

RICK HANSON

PUTEREA LUCRURILOR MICI

52 DE EXERCITII ZILNICE
PENTRU UN CREIER DE **BUDDHA**

Traducere din limba engleză de
Smaranda Nistor

Editura Paralela 45

CUPRINS

Introducere. Cum să-ți folosești mintea ca să-ți modifice creierul 11

Partea întâi

Fii bun cu tine însuși

Capitolul 1. Fii de partea ta 23

Capitolul 2. Impregnează-te de tot ce este bun 27

Capitolul 3. Compasiunea pentru tine însuși 32

Capitolul 4. Relaxează-te 35

Capitolul 5. Caută să vezi binele din tine 38

Capitolul 6. Ia lucrurile mai încet 41

Capitolul 7. Iartă-te 44

Capitolul 8. Dormi mai mult 48

Capitolul 9. Împrietenește-te cu corpul tău 52

Capitolul 10. Hrănește-ți creierul 55

Capitolul 11. Protejează-ți creierul 58

Partea a doua

Bucură-te de viață

Capitolul 12. Savurează plăcerea 63

Capitolul 13. Spune „da“ 65

Capitolul 14. Ia mai multe pauze 69

| | |
|--|----|
| Capitolul 15. Bucură-te mai des | 73 |
| Capitolul 16. Ai credință | 76 |
| Capitolul 17. Descoperă frumusețea | 80 |
| Capitolul 18. Fii recunoscător..... | 83 |
| Capitolul 19. Zâmbește | 86 |
| Capitolul 20. Entuziasmează-te | 88 |

Partea a treia
Întărește-ți forțele

| | |
|---|-----|
| Capitolul 21. Descoperă-ți tăria | 95 |
| Capitolul 22. Fii atent | 98 |
| Capitolul 23. Fii răbdător | 102 |
| Capitolul 24. Forța modestiei | 105 |
| Capitolul 25. Învață să iei pauze | 108 |
| Capitolul 26. Vezi în tine | 111 |
| Capitolul 27. Folosește-ți voința | 115 |
| Capitolul 28. Refugiază-te | 118 |
| Capitolul 29. Trăiește experiențe de care te temi | 121 |
| Capitolul 30. Dorește-ți fără să te atașezi | 126 |
| Capitolul 31. Continuă să avansezi | 130 |

Partea a patra
Implică-te

| | |
|---|-----|
| Capitolul 32. Fii curios | 137 |
| Capitolul 33. Bucură-te de mâinile tale | 140 |
| Capitolul 34. Încearcă să nu știi | 142 |
| Capitolul 35. Fă ce poți | 146 |
| Capitolul 36. Acceptă-ți limitele influenței | 149 |
| Capitolul 37. Concentrează-te pe cauze, nu pe rezultate | 152 |

| | |
|---|-----|
| Capitolul 38. Nu te alarma | 155 |
| Capitolul 39. Stinge focurile | 159 |
| Capitolul 40. Visează la lucruri mari | 162 |
| Capitolul 41. Fii generos | 165 |

Partea a cincea

Fii împăcat

| | |
|--|-----|
| Capitolul 42. Fii bine în clipa prezentă | 173 |
| Capitolul 43. Acceptă-ți temperamentul | 176 |
| Capitolul 44. Iubește-ți copilul interior | 181 |
| Capitolul 45. Rănile pe care ni le provocăm | 185 |
| Capitolul 46. Acceptă-ți imperfecțiunile | 189 |
| Capitolul 47. Răspunde, nu reacționa | 192 |
| Capitolul 48. Nu lua lucrurile la modul personal | 196 |
| Capitolul 49. Caută să te simți mai în siguranță | 200 |
| Capitolul 50. Uplete-ți golul din inimă | 204 |
| Capitolul 51. Renunță | 209 |
| Capitolul 52. Iubește | 213 |
| <i>Bibliografie</i> | 217 |
| <i>Despre autor</i> | 221 |

INTRODUCERE

Cum să-ți folosești mintea ca să-ți modifice creierul

Această este o carte de practici – lucruri simple pe care le poți transforma în obiceiuri, în principal mentale, care îți vor susține și spori sentimentul de siguranță, stima de sine, reziliența, eficacitatea, starea de bine, luciditatea și pacea sufletească. De exemplu: *cum să te impregnezi de tot ce e bun, cum să-ți protejezi creierul, cum să te simți mai în siguranță, cum să-ți domolești anxietatea în privința imperfecțiunilor, cum să nu știi, cum să te bucuri de mâinile tale, cum să te refugiezi și cum să-ți umpli golul din inimă.*

La prima vedere, ai putea fi tentat să subestimezi forța acestor exerciții aparent foarte simple. Dar ele îți vor modifica treptat creierul prin ceea ce numim *neuroplasticitate* – capacitatea creierului de a se modifica în funcție de experiențe.

Clipă de clipă, indiferent care ar fi lucrurile de care ești conștient – sunete, senzații, gânduri, cele mai sincere năzuințe ale tale –, totul se bazează pe activități neuronale fundamentale. Același lucru e valabil și pentru procesele mentale inconștiente, cum ar fi consolidarea memoriei sau controlul respirației. *Cum* anume produce creierul fizic conștientizarea

nonfizică rămâne un mare mister. Dar, lăsând la o parte posibila influență a factorilor transcendențiali – indiferent că-i numim Dumnezeu, Marele Spirit, Mama Natură sau nu le dăm niciun nume –, există o corespondență punctuală între activitățile mentale și cele neuronale.

E ca o șosea cu două sensuri: când creierul tău se modifică, se modifică și mintea ta; și, când mintea ta se modifică, se modifică și creierul. Ceea ce înseamnă că – în mod remarcabil! – lucrurile cărora le dai atenție, lucrurile pe care le gândești, le simți și le dorești, și felul în care îți controlezi reacțiile la stimuli, toate acestea îți sculptează creierul în mai multe moduri:

- Zonele cerebrale solicitate sunt irigate mai bine, pentru că au nevoie de mai mult oxigen și de mai multă glucoză.
- Genele din interiorul neuronilor se activează mai mult sau mai puțin; de exemplu, oamenii care obișnuiesc să se relaxeze au o expresie îmbunătățită a genelor care calmează reacțiile la stres, ceea ce îi face mai rezilienți (Dusek et al., 2008).
- Conexiunile neuronale care sunt relativ inactive se atrofiază; e un soi de darwinism neuronal, în care supraviețuiesc cele mai solicitate: folosește-ți neuronii, dacă nu vrei să-i pierzi!
- „Neuronii care se activează împreună se și racordează împreună.“ Acest concept al psihologului Donald Hebb vrea să spună că sinapsele active (conexiunile dintre neuroni) devin mai sensibile și, în plus, cresc și alte sinapse noi, producând straturi neuronale mai groase. Iată de ce șoferii de taxi care trebuie să memoreze ghemul încâlcit de străzi ale Londrei au un *hipocamp* (o structură cerebrală care ajută la crearea amintirilor vizual-spațiale) mai voluminos la sfârșitul perioadei lor de instruire (Maguire et al., 2000). La fel, și oamenii care practică în mod regulat mindfulness (meditația stării de prezență conștientă) își dezvoltă straturi neuronale mai groase în *insula* (o regiune care se activează atunci când intrăm în rezonanță cu propriul corp și cu sentimentele noastre) și în porțiunile din *cortexul prefrontal* (în partea din față a creierului) care controlează atenția (Lazar et al., 2005).

Detaliile sunt complexe, dar ideea de bază este simplă: *felul în care îți folosești mintea îți modifică creierul* – în bine sau în rău.

O vorbă spune că mintea ia forma obiectului către care e înclinată; actualizarea modernă a acestei zicale ar fi că *creierul* ia forma obiectului către care mintea e înclinată. De exemplu, să zicem că îți lași regulat mintea să zăbovească pe griji, autocritică și mânie; în acest caz, creierul tău va lua dreptat forma – adică își va dezvolta structurile neurale și dinamica – anxietății, a sentimentului de autodenigrare și a reactivității exacerbate la ceilalți. Pe de altă parte, dacă îți lași regulat mintea să *observe că ești bine, să vadă părțile bune din tine și să lase lucrurile să treacă* – trei exerciții descrise în această carte –, atunci creierul tău va lua dreptat forma tăriei calme, a încrederii în sine și a păcii interioare.

Nu-ți poți opri creierul să se modifice. Singura întrebare este: chiar obții schimbările pe care ți le dorești?

TOTUL E O CHESTIUNE DE PRACTICĂ

Aici intervine practica, adică să iei regulat inițiativa – prin gând, vorbă sau faptă – pentru a-ți spori însușirile pozitive și a le diminua pe cele negative. De exemplu, studiile au arătat că practica *mindfulness* (vezi capitolul 22) consolidează activarea cortexului prefrontal stâng (care frânează emoțiile negative), deci îmbunătățește starea de spirit (Davidson, 2004) și inhibă activarea *amigdalei*, care este clopoțelul de alarmă al creierului (Stein, Ives-Deliperi și Thomas, 2008). La fel, *compasiunea arătată ție însuși* (capitolul 3) consolidează reziliența și atenuază introspecția negativă (Leary et al., 2007).

Mai simplu spus, exercițiul smulge buruienile și lasă să crească flori în grădina minții tale – și, ca urmare, în creier –, ceea ce îți înfrumusețează grădina, plus că te face să fii un grădinar mai bun, capabil să-și dirijeze atenția, să gândească limpede, să-și gestioneze simțămintele, să se

automotiveze, să fie mai rezilient și să facă față suișurilor și coborâșurilor vertiginoase ale vieții.

Exersarea regulată mai are și alte avantaje inerente, care depășesc valoarea în sine a fiecărui exercițiu particular pe care-l efectuezi. De exemplu, orice exercițiu pe care-l faci este un gest de bunătate față de tine însuși: te tratezi ca pe o persoană care contează – ceea ce devine extrem de important dacă ai simțit în copilărie sau la vârsta adultă că ceilalți nu te-au respectat suficient de mult sau că nu le-a păsat de tine. În plus, înseamnă că ești activ, în loc să rămâi pasiv – ceea ce sporește optimismul, reziliența și fericirea, reducând riscul de depresie. Într-o lume în care oamenii se simt deseori împinși de forțe exterioare lor – presiuni financiare, faptele altora sau evenimentele mondiale etc. – și de reacțiile lor la acțiunea acestor forțe, e minunat să ai măcar o parte din viața ta în care să te simți ca un ciocan, nu ca un cui.

În definitiv, practicarea acestor exerciții este un proces de transformare personală, care permite smulgerea treptată a rădăcinilor lăcomiei, urii, nefericirii și amăgirii de sine – definite în sens larg – și înlocuirea lor cu mulțumire, pace, iubire și claritate.

Uneori vei avea senzația că faci schimbări înlăuntrul tău, dar alteori vei simți că descoperi pur și simplu niște lucruri splendide, minunate, care erau acolo, în tine, dintotdeauna, cum ar fi luciditatea, bunătatea și o inimă iubitoare.

În ambele cazuri, vei fi în plin proces de cultivare a ceea ce am putea numi „un creier de buddha“, un creier care înțelege, la un nivel profund, cauzele suferinței și scopul ei final – căci sensul primar al cuvântului „buddha“ este „a ști, a te trezi“. (Nu scriu cuvântul cu literă mare, în acest caz, fiindcă vreau să fac distincție între discursul meu general pe care mă concentrez aici și persoana particulară care a fost marele învățător numit Buddha.) În acest sens larg, oricine s-a angajat într-un demers de dezvoltare psihologică sau de practică spirituală – indiferent că vorbim despre practici creștine, evreiești, musulmane, hinduse, agnostice, atee sau niciuna

dintre acestea – își dezvoltă un creier de buddha, cu tot cu însușirile aferente: compasiune, virtute, atenție și înțelepciune.

LEGEA LUCRURILOR MICI

Sigur, când o practică devine o bătaie de cap, majoritatea oamenilor (inclusiv eu) renunță la ea. Așadar, această carte propune exerciții scurte, care să fie efectuate de câteva ori pe zi – cum ar fi *descoperirea frumuseții* (capitolul 17) –, ori atitudini simple sau perspective de adoptat, cum ar fi *acceptarea imperfecțiunilor* (capitolul 46) sau *să nu mai iei lucrurile la un mod chiar atât de personal* (capitolul 48).

Fiecare moment de practică este de obicei un lucru modest în sine, dar efectele lui se adună. Este legea lucrurilor mici: schimbările care se acumulează în structura neuronală sub efectul activității mentale dau naștere unor lucruri mărunte care pot să-ți mineze starea de bine – sau pot să te ducă într-un loc mai bun. Este la fel ca activitatea fizică: de fiecare dată când alergi, faci pilates sau ridici greutatea, rezultatul nu e perceptibil, dar, în timp, îți vei dezvolta și întări musculatura. Exact în același fel, micile eforturi depuse periodic îți vor întări puțin câte puțin „musculatura“ creierului. Cum atestă cele mai recente descoperiri științifice asupra creierului, practica regulată va aduce rezultatele benefice scontate – de asta poți să fii sigur.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

Dar trebuie să perseverezi – deci ajută foarte mult să te concentrezi pe un singur exercițiu fundamental o dată. În ziua de azi, suntem atât de ocupați și avem o viață atât de complicată, încât chiar e o mare ușurare să ai *doar un singur lucru* de ținut minte.

Bineînțeles, trebuie să fie lucrul „potrivit“. De patruzeci de ani, practic aceste exerciții și îi învăț și pe alții – le-am descoperit pe când eram un tânăr în căutarea fericirii, m-au însoțit când am devenit un soț și un tată confruntat cu cerințele vieții profesionale și familiale, și continuă și azi, când am devenit neuropsiholog și profesor de meditație. În această carte am ales exercițiile cele mai eficiente care pot întări substraturile neuro-nale – fundamentele – ale rezilienței, ale resurselor interioare, ale stării de bine și ale păcii interioare. Nu l-am inventat nici măcar pe unul singur: toate sunt promisiunile pe care oamenii și le fac de Anul Nou, dar nu le țin decât rareori – or, numai *practica* este cea care contează.

Poți face aceste exerciții în mai multe feluri. Primul ar fi să găsești o anumită practică, una singură, care să fie foarte eficientă pentru tine. Al doilea ar fi te concentrezi pe o secțiune a acestei cărți dedicată unor trebuințe specifice, de exemplu partea întâi a cărții (cum să fii bun cu tine însuși dacă ești excesiv de autocritic) sau partea a cincea (cum să fii împăcat sufletește dacă ești anxios și iritabil). A treia cale ar fi să treci de la o practică la alta, în funcție de ce te atrage în momentul respectiv sau de ce ți se pare că ți-ar fi cel mai de folos în situația în care te afli. În fine, a patra variantă ar fi să dedici câte o săptămână fiecăruia dintre cele 52 de exerciții, acordându-ți astfel un an de „practică transformatoare“.

Indiferent ce variantă vei alege, eu te sfătuiesc să nu complici lucrurile și să te concentrezi pe câte un singur exercițiu o dată – indiferent dacă e vorba de un eveniment sau o situație anume (de exemplu, o conversație delicată cu partenerul de viață care te-a zgândărit, un proiect crucial la serviciu sau o ședință de meditație) timp de o zi sau o perioadă mai lungă. Iar undeva, în ungherele mai tainice ale minții tale, cu siguranță că pot acționa și alte exerciții, cu beneficiile lor; de exemplu, exercițiul *să nu mai iei lucrurile atât de personal* (capitolul 48) ar putea să-ți ocupe prim-planul conștientizării, în timp ce obișnuința *refugierii* (capitolul 28) se află undeva în fundal.

Fii conștient de exercițiul pe care îl practici în fiecare zi: cu cât îl păstrezi mai mult în planul conștient, cu atât îți va aduce mai multe beneficii.

Pe lângă faptul că te gândești la el din când în când, ai putea să-ți faci din el obiectul minții, înconjurându-te de mici mementouri – cum ar fi un cuvânt-cheie scris pe un bilețel adeziv – sau povestind despre el într-un jurnal intim, dacă ții unul, sau povestind unui prieten. De asemenea, poți să-ți integrezi practica pe care ai ales-o în activități psihologice sau spirituale: o ședință de psihoterapie, de yoga, de meditație sau de rugăciune.

Limitându-mă la 52 de exerciții, a trebuit să fac câteva alegeri:

- Exercițiile sunt foarte succinte; s-ar putea spune mai multe despre fiecare dintre ele. Titlul fiecărui capitol este și cel al practicii descrise. Capitolele încep prin a spune *de ce* să realizezi acest exercițiu, după care continuă prin a-ți spune *cum* să-l faci. Lungimea capitolele diferă în funcție de subiect.
- Cu excepția ultimului exercițiu, am pus accentul pe obiceiurile practicate în forul tău interior – cum ar fi *să fii recunoscător* (capitolul 18) – mai degrabă decât pe raportul cu ceilalți. (Dacă te interesează exercițiile cu accent interpersonal, dar în stilul „un singur lucru“, s-ar putea să-ți facă plăcere să citești buletinul meu informativ gratuit, difuzat săptămânal pe site-ul meu www.rickhanson.net.) În același timp, poți aplica exercițiile din această carte la una sau mai multe dintre relațiile tale sau chiar ai putea să le desfășori împreună cu un apropiat – un prieten sau partenerul de viață – ori în grup (de exemplu, cu familia, cu colegii de serviciu, cu colegii din clubul de lectură etc.).
- Majoritatea exercițiilor presupun să acționezi asupra minții – dar, firește, este important să acționezi și asupra corpului tău și asupra lumii din jur.
- Evoluția psihologică și spirituală are trei etape fundamentale: *să fii cu dificultățile* (răni sufletești mai vechi, furie); *să le eliberezi* și apoi *să le înlocuiești* cu lucruri mai benefice. Pe scurt, lași să fie, lași să plece și lași înăuntru. Vei găsi aici practici pentru fiecare dintre aceste etape, deși eu m-am concentrat pe a treia, fiindcă este deseori cea mai directă și mai rapidă cale de a reduce stresul și nefericirea, și de a-ți dezvolta însușirile interioare pozitive.

- Deși am convingerea, și așa îmi spune și experiența trăită, că există un element transcendental care participă atât la existența minții, cât și la cea a materiei, am rămas în cadrul științei occidentale.

Pe măsură ce faci aceste exerciții, caută să te distrezi cu ele. Nu le lua prea în serios (și nici pe tine nu te lua prea în serios). Ești liber să-ți folosești creativitatea și să le adaptezi la propriile nevoi. De exemplu, secțiunile *Cum* ale capitolelor conțin de obicei mai multe sugestii pe care nu trebuie să le urmezi întocmai; găsește-le pe cele care îți aduc un maximum de folos.

Pe tot parcursul acestui angajament, ai grijă de tine! Dacă un exercițiu e prea greu de urmat sau dacă îți deșteaptă amintiri dureroase, nu ezita să-l lași deoparte – pentru o vreme sau definitiv. Folosește-te de resursele care îți stau la dispoziție pentru a facilita anumite practici: de exemplu, aprofundarea sentimentului că altora le pasă de tine te va ajuta *să te ierți pe tine însuși* (capitolul 7). Ține minte că practica recomandată de mine nu poate să înlocuiască o îngrijire medicală adecvată, profesionistă, în materie de sănătate fizică sau psihică.

PERSEVEREAZĂ

Oamenii recunosc că e nevoie de un efort prelungit ca să învețe cum să conducă un camion, cum să dirijeze un departament dintr-o organizație sau cum să joace tenis. Și totuși, multă lume crede adesea că priceperea de a-ți folosi mintea ar trebui, cumva, să vină în mod natural, fără să ne străduim prea mult sau fără să ne antrenăm.

Dar cum mintea își are bazele în biologie, în sfera fizică, se aplică fix aceleași legi: cu cât investești mai mult în ceva, cu atât obții mai multe rezultate. Ca să culegi roadele practicii, trebuie să o *faci* și să perseverezi.

Din nou, se impune comparația cu activitatea fizică: dacă nu te antrenezi decât ocazional, vei obține rezultate slabe; pe de altă parte, dacă

activitatea fizică și-a intrat în obicei, vei face progrese mari. I-am auzit pe unii și pe alții declarând că efortul făcut cu mintea e așa, un fel de sinecură, dar, de fapt, depinde de cât de hotărât și de harnic ești – pentru că uneori îți va fi foarte dificil și incomod. Practica perseverentă nu e pentru plângăcioși. Binefacerile ei se câștigă *pe merit*.

Așadar, acordă-ți tot respectul pentru ceea ce faci. Deși sunt lucruri perfect obișnuite și de bun-simț, nu sunt mai puțin stimulante și profunde. Atunci când practici un obicei benefic, hrănești, atingi și descoperi cele mai bune calități ale tale. Alege calea cea dreaptă, nu pe cea mai ușoară. Recurgi la sinceritate, la hotărâre și dârzenie. Îmblânzești și purifici mintea năvălășă – și jungla care este creierul, cu straturile lui reptilian, mamifer și primat. Îi oferi daruri minunate viitorului tău „eu“ – singura ființă de pe lume asupra căreia ai cea mai mare putere și, ca urmare, și cele mai multe îndatoriri. Iar roadele practicii tale se vor propaga în cercuri tot mai largi, ca undele în apă, aducând foloase și altora, știuți și neștiuți. Nici când să nu te îndoiești de forța practicii perseverente și nici de cât de departe te poate duce calea practicii pe care ți-ai ales-o!

Îți urez numai bine pe acest drum!