

IBDIS

We know

books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WAKEMAN, CY

**Redefinește fericirea : cum să îți liniștești mintea
într-o lume haotică** / Cy Wakeman. - București : Bookzone,

2024

ISBN 978-630-305-184-0

159.9

CY WAKEMAN

REDEFINEȘTE FERICIREA

Cum să îți liniștești mintea
într-o lume haotică

Traducător: **Diana Ciornenschi**

Redactor: **Crenguța Nicolae**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

LIFE'S MESSY, LIVE HAPPY

Copyright © 2022 by Cynthia Wakeman.

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone
BUCUREȘTI, 2024

CUPRINS

Pe țărml apei.....	9
PARTEA I — FII FERICIT	21
Adevărul te va face liber	23
Recunoștința începătorului	37
Recunoștința 2.0: Fie ca „mulțumesc” să fie singura mea rugăciune.....	49
Este de ajuns.....	71
Puterea lui „și”	83
Dat fiind că	97
PARTEA A II-A — EVOLUEAZĂ.....	105
Ține-ți respirația.....	107
Simte-ți toate emoțiile	127
Generozitate	133
Mai evoluat, nu mai traumatizat.....	151
Pune-ți întrebările sub semnul întrebării	167
Îndreptarea greșelilor	185
Partea a III-a — DRAGOSTEA ÎNVINGE.....	203
Scrisoare către fiul meu	205

Iubește profund și desprinde-te	215
Noul costum al lui Tim	233
Să fii ales	235
Cea mai frumoasă întâlnire romantică	257
Încheiere: Slujba de duminică dimineața în deșert	267
Mulțumiri	275

PE ȚĂRMUL APEI

Iată-mă din nou aici, pe țărmul apei.

Simt nevoia să stau pe malul unei ape atunci când am nevoie să-mi fac curaj, să fac o schimbare în viață, să mă eliberez de o suferință și să o iau de la capăt. Mi-am luat rămas-bun pe țărmul unei ape de la oameni pe care îi iubesc, de la oameni care au murit sau care sunt morți pentru mine. Aproape că mi-am pierdut viața în apă, doar ca să revin la suprafață cu forțe noi. M-am cufundat în apă la botez și am ieșit de acolo mai înțeleaptă.

De data asta, privesc cum Oceanul Pacific se izbește de țărm, aflându-mă într-un balcon de la etajul al doilea al unei clădiri din Mexic. Valurile sunt aprige, strângând și risipind o forță formidabilă într-un dans de fântâni înspumate. În funcție de momentul din zi sau de vreme, culoarea apei se schimbă neîncetat, de la indigo intens la azuriu și albastru palid.

Sunt epuizată.

Am ajuns pe țărmul oceanului pentru că, încă o dată, viața mea e plină de haos.

Privind oceanul frumos și învolburat, inima îmi bate cu putere, de parcă m-aș afla într-un roller-coaster. Stomacul mi se întoarce pe dos ca atunci când te dai cu caruselul Silly Silo și totul se învâрте din ce în ce mai repede. Podeaua dispăre și ești lipit de marginea caruselului, incapabil să te clintești din loc. Am avut atât de

LBRIS

We know
books

PARTEA I

SĂ TRĂIEȘTI FERICIT



ADEVĂRUL TE VA FACE LIBER

Pe un munte sacru din Tecate, Mexic, eu sunt ghidul într-o excursie a unui grup de lideri de succes din toată lumea. Este o zi călduroasă, de sfârșit de primăvară, în 2009. Mugurii de agavă americană explodează spectaculos, ca floricelele de porumb pe foc. Priveliștea e fantastică, compania minunată, iar eu mă simt de parcă tocmai aș fi câștigat la loteria vieții.

Cu coada ochiului, zăresc ceva în fața mea, târându-se pe cărare.

UN ȘARPE!

Într-o clipă, starea mea de spirit minunată a dispărut cu desăvârșire. M-a cuprins groaza. Am început să gâfâi, m-a luat sfârșeala și e puțin spus că voiam la toaletă. Gândurile mă asaltau nebunește. Cum aș fi putut să supraviețuiesc unei mușcăături de șarpe pe munte? Tot ce mi-a venit în minte a fost o tehnică pe care mi-o aminteam dintr-un film cu John Wayne – nu era ea foarte practică, dar era tot ce știam. În film, el a scos eroic un cuțit, și-a crestat un X peste urmele de colți de pe mână și a supt din rană veninul de șarpe. M-am întins după briceagul din buzunar, pregătindu-mă să mă operez singură și să-mi salvez viața.

Dar stai, cum să-mi sug veninul de șarpe din gleznă? Și atunci mi-am dat seama: aveam să mor!

Mi-am adunat tot curajul ca să fac câțiva pași înainte. Șarpele uriaș și veninos era... ei bine, era o bucată de frânghie care căzuse din desaga cuiva. M-am simțit ușurată când mi-am dat seama că n-o să mor, dar tot aveam nevoie disperată să mă ușurez.

Care a fost cauza stresului meu? Ce a fost cât pe ce să-mi distrugă momentul frumos din munți? Ce anume aproape că mi-a pus capăt vieții? O bucată de frânghie?

Nu. A fost povestea mea despre frânghie. Mi-am creat acea poveste și am crezut pe deplin în ea. Povestea mea s-a centrat pe teamă: Evenimente False Care Par Reale. Partea creierului pe care eu o numesc ego mi-a spus o poveste despre cum frânghia era un șarpe. Am crezut povestea, iar asta m-a făcut să sufăr.

Realitatea acelei dimineți era că eu eram sănătoasă și făceam drumeții cu un grup de oameni minunați într-un cadru natural uimitor. Când am văzut „șarpele”, realitatea nu s-a schimbat, dar povestea mea da. Povestea m-a coborât din rai în iad, pe măsură ce mulțumirea și fericirea mea au dispărut. Foarte repede am trecut de la gândul „Asta este cea mai bună slujbă din lume” la „N-au cum să mă plătească destul ca să fac munca asta!” Și am crezut acest gând fără să-l pun vreo secundă la îndoială.

Mai târziu, când mi-am dat seama că *povestea* era cea care îmi provoca suferința, nu realitatea, am înțeles brusc ceva ce mă urmărise toată viața. De exemplu, în copilărie, am văzut suferința provocată de divorțul părinților. Ce le-a distrus căsnicia? Ei bine, mama mea credea cu ardoare o poveste: EA avea dreptate. Iar tata era convins de povestea lui: EL avea dreptate. Fiecare credea ceea ce îi transmiteau propriile gânduri: „EU AM DREPTATE!” Iar povestea respectivă a fost mai puternică decât orice dorință de a fi fericiți în căsnicia lor. Nu-i așa că e o poveste tristă?

Am văzut și cât de multă suferință provoacă poveștile bazate pe ego pe vremea când eram studentă și făceam cercetări cu privire la conflictele de la locul de muncă. Medicilor li s-a cerut să treacă la un sistem computerizat de documentare a pacienților și li s-a făcut instruirea. Simplu. Numai că, în loc să accepte o nouă realitate, aceștia au creat și au crezut povestea că schimbarea avea să le limiteze capacitatea de a se îngriji de pacienți. În loc s-o considere o oportunitate de a îmbunătăți îngrijirea pacienților, medicii și-au spus că schimbarea era doar o bătaie de cap. Au creat o poveste în care ei se transformau în victime.

Poveștile pe care le creăm și în care credem tind să ne direcționeze acțiunile. În cazul medicilor, în loc să învețe și să se familiarizeze cu noua tehnologie, ei și-au petrecut timpul plângându-se și împotrivindu-se schimbării. Nu numai că asta le putea pune în pericol cariera, dar exista și riscul de a afecta sănătatea pacienților lor. Schimbarea a fost impusă și a avut loc. Medicii au început să folosească noul sistem, dar în procesul de a se confrunta cu o nouă realitate, ei au creat o suferință inutilă.

SUFERINȚA AUTOIMPUSĂ

În acea dimineață, pe muntele din Mexic, când povestea despre șarpe a fost înlocuită de realitatea unei frânghii, mi-am dat seama de ceva important. Am realizat că suferința este opțională și în mare parte autoimpusă.

Stresul și suferința nu provin din realitate, ci din poveștile pe care le inventăm despre realitate. Desigur, evenimentele neplăcute sunt inevitabile. Durerea face parte din viață. Dar excesul de dramă din poveștile pe

care le creăm din cauza durerii provoacă de fapt suferința noastră.

Ce s-ar întâmpla dacă ai înceta să mai crezi tot ceea ce gândești? Cum ar fi dacă actul de a-ți observa gândurile ar fi urmat de o pauză, de un pas în spate pentru a-ți pune întrebări și pentru autorefecție? Cu asemenea acțiuni simple poți să-ți depășești egoul și să ai acces la cele mai bune resurse ale creierului tău. Simpla autorefecție evită dramatizarea inutilă a unei situații și reprezintă o modalitate eficientă de a elimina suferința.

Prima mea carieră a fost cea de consilier, ceea ce însemna discuții individuale cu oamenii. Concurența pentru promovări la locul de muncă și funcții de conducere m-a făcut să văd cât de multă energie emoțională se irosește pentru a crede în poveștile egoului și a inventa astfel drame și conflicte. Îmi doream atât de mult să ajut oamenii să-și dea seama de asta, încât am inventat o nouă specializare – cercetător în domeniul dramelor – pentru că voiam să cuantific pierderile de energie emoțională și să-i ajut pe oameni să reducă suferința din viața lor printr-un trai lipsit de drame inutile.

Cercetările mele au cuantificat timpul pe care oamenii îl pierd la locul de muncă dramatizând: două ore și jumătate pe zi. Asta înseamnă o pagubă de productivitate de nu mai puțin de 150 de minute pe zi. Două ore dintr-o zi înseamnă 816 de ore pe an petrecute în suferințe pe care ni le creăm singuri. Încercăm să ne alinăm zilnic necazurile prin nervi, plângeri, bârfe. Ne investim energia în încercarea de a înțelege de ce colegul nostru este atât de leneș și de ce șeful este un nemernic obsedat de control.

Și știi ce e mai rău decât timpul pierdut? Să crezi că împrejurările exterioare au ultimul cuvânt în ceea ce te privește. Să vezi insulte acolo unde nu există. Să te

simți nefericit pentru că vrei să deții controlul și nu poți face asta. Să te complaci în victimizare.

Eu descriu aceste percepții, atunci când te concentrezi pe tot ceea ce merge prost, drept traiul în baza „sinelui inferior”. Te simți prost. Toată lumea din jurul tău se simte prost. Este o stare mizerabilă, și totuși alegem să ne complăcem în ea. În fiecare zi. Asta este vestea proastă.

Vestea bună este că putem proceda altfel.

ÎNLĂTURĂ TOT CEEA CE NU TE REPREZINTĂ

După ce a sculptat una dintre capodoperele sale, statuia lui David, se spune că Michelangelo a fost întrebat: „A fost greu să sculptezi o statuie atât de impresionantă?”

Răspunsul lui a fost: „Nu, n-a fost greu deloc. Am dat deoparte pur și simplu din blocul de marmură tot ceea ce nu era David.”

Cum ar putea să arate viața dacă, în loc să cauți fericirea sau să muncești din greu ca să fii mai creativ, ți-ai da seama că ești deja astfel? Cum ar fi dacă fericirea și succesul ar reprezenta starea ta naturală, odată ce scapi de tendința de a dramatiza? Tot ce trebuie să faci este să dai deoparte lucrurile care nu te reprezintă.

Imaginează-ți că ai în cap un comutator. Atunci când este oprit, vezi lumea din perspectiva egoului. Împrejurările exterioare reprezintă sursa suferinței tale. Ești victima realității. Cauți să te simți mai bine și de asta îi judeci pe ceilalți, îți verși nervii, bârfești și ții socoteala fiecărei greșeli făcute de ceilalți. Așa funcționează sinele inferior.

Atunci când comutatorul este pornit, vezi altfel lumea. Compașiunea își face apariția. În loc să judeci, alegi să ajuți. Ești plin de idei și vezi opțiuni care-ți permit să ai un impact în lume. Acesta este sinele tău superior. Dacă te uiți la poziția comutatorului, vezi că nu poți să trăiești în același timp în baza sinelui inferior și a celui superior. Este imposibil să fii cu adevărat de ajutor altora atunci când ești pornit să-i judeci și să-i condamni.

Cum îți pornești propriul comutator? Cu ajutorul autorefecției – cea mai bună modalitate de a elimina dramele. Nu poți să-ți verși nervii și în același timp să te ocupi de autorefecție. De fapt, crizele de nervi reprezintă modalitatea egoului de a evita autorefecția. Cel mai bun mod de a înlătura egoul – povestea, judecata, suferința – este autorefecția.

De-a lungul timpului am descoperit trei întrebări simple care s-au dovedit esențiale pentru a iniția autorefecția și a mă elibera de suferință.

Întrebarea 1: Ce știi cu certitudine?

Această întrebare mă ajută să înlătur aproape imediat controlul pe care egoul îl are asupra viziunii mele despre lume. Fără să schimbe nimic, ea schimbă totul. Dintr-odată, un șef cu un stil de conducere bazat pe micromanagement devine un manager care preferă mai multe detalii decât îmi place mie să ofer. O idee venită din partea altcuiva este ceva la care trebuie să mă gândesc, nu ceva care o să distrugă tot ceea ce am realizat eu cu greu. Angajatul inflexibil de la Registrul Auto care încearcă să-mi distrugă viața devine o persoană care mă anunță pur și simplu că biroul se închide pentru restul zilei și îmi spune când pot să mă întorc pentru a-mi reînnoi permisul.

Fostul soț care încearcă să-mi ia copiii la el cu orice ocazie devine un tată care vrea să petreacă o zi în plus cu copiii săi.

În toate aceste cazuri, nu realitatea era cea care mă făcea să sufăr. Povestile pe care alesesem să le cred despre situația mea creau suferința – la fel ca în ziua aceea de pe munte în care aproape că mi-am pierdut viața din cauza unei frânghii veninoase.

Să te concentrezi pe ceea ce știi cu certitudine, nu pe ceea ce-ți spune sinele tău inferior, înseamnă să reflectezi la ceea ce se întâmplă și să vezi realitatea așa cum este. Realitatea este rareori atât de urâtă pe cât pare.

Îmi aduc aminte că am întrebat într-o zi un infirmier care lucra într-o secție aglomerată de spital cum mergea treaba. Mi-a răspuns: „Oh, e o nebunie! Este pur și simplu o nebunie.”

Am spus: „Serios, chiar așa e? Chiar e o nebunie? Știi că sunteți foarte aglomerați, dar situația chiar este de nestăpânit? De unde a venit partea cu nebunia?”

S-a gândit o clipă și a spus: „Oh, la naiba, eu am adăugat asta... Știi, ai dreptate. Suntem doar aglomerați. Eu am adăugat partea cu nebunia.”

L-am întrebat dacă l-a ajutat cu ceva să adauge nebunia la povestea lui. A râs și a spus: „Nu, deloc.”

Atunci când răspund la întrebarea 1, este mai ușor să pornesc comutatorul. Pot să încetez să emit verdicte și încep să văd realitatea într-o manieră mai clară. Mă bucur de mai multă pace și energie. Compașiunea are suficient loc pentru a se dezvolta. Când se întâmplă asta, tendința mea naturală este de a ajuta, ceea ce se transformă în...

Întrebarea 2: Ce pot să fac ca să ajut?

Pot să reflectez asupra lucrurilor pe care le-aș putea face ca să sporesc încrederea șefului meu în mine, ca să-i facilitez accesul fostului meu soț la copii, să fiu amabilă cu angajatul conștiincios de la Registrul Auto și să revin ca să-mi reînnoiesc permisul de conducere în timpul programului normal de lucru.

Întrebarea „Cum pot să ajut?” mă îndepărtează de ego și-i determină adesea pe prieteni, colegi de muncă și membri ai familiei să facă și ei la fel în mod spontan. De exemplu, am o soră minunată care nu a avut niciodată copii, așa încât a avut mai mult timp să-și facă griji în legătură cu frații noștri, copiii mei și copiii fraților noștri.

Într-o zi m-a sunat ca să discutăm despre fratele nostru. „Cy, ai auzit de Michael?”

Felul în care a pus întrebarea mi-a indicat că era posibil să ne îndreptăm spre teritoriul sinelui inferior.

Am spus: „Michael? Îl ador! Ce s-a întâmplat?”

S-a dezlănțuit. „Își cumpără o casă pe care nu și-o permite, ceea ce înseamnă că o să fie falit la pensie, pentru că soția lui, știi tu, are gusturi scumpe și niciun sfanț.” Și tot așa.

Când, în sfârșit, a luat o pauză, am intervenit eu.

„Hei, îl iubesc pe Michael. N-aș vrea să nu aibă tot ce-i trebuie la pensie. Ce pot să fac ca să-l ajut? Ce ar trebui să *facem noi* ca să-l ajutăm?” Apoi am început să fac un brainstorming. „Știu: am niște bani economisiți, poate că o să-i dau lui o parte. Dacă rămâne falit la pensie? Poate să vină și să locuiască cu mine.”

Întrebările mele au schimbat energia convorbirii. Sora mea a dat înapoi: „Eu n-am de gând să mă implic în dezastrul ăsta.” I-am răspuns imediat: „Sigur, sună bine. Deci ce ai vrea să facem de sărbători?”

Atunci când sora mea a văzut că discuția care pornea de la condamnarea alegerilor fratelui meu n-avea cum să înainteze, subiectul conversației s-a schimbat, fără ca eu să fiu nevoită să-i cer asta. Un simplu „Cum pot să ajut?” a schimbat totul.

Folosind aceste două întrebări, am trăit preț de câțiva ani în ceea ce părea a fi o stare de beatitudine totală. Mă simțeam atât de iluminată! Sigur, mă poticneam atunci când egoul meu protesta: „Da, dar nu ar trebui să fiu nevoită să ajut eu în situația asta.” De obicei însă prețul pentru a fi de ajutor altora era mic, așa că făceam asta oricum.

Într-o noapte la Chicago m-am aflat însă într-o situație în care cele două întrebări nu m-au dus unde trebuia să ajung. De undeva din adâncul meu și-a făcut apariția o ultimă întrebare autoreflexivă.

Întrebarea 3: Ce ar însemna să fiu grozav?

Să fim sinceri – uneori realitatea *este* dureroasă. Ți pierzi locul de muncă. Cineva îți spune ceva ce ți se pare răutăcios, așa că îl etichetezi ca atare. Cineva te dezamăgește. Slujba pe care ți-o doreai ajunge la altcineva. Copilul tău se îmbolnăvește. Persoana dragă moare. Realitatea poate să doară. Sinele nostru inferior vrea să se complacă în acea situație, să rămână blocat în mentalitatea de victimă și să se plângă, pentru că, știi ceva, pur și simplu nu este corect!

Aceasta este starea în care mă aflam într-o seară la Chicago.

Bărbatul pe care-l iubisem din tot sufletul timp de 23 de ani făcuse alegeri care au pus capăt căsniciei noastre. Cu cinci ani în urmă își rupsesse gâtul și aproape că se încesase după ce s-a aruncat într-o piscină și s-a lovit la cap. În întuneric, m-am aruncat după el și l-am

salvat. I-am fost alături pe parcursul unei perioade îndelungate de recuperare, hotărâtă să construim o viață nouă împreună. Și și-a revenit.

Dar apoi ne-a părăsit. Pe mine și pe cei patru copii ai noștri. Eram devastată, speriată și câteodată disperată.

Despărțirea a fost dură. Deși își revenise, lovitura la cap i-a alimentat furia și reproșurile la adresa mea. După cum aveam să aflu în timpul procedurii de divorț, era preocupat de împărțirea bunurilor, hotărât să se asigure că nu urma să primesc mai mult decât stabilise el că mi se cuvenea.

Chiar și așa, viața mea nu era complet îngrozitoare – era un amestec, așa cum se întâmplă de obicei. Și se întâmplau și lucruri bune. Începeam o carieră nouă; mă descurcam mai bine decât mă așteptasem. Și fusesem invitată să țin cel mai important discurs din viața mea în fața unei audiențe mari și importante. O ocazie de neratat.

Aceasta era situația în care mă aflam atunci când am ajuns la un hotel de lux din Chicago. Eram buimacă de nerăbdare și emoție. Planul meu era să mă cazez, să dorm bine, să arăt grozav a doua zi și să uimesc oamenii de pe scenă.

Am oprit mașina închiriată în fața hotelului și am savurat senzația de a fi întâmpinată de portarii care au venit să-mi ia bagajele. M-am îndreptat spre recepție ca să mă cazez.

Cardul meu de credit a fost refuzat. Ce? Nicio problemă! Uite altul! Refuzat. Și încă unul: refuzat.

Soțul meu, se pare, golise cardurile noastre de credit comune pentru a-și pune la adăpost activele. Nu aveam bani, ceea ce însemna că nu aveam unde să stau peste noapte. Eram panicată și furioasă. Ziua mea cea

mare de mâine! Încearca să mi-o distrugă! Aceasta nu era doar o poveste inventată de mine; era realitatea mea! Eu întrețineam pe toată lumea, îi creșteam pe băieți, încercam să împac familia și cariera, mă dădeam peste cap ca totul să meargă bine. Toate acestea se întâmplau realmente, și nu era corect. Credeam pe deplin asta și aproape că m-am dat bătută.

Pentru că egoul meu era hiperactiv, mi-am îndreptat atenția spre primele două întrebări. Ce știam cu certitudine? Povestea mea îmi spunea că soțul meu încerca să mă distrugă și să mă ducă în pragul unui colaps financiar! În acel moment simțeam că știu asta cu certitudine. Cum puteam să ajut? Nu vedeam cum ar fi meritat el ajutorul meu! Făcuse lucruri care puneau în pericol minunata mea oportunitate! Oricât de mult am încercat, nu am reușit să văd dincolo de ceea ce se întâmpla și să găsesc claritatea și pacea pe care aceste două întrebări mi le ofereau de obicei. Mă lăsau la greu.

Iar atunci, de nicăieri și de pretutindeni, o nouă întrebare și-a făcut apariția în gândul meu.

Întrebarea supremă: *Dacă aș putea să fiu grozavă chiar acum, ce ar însemna asta?*

Să fiu grozavă însemna să reușesc să izbândesc în ciuda acestei situații nedrepte – și cu bucurie. Să o fac pentru mine, pentru copiii mei și, da, chiar și pentru el.

Cu ajutorul acestei întrebări, am trecut de faza de judecată și condamnare, am trecut și de încercarea de a ajuta și am apelat la creativitate și inovație. Nu aveam unde să dorm? Sigur? Aveam o mașină închiriată ale cărei scaune se puteau extinde. Nu era ideal, dar puteam să mă descurc. Am găsit un loc de parcare și mi-am pus alarma la telefon. Să arăt grozav? Ei bine, hotelul avea un spa de lux. Tot ce trebuia să fac era să aștept ca o clientă să intre acolo cu cheia sa de acces și să mă țin după ea. Și asta am și făcut.