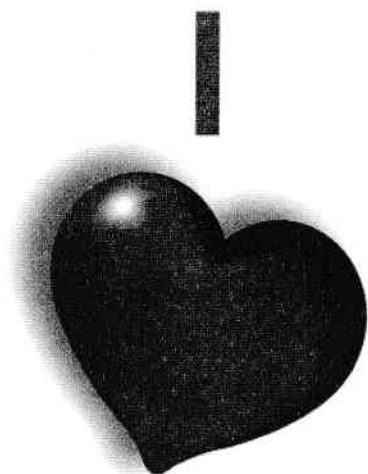


LIBRIS | We know books
Dr. DAVID R. HAMILTON



ME

Calea spre iubirea de sine

Traducere: Maria-Letiția Chiculiță



NICULESCU



Cuprins

<i>Listă de exerciții</i>	11
<i>Cuvânt-înainte</i>	13
<i>Mulțumiri</i>	17
<i>Introducere</i>	21

PARTEA I: Unde vă aflați în momentul de față?

CAPITOLUL 1	Cele trei etape ale iubirii de sine	31
	Etapa 1: <i>Nu</i> sunt îndeajuns de bun (sau de inteligent)!	33
	Etapa 2: Mi-a ajuns!, Până aici!, M-am săturat!	37
	Etapa 3: <i>Sunt</i> îndeajuns de bun (sau de inteligent)!	42
	„Sala de antrenament” a iubirii de sine	44
	Nu sunteți decât niște simple ființe umane	45
CAPITOLUL 2	Să ne cunoaștem părinții!	48
	Substanțele chimice din creier	49
	Nivelul stimei de sine este „contagios”	50
	Cum învățăm să ne îndoim de propria valoare	53
	Părinții	58
	Nu despre învinovățire este vorba	62
	Încercând să facă tot ceea ce le stă în puteri	66
	Responsabilitatea noastră ca părinți	67

CAPITOLUL 3	Cum să vă folosiți corpul pentru a schimba ceea ce simțiți	70
	Cele patru componente ale emoției	71
	Simulați până reușiți: „postura de om puternic”	76
	Felul în care vă descurcați în viața de zi cu zi este influențat de postura corpului vostru. Este un lucru dovedit!	81
	Adoptați o postură a corpului care să vă facă să fiți percepuți ca fiind „îndeajuns de buni” și creați rețele neuronale noi!	83
	Iubiți-vă imaginea din <i>selfie</i> !	86
CAPITOLUL 4	Vizualizarea	89
	Cele trei reguli ale practicii mentale	91
	Neuroplasticitatea	91
	Deveniți „campioni olimpici” la iubirea de sine!	94
	Să uitați de zecimale!	95
	De la introspecție la fixarea la nivelul rețelelor neuronale	100

PARTEA A II-A: Ce contează cu adevărat?

CAPITOLUL 5	Chiar contează dacă lumea vă place?	105
	Fiți mai îngăduitori cu voi înșivă!	106
	De ce ne dorim ca lumea să ne placă?	108
	De ce suntem făcuți pentru a relaționa cu ceilalți?	109
	De ce nu ar trebui să facem compromisuri când vine vorba de cine suntem noi cu adevărat?	112
	„Oglindă, oglinjoară!”	117
CAPITOLUL 6	Rușinea	123
	Extrageți acest „eu sunt”!	124
	Patru pași pentru a scăpa de sentimentul de rușine	127
	Minimalizați problema!	133
	Putem fi suficient de buni fără a trebui să fim perfecți	135
	Interacționați cu lumea din jur, fiind voi înșivă!	137

CAPITOLUL 7	Aspectul fizic	142
	Învățați să vă simțiți bine în propria piele!	143
	Un ilustru necunoscut sau o celebritate?	147
	Masculul feroce	149
	Ar trebui să țineți o dietă?	151
	Cei patru pași de urmat pentru a avea o părere mai bună despre aspectul vostru fizic	152
CAPITOLUL 8	Vulnerabilitatea	160
	Puterea vulnerabilității	163
	Deschideți-vă inima și lăsați magia să pătrundă în viața voastră!	166
	Să ajungem la un echilibru!	169
	Fiecare în ritmul său	170
CAPITOLUL 9	Legea gravitației personale	173
	Legea repulsiei personale	176
	Viața merge mai departe...	178

PARTEA A III-A: Voi sunteți cei care contați!

CAPITOLUL 10	Autocompasiunea	185
	Autocompasiunea – un antidot la autocritică	187
	Autocompasiunea – un tampon atunci când lucrurile merg prost	188
	Autocompasiunea este benefică	190
	Compasiunea și nervul vag	197
	Autocompasiunea – Strategia 1: Schimbați un gând cu altul!	198
	Autocompasiunea – Strategia 2: Practicați meditația bunătății iubitoare!	200
	Autocompasiunea – Strategia 3: Ascultați-l pe Buddha launtric!	202
	Autocompasiunea – Strategia 4: Adoptați postura unui om care trebuie compătimit!	204

CAPITOLUL 11	Iertarea	207
	Iertați-vă pe voi înșivă!	207
	Să-i iertăm pe ceilalți!	210
CAPITOLUL 12	Ce faceți voi pentru voi înșivă?	213
	Ce vă doriți? De ce aveți nevoie?	215
	Luați-vă viața în propriile mâini!	216
	De ce nu este un gest de egoism să vă îngrijiți de propriile voastre nevoi?	221
 PARTEA A IV-A: Încotro vă îndreptați?		
CAPITOLUL 13	Luați atitudine și implicați-vă!	227
	Simțiți frica!	227
	Atenție la discrepanțe!	229
	Interacționați cu ceilalți și fiți de treabă!	235
	Ieșiți din zona voastră de confort!	236
CAPITOLUL 14	Cea de-a patra etapă a iubirii de sine	239
	O a patra etapă în evoluția iubirii de sine?	241
	Nu este nimic înăuntru	242
	Conectarea la o frecvență	244
	Corelațiile cu fizica	246
	Suntem făcuți din iubire	248
	Miracolul Dove	249
	<i>Epilog: Pentru că meritați!</i>	254
	<i>Cuvânt de încheiere</i>	256
	<i>Note și bibliografie</i>	259

Capitolul 1

Cele trei etape ale iubirii de sine

*„Cheia către evoluție este introducerea
unor dimensiuni mai ample ale conștiinței
în ființa noastră.”*

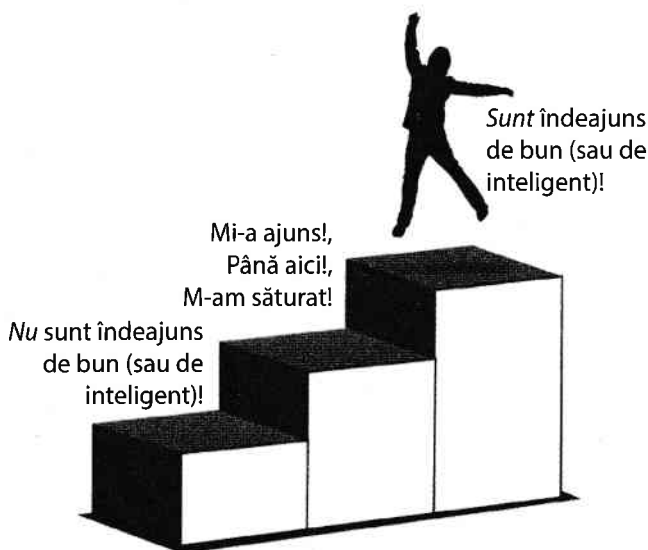
LAO TZU

Majoritatea oamenilor își petrec cea mai mare parte a timpului într-o stare de conștiință care le spune că „*nu* sunt îndeajuns de buni”. Mulți își petrec întreaga viață în această stare. Unii reușesc să se prefacă că sunt altfel, dar, de fapt, au același sentiment.

Alții ajung, însă, în punctul în care își spun „mi-a ajuns!”, „m-am săturat!”. Acela este un punct de tranziție, de regulă dublat de patimă și uneori de mânie, mai ales dacă persoanele respective simt că s-a profitat de ele sau au fost bruscate ori intimidat. În ciuda acestui lucru, este mult mai bine așa decât să te aflii în faza de „eu *nu* sunt îndeajuns de bun”, în mare parte pentru că șansele ca acești oameni să mai fie vreodată folosiți sau intimidați sunt acum mult mai mici.

În timp, câțiva mai norocoși vor reuși să ajungă la liman. Aceștia sunt cei care s-au săturat să își spună „mi-a ajuns!”.

Este obositor, fiindcă se consumă foarte multă energie pentru a-ți canaliza mereu gândurile în aceea direcție. Cei care au noroc ating o stare de liniște interioară în care își pot spune: „sunt îndeajuns de bun” sau „sunt suficient de inteligent”. Această stare se caracterizează prin acceptare și liniște, pace, fiind nu de puține ori însoțită de multe zâmbete și veselie. Viața încetează să mai fie stresantă în cea mai mare parte a ei. Sigur că nu scăpăm de provocări. Ele fac parte din ființa umană, dar, având această stare de spirit, nu ne mai irosim energia încercând să păstrăm un mister asupra noastră sau să îi facem pe ceilalți să ne accepte. Și se dovedește că cei mai mulți dintre noi economisesc astfel foarte multă energie.



Cele trei etape ale iubirii de sine

În continuare, vom lua fiecare etapă pe rând pentru a o analiza în amănunt.

Etapa 1: Nu sunt îndeajuns de bun (sau de inteligent)!

Ceea ce mă califică să scriu o asemenea carte este faptul că mi-am petrecut cea mai mare parte din primii 42 de ani de viață persistând în această stare. Din moment ce citiți cartea de față, bănuiesc că și voi vă aflați de ceva timp în aceeași situație.

Această lipsă de iubire de sine, cum o numesc uneori, nu este, probabil, în prim-planul preocupărilor voastre. Știm că se află la un anumit nivel, dar nu suntem cu adevărat conștienți de aceasta în viața de zi cu zi. E ca un soi de spiriduș camuflat după perdeaua minții, gata să sară și să preia controlul ori de câte ori ceva potențial bun se întrezărește la orizont în viața noastră.

Mai mult decât atât, de multe ori sentimentele noastre legate de propria persoană se reflectă în cei din jurul nostru, dar în special în felul în care ne tratează aceștia.

Eu unul am fost mereu o persoană timidă la școală. Nu era vorba de violență sau de vreo intimidare fizică din partea cuiva, ci mai degrabă de o problemă de ordin emoțional. Ani în șir a fost doar un soi de tachinare, dar s-a ajuns la o situație extremă în cel de-al șaselea și ultimul an de liceu, pe când aveam 17 ani. Grupul celor mai populari elevi din școală, care reprezenta cam o cincime din cele aproape 60 de persoane din an, desfășura un soi de campanie pe toată durata anului școlar. Era o campanie agresivă, asemănătoare celei din mediul online, dar care avea loc în zilele ce au precedat apariția internetului. De fapt, acești elevi puneau mai multe postere prin școală, încercând astfel să își bată joc de mine. La un moment dat, s-a declarat „ziua națională în care îl iubim pe Hammy”. Hammy

era porecla mea, derivată de la numele de familie, Hamilton. Aveam parte, aşadar, de prea puţină iubire de „ziua mea”, dar în schimb de foarte multe râsete şi bătaie de joc.

Odată, când „agresorii” se îmbătaseră (da, acest lucru se mai întâmpla din când în când, mai ales după ce au împlinit 18 ani şi cu atât mai mult cu cât cei din seria mea împărţeau aceeaşi cameră), au încercat să arunce o găleată cu apă peste mine. Pe măsură ce mă apropiam de sufrageria comună, una dintre fete m-a văzut venind şi imediat a luat-o la fugă spre cameră, moment în care am ştiut că urma să se întâmple ceva. Mi-a trecut prin cap să fac cale întoarsă şi să plec, dar aveam înăuntru ghiozdanul cu cărţile care îmi trebuiau pentru următorul examen ce se apropia.

În clipa în care am deschis uşa sufrageriei comune aveam mari emoţii. Un băiat stătea în picioare pe un scaun, încercând să mă prindă cu o frânghie ca într-un lasou. Probabil că ar fi reuşit dacă nu ar fi fost ameţit de băutură. Dar eu am reuşit să prind lasoul şi să apuc frânghia. Totuşi, ceilalţi băieţi au aruncat găleata cu apă înspre mine, însă eu am avut timp să păşesc într-o parte şi aşa m-am stropit doar puţin pe pantaloni şi pe pantofi. Cred că m-a ajutat mult faptul că eram singurul din încăpere care nu era beat.

Mi-am luat ghiozdanul de pe masa unde îl lăsasem. Unii dintre amicii mei erau acolo, dar niciunul nu a scos o vorbă. Am părăsit camera cu ghiozdanul în mână şi am încercat să gădesc un loc ferit unde să pot să nu-mi mai stăpânesc lacrimile.

De obicei, la şcoală îmi venea destul de des să plâng. Acum fie era vorba de asta, fie eram eu prea neliniştit. Am acceptat pur şi simplu că aşa e viaţa. Nu părea să pot face ceva pentru a schimba lucrurile. Când într-un târziu mi-am făcut curaj să-l întreb pe unul dintre acei băieţi de ce se purtau aşa cu mine,

acesta mi-a răspuns uimit: „Despre ce vorbești? Cum îndrăznești să mă abordezi?”. Băiatul respectiv nu a folosit exact cuvintele acestea, dar asta era sentimentul pe care mi l-a transmis: „Asta e, Hammy.”

De fapt, vorbele lui erau în perfect acord cu modul în care mă percepeam eu pe mine însumi. În adâncul sufletului meu, trăiam cu impresia că, orice aș face, „*nu eram îndeajuns de bun*”.

Sigur că nu puteam recunoaște acest lucru. Obişnuiam să spun că ceilalți se luau de mine pentru că eram bun la învățătură. Am scris acest lucru chiar și în prima variantă a cărții de față. Am mai scris și că învățasem să trec neobservat pentru a nu mai fi luat în vizor. În realitate, însă, ceilalți nu se luau de mine pentru că aș fi fost cel mai rapid alergător din școală sau pentru că aș fi câștigat niște trofee, ori pentru că eram unul dintre cei mai isteți elevi, nici pentru că practicam karate și câștigasem câteva trofee, sau pentru că făceam tot felul de acrobații cu bicicleta mea BMX, inclusiv un tur de aproape jumătate de milă, în care săream cu bicicleta, în viteză, peste opt butoaie de bere. Nu mă ironizau nici măcar pentru că unele dintre cele mai populare și drăguțe fete din școală mă găseau atrăgător. Era vorba de faptul că eu le spuneam întruna celorlalți ce multe realizări aveam.

De ce oare făceam acest lucru? Pentru că în adâncul sufletului meu credeam că trebuie să le dau celorlalți motive să mă placă. Dacă mă opream – mă gândeam eu –, își pierdeau interesul față de mine și față de ceea ce făceam. Și părea înfricoșător pentru mine să știu că pot fi lăsat „pe margine”, abandonat și evitat de ceilalți.

Când tu însuți simți că „*nu ești îndeajuns de bun*”, este mai ușor pentru ceilalți să profite de tine. Potrivit științei

victimologiei, tu ești cel care transmiți, fără să vrei, semnale ascunse celorlalți.

Unui grup de deținuți, condamnați pentru jaf sau agresiune, li s-a cerut să privească câteva înregistrări video cu persoane care traversau o trecere de pietoni aglomerată din New York. Apoi li s-a spus să indice care dintre acele persoane ar fi putut fi ținta atacurilor sau jafurilor lor. Le-a luat doar câteva secunde să facă selecția cerută.

Cei mai mulți dintre voi s-ar putea gândi că victimele au fost alese după talie, dar infractorii au selectat câțiva bărbați impozanți ca statură și au lăsat deoparte câteva femei minione. Alegerea lor nu avea legătură cu vârsta, originea sau sexul persoanei respective. Era vorba despre modul în care trecătorii își țineau și mișcau corpul, de persoane al căror limbaj al trupului transmitea nesiguranță sau o încredere scăzută în sine, adică acel sentiment de „nu sunt îndeajuns de bun”; aceștia erau de fapt ținte ale răufăcătorilor. Cei care transmiteau sentimentul că au încredere în propria persoană erau în mare parte ignorați.¹

Firește, aceasta nu înseamnă sub nicio formă că persoanele care au fost la un moment dat în viață agresate sau intimidat au atras acest lucru asupra lor. Multe atacuri sau scene violente se petrec pur și simplu întâmplător, ca să nu mai vorbim de faptul că agresorii nu stau să își aleagă victimele gândindu-se pe cine cred ei că ar putea domina, pentru a compensa lipsa iubirii de sine a acelei persoane.

Dar este important de ținut minte că uneori, poate fără să vrem, transmitem tot felul de semnale celorlalți. Voi analiza mai târziu în carte unele dintre aceste semnale și vom vedea împreună ce putem face pentru a le schimba sau elimina.

Etapa 2: Mi-a ajuns!, Până aici!, M-am săturat!

La scurt timp după ce veți porni în călătoria către iubirea de sine, veți ajunge în acea fază în care veți spune: „mi-a ajuns!”, „m-am săturat!”. *Mi-a ajuns* să mă simt inferior. *Mi-a ajuns* să fiu sărit la o eventuală promovare. *Mi-a ajuns* să mă simt mic, neimportant. *Mi-a ajuns* să îmi fie teamă. *Mi-a ajuns* să nu am încredere. *Mi-a ajuns* să renunț la autoritatea mea. Și aș putea continua. Să spunem doar că „v-ați săturat”.

Acesta este momentul în care se petrec micile miracole, schimbările subtile din viața oamenilor sau din mediul înconjurător, care nu se manifestaseră până acum.

La un moment dat, la începutul carierei mele de scriitor și speaker, țineam o prelegere în fața unui grup de învățători. Era ziua formării la locul de muncă, ziua în care învățătorii nu țineau ore, dar ascultau prelegeri și se perfecționau. Directorul adjunct al acelei școli mă invitase să le vorbesc colegilor săi, cadre didactice, după ce în urmă cu câteva luni participase la una din conferințele mele. Urma să țin un discurs de o oră care să îmbine partea științifică cu inspirația mea de moment.

Adesea încep astfel de discursuri cu exemple ale efectului placebo, pentru a face trecerea la povestea mea legată de experiența în industria farmaceutică și de fascinația pentru efectul placebo, dar și pentru a introduce conceptul conform căruia mintea omenească este mai puternică decât credem noi. Doar că de data aceasta, în timp ce mă adresam unui număr de aproximativ 100 de profesori și cadre administrative care stăteau în fața mea, a început ceea ce aș putea numi „hărțuirea”.

Un profesor de biologie a luat primul cuvântul, susținând, pe un ton ușor agresiv, că efectul placebo nu este real, că nu

există o legătură între minte și corp și că unele persoane pur și simplu s-au făcut bine. Și asta era tot.

În pofida faptului că la vremea respectivă eram probabil unul dintre cei mai mari experți din Marea Britanie în materie de efect placebo, deși scrisesem mai multe capitole și articole despre acesta, cu toate că susținusem în jur de 500 de prelegeri despre conexiunea minte – corp, fusesem consultat de companii de producție TV și invitat să prezint un documentar pe această temă în prime-time, deși aveam un doctorat și lucrasem ca om de știință, descoperind, în mod direct, prin proprie experiență, cum așteptările unei persoane îi pot afecta rezultatele, singurele cuvinte pe care le-am putut rosti atunci au fost: „Nu m-am gândit niciodată la asta. S-ar putea să aveți dreptate.”

Eram speriat, pentru că tipul era extrem de agresiv. Deodată, nu mă mai simțeam un adult, redevenisem copilul căruia îi vorbea la școală un învățător sever.

Vocea mi s-a schimbat și am început să vorbesc mai încet, fără ca măcar să vreau asta; glasul îmi era strangulat. În clipa aceea, mă temeam de toți cei din amfiteatru.

Și lucrurile au mers din rău în mai rău, în sensul că, la scurt timp după aceea, nu am mai fost în stare să spun nimic fără ca cineva din sală să nu îmi dea o replică. Tot ceea ce am putut să fac ca să îmi reprim plânsul și să nu mă fac de râs în fața audienței a fost să respir adânc și să încetinesc ritmul discursului.

Pentru cei aflați de cealaltă parte a baricadei ceea ce vedeau părea amuzant. După prelegere, directorul m-a invitat în biroul său. M-a întrebat cum am reușit să mă abțin să nu mă enervez și să nu ridic tonul. Era de părere că autocontrolul meu era uimitor, o adevărată lecție pentru toți cei din sală, una de care își va aduce aminte mult timp de acum înainte.

LIBRIS | We know books

A aplaudat modul în care mi-am încetinit discursul și am inspirat adânc pentru a-mi controla emoțiile. Dorea să știe cum am făcut asta, pentru că voia să învețe și el acea tehnică.

Firește că nu am recunoscut în fața sa faptul că undeva pe la jumătatea prelegerii chiar îmi venea să plâng. Pur și simplu nu mai suportam situația în care mă aflam. În sală erau cinci persoane extrem de agresive care vorbeau mai mult decât mine. Fiecare frază pe care o rosteam se izbea de un atac din partea lor. A fost și un moment ciudat de introspecție și clarviziune. Nu era nevoie să rămân acolo, puteam pur și simplu să plec. Oricum, abia dacă îmi mai rămânea ceva din onorariu, după ce îmi acopeream cheltuielile de deplasare. Susținerea acestei prelegeri era o favoare făcută directorului adjunct.

Deodată, am simțit o forță interioară pe care am perceput-o ca pe un val de ușurare mai mult decât orice altceva. Cadoul meu de rămas-bun avea să fie reprezentat de câteva cuvinte.

Pupitrul era în spatele meu. Aveam câteva notițe pe el, precum și o sticlă cu apă. M-am întors cu spatele la audiență și am luat cu mine notițele și sticla. Când am revenit cu fața la audiență, aveam de gând să le spun câteva cuvinte care să exprime cât de puțin mă interesa ce credeau ei. *Îmi ajunsese! Mă săturasem!*

Și chiar când mă pregăteam să vorbesc, o tânără australi-ancă s-a ridicat în picioare. Stătea undeva în primele rânduri, în partea mea dreaptă. „Dr. Hamilton, mi s-a adresat ea, nici nu vă pot spune cât de stânjenită mă simt că mă aflu în momentul de față în mijlocul acestei audiențe. Pur și simplu oamenii aceștia v-au hărțuit, așa cum fac uneori cu copiii la școală. Or, ne-am aștepta la mai mult din partea unor cadre didactice. Eu sunt o profesoară venită din Australia și mă aflu aici pentru a acumula mai multă experiență. Tot ce vă pot spune este că

accest tip de comportament nu ar putea fi întâlnit nicidecum în Australia. Mă dezic de această conduită”.

Au urmat ropote de aplauze. Nu-mi venea să cred! Mă simțeam recunoscător și, în același timp, eliberat.

După ce au încetat aplauzele, profesorul care era și liderul grupului de „agresori” s-a ridicat în picioare, a strigat că și el putea foarte bine să țină aceeași prelegere, „purtând o cruce în jurul nenorocitului de gât”, după care a ieșit val-vârtej din sală. Și așa ceilalți patru membri din grupul de „hărțuitori” au rămas fără lider.

Oamenii se pot comporta altfel decât de obicei când sunt într-un grup, mai ales dacă grupul respectiv este unul de persoane agresive. Unii (și îi includ aici pe cei patru profesori care au rămas în sală) au un nivel al stimei de sine atât de scăzut, încât ar face orice pentru a fi acceptați, inclusiv să fie ticăloși, lipsiți de scrupule și răutăcioși. Cu toții ne lăsăm conduși de o nevoie specifică.

Odată ce le-a plecat „căpitanul”, cei patru profesori s-au transformat în cele mai amabile persoane din sală. Se agățau pur și simplu de fiecare cuvânt pe care îl rosteam, își înclinau corpul în față și dădeau frenetic din cap în semn de aprobare. Puteam să spun orice. Puteam foarte bine să afirm că lumea e plată, iar aceste persoane inteligente ar fi înțelese ce vreau să spun.

Acum chiar mi-e milă de ei, pentru că înțeleg cât de mult își doreau să compenseze felul cum se purtasera mai devreme. Acum îi văd prin ochii unei persoane capabile să observe la alții un nivel scăzut al stimei de sine. Cei care îi hărțuiesc sau îi agresează pe ceilalți, îi domină sau îi controlează pe alții au cel mai scăzut nivel al stimei de sine. Altfel, de ce credeți că își doresc să îi domine? Când o fac, sentimentele lor ascunse