

Cuprins

Citate notabile despre renunțare	8
Introducere	9
Ce vei învăța din <i>Arta de a renunța</i>	12

PARTEA I

Avantajele renunțării

Ce înseamnă renunțarea (și ce nu înseamnă)	18
Cum știi când e timpul să renunți	21
10 motive pentru a învăța să renunțăm	26
Top 20 de lucruri la care trebuie să renunțăm	31

PARTEA A-II-A

Cele mai comune motive pentru care ne e greu să renunțăm

Ne e frică de schimbare	46
Ne e frică să nu pierdem ocazii	48
Ne temem să nu ne pierdem „investiția”	50
Ne luptăm cu stima noastră de sine scăzută	52
Detestăm să recunoaștem că am greșit	54
Idealizăm lucrurile care ne țin pe loc	56
Personalitatea noastră este legată de ceea ce ne ține pe loc	58

Suntem dependenți de sentimentele și gândurile negative	60
Creierul nostru e conceput pentru supraviețuire	62

PARTEA A III-A

21 de strategii pentru a renunța și a-ți vedea mai departe de viață

Strategia #1: Ia decizia de a renunța	68
Strategia #2: Identifică starea emoțională în care te afli	71
Strategia #3: Caută o metodă de a-ți descărca emoțiile negative	74
Strategia #4: Stabilește dacă nevoile îți sunt satisfăcute	77
Strategia #5: Identifică ce îți dă sens vieții	80
Strategia #6: Fii conștient de suferința ta emoțională	85
Strategia #7: Caută lecții valoroase	88
Strategia #8: Realizează că sinele tău ideal este ceva nerealist	91
Strategia #9: Renunță la orgoliu	94
Strategia #10: Fii conștient de efectele inhibitoare ale sentimentului de vinovăție și ale rușinii	98
Strategia #11: Ignoră părerea celorlalți despre tine ..	102
Strategia #12: Nu mai încerca să mulțumești pe toată lumea	105
Strategia #13: Nu mai încerca să te faci fericit	108
Strategia #14: Analizează modul în care ieși decizii ..	112
Strategia #15: Descoperă de ce ți-e lene	116
Strategia #16: Fii recunoscător	120
Strategia #17: Asumă-ți responsabilitatea pentru amânarea soluțiilor	124

Strategia #18: Acceptă pierderea controlului	128
Strategia #19: Nu mai ține socoteala în relații	133
Strategia #20: Nu-ți mai lua angajamente inutile ...	137
Strategia #21: Învață să te ierți pe tine și pe ceilalți ...	141
Strategia bonus #1: Dezvoltă-ți „diversitatea emoțională”	146
Strategia bonus #2: Administrează-ți investițiile emoționale	149
Strategia bonus #3: Analizează corectitudinea propriilor narațiuni	152
Gânduri de final despre <i>Arta de a renunța</i>	157

Ce vei învăța din *Arta de a renunța*

Arta de a renunța este un curs complet. Este deopotrivă un tutorial și un workshop personal, care te va ghida pas cu pas prin întregul proces al eliberării emoționale cu ajutorul mentalității non-atașamentului.

Numeroase cărți tratează acest subiect printr-o aprofundare în psihologie. Sunt convins că este o abordare potrivită pentru un anumit tip de cititor, însă această carte adoptă o abordare diferită. Vom parcurge subiectul dintr-o perspectivă practică, accesibilă și care poate fi aplicată imediat.

Având în vedere volumul materialului pe care îl avem de parcurs, ne va fi de ajutor să ne facem o imagine de ansamblu. Iată, deci, o scurtă prezentare a ceea ce vei găsi în *Arta de a renunța*.

Partea I

Înainte de a putea face progrese către renunțarea la emoții negative, amintiri dureroase, frustrări și regrete ce ne împovărează, trebuie să clădim o fundație. În „Partea I: Avantajele renunțării“, vom construi această fundație.

Vom discuta despre ce anume înseamnă să renunțăm la ceva. De asemenea, vom investiga semnele care ne sugerează

că am rămas prinși de ceva care dăunează sănătății noastre mintale. Vom analiza avantajele de a ne abandona regretele, furia și durerea și de a le înlocui cu compasiunea de sine și empatia.

De asemenea, vom examina cele mai comune lucruri de care oamenii tind să se agațe, în ciuda costului emoțional pretins de acestea.

În cele din urmă, vom explora felul în care mintea noastră se opune renunțării.

Partea a II-a

Nu e simplu să renunți. Altfel, nu era nevoie să scriu această carte. Din păcate, însă, majoritatea dintre noi ne luptăm cu ani întregi de condiționări ce ne „antrenează“ să rămânem agățați de unele lucruri.

În „Partea a II-a: Cele mai comune motive pentru care ne e greu să renunțăm“, vom examina cele mai importante elemente ale acestei condiționări. Le vom expune pentru a determina de ce este atât de greu să renunțăm, atât la cele din trecut, cât și la cele din prezent.

Pentru a ne reorienta mintea, este necesar să înțelegem *de ce* este atât de greu să renunțăm. Este un element esențial în procesul de a ne însuși, încetul cu încetul, o atitudine de non-atașament.

Partea a III-a

Aici, vei învăța tehnicile necesare pentru a renunța la gânduri și emoții negative, dezamăgiri, furie și autoreproșuri care te țin pe loc. În „Partea a III-a: 21 de strategii pentru a renunța și a-ți vedea mai departe de viață“, vom trece prin zeci de instrumente pe care le vei putea folosi imediat.

Această parte a cărții este plină de sfaturi și idei practice aplicabile pe loc. Fiecare secțiune este scurtă, simplă și ușor de pus în practică.

Este firesc să vrei să treci rapid prin acest material. Până la urmă, e ușor de aplicat și promite rezultate imediate. Cu toate acestea, te încurajez să adopți un ritm lent, care să-ți permită să asimilezi în întregime fiecare tehnică, înainte de a trece la următoarea. Potrivit experienței mele, este cea mai eficientă cale pentru a ne împotrivi prejudecăților și de a le înlocui cu o mentalitate nouă și mai sănătoasă.

Calea de urmat

După cum vezi, avem multe de parcurs. Însă nu te îngrijora. Fiecare secțiune din *Arta de a renunța* este scrisă concis; se citește rapid și transmite sfatul principal în cel mai scurt timp posibil.

Permite-mi o sugestie: te rog să-ți faci timp pentru exercițiile pe care le vei găsi în partea a III-a. Fiecare este conceput pentru a consolida conceptele introduse și discutate în secțiunea sa.

Exercițiile nu vor necesita mult timp. Toate sunt simple, iar majoritatea pot fi efectuate în maximum 20 de minute. Cel mai important este că vei avea ocazia să pui tehnicile în aplicare, nu doar să le citești. În cele din urmă, te vor ajuta să profiți la maximum de *Arta de a renunța*.

Dacă ești gata să te dedici obținerii adevăratei libertăți mintale și emoționale prin renunțarea la regrete, resentimente, rânduială și învinovățire, te invit să ne suflecăm mânecile și să trecem la următorul pas.

PARTEA I

Avantajele renunțării

Regretul este inevitabil în viață. Facem greșeli, luăm decizii proaste și avem parte de pierderi semnificative, cu consecințe grave, pe care le considerăm evitabile.

Însă regretul nu este lipsit de importanță, ci are scopul său. Ne învață să nu repetăm aceleași greșeli și să nu luăm aceleași decizii proaste. Totuși, dacă lăsăm regretele să ne macine și rețrăim din nou și din nou greșelile și alegerile din trecut, acestea devin obstacole emoționale. Ajungem să ne creăm în cap narațiuni false. Aceste închipuiri încearcă să ne convingă că suntem incapabili să luăm decizii *bune* și, prin urmare, că nu merităm lucrurile pe care ni le dorim.

În această situație, ne simțim blocați, dezamăgiți, frustrați și stresați. Și, în cel mai rău caz, simțim că această situație este în întregime din vina noastră și că nu avem abilitatea de a face schimbări pozitive. Ne simțim neputincioși.

Partea bună a renunțării este că ne putem elibera de aceste sentimente, ne putem recăpăta controlul și, în cele din urmă, ne putem urmări interesele și dorințele fără sentimentul de vinovăție emoțională și autocritică inutilă. Putem merge mai departe știind că putem avea parte de

lucruri bune și că rezultatele sunt în mare măsură sub controlul nostru.

Desigur că nu e ușor să renunțăm la frustrări, dezamăgiri și autocritică. De obicei, acestea provin din următoarele cinci aspecte ale vieții:

1. relațiile (cu familia, prietenii și partenerii)
2. sănătatea (fizică și mintală)
3. dezvoltarea personală (educațională, emoțională și spirituală)
4. cariera sau afacerile
5. aspectele financiare

În următoarele capitole, vom pune temelia adoptării unui spirit de non-atașament. Acest mod de gândire nou va influența pozitiv fiecare dintre aspectele de mai sus. Vei învăța cum să-ți dai seama cu certitudine că trebuie să renunți la ceva și de ce ar trebui să faci asta cât mai repede, ca să ai parte de recompensele ce îți se cuvin.

Ce înseamnă renunțarea (și ce nu înseamnă)

*Este o diferență semnificativă între a abandona
și a renunța.*

JESSICA HATCHIGAN

Ne agățăm de lucruri pentru că sunt importante pentru noi. Atunci când circumstanțele se schimbă, ne este greu să ne adaptăm. Din punct de vedere emoțional, suntem incapabili să acceptăm noua situație.

De exemplu, să presupunem că ești concediat din cauza a ceea ce ai făcut la job. Dacă a fi angajat este parte din personalitatea ta, cu greu accepți concedierea. Este de înțeles că ești furios, dezamăgit și că îți faci reproșuri și îți regreți acțiunile.

Sau imaginează-ți că tu și soțul sau soția ta decideți să divorțați. Va fi greu să accepți divorțul în cazul în care căsnicia e importantă pentru tine. Din nou, este probabil să apară furia, dezamăgirea și autocritica. Atâta timp cât aceste sentimente persistă, îți va fi dificil să te adaptezi la situație.

Ideal ar fi să putem înfrunta aceste emoții negative, să le gestionăm într-un mod sănătos și, în cele din urmă, să ne vedem în continuare de viață. De exemplu, am putea să ne

luăm un nou job. Sau am putea întâlni o persoană nouă de care să ne apropiem.

Din păcate, prea des ne agățăm emoțional de trecut. Refuzăm să mergem mai departe pentru că avem impresia că am putea schimba ceva privitor la ce s-a întâmplat. Aceasta este o etapă a administrării durerii în urma unei pierderi. Este ceva natural, însă în detrimentul încercărilor noastre de a merge înainte. Ne dă un fals sentiment de control.

Renunțarea pornește de la acceptarea noilor circumstanțe. În loc să ne agățăm cu disperare de un trecut pe care dorim să îl restabilim, ne însușim realitatea așa cum e. Ne propunem să nu rămânem prizonierii trecutului. Ne detașăm de situațiile pe care nu le putem controla.

De exemplu, acceptăm că ne-am pierdut jobul din cauza noastră. Ne asumăm faptul că s-a destrămat căsnicia. Și, cel mai important, recunoaștem incapacitatea noastră de a schimba aceste lucruri. Trecem de la stadiul de negociere, în care aceste evenimente ne par greșite, la stadiul de acceptare, în care, în sfârșit, durerea regretului și a dezamăgirii poate dispărea.

Ce nu înseamnă renunțarea

Renunțarea este adesea confundată cu evitarea disconfortului emoțional. În loc să înfruntăm gândurile și emoțiile negative, le eliminăm. Aceasta este o mentalitate periculoasă și nesănătoasă, deoarece duce la o stare perpetuă de apatie. Evitând disconfortul emoțional, ajungem să adoptăm o atitudine de indiferență și chiar la lipsă de sensibilitate.

Procedăm astfel pentru a ne proteja de stres, tristețe și durere emoțională. Din păcate, însă, acest mod de gândire

ne provoacă mai mult rău decât bine. Ajungem să pierdem ocazia de a conștientiza aceste sentimente justificate și de a le gestiona într-un mod sănătos.

Modalitatea corectă de a renunța implică recunoașterea gândurilor și emoțiilor negative, identificarea cauzelor din spatele acestora și trecerea de la stadiul de negare și negociere la stadiul de acceptare. În timpul acestui proces, au loc două procese importante.

În primul rând, dezvoltăm reziliență emoțională. Învățăm să ne *gestionăm* emoțiile în loc să le refulăm și să le evităm.

În al doilea rând, adoptăm o mentalitate de non-atașament față de trecut. Ne conștientizăm sentimentele, le analizăm și, în final, ne îngăduim șansa de a renunța la ele și de a accepta noile circumstanțe. Ne dăm seama că atașamentul față de trecut este nesănătos, și soluționăm disconfortul emoțional în loc să-l evităm.

Dacă ne dorim cu adevărat să renunțăm la amintirile dureroase, la regrete, frustrări și nefericire în general, trebuie să înfruntăm în mod direct aceste sentimente. În partea a III-a îți voi împărtăși câteva tehnici utile.

Cum știi când e timpul să renunți

Unii oameni consideră că a sta pe poziții și a nu te descuraja sunt dovezi de putere interioară. Cu toate acestea, există momente când este nevoie de mult mai mult pentru a ști când să renunți și apoi chiar s-o faci.

ANN LANDERS

Mintea noastră are abilitatea de a trece cu vederea starea emoțională pe care o avem. Această abilitate este deopotrivă un avantaj și o slăbiciune. Inițial, aceasta reprezintă o formă de protecție. Atâta timp cât nu suntem conștienți de starea noastră emoțională, putem evita angoasele, frustrările și pericolele la adresa imaginii noastre de sine.

Din păcate, această evitare ne deteriorează rapid starea emoțională. Nu suntem conștienți de sentimentele noastre și, drept urmare, nu ne confruntăm cu gândurile negative care ne cauzează stres și suferință. Dacă nu le înfruntăm, nu le putem gestiona în mod corespunzător.

Din acest motiv, este important să ne dăm seama când aceste emoții negative, împreună cu împrejurările din care provin, ne țin pe loc. Numai atunci vom putea să le gestionăm într-un mod sănătos și să renunțăm la ele.

Acestea fiind spuse, iată câteva semne care indică faptul că ai rămas agățat de ceva care te afectează în mod negativ. Dacă vreunul dintre ele îți pare cunoscut, este important să afli motivul. Întreabă-te: „De ce anume mă agăț, încât mă simt în acest fel?”

Te simți în permanență frustrat

Frustrarea ar putea să nu fie deloc evidentă. Ar putea trece neobservată sub masca pe care o porți zilnic.

De obicei, această stare provine dintr-un sentiment de neputință. Te simți incapabil să schimbi împrejurările care ți-au creat probleme. Iar asta poate da naștere la o serie de alte stări tulburătoare, cum ar fi sentimentul de vinovăție, neliniștea și tristețea.

Pierzi o groază de timp agonizând pe marginea unui anumit eveniment

Una e să te gândești la trecut și să-ți amintești evenimente importante (recente sau îndepărtate) și alta e să te blochezi într-o amintire anume, care îți provoacă durere emoțională și nefericire. Câteva exemple ar consta în pierderea unui job, un divorț sau în decizii pe care le regreti.

Trecutul face parte din identitatea noastră. Ne oferă o perspectivă mai amplă, care dă un context realităților noastre actuale. De asemenea, poate servi și ca instrument care ne ajută să rezolvăm probleme și să ne gestionăm emoțiile.

Însă, uneori, rămânem fixați pe un incident neplăcut. Asta devine o sursă de suferință, care, în mod ironic, ne preocupă și mai tare. Amintirea incidentului neplăcut ajunge, în cele din urmă, să ne confişte întreaga atenție.

Te trezești că nu faci altceva decât să-ți plângi de milă

Autocompătımirea provine dintr-o varietate de factori interni și externi. Printre exemple, se poate afla o relație care s-a deteriorat, comportamentul nedrept al șefului față de tine, un incident care te face să te consideri o victimă sau un obiectiv pe care nu reușești să-l atingi.

Ca și frustrarea, autocompătımirea apare atunci când simțim că nu putem controla sau influența o anumită situație. Ne plângem de milă pentru că ne lipsește capacitatea de a acționa.

Continui să-ți justifici o anumită decizie sau acțiune în ciuda dovezilor că a fost neînțeleaptă

Una dintre modalitățile de a ne agăța de lucrurile care ne intensifică emoțiile negative este justificarea unor decizii și acțiuni chiar și atunci când acestea se dovedesc a fi fost nechibzuite sau neînțelepte.

De exemplu, ne-am putea susține decizia de a rămâne cu un partener care ne-a înșelat, în ciuda faptului că relația „recuperată“ ne face să ne simțim groaznic. Ne-am putea îndreptăți agresiunea față de cineva care ne-a insultat, în ciuda faptului că ne simțim rușinați și jenați.

Efortul de a ne justifica deciziile și acțiunile provine din ego. Iar acesta este un semn clar că ar trebui să ne evaluăm sentimentele în privința situației în cauză.

Te simți epuizat din punct de vedere emoțional

Acest sentiment este dificil de identificat și de evaluat. Epuizarea emoțională se instaurează treptat. Și, din cauza

faptului că se intensifică gradual, adesea trece neobservată și, prin urmare, rămâne negestionată.

Este asemănător cu proverbiale broască așezată într-o oală cu apă caldă. Dacă temperatura apei crește gradual până ajunge la fierbere, broasca nu percepe pericolul. Va rămâne în oală până moare.

Deseori, epuizarea emoțională este atribuită în mod eronat stresului de zi cu zi din viața personală sau din carieră – de exemplu, naveta către muncă sau îngrijirea unui copil care are o criză de furie. Dar, în realitate, de multe ori provine din stres, neliniște și regret în privința unei situații din trecut de care ne agățăm.

Nu-ți mai amintești ultima oară când ai fost fericit

Nefericirea cronică nu provine din factorii zilnici de stres ai vieții. În timp ce nefericirea *poate* apărea ca urmare a obsesiei pentru platformele de socializare, pentru acumularea de bunuri materiale, și lipsa de socializare, rareori, conduce la nefericire *cronică*.

Dacă nu-ți poți aminti când ai fost fericit ultima dată, e posibil să fi rămas ancorat într-o amintire dureroasă, o pierdere profundă sau o decizie regretabilă, luată sub influența unor așteptări nerealiste. Toate acestea îți-ar putea capta atenția până la punctul în care micile bucurii de zi cu zi să-ți fie eclipsate.

Sentimentul de nefericire, dacă nu se oprește și nu este combătut, poate conduce la depresie și la izolare emoțională și socială.

Ce să faci atunci când observi semnele

Este important să analizezi de unde vin emoțiile negative descrise mai sus. Cu cât faci asta mai repede, cu atât mai bine. Dacă le lași neexamine, vor continua să se dezvolte și te vor împiedica să te bucuri de libertatea emoțională asociată cu renunțarea.

În partea a III-a vom explora numeroase tehnici care te vor ajuta să ai parte de această libertate. Dar mai avem ceva drum de parcurs în următoarele secțiuni, pentru a pune temeliile pe care se bazează aceste tehnici.