

LBRIS

We know

books

Jamie Smart[®]

DESPRE

CLARITATE

ghid rapid pentru concentrare și pentru limpezirea minții

Traducere din limba engleză de
TUDOR CĂLIN ZAROJANU



București
2018

CUPRINS

<i>Prefață</i>	9
<i>Introducere</i>	13

Partea I. Fundamente

1. Neînțelegerea: capcana ascunsă	23
2. Puterea înțelegerii	29
3. Cum se creează percepția	35
4. Puterea principiilor	43
5. Sistemul imunitar psihologic	53
6. Modele de gândire obișnuite	61
7. Stres: sursă și soluție	67
8. Punctul de sprijin fundamental	73

Partea a II-a. Cauze profunde

9. Claritatea înnăscută și liniștea sufletească	83
10. Creativitatea și inovația fulminantă	89
11. Autenticitatea: adevărata ta identitate	95

12. Intuiția: navigând prin înțelepciune	101
13. Obiective toxice și dorințe autentice	107
14. Puterea prezenței	115
15. Perseverență	121
16. Conexiune și relații	127

Partea a III-a. Drumul înainte

17. Există o singură problemă	135
18. Penicilină pentru minte	141
19. Nu face nimic!	149
20. Mirajul conducerii	155
21. Trăiește viața pe care ți-o dorești	165
22. Valorificarea haosului, a complexității și a nesiguranței	175
23. Artă schimbării durabile	181
24. Acțiune inspirată	187
<i>Contribuții</i>	189
<i>Lecturi suplimentare</i>	191

1

Neînțelegerea: capcana ascunsă

*Nimeni nu e mai înrobît decît cei
care cred în mod greșit că sunt liberi.*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE,
POET, DRAMATURG, ROMANCIER ȘI FILOSOF

Un dependent este o persoană care încearcă să folosească o soluție vizibilă pentru a rezolva o problemă invizibilă...

Am început să beau la 12 ani și nu m-am putut opri definitiv până la 30. Pe drumul către recuperare, viața mi s-a îmbunătățit în moduri pe care nu le puteam crede posibile. Dar, în acest proces, am descoperit o și mai adâncă dependență chiar în inima culturii moderne. Una atât de subtilă, încât e aproape *invizibilă*; o capcană care năruie vieți și care a afectat milioane de oameni...

Roata de hamster ascunsă

Roata de hamster ascunsă este unul dintre cele mai întâlnite obstacole ale clarității. Se bazează pe o neînțelegere pe care majoritatea oamenilor o iau drept „evident adevărată”. Atât de

subtilă și de răspândită încât poate fi găsită oriunde, de la cărțile pentru copii până la programele de leadership; de la filme la campaniile de marketing.

Puterea înțelegerii greșite

În anii 1800, era larg acceptat că boli precum holera și ciuma sunt provocate de „aerul stricat” (numit și miasmă). În acea vreme, mase de oameni se mutau în Soho, Londra, generând o creștere a volumului de apă reziduală. Autoritățile au decis să arunce acest exces de apă menajeră în Tamisa, contaminând fără să știe rezerva de apă și provocând o epidemie de holeră care a luat viața a 618 locuitori din Soho, în doar câteva săptămâni.

Teoria miasmei a fost un concept înțeles greșit, considerat a fi un fapt incontestabil. Drept rezultat, decizia de a pompa apa reziduală în Tamisa a fost luată prin *prisma* acestei înțelegeri greșite. Tu și cu mine știm că e nebunie curată să deversezi apa reziduală în apropierea surselor de apă potabilă, pentru că avem o mai bună înțelegere a felului în care funcționează lumea.

Neînțelegerea poate duce la nenorociri inutile, suferință și chiar moarte. Dar, imediat ce oamenii înțeleg mai clar natura realității *așa cum este ea deja*, pot obține o îmbunătățire imediată și importantă a calității vieții.

Neînțelegerea care alterează viața și pe care am numit-o roată de hamster ascunsă este convingerea eronată conform căreia „stările esențiale”, ca siguranța, încrederea, pacea, iubirea, fericirea și succesul, pot fi obținute sau periclitate de circumstanțele în care ne aflăm, de ceva „vizibil”.

Presupunem asta pentru că am fost condiționați să credem că trebuie să atingem o anumită țintă și că, odată ajunși „acolo”, ne va fi mai bine decât „aici”. Și „acolo” se traduce printr-o mulțime de scenarii îmbietoare care arată cam așa:

Voi fi [*fericit/în siguranță/împlinit/senin/mai bun/de succes/ok*] când voi...

- Găsi munca/hobby-ul/partenerul/comunitatea potrivită – acel „acolo” al *activității și relațiilor*.
- Obține banii/scrie cartea/începe afacerea/slăbi – acel „acolo” al *realizării*.
- Schimba gândirea/credințele limitate/formula afirmațiilor – acel „acolo” al *stării de spirit*.
- Medita corect/găsi soluția practică/fi luminat – acel „acolo” al *spiritualității*.

Un exemplu cu care cei mai mulți se pot identifica este capcana de tipul „*Voi fi fericit când...*”. Stările esențiale și condițiile variază, dar structura de bază a superstiției este aceeași:

Voi fi [*stare esențială*] când voi [*condiție*]

Fiind bazată pe o structură și mai simplă:

[*condiție*] determină [*stare esențială*]

Ideea că stările noastre esențiale sunt, cel puțin într-o anumită măsură, rezultatul condițiilor le pare atât de „firească” oamenilor încât punerea ei sub semnul întrebării pare la început ridicolă.

Trezirea la realitate

Știu la ce te gândești... „Vrei să-mi spui că nu munca mă stresează? Că nu banii îmi aduc siguranță? Că nu datorită

partenerului meu simt dragoste? Că nu-mi place să plec în vacanță?"

Da și nu.

Exemplele venite din experiența ta sunt reale pentru tine. Sunt sigur că există numeroase împrejurări în care ești încercat de anumite sentimente. Eu nu spun că nu te bucură cu adevărat lucrurile care te bucură sau că ar trebui să îți dorești altceva decât ceea ce îți dorești. Ceea ce spun este că sentimentele nu sunt rezultatul circumstanțelor – ele vin cu totul de altundeva. Și, dacă începi să înțelegi de unde vin și cum funcționează sistemul, ai putea avea parte de lucruri minunate.

Dar deja mă duc prea departe.

Acum, mă bucur de mai multă claritate decât am crezut că poate fi posibil, dar nu am ajuns aici așa cum ai putea crede.

Pe scurt: am crescut înconjurat de alcoolici și am început să beau serios când aveam 12 ani. La 19 ani, eram student bursier la inginerie și alcoolic în toată regula. Alcoolul era combustibilul vieții mele. Am obținut slujbe, am promovat rapid și am început să mă bucur de multe dintre beneficiile succesului: conturi de cheltuieli, călătorii în străinătate, un mediu luxos. Dar în interior mă prăbușeam încetul cu încetul.

La 30 de ani m-am căsătorit. O lună mai târziu, ea era deja cu bagajele făcute; așa că am decis să mă opresc din băut ca să-mi salvez relația.

A, da! – am uitat ceva: voi fi fericit când voi avea o țigară/un pahar/o linie de cocaină – acel „acolo” al *dependenței*.

Se întâmpla în 1996, și de atunci n-am mai băut. Azi trăiesc o viață împlinită care e dincolo de tot ceea ce am visat vreodată ca fiind posibil pentru mine, dar felul în care am ajuns unde

sunt e o poveste despre lupte, frustrări și dezamăgiri (multe dintre ele ușor de evitat, dacă aș fi avut informațiile pe care tu le vei descoperi în această carte).

Ca să-ți faci o idee, în perioada dintre 1996 și 2008...

Am coordonat diverse proiecte de multe milioane de lire sterline, luptând continuu cu o combinație de sentimente între frică de eșec și teamă de succes. M-am însurat, am avut două fete și am divorțat. Mi-am părăsit jobul și am construit o companie de training de succes. Am oscilat neconținut între slăbit și îngrășat, am petrecut nenumărate ore vorbind cu un psihanalist freudian și am participat la diferite programe de recuperare din dependență. Am bifat numeroase obiective false, crezând că, în cele din urmă, „am reușit“, doar pentru a descoperi că mă simt de parcă aș fi luat-o de la început. La sfârșitul lui 2008 eram nefericit, stresat și la capătul puterilor. Eram pe punctul de a ceda.

Atunci am aflat lucrurile pe care tu le vei descoperi în această carte. Am scris cartea la șase ani de atunci și au fost cei mai buni ani ai vieții mele. Mă bucur de sentimente de claritate, calm, siguranță și vitalitate mai intense ca niciodată. Și, cum nivelul meu de înțelegere a continuat să crească, relațiile, rezultatele și circumstanțele externe s-au îmbunătățit și ele.

Vestea bună este că rețeta funcționează. Clienții mei obțin rezultate similare, precum:

- mai puțin stres, mai multă claritate și liniște, care atrag după sine o sănătate mai bună, mai mult entuziasm și vitalitate;
- temeri, anxietăți și limitări care nu mai influențează găsirea de soluții pentru probleme;
- relații care funcționează mai bine și mai multă armonie în viețile personale;

- rezolvarea mai multor probleme și obținerea de timp liber suplimentar, cu rezultate mai bune în afaceri și o performanță superioară în momentele-cheie.



=



-



CLARITATE

egal

Capacitate

minus

Contaminare

Funcționează pentru ei, deci poate funcționa și pentru tine; căci a vedea dincolo de o interpretare greșită îți poate oferi o creștere „disproporționat benefică” a rezultatelor obținute. Deci, cum poți evada din această capcană, care îți sufocă potențialul și creează dependență? Cum poți să vezi dincolo de înțelegerea greșită și să experimentezi îmbunătățirea clarității și a calității vieții?

*continuă să explorezi ❖ ia legătura cu alții
 împărtășește-ți descoperirile ❖ aprofundează-ți înțelegerea*

Experiment mental: Toți cădem din când în când în capcana „Voi fi fericit când...”. Gândește-te la viața ta de până acum: care sunt unele dintre acțiunile despre care începi să îți dai seama că le-ai dat curs fiind accidental înșelat de această iluzie?

www.LittleBookOfClarity.com/chapter1

Puterea înțelegerii

*Nu putem să-i învățăm nimic pe oameni;
putem doar să-i ajutăm să descopere în ei înșiși.*

GALILEO GALILEI, ASTRONOM,
FIZICIAN ȘI MATEMATICIAN

Nu mi-o lua în nume de rău, dar am impresia că n-ai ascultat foarte atent până acum...

Credeam că mă pricep să ascult, dar instructorul mi-a explicat că, atunci când ascultam, părea că sunt cu gândul în altă parte. Ascultatul era ceva la care *lucram*. Mi-a spus că acest fel de a asculta este potrivit pentru a înțelege intelectual lucrurile, dar nu-mi va da voie să ating claritatea și discernământul care să facă o diferență adevărată și durabilă în viața mea.

Gândindu-mă mai bine, mi-am dat seama că acesta este felul în care *toți* am fost învățați să ascultăm. La fel cum am fost instruiți să citim. Cum am fost „învățați” să *învățăm*.

Dar lucrurile nu au stat mereu așa.

Te-ai născut înzestrat să asculți și să înveți. Grație acestor abilități naturale poți azi să umbli și să vorbești. Apoi, am fost instruiți să citim, să ascultăm și să învățăm pentru a dobândi o

înțelegere intelectuală. Dar este timpul să ne amintim un alt mod de a citi, asculta și învăța...

DISTINCȚIE: A citi pentru informare vs. A citi pentru înțelegere

- **A citi pentru informare:** Când citesc, cei mai mulți oameni caută să verifice și să acumuleze informații suplimentare. Când citim pentru informare, în timp ce citim, ne gândim: a) dacă suntem sau nu de acord, b) unde se potrivește în structurile noastre cognitive existente, c) dacă nu se potrivește, de ce?, d) dacă acceptăm sau respingem textul, e) dacă/cum o să-l punem în aplicare etc. O persoană care citește pentru informare este „preocupată deja de ceva”, având deci mintea ocupată și incapabilă să facă ceea ce face ea mai bine – să genereze o gândire proaspătă și clară.
- **A citi pentru înțelegere:** Când citești pentru înțelegere, îi dai voie „cunoașterii intuitive”, care există deja în conștiință, să-și facă pe deplin loc în realitatea ta. A citi pentru înțelegere înseamnă a citi „netulburat de gânduri”. Citind astfel, lași la o parte modelele tale conceptuale existente și îți îngădui să fii „afectat” de ceea ce citești.

Când vine vorba de claritate, cititul pentru informare este ca băutul apei sărate; te face doar mai însetat...

Ochiul magic

În anii 1990, evoluția tehnologică a dus la crearea unor imagini de tip „ochi magic”. La prima vedere, o astfel de imagine

arată ca un model repetitiv, în două dimensiuni, dar dacă te uiți „prin” imagine, cu o privire calmă, cu privirea mai puțin focalizată, reușești să conștientizezi brusc o figură 3D.

Oamenii se uitau mult timp la imaginile 2D „încercând din greu” să vadă imaginile 3D ascunse în ele, dar nu reușeau, până când nu se detașau, nu își relaxau privirea și nu îngăduiau imaginilor să apară.

A citi pentru a găsi un sens e ca și cum te-ai uita la o imagine de tip „ochi magic”. Nu trebuie cu adevărat să „te gândești” la ceea ce citești – trebuie doar să te relaxezi și să lași cuvintele să-și facă efectul. Oricum perspectiva pe care o cauți și care îți poate relaxa mintea și împăspăta gândirea nu se poate găsi printre cuvinte; ea se află deja acolo, în interiorul tău, „pre-încărcată” în conștiința ta.

Un alt exemplu este cel al muzicii. Când asculți genul de muzică preferat, nu încerci să decizi dacă ești sau nu de acord cu ce auzi. Asculți ca să fii emoționat; să te bucuri și să trăiești o experiență. Atunci când citești sau asculți pentru a înțelege, „vei percepe” ceea ce transmite persoana respectivă, vei pătrunde dincolo de **cuvântul scris** (sau vorbit) către ceea ce autorul încearcă într-adevăr să-ți transmită. Vei lăsa unele elemente intuitive de cunoaștere să evadeze dinăuntrul conștiinței (ca atunci când, dintr-odată, simți nevoia să exclami „aha!”).

Puterea înțelegerii

Pentru a pricepe mai bine diferența dintre înțelegerea intelectuală și cea profundă, imaginează-ți un câine alergându-și întruna coada. Apoi imaginează-ți același câine angajându-ne pe mine și pe tine drept consultanți. Când îl vom întreba de ce are nevoie, el ne va răspunde ceva de genul:

„Am nevoie, în primul rând, de mai multă viteză, deoarece lucrul după care alerg e foarte rapid. Pare că e tot timpul capabil să mă întreacă. În al doilea rând, am nevoie de mai multă agilitate, pentru că e și foarte ager. Și dacă mă furișez, reușește să scape înainte să îl pot prinde. În al treilea rând, am nevoie de o strategie mai bună, pentru că, indiferent ce fac, pare întotdeauna cu un pas înaintea mea. Ca și cum ar ști ce gândesc! Și, în sfârșit, am nevoie de mai mult timp. Deja lucrez 12 ore pe zi la asta și nu pare să fie suficient. În concluzie, am nevoie de: mai multă viteză, mai multă agilitate, o strategie mai bună și mai mult timp.”

Amândoi știm că singurul lucru de care câinele *chiar* are nevoie este să înțeleagă că lucrul pe care îl urmărește este propria coadă. Dar, dacă i-am spune asta, câinele ar putea răspunde doar în două feluri. Dacă înțelege intuitiv ceea ce îi spunem și chiar se „prinde”, atunci se va relaxa vizibil, va ofta și poate chiar se va amuza.

Pe de altă parte, dacă are o înțelegere intelectuală, dar nu și intuiție, ar putea spune cam așa:

„Bine! Deci voi spuneți că e coada mea. M-am prins. Așa că trebuie să-mi amintesc să n-o fugăresc, da? Ok. Deci cum fac să nu-mi mai fugăresc coada? Îmi puteți explica procesul?”

Dacă spune asta, știm că, de fapt, n-a înțeles.

Realitatea este că fiecare persoană este dotată cu propria resursă intuitivă. Ai tot ce-ți trebuie ca să-ți obții claritatea. Citind această carte pentru a o înțelege, s-ar putea ca, ocazional, să ai parte de momente de mare claritate, calm și liniște. Acest sentiment de claritate poate fi unul dintre semnele că ești pe calea cea bună, așa că bucură-te când apare și relaxează-te când nu.