

LBRIS

We know
books

ROGER MARCAURELLE

**CELE PATRU
GÂNDURI-CAPCANĂ**
Cum să îți rezolvi conflictele
interioare și să te simți mai liber

Traducere din limba franceză de
Nicolae Baltă

philobia

Cuprins

INTRODUCERE: De la misterele vieții la logica emoțională.....	9
--	---

PARTEA ÎNTÂI
Cele patru gânduri-capcană

CAPITOLUL 1: Pornind de la bază: legea celui mai mare bine și a celui mai mic rău	25
CAPITOLUL 2: Cele patru răni ale eului sau patru gânduri-capcană.....	37
CAPITOLUL 3: „Nu sunt tratat așa cum aș merita“	43
CAPITOLUL 4: „Sunt nociv“	53
CAPITOLUL 5: „Nu sunt suficient de bun“	59
CAPITOLUL 6: „Sunt neputincios“	67
CAPITOLUL 7: Importanța de a rezuma o problemă prin gândul-capcană.....	79
CAPITOLUL 8: Axa nocivității și axa insuficienței.....	83
CAPITOLUL 9: Când un gând identitar neplăcut devine un gând-capcană	87
CAPITOLUL 10: Înțelegerea emoțiilor	93
CAPITOLUL 11: Soluțiile care sunt o problemă	103

CAPITOLUL 12: Cele patru reacții IDEMCO de bază..... 107

CAPITOLUL 13: Analizează-ți comportamentele
nedorite..... 117

PARTEA A DOUA

Cum să te eliberezi de gândurile-capcană

CAPITOLUL 14: Separă-ți gândurile de evenimentele
observabile 125

CAPITOLUL 15: Identifică-ți reacția IDEMCO 141

CAPITOLUL 16: Identifică prețul reacției tale IDEMCO..... 145

CAPITOLUL 17: Explorează-ți logica emoțională 147

CAPITOLUL 18: Înțelege-ți logica emoțională 151

CAPITOLUL 19: Când cultivarea unui gând-capcană
pare lipsită de logică..... 163

CAPITOLUL 20: Temperează-ți reacțiile IDEMCO:
o privire critică asupra importanței adevărului 177

CAPITOLUL 21: Descoperă o perspectivă diferită 197

CAPITOLUL 22: Temperează-ți reacția IDEMCO
comparând perspective diferite 201

CAPITOLUL 23: Temperează-ți reacția IDEMCO
comparând punctele de vedere cele mai importante..... 203

CAPITOLUL 24: Temperează-ți reacțiile IDEMCO
în linie dreaptă..... 207

CAPITOLUL 25: Principalii factori de menținere
a reacțiilor IDEMCO și adevărurile lor iluzorii 211

PARTEA A TREIA

Cum să comunici și cum să te realizezi

CAPITOLUL 26: Comunică pornind de la ceea ce vrei
să întruchiezi 231

CAPITOLUL 27: Înțelege-l pe celălalt înainte
de a încerca să te faci înțeleș 245

CAPITOLUL 28: Identificarea și transpunerea în cuvinte
a rănilor și a nevoilor 257

CAPITOLUL 29: Voința comună sau acordul la care
ajung ambele părți 265

CAPITOLUL 30: Capacitatea comună de a respecta
înțelegerea 273

PARTEA A PATRA

Meditația: cum ajungi la o stare de pace interioară

CAPITOLUL 31: Perioadele de pauză 287

CAPITOLUL 32: Cum să te eliberezi la modul conștient
de ideea de a face sau de a acționa 293

CAPITOLUL 33: Componentele universale ale meditației 299

CAPITOLUL 34: Cum să practici meditația..... 309

CAPITOLUL 35: Meditația care te ajută să te decuplezi
de adevărurile iluzorii 319

CAPITOLUL 36: Lecțiile de viață ale lui Buddha 325

CAPITOLUL 37: Stările de conștiință optime 339

CAPITOLUL 38: Știința stărilor de conștiință optime 351

CAPITOLUL 39: Virtuțile ecologice și pacificatoare
ale meditației..... 359

CONCLUZIE: Sentimentul de împlinire, a ta și a celorlalți, ca obiectiv suprem	371
ANEXA 1: Rezumat al modelului gândurilor-capcană.....	375
ANEXA 2: Cum să te eliberezi de un gând-capcană (sinteză)	377
ANEXA 3: Chestionar despre realitatea împărtășită (CRI).....	381
ANEXA 4: Chestionar despre schemele identitare dezagreabile	385
MULȚUMIRI	391

INTRODUCERE

DE LA MISTERELE VIEȚII LA LOGICA EMOȚIONALĂ

Pe cât de mult lumea exterioară a fascinat dintotdeauna curiozitatea oamenilor, pe atât rămâne încă plină de mistere. Aparent, lumea noastră interioară ni se pare mai accesibilă, din moment ce suntem zilnic în contact cu ea, prin senzațiile, emoțiile sau gândurile noastre. Totuși, deopotrivă zilnic, experiențele pe care le avem pot să ne aducă aminte că o mare parte din lumea noastră interioară, indiferent că ține de corp sau de spirit, rămâne un mister.

Imaginează-ți că ești martor la un accident grav în același timp cu alte persoane. De ce una dintre ele va suferi de un stres posttraumatic cu efect de handicap, în timp ce tu îți vei relua viața fără probleme? Sau de ce, din nefericire, tu ești cel care trebuie să își continue viața ducând povara traumei? Lista unor astfel de întrebări fără răspuns ar putea fi lungă. De ce, de exemplu, ai un talent natural pe care ceilalți din jur nu îl au sau, invers, de ce alții sunt în stare de performanțe pe care nu reușești să le egalezi sau să le întreci, indiferent de cât exersezi? De ce îți este greu să renunți la anumite reacții negative sau la anumite obiceiuri proaste? Și dacă tu crezi că știi motivul acestor tipare

CAPITOLUL 1

**PORNIND DE LA BAZĂ:
LEGEA CELUI MAI MARE BINE
ȘI A CELUI MAI MIC RĂU**

Dacă citești aceste cuvinte, înseamnă că faci parte, ca și mine, din rasa umană, această specie care se naște cu aspirația spre starea de bine, dar care are parte și de rău, indiferent că este vorba de durere fizică, de oboseală, de stres, de emoții negative sau de dificultăți relaționale. Avem deseori impresia că trăim această suferință în ciuda voinței noastre, deoarece aspirația noastră profundă continuă să fie cea spre starea de bine, de plăcere sau de fericire.

Impasul

Zilnic, în cabinetul meu de psiholog, ascult oameni perplecși, care îmi mărturisesc că nu pot scăpa de starea lor de rău, în pofida dorinței de a se simți bine. Unii se întreabă, fără succes, care sunt cauzele răului sau ale comportamentelor lor negative, spunându-mi, de exemplu: „Nu reușesc să înțeleg ce mă face să mă simt rău” sau „Nu știu de ce reacționez întotdeauna așa”. Alții, îmi descriu cum sunt siliți să suporte o mulțime de gânduri și de idei negative provocate de ceilalți (indiferent că este vorba

de partenerul de viață, de copii, de tatăl sau de mama lor, de prieteni, patron, colegi, angajați sau pur și simplu de politicieni). Unii par să fi găsit răspunsuri, dar rămân neputincioși în fața stării lor de rău: „Înțeleg motivele pentru care mă aflu mereu în același tipar negativ, dar nu reușesc să-i pun capăt.” Alții se simt descumpăniți: „Nu știu ce să mai fac, de unde să încep.”

În acest angrenaj în care persistă răul în detrimentul binelui, procesele care duc la cele două stări scapă, cel puțin parțial, controlului conștiinței noastre. Vrem să trecem de la o stare de rău la una de bine, dar nu știm cum, nu găsim metodele necesare. De fiecare dată când suntem într-o perioadă nefericită, incapacitatea noastră de a ne schimba experiențele și comportamentele este confirmată de faptul că rămânem, mai mult sau mai puțin, împotmoliți în tiparele noastre negative.

La fel ca majoritatea oamenilor încercăm, pentru un timp, să ne rezolvăm problemele sau nemulțumirile singuri, prin mijloacele pe care le cunoaștem, dar obiectivul nostru rămâne de neatins. Atunci, avem două opțiuni: fie să ne mulțumim cu metodele noastre actuale, fie să căutăm altele noi în altă parte. În cazul primei opțiuni, este ca și cum ne-am da mașina pe mâna unui mecanic care ne spune: „Nu înțeleg ce problemă are mașina ta, dar nu-ți face griji, o s-o repar.” Se înțelege de la sine că rezultatele ar putea fi riscante. A doua opțiune, cea de a căuta noi metode, te poate ajuta să descoperi lucruri neașteptate, precum cele abordate în această carte.

Potențialul imens al unui adevăr evident

Recent, psihologia și neuroștiințele au făcut progrese importante în știința transformării ființei umane, știință bazată pe logica emoțiilor – sau logica emoțională. Conform acestei logici, în ultimă instanță, toate motivațiile umane se reduc la căutarea stă-

rii de bine și a plăcerii (senzații și gânduri plăcute, emoții pozitive) și la evitarea stării de rău și a durerii (senzații și gânduri neplăcute, emoții negative). Altfel spus, toate motivele pentru care facem sau nu un lucru sunt doar moduri de a spune: „Prin acest gând, alegere sau acțiune caut cât mai mult bine cu putință și cât mai puțină suferință.” Acesta este un adevăr evident. Totuși, vom vedea că suntem departe de a profita de potențialul imens al acestui principiu de o simplitate și exactitudine implacabile.

Îmi veți spune poate că oamenii caută, de fapt, lucruri precum dragostea, o viață de familie frumoasă, relații sociale armonioase, succesul, recunoașterea, bunăstarea financiară și îndeplinirea visurilor. Dar cu ce condiție caută ei toate aceste lucruri? Cu condiția ca, în mintea lor, toate acestea să le provoace mai multă plăcere decât durere. Altfel, toate acestea nu ar fi deloc sau prea puțin atractive. Așadar, stadiul cel mai profund al motivației este căutarea plăcerii sau a stării de bine și evitarea durerii sau a stării de rău. De ce este atât de important să vezi lucrurile din acest punct de vedere? Deoarece atunci când te vei confrunta cu o problemă personală și când vei avea nevoie să îi mobilizezi pe cei din jurul tău, vei fi conștient de pârghia cea mai importantă care acționează în cazul tuturor. Vei fi mai capabil să găsești soluții eficiente și durabile, pentru că vei ști cât este de important să-ți dai timp pentru a explora și a înțelege raportul plăcere-durere, care se ascunde adesea în forma inițială sau mai superficială a oricărei probleme.

De exemplu, te-ai întrebat cu siguranță de ce un prieten rămâne într-o relație amoroasă pe care tu o consideri totuși toxică și de care se plânge mereu. Tot auzindu-l că o vorbește de rău pe cealaltă persoană, poate că ajungi chiar să o detești, din moment ce îl face să sufere atât de mult pe prietenul tău. Cu toate acestea,

dacă prietenul tău rămâne în această relație în ciuda tuturor nemulțumirilor, este fiindcă aspectul plăcut al acestei relații, oricare ar fi el, cântărește, în ochii lui, mai mult decât toate aspectele ei neplăcute. Această logică este prioritară, indiferent dacă prietenul tău este conștient sau nu de ea sau dacă ți-a vorbit sau nu despre aspectul plăcut. Știind asta, nu te vei limita să comentezi, surprins și frustrat : „Nu înțeleg de ce rămâi în această relație!”. Vei păstra mai degrabă în minte faptul că aspectele plăcute ale relației sau suferința unei eventuale despărțiri contează mai mult decât neplăcerile actuale. A rămâne în această relație i se pare cu siguranță un rău mai mic, chiar dacă nu este pe deplin conștient de acest lucru. Pentru a studia mai amănunțit această problemă, îl poți întreba: „Ce îți face bine în această relație și ți-ar fi prea greu să pierzi dacă te-ai despărți?” sau poate: „Care ar fi consecința cea mai gravă a unei despărțiri, care te-ar face să suferi mai mult decât relația însăși?” Dacă îți faci timp să-i ascuți și să-i înțelegi răspunsurile, fără să comentezi sau să-i propui propriile soluții, logica emoțională profundă a prietenului tău îți va fi oferită pe tavă. Doar odată ce vei fi înțeles acest lucru, vei putea găsi soluții reale pentru prietenul tău, deoarece ele vor corespunde adevăratei probleme, cea definită de raportul dintre plăcere și durere din această situație.

De ce reproducem tiparele nedorite?

Dacă avem de ales între o plăcere mai mică și una mai mare, care sunt egale în linii mari, o vom alege pe cea mai mare. Dacă trebuie să alegem între două suferințe, o vom alege pe cea mai mică. Această regulă se află la baza comportamentelor noastre la orice vârstă: copilărie, adolescență, maturitate, bătrânețe. Aprecierea noastră se schimbă, dar scopul căutat este același. Este legea celui mai mare bine și a celui mai mic rău. O să-mi spui că

este un lucru elementar. Da, dar foarte des, subestimăm o consecință a acestei legi, foarte importantă pentru a înțelege logica emoțională a comportamentelor nedorite. Iat-o:

Dacă nu reușim să ieșim dintr-un tipar ale cărui consecințe dureroase nu ne plac (pe care le considerăm nedorite) este fiindcă acest tipar ne permite să evităm o altă durere pe care o evaluăm, cel mai adesea inconștient, ca fiind mai mare decât consecințele nedorite ale acestui tipar.

Cu siguranță, ai fost deja în situația în care voiai să pui o întrebare la un curs sau într-un grup, dar te simțeai jenat sau nu erai în largul tău și, în cele din urmă, te-ai hotărât să taci. În felul acesta, nu ai obținut niciun răspuns, iar curiozitatea ți-a rămas nesatisfăcută. Evident, asta a atras după sine alte consecințe nedorite (un alt preț de plătit), precum insatisfacția sau remușcările de a nu te fi afirmat liber, neînțelegerea unor informații ulterioare bazate pe răspunsul la întrebarea ta și așa mai departe.

Dacă, în ciuda tuturor acestor dezavantaje evidente, ai ales să taci, este, fără îndoială, pentru că ai considerat că ai un avantaj nepunând întrebarea. Iar, pe moment, acest avantaj a fost pentru tine un factor mai decisiv (care atârna mai „greu”) decât întregul preț de plătit. Poate ți-ai spus că erai singura persoană care nu înțelegea și că toți ceilalți te-ar putea considera prost; sau, la fel de bine, că nu erai în stare să formulezi clar întrebarea și că asta nu va da bine; poate te-ai temut că ți se va vedea nervozitatea, ezitarea, înroșirea feței. Deci, faptul că ai tăcut a avut avantajul de a te fi scutit, pe moment, de o situație sau de niște situații neplăcute pe care le anticipai. Dar nu este deloc sigur că aceste situații anticipate s-ar fi produs în realitate. De fapt, în acest caz, avantajul tău a fost să eviți mai degrabă o situație ipotetică decât una reală. Și, pe moment, chiar dacă nu era decât o posibilitate

(o anticipare negativă), în mintea ta, suferința cauzată de o potențială întrebare a cântărit mai greu decât suferința provocată de tăcere. Prin urmare, ai evitat să pui întrebarea.

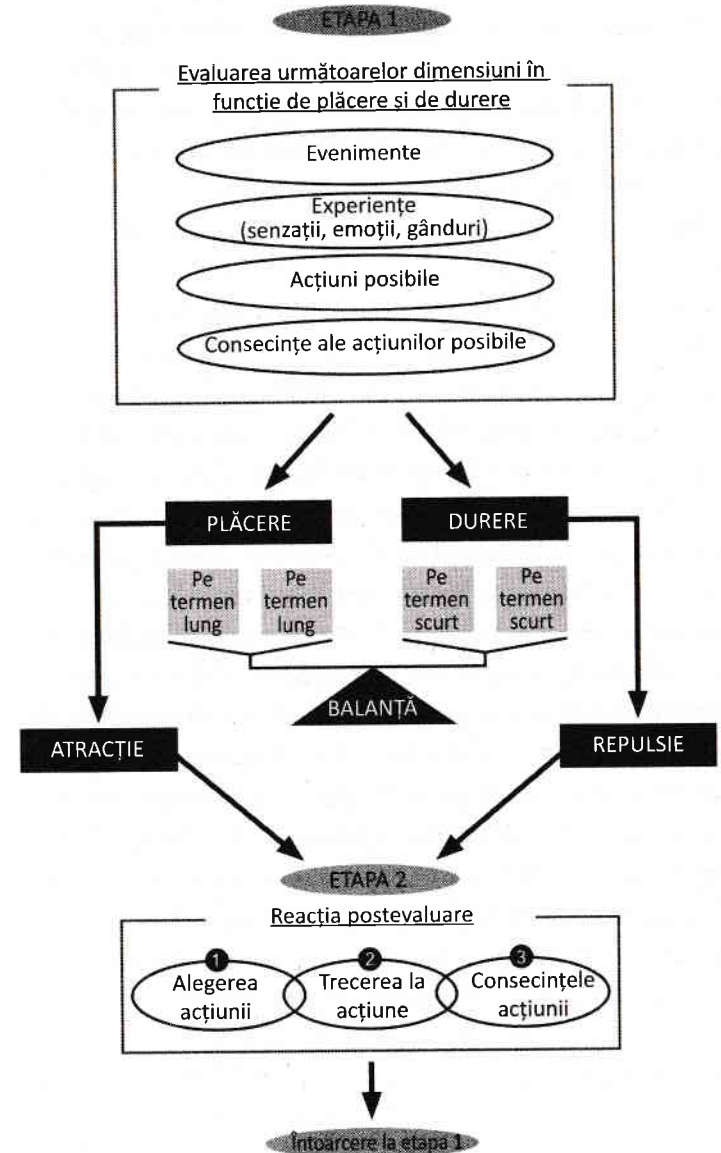
Balanța plăcerii și a durerii

Am rezumat procesul raportului dintre cel mai mare bine și cel mai mic rău prin imaginea balanței plăcerii și a durerii (vezi figura 1). Această balanță mentală face parte din capacitățile noastre innăscute. Ne naștem cu ea și murim cu ea. O reprezintă ca pe o balanță cu două talgere, de o parte și de alta. Într-o parte, se găsesc cele două talgere ale plăcerii, unul pentru plăcerea pe termen scurt și celălalt pentru plăcerea pe termen lung. În cealaltă parte, sunt cele două talgere ale durerii, unul pentru durerea pe termen scurt și celălalt pentru durerea pe termen lung. Calcularea raportului dintre cel mai mare bine și cel mai mic rău are loc în două etape, care se repetă pe termen nelimitat.

Prima etapă este evaluarea. Aceasta se aplică, în mod conștient sau inconștient, oricărei acțiuni. Această acțiune poate fi una zilnică și obișnuită, ca atunci când continui să mănânci (sau nu), atunci când te simți sătul, la fel de bine cum poate fi o acțiune unică și extraordinară, ca atunci când decizi (sau nu) să te căsătorești. Fiecare dintre alegerile noastre se bazează pe o evaluare a plăcerii și a durerii, pe un calcul al gradului de plăcere și de durere estimat în această acțiune. Acest calcul poate fi reprezentat prin greutățile puse pe talgerele plăcerii sau ale durerii, în funcție de evaluarea noastră. Aceste greutăți corespund rezultatelor evaluării plăcere/durere, pe care o facem în funcție de patru mari dimensiuni:

- evenimentele care se desfășoară în jurul nostru;
- experiențele noastre interne (gânduri, senzații, emoții);

FIGURA 1
BALANȚA PLĂCERII ȘI A DURERII



- acțiunile posibile pe care le luăm în considerare;
- consecințele pe care le atribuim acestor acțiuni posibile.

Indiferent că știm sau nu, punem tot timpul greutatea pe balanța plăcerii și a durerii ori de câte ori evaluăm aceste dimensiuni. Când, în cazul unei acțiuni oarecare, balanța se înclină mai mult înspre partea plăcerii, se produce un fenomen de atracție spre această opțiune. Dacă balanța trage mai mult înspre partea durerii, se produce un fenomen de respingere față de această opțiune.

În acest moment intră în joc *a doua etapă*, a calculării raportului dintre cel mai mare bine și cel mai mic rău, adică *reacția post-evaluare*. Ca să reluăm exemplul nostru, dacă în etapa 2 alegem să continuăm să mâncăm, în pofida senzației de sațietate, este pentru că, în momentul evaluării celor patru dimensiuni din etapa 1, a fost pus pe talgerul plăcerii o greutate mai mare decât pe cel al durerii. De exemplu, dacă mâncăm o porție suplimentară de desert, punem o greutate mai mare pe plăcerea pe termen scurt de a-l savura, decât pe durerea pe termen lung de-a ne simți stomacul prea plin etc. Faptul că plăcerea predomină a înclinat balanța înspre acțiunea de a continua să mănânci. Pe parcursul etapei 2 (reacția postevaluare), ai făcut așadar alegerea de a continua acțiunea fizică de a mânca, cu toate consecințele sale (de exemplu, să îți simți stomacul prea plin la sfârșit). În cursul acestei etape, felul în care se repartizează respingerea și atracția față de o acțiune posibilă duce, prin urmare, la alegerea acțiunii, la punerea ei în practică (executarea acțiunii) și la consecințele ei (impactul ei asupra ta și asupra mediului).

Ciclul reîncepe imediat, cu întoarcerea la etapa 1, în care evaluezi consecințele acțiunii luate și așa mai departe.

Inima are motivele ei, pe care rațiunea le poate cunoaște

În prezent, ești fericit în dragoste? Dacă da, putem presupune că, în mod conștient sau nu, în evaluarea relației tale amoroase, cele două talgere ale plăcerii (pe termen scurt și pe termen lung) cântăresc mai greu decât cele două talgere ale durerii. Cu siguranță, extrapolezi pe termen lung evaluarea actuală a plăcerii din relația ta, iar asta face ca balanța să se încline și mai mult înspre plăcere. În etapa evaluării, preponderența spre plăcere produce o atracție mai mare înspre acțiunea posibilă de a păstra această relație. În etapa reacției postevaluare, această atracție te determină să continui relația, să acționezi concret pentru a o păstra și a te simți bine.

Poate că, din contră, ești atât de nefericit în dragoste, încât te gândești la despărțire. Este fără îndoială pentru că plăcerea pe termen scurt sau lung asociată relației tale nu mai cântărește la fel de mult în balanță. Sau poate că suferința pe termen scurt sau lung a început să atârne mai greu. De exemplu, anumite defecte ale partenerului tău au căpătat mai multă importanță în ochii tăi, nu mai ai la fel de multă încredere în el din cauza unui comportament negativ sau poate ai fost prea des frustrat că partenerul nu îți răspunde la solicitări... Așadar, la etapa evaluării, posibilitatea de a rămâne în relație a devenit pentru tine un amestec de plăcere și de durere, de atracție și de repulsie. La fel, posibilitatea de a-l părăsi este asociată cu acest amestec de plăcere și durere, de atracție și de repulsie. Pe talgerele durerii era poate teama de singurătate, de a nu mai găsi pe cineva cu tot atâtea afinități (interese comune, sexualitate etc.), de a nu mai putea trăi cu o altă persoană momentele plăcute pe care le-ai avut în această relație. Ambivalența între a rămâne în relație sau a pleca este deseori foarte greu de suportat. La etapa evaluării, ești scin-