fiindcă suntem înconjurați de persoane care preferă să se plângă, să se lamenteze și să se victimizeze. Există un fel de cultură a victimizării, iar atunci când alegi să fii fericit ești considerat diferit de ceilalți.

„Nu e nicio rușine să alegi fericirea.“

Ciuma, Albert Camus, 1947

Țin să împărtășesc cu voi acum un text anonim care circulă pe internet, foarte grăitor pentru mine, și pe care l-am citit chiar când eram în cursul acestei provocări.

„O epidemie mondială

Organizația Mondială a Bunătății prevede că miliarde de indivizi vor fi contaminați în următorii zece ani.

LIBRIS | You know books

lată simptomele acestei teribile maladii:

1. Tendința de a se lăsa ghidat de intuiția personală mai degrabă decât de a acționa sub presiunea fricilor, a ideilor primite de-a gata și a condiționărilor trecutului.

2. Lipsa totală de interes de a-i judeca pe ceilalți, de a se judeca pe sine și de a se interesa de tot ce poate da naștere unui conflict.

3. Pierderea completă a capacității de a-și face griji (acesta este unul din cele mai grave simptome).

4. Plăcerea constantă de a aprecia lucrurile și ființele așa cum sunt ele, ceea ce va duce la dispariția obiceiului de a vrea să-i schimbi pe ceilalți.

5. Dorința intensă a se transforma pe sine însuși pentru a-și administra în mod pozitiv gândurile, emoțiile, corpul, viața materială și mediul înconjurător spre a-și dezvolta încontinuu potențialul de sănătate, de creativitate, de dragoste.

6. Izbucniri repetate de zâmbete, un zâmbet care spune mulțumesc și dă un sentiment de unitate și de armonie cu tot ce ne înconjoară.

7. Deschidere necondiționată spre spiritul copilăriei, spre simplitate, spre râs și voie bună.

8. Momente din ce în ce mai dese de comunicare conștientă cu propriul spirit, ceea ce dă un sentiment foarte plăcut de plenitudine și fericire.

9. Plăcerea de a se purta ca un vindecător care aduce bucurie și lumină în loc de a fi critic sau indiferent.

10. Capacitatea de a trăi singur, într-un cuplu, în familie și în societate în înțelegere și egalitate, fără a face nici pe victima, nici pe călăul.

11. Sentimentul de a se simți responsabil și fericit să ofere lumii visele sale pentru un viitor bogat, armonios și pașnic.

12. Acceptarea totală a prezenței sale pe pământ și dorința de a alege în fiecare clipă frumosul, binele, adevărul și viața.

Dacă vreți să continuați să trăiți în frică, dependență, conflicte, boală și conformism, evitați orice contact cu persoanele care prezintă aceste simptome!

Această boală este extrem de contagioasă!

Dacă prezentați deja simptome, trebuie să știți că starea voastră este probabil fără speranță. Tratamentele medicale ar putea îndepărta pentru moment câteva dintre simptome, dar nu pot să se împotrivescă progresului iminent al „răului“.

Nu există niciun vaccin antifericire.

Cum această boală a fericirii provoacă o pierdere a fricii de moarte, care este unul dintre pilonii centrali ai credințelor societății materialiste moderne, s-ar putea declanșa mișcări sociale, cum ar fi greva spiritelor războinice și a nevoii de a avea întotdeauna dreptate, adunările oamenilor fericiți pentru a cânta, a dansa și a sărbători viața, grupuri de oameni pentru întrajutorare și vindecare, crize de răs nestăvilite și ședințe de defulare emoțională colective.“

Text anonim difuzat pe internet.

Cultura noastră ne îndeamnă să ne plângem pentru a scăpa de frustrări. Noi nu ne punem cu adevărat întrebări, ne lăsăm duși de val și ne lamentăm ca toată lumea.

Pentru mine, această provocare a scos în evidență cu adevărat cât de mult tindem să ne simțim mai în siguranță atunci când împărțim cu ceilalți problemele noastre. Avem într-atât obiceiul să ne plângem celorlalți, încât la prima vedere ne gândim că dacă am face altfel am fi excluși de ceilalți, am ieși de pe făgașul obișnuit.

Făgașul ne dă siguranță, știm la ce să ne așteptăm când ne plângem: interlocutorul nostru va fi plin de compasiune pentru noi sau, și mai mult, ne va alimenta aceste lamentări și va fi solidar cu suferința noastră.