

DR. VLAD BELIAVSKY

Mintea piramidală

Program pentru
încredere, fericire și succes

Traducere: Brîndușa Cotea



NICULESCU

Cuprins

Introducere

În căutarea măiestriei desăvârșite.7

Partea I

Modelul Piramidal39

1. Noțiuni de bază: Originea piramidelor41

2. Teorii: Cum ne amintim lucrurile51

3. Despre traume: Când o parte a minții dă greș83

4. Planul de instruire: Antrenează-te asemenea
unui practicant de arte marțiale mixte.119

Partea I: Rezumat vizual131

Partea a II-a

Piramida superioară.133

5. Maestrul atenției.135

6. Maestrul gândurilor.161

7. Maestrul amintirilor181

Partea a II-a: Rezumat vizual211

Partea a III-a

Piramida inferioară213

8. Maestrul emoțiilor215

9. Maestrul cuvintelor237

10. Maestrul comportamentului.263

Partea a III-a: Rezumat vizual282

Partea a IV-a	
Calea către măiestria personală	285
11. Urmează calea.	287
12. Maestrul piramidei	313
Partea a IV-a: Rezumat vizual.	325
Anexă	327
Cum să dobândești competențe avansate	329
Cum se utilizează aplicația	331
Cum să aplici aceste idei în afaceri.	335
Mulțumiri	337
Note	339

Introducere

În căutarea măiestriei desăvârșite

LA CE SĂ TE AȘTEPȚI

- În Introducere, îți ofer niște informații generale. Vei afla, de pildă, ce anume este psihoterapia integrativă, ce legătură are cu modelul piramidal, care a fost motivația mea de a scrie această carte și de ce aleg uneori să folosesc aici metafore specifice sporturilor de luptă.
- În Partea I prezint și aduc explicațiile necesare cu privire la Modelul Piramidal în sine. Ne vom familiariza cu câteva concepte și termeni științifici care ne vor ajuta să înțelegem mai bine cum este organizat acest model. De asemenea, vom aprofunda cercetări de ultimă oră din domeniile psihologiei și neuroștiințelor și vom analiza studii de caz uimitoare.
- În Părțile a II-a și a III-a, descriu modul optim în care să lucrezi cu mintea ta. Fiecare capitol în parte explică un anumit aspect al modului în care funcționezi. Rolul acestora este de a evidenția ceea ce te ține în urmă și îți oferă strategii cu ajutorul cărora să acționezi pentru a te autogestiona și perfecționa. Această secțiune a cărții constituie

un program complet, fundamentat științific, pentru toți cei care urmăresc să își dezvolte abilitățile de autocontrol și să devină astfel persoane sănătoase, încrezătoare, fericite și de succes.

- În Partea a IV-a, vei învăța cum să aplici Modelul Piramidal în viața de zi cu zi și cum să-ți dezvolți abilitățile de autoîngrijire.

POVESTEA MEA

Cum a început totul

Cum să transformi lumea într-un loc mai bun? Aceasta a fost întrebarea care m-a preocupat foarte mult în anii adolescenței. Poate pentru că am crescut într-o perioadă în care Ucraina, țara mea natală, trecea printr-o perioadă agitată din punct de vedere politic și social. Eram încă un copil, de exemplu, atunci când am mers prima dată în piața centrală împreună cu prietenii mei, chiulind toată ziua de la școală, pentru a vedea cum milioane de adulți participau la o serie de proteste naționale.

Cum să transformăm lumea într-un loc mai bun? Poate că îmi trece prin cap această întrebare pentru că iubeam istoria. Puteam petrece întreaga noapte cu tatăl meu în bucătărie, discutând despre diferite perioade istorice, despre ascensiunea și declinul civilizațiilor, despre reformele îndrăznețe care au schimbat modul în care trăiau oamenii, ori despre victoriile și greșelile diferiților conducători.

Poate că am fost doar sensibil la nedreptățile și suferințele altora și am vrut ca lumea să fie puțin mai bună cu cei care o locuiesc. Sau poate că doar pubertatea și hormonii m-au împins să mă răzvrătesc împotriva stării de fapt a lucrurilor. Nu știu exact.

Dar mai presus de toate, nici eu nu înțelegeam cum să aduc o schimbare. De unde să încep? Să plec în străinătate ca profesor voluntar? Să studiez din greu pentru a deveni politician și să mă lupt pentru reforme? Sau poate să încerc să câștig mulți bani și să-i donez pentru o cauză bună? Nu eram sigur care era calea potrivită.

La scurt timp după aceea, am intrat la universitate și am început să citesc, din când în când, cărți de filozofie ușor de citit. Poate că, la un anumit nivel, am sperat că cei mai mari gânditori ai tuturor timpurilor ar putea să-mi dea răspunsurile sau cel puțin să-mi indice direcția în care să caut. Și acest lucru m-a ajutat.

Am găsit un gând pe care mulți filozofi păreau să-l reitereze sub diferite forme. De pildă, iată cum a fost exprimat de Mahatma Gandhi: „Dacă vrei să schimbi lumea, începe cu tine însuși.” Iată și alte câteva exemple ale unui mesaj similar: „Lumea pe care am creat-o este un proces al gândirii noastre. Ea nu poate fi schimbată fără a ne schimba gândirea.” (Albert Einstein) „Cel care îi cucerește pe alții este puternic; cel care se cucerește pe sine este atotputernic.” (Lao Tzu) „Cel care trăiește în armonie cu sine însuși trăiește în armonie cu întreg universul.” (Marcus Aurelius) „Pacea vine din interior. Nu o căuta în afară.” (Buddha)

„Începe cu tine însuși.” Nu sunt sigur că am înțeles pe deplin semnificația acestor cuvinte în momentul respectiv. Însă, din neștiut ce motiv, acest gând a rezonat puternic cu mine. Mi s-a întipărit în minte, ecoul său devenind tot mai puternic odată cu trecerea timpului și ocupându-mi din ce în ce mai mult gândurile și atenția.

Poate că, în calitate de persoană pasionată de istorie, mi-am imaginat că acei mari conducători din trecut și din prezent „au început cu ei înșiși”. Dacă au știut cum să-și identifice și să se confrunte cu prejudecățile? Dacă nu s-au folosit de furia lor ca

să-i rănească pe alții? Dacă erau împăcați cu ei înșiși? Poate că, în astfel de scenarii, ar fi mai puțin război și violență în lume?

Apoi mi-am adresat aceeași întrebare: „Dacă aș începe cu mine însumi?” Sincer să fiu, a trebuit să recunosc că m-am gândit îndelung la cum să schimb lumea, dar aproape niciodată nu mi-a trecut prin cap să devin o versiune mai bună a propriei persoane. Dar dacă aș face-o? Ce-ar fi dacă aș ști cum să mă împac cu mine însumi? Ce s-ar întâmpla dacă, drept rezultat, mi-aș găsi liniștea sufletească?

Desigur, nu aș putea opri niciun război și nicio cruzime de pe planetă. Dar, poate, dacă aș trăi în armonie cu mine însumi, aș fi dispus să creez și să mențin armonia în jurul meu? În sânul familiei mele..., în cercul meu de prieteni..., la locul de muncă..., în cartierul meu. *Ar fi un început bun*, m-am gândit.

CĂLĂTORIA MEA

Căutarea instrumentului potrivit

Obiectivul a fost stabilit. Acum îmi era clar unde voiam să ajung. Ceea ce m-a entuziasmat și m-a liniștit în egală măsură. Însă acum aveam nevoie de un plan care să mă conducă la destinație. În mod frustrant, erau mulți cei care spuneau că ar fi minunat să ajungi să te stăpânești pe tine însuși, dar nimeni nu părea să dea indicații practice și concise despre cum să reușești să faci asta. Îmi amintesc că am citit cugetarea lui Marcus Aurelius „Cel care trăiește în armonie cu sine însuși trăiește în armonie cu întreg universul” de nenumărate ori, după care am venit și eu cu un răspuns: „Bine, Marcus, te înțeleg. Sunt perfect de acord cu tine, dar cum să fac asta?”

Întotdeauna am simțit că viața ar fi mult mai ușoară dacă ar veni la pachet cu un soi de manual de instrucțiuni mentale.

Mintea determină tot ceea ce facem, cum gândim și cum ne simțim din momentul în care ne naștem, dar majoritatea dintre noi nu avem nici cea mai mică idee despre cum funcționează și cum să o gestionăm.

Este ca și atunci când ai conduce o mașină. Fără un manual de utilizare, nu ai avea nicio idee despre ce înseamnă toate luminile din tabloul de bord. Dacă nu ți-ar explica cineva, nu ai ști cum funcționează comenzile vehiculului, nici modul în care ar trebui să reacționezi la acțiunile altora în condiții de siguranță. Și dacă nimeni nu ți-ar spune că un motor are nevoie de ulei pentru a funcționa, nu te-ai gândi să schimbi uleiul, până când mașina ta nu s-ar opri brusc în mijlocul drumului.

Așadar, de unde să încep? Decizia mea a fost să studiez psihologia, psihoterapia și filozofia. La urma urmei, acestea sunt disciplinele care studiază modul în care mintea noastră este organizată și cum putem obține măiestria interioară. Și nu doar atât. La acea vreme, practicam și artele marțiale cu mare entuziasm.

S-ar putea să te întrebi ce legătură este între sportul de luptă și ideea de a dobândi pace interioară și de a trăi în armonie cu lumea. Pare a fi exact contrariul acestora. Sincer vorbind, sportul de luptă nu constituia decât o parte din rutina mea de fitness de la acea vreme. Am practicat sportul încă din prima copilărie și mi-au plăcut tot felul de activități fizice.

Nu lupta în sine mi-a plăcut în sportul de luptă. De pildă, nu am luptat în stradă pentru a demonstra vreo dominație asupra altora. Nici nu am participat la competiții majore pentru a câștiga titluri importante. Singura persoană care părea să sufere din cauza pasiunii mele pentru sport era fratele meu mai mic, Paul. De exemplu, a fost o perioadă în care m-am antrenat activ în aikido. Odată ce învățam o tehnică nouă, cum ar fi o prindere a încheieturii mâinii, de exemplu, voiam să o practic cât

mai des posibil pentru a-mi îmbunătăți abilitățile. Și, după cum probabil ai ghicit, m-am dus adesea la bietul meu frate cu această intenție. Paul a fost foarte entuziasmat la început, deoarece învăța și el câteva lucruri interesante odată cu mine, lucruri pe care le putea arăta apoi prietenilor săi de la școală. Însă, după câteva luni, a început să fugă de mine. Presupun că mișcările mele nu erau atât de rafinate pe cât credeam... Îmi pare rău, frate! Dar cel puțin acum știi cum să execuți un *kotegaeshi*¹ perfect.

Nu era vorba despre lupta în sine. M-am bucurat, în primul rând, că antrenamentul de arte marțiale implică o sumedenie de beneficii fizice, îmbunătățind atât condiția fizică, cât și rezistența și dezvoltarea abilităților de autoapărare. Cu toate acestea, odată cu trecerea timpului, am început să observ că antrenamentul mi-a adus și unele beneficii de ordin mental. Mulți dintre cei care veneau la sală păreau să se schimbe în timp. Cei care au venit răniți sau vulnerabili au devenit treptat mult mai încrezători și rezistenți. Mulți dintre cei care au venit cu atitudini agresive sau ostile au devenit puțin mai calmi și autodisciplinați. Cei mai mulți deținători ai centurii negre pe care îi cunoșteam, ca să nu mai vorbim de marii maeștri, erau niște oameni extraordinari, extrem de prietenoși, care ar fi făcut orice ca să evite orice luptă reală în stradă.

Prin urmare, presupun că antrenamentul de arte marțiale este o altă modalitate în care poți obține un fel de stăpânire de sine și chiar de pace, atât cu voi, cât și cu ceilalți. Desigur, nu se întâmplă întotdeauna acest lucru. Iar acesta diferă de ceea ce poate oferi psihoterapia sau filozofia. Totuși, nu intră în conflict cu ele și, de fapt, toate aceste lucruri pot fi complementare. Îți poți antrena atât mintea, cât și corpul în același timp, nu-i așa? De fapt, tocmai din acest motiv mulți filozofi din trecut au fost

¹ Tehnică populară de aruncare în aikido, care implică răsucirea încheieturii mâinii unui atacator.

și sportivi. Știați, de pildă, că Platon a fost luptător? Platon era faimos pentru fizicul său² și era deosebit de priceput la lupte. Filozoful a excelat atât de mult încât se spune că a participat la Jocurile Istmice (comparabile cu Jocurile Olimpice).

Bine, toate acestea sunt informații introductive. Acum, putem trece în sfârșit la subiectul acestei povestiri. Cu toate că artele marțiale și psihoterapia pot părea a fi de pe planete diferite, exista un lucru pe care îl aveau cumva în comun. Eu, cel puțin, am observat de-a lungul timpului că tind să am aceeași atitudine sau aceeași abordare, în timp ce mă antrenez și exersez în ambele domenii. Până la urmă, mi-a fost foarte greu să rămân în limitele impuse de o școală, fie ea de psihoterapie ori de arte marțiale. Nu mă înțelege greșit, nu e vorba că mi-a lipsit puterea de concentrare sau angajamentul. Nu am renunțat și nu m-am lăsat niciodată de cursuri odată ce m-am înscris la ele. Întotdeauna am urmat cu sârguință programa și am stăpânit tot ceea ce mentorii sau antrenorii mei m-au putut învăța. Însă niciodată nu mi s-a părut suficient. Asta a fost problema. În fiecare moment liber, la sfârșit de săptămână, de exemplu, mergeam mereu să învăț alte lucruri, în altă parte. Uneori aveam impresia că îmi „înșelam” mentorii.

Să ne întoarcem la aikido. Știai că există diferite școli de aikido? De fapt, există peste cincisprezece stiluri.³ La vremea respectivă învățam așa-numitul aikido Yoshinkan, care are reputația de a fi un stil mai „dur”, mai practic. De exemplu, acesta este unul dintre stilurile introduse ca metodă de pregătire

² Numele real al lui Platon a fost de fapt Aristocle, după numele bunicului său. Însă antrenorul său de lupte i-a spus odată „Platon”, adică „lat”, datorită umerilor săi lați, iar porecla a rămas.

³ Aceste școli au fost fondate de elevii direcți ai lui Morihei Ueshiba, fondatorul aikidoului.

Noțiuni de bază

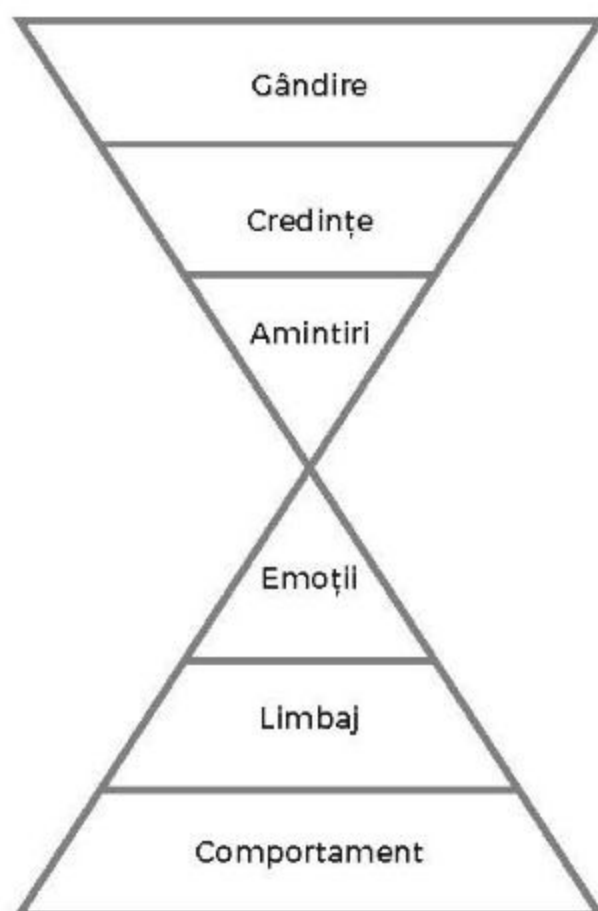
Originea piramidelor

MODELUL PIRAMIDAL

Creierul este cea mai complexă structură biologică cunoscută oamenilor de știință. Unele regiuni sau zone ale acestuia pot îndeplini mai mult de o funcție, inclusiv gândire, limbaj, memorie, funcții motorii etc. În plus, unele zone își pot schimba uneori chiar rolurile. Acest lucru se poate întâmpla, de exemplu, dacă există o traumă craniană, iar creierul încearcă să compenseze daunele și să se adapteze la noile condiții.

Întrucât creierul uman este atât de complex, uneori are sens să luăm în considerare modele simplificate ale modului în care este organizată mintea noastră. Psihologii, în special, vin adesea cu metafore, diagrame sau reprezentări simplificate care sunt mult mai simple și mai accesibile pentru publicul larg pentru autoînțelegere, autoîngrijire sau scopuri terapeutice, decât interpretarea scanărilor RMN cerebrale.

În această carte, sugestia mea este să vedem mintea umană sub formă de piramidă dublă. Modelul Piramidal este alcătuit din șase niveluri interconectate: gândire, credințe, amintiri, emoții, limbaj și comportament.



Practic, împart în mod artificial modul în care funcționează mintea în șase teme- cheie. Din punct de vedere neuroștiințific, această imagine este departe de a fi fidelă (deoarece creierul nostru nu arată așa). Însă, pentru scopurile noastre actuale, ne va oferi un model bun de lucru.

Să facem o scurtă trecere în revistă a fiecărui nivel al Modelului Piramidal, pentru mai multă claritate.

1. *Gândire* (sau mintea conștientă) – Gândirea este responsabilă de funcțiile mentale superioare, precum atenția, percepția, conștientizarea, gândirea critică, planificarea, luarea deciziilor, autocontrolul etc. Orice acțiune intenționată implică mintea ta conștientă. Îți folosești gândirea atunci când formezi un număr, calculezi, decizi unde să mergi la sfârșit de săptămână sau când înveți o nouă poziție de yoga.

2. *Credințe* (sistemul de credințe) – Locul în care sunt adăpostite credințele și cunoștințele pe care le ai despre propria persoană și despre lume. Gândește-te la acesta ca la un sistem de arhivare de mari dimensiuni pentru mintea ta. În plus, sistemul de credințe te ajută să interpretezi și să evaluezi evenimentele în mod automat. Poți experimenta acest proces sub formă de monologuri interioare, gânduri inconștiente sau gânduri automate aleatorii care îți apar din când în când în minte.
3. *Amintiri* – Depozitul amintirilor tale despre evenimente din trecut. De pildă, ar putea fi amintirea a ceea ce ai mâncat astăzi la micul dejun, reminiscențe despre ziua de absolvire sau despre momentul în care ai condus o mașină pentru prima dată.
4. *Emoții* – Casa emoțiilor tale, reacții emoționale înnăscute (precum reacția de tipul „luptă sau fugi”), reacții emoționale deprinse (fobii, asocieri emoționale) și impulsuri. Acest sistem face posibil ca o persoană să aibă o viață emoțională bogată, experimentând stări de bucurie, surpriză, frică, tristețe, furie etc.
5. *Limbaaj* – Casa obiceiurilor tale verbale. Acest sistem te ajută să comunici verbal cu ceilalți – să articulezi sunete, să spui povești etc.
6. *Comportament* – Depozitul tuturor obiceiurilor tale motorii. Un obicei este o acțiune pe care o facem în mod repetat și automat, fără să gândim. Cât de devreme te trezești, ce mănânci la micul dejun, cum te

îmbraci, cum mergi, cum stai pe scaun și cât de des îți verifici telefonul, toate acestea sunt exemple de obiceiuri.

DOUĂ PIRAMIDE

S-ar putea să te întrebi: de ce am ales drept cadru o piramidă dublă? Iată cele trei motive principale:

1. *Vedere orientată către interior: conștientul versus inconștientul* – Atunci când îți analizezi propria minte – când introspectezi și privești către interior pentru a-ți examina propriile gânduri, emoții, amintiri etc. – poți descoperi că unele informații sunt mai conștiente și mai ușor accesibile pentru tine, în timp ce altele sunt mult mai inconștiente și ascunse. Răspunsul scurt este că piramida de sus a modelului constă din niveluri mai conștiente ale minții, în timp ce piramida de jos constă din niveluri care sunt în mare parte inconștiente (vei găsi mai multe explicații în Capitolul 2).
2. *Vedere orientată către exterior: vizibil versus ascuns* – Când dorești să înțelegi mai bine o altă persoană – și să arunci o privire la modul în care se comportă, cum se exprimă etc. – îți dai seama, din nou, că nu toate informațiile îți sunt la fel de disponibile. Dar în acest caz, situația va fi inversată. Atunci când observăm alte persoane, nivelurile piramidei inferioare sunt mult mai observabile, aparente și clar exprimate

pentru noi, în timp ce nivelurile piramidei superioare sunt în mare parte ascunse.

De exemplu, putem vedea clar cum se comportă alte persoane. De asemenea, îi putem auzi vorbind. Și putem observa când acestea au emoții puternice, se simt fericite, triste, înspăimântătoare sau furioase, de exemplu, chiar dacă încearcă să-și înfrâneze sentimentele sau să le ascundă, dintr-un motiv sau altul.

În schimb, nivelurile piramidei superioare par mult mai impenetrabile. Bunăoară, nu putem vedea ce își amintesc alte persoane sau prin ce au trecut în viața lor. Nu putem vedea ce știu sau în ce cred. Este posibil să observăm că o persoană se gândește la ceva, chiar să bănuim despre ce ar fi vorba și chiar să avem dreptate uneori, însă nu putem ști cu adevărat ce gândește.

3. *Diferite dimensiuni ale sănătății mintale* – Psihologii integrativi sunt instruiți să se ocupe de multiple dimensiuni sau aspecte ale sănătății mintale (vezi Introducerea pentru mai multe detalii despre abordarea integrativă). De obicei, terapeuții integrativi iau în considerare cogniția, emoțiile și comportamentul clienților lor. Cu alte cuvinte, un terapeut ia în considerare modul în care gândesc, simt și se comportă clienții săi. Cogniția, emoțiile și comportamentul sunt cei mai importanți factori care ne afectează sănătatea mintală.

Pe scurt, Modelul Piramidal ne ajută să identificăm diferitele dimensiuni ale sănătății mintale. Piramida superioară, de exemplu, conține așa-numita dimensiune cognitivă a sănătății mintale, fiind alcătuită din acele niveluri ale minții care sunt preponderent

cognitive, precum gândirea, stocarea credințelor și amintirilor. În schimb, piramida inferioară prezintă alte două aspecte importante ale sănătății mintale și două niveluri mai profunde ale minții umane. Acestea sunt niveluri emoționale și comportamentale (nivelul comportamental constă din obiceiuri verbale și motorii).

SIMBOLISM

Mai există două motive complementare pentru care folosesc piramida dublă pe post de cadru. Aceste două puncte s-ar putea dovedi a fi deosebit de interesante pentru cei cărora le place simbolismul la fel de mult ca și mie.

- *Unitatea contrariilor* – Două piramide pot fi privite ca fiind simbolul care reprezintă ideea de unitate armonioasă a contrariilor. Acestea oferă o analogie evidentă cu simbolul Yin Yang. Pe scurt, conceptul Yin Yang susține că două forțe opuse sau contrarii sunt de fapt interconectate și complementare. Yin este adesea caracterizat ca fiind o forță feminină, obscură și receptivă, în timp ce Yang este considerat ca fiind masculin, luminos și plin de vitalitate. Deși aceste două forțe opuse sunt rivale, ele sunt în același timp inseparabile. Jumătățile se atrag tocmai datorită diferențelor dintre ele. Pe măsură ce încep să interacționeze, se dovedește că acestea se completează reciproc. În acest proces, jumătățile refac întregul și creează un sistem dinamic, care reprezintă mai mult decât suma părților. În cele din urmă, interacțiunea acestor două forțe creează armonia din care se nasc toate lucrurile.

Să ne întoarcem la Modelul Piramidal. Din punct de vedere simbolic, două piramide ale căror vârfuri sunt îndreptate în sus și în jos sunt adesea considerate a reprezenta forțe opuse. Se crede că ele semnifică, de exemplu, pământul versus cerul, ori bărbatul versus femeia. Cu toate acestea, se crede că întreaga structură denotă ideea unității armonioase a contrariilor (vezi piramida inversată de la Luvru).¹⁶

În cazul de față, putem distinge, de asemenea, două structuri opuse: gândirea (nivelul superior al piramidei de sus) și emoțiile (nivelul superior al piramidei de jos). Când vine vorba despre mintea umană și domeniul neuroștiințelor, cercetătorii obișnuiesc să deosebească următorii doi antagoniști care sălășluiesc în creierul uman: gândirea (cortexul prefrontal) și emoțiile (sistemul limbic, inclusiv amigdala). Cele două structuri se află adesea în competiție pentru a obține controlul asupra comportamentului uman: în timp ce gândirea se află la originea autocontrolului și a logicii, emoțiile sunt cele care emit răspunsuri rapide și impulsive (de pildă, reacția „luptă sau fugi”). Cu toate acestea, cele două structuri sunt, de asemenea, cât se poate de interdependente. Ambele sunt necesare pentru funcționarea și supraviețuirea noastră normală de

¹⁶ Piramida inversată de la Luvru este o lucrare instalată în muzeul Luvru din Paris. Această piramidă de sticlă răsturnată este masivă. Chiar dedesubtul ei, pe pardoseală, este amplasată o altă piramidă, de această dată de piatră și de dimensiuni mai reduse, vârful acesteia aproape atingând vârful piramidei de sticlă. Piramida inversată de la Luvru apare în best-sellerul internațional al lui Dan Brown, *Codul lui Da Vinci*. Protagonistul romanului interpretează piramida inversată ca fiind un potir, un simbol feminin, în timp ce piramida de piatră o vede ca pe o lamă, un simbol masculin. În roman, întreaga structură reprezintă ideea uniunii sexelor.

zi cu zi. Viața noastră ar fi un dezastru dacă am fi lipsiți de gândire logică sau de sentimente.

În general, îmi place să cred că, odată ce o persoană învață să lucreze cu ambele structuri, cu ambele piramide, aceasta va ajunge la o armonie interioară care, la rândul ei, poate da naștere la multe alte lucruri frumoase.

Întâi de toate, mă gândesc la starea de bine oferită de sănătatea mintală. Dacă ai grijă de fiecare parte a lumii tale interioare și nu neglijezi nimic, vei culege beneficiile în mod natural.

- Însă, pe lângă aceasta, te-ai putea bucura și de alte rezultate valoroase. Ai putea aspira să creezi sau să construiești ceva nou, ceva frumos sau util. Ți-ai putea dori să stabilești și să menții relații bune cu ceilalți. Te-ai putea simți cuprins/ă de impulsul de a susține și dezvolta viața în jurul tău, în loc de a o înăbuși sau distruge. Pe scurt, ceea ce vreau să spun este că, odată ce vei ajunge la o armonie interioară, vei tinde, în mod natural, să construiești și să menții armonia și în exterior, în lumea materială.

- *Microcosmos infinit* – Dacă privești figura în ansamblu și nu pe bucăți, ai putea observa că piramida dublă se aseamănă cu cifra 8, recunoscută ca fiind simbolul infinitului. Omul de știință din mine înțelege faptul că creierul poate fi scanat și toate procesele sale interne pot fi dezvăluite și descrise. Însă unei alte părți din mine îi place să creadă că mintea umană poate fi privită ca o lume unică distinctă, un microcosmos, care poate fi nesfârșit, abundent și în continuă expansiune sau un microcosmos care crește ca univers fizic extern.

În capitolele următoare, vom continua explorarea Modelului Piramidal, îndeosebi, elaborând relațiile existente între diferitele niveluri. Sper că te va ajuta să înțelegi mai bine cum este organizată mintea ta și cum să navighezi prin lumea ta interioară. Apoi, vom trece la aspecte mai practice pentru a înțelege cum să lucrezi cu fiecare nivel al Modelului Piramidal pentru a-ți stimula sănătatea mintală, randamentul și starea de fericire.

Rezumatul capitolului

- Vom folosi așa-numitul Model Piramidal drept cadru sau model de lucru pentru a înțelege mai bine cum este organizată mintea noastră și cum să ne instruiem în autoîngrijirea integrativă.
- Modelul Piramidal este alcătuit din șase niveluri sau zone care acoperă funcțiile mentale cheie și aspecte ale sănătății mintale: gândire, credințe, amintiri, emoții, limbaj și comportament.
- Fiecare dintre aceste șase părți ale minții umane contribuie în mod unic la crearea persoanei care ești și îți afectează bunăstarea mentală, sănătatea fizică, relațiile și randamentul zilnic.