

LIBRIS

We know
books

De același autor:

Cele cinci efecte ale bunătății

Cum poate mintea să vindece corpul

De ce funcționează terapiile alternative

I love me. Calea spre iubirea de sine

Viața ne este programată? Între destin și liberul-arbitru

DR. DAVID R. HAMILTON

BUCURIA

Bunătatea

DE A-ȚI

alungă stresul

PĂSA

și te face fericit

Traducere:

Mirela-Mădălina Ionescu



NICULESCU

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
1. Kindfulness	12
2. Cum poți deveni egoist practicând mindfulnessul	37
3. Superalimente pentru sănătatea ta mintală	57
4. Opusul stresului	84
5. Nu toți eroii poartă capă	97
6. A fi bun în mod conștient	115
7. De ce ar trebui să fii bun cu tine?	144
8. Fii un lider bun	177
9. Dilemele bunătății	193
10. Bunătatea nu este întotdeauna evidentă	218
<i>Anexa I: Provocarea „Șapte zile de bunătate”</i>	236
<i>Anexa II: Practici pentru meditația de tip kindness</i>	238
<i>Note</i>	243
<i>Mulțumiri</i>	252
<i>Despre autor</i>	255

Introducere

Pentru ce să-ți pese? Și de ce anume nu ar trebui să rămâi indiferent? Sunt întrebări vechi de când lumea.

Buddha și-a pus și el aceleași probleme, doar că în limba vremurilor lui. În analele timpului, nu s-a consemnat însă niciun imn despre virtutea de a te comporta ca un măgar. Dar despre bunătate? Ei bine, ea a fost dintotdeauna vedeta poveștilor, poeziilor, cântecelor și povestirilor.

Pentru început, trebuie spus că bunătatea este lucrul corect de făcut. Mai ții minte când ți-ai complimentat prietena pentru noua ei tunsoare? Atunci i-ai făcut ziua mai plăcută. Cu fiecare vorbă frumoasă pe care o rostești, bunătatea are puterea magică de a așterne curcubeie unicorn peste un cer gri.

Bunătatea este cusătura din țesătura vieții. Este sarea și piperul din supa prieteniei. Fără ea, am umbla îmbrăcați în bucăți de pânză separate sau ținându-ne în mâini propriile condimente. Să recunoaștem: lumea are nevoie de oameni care să se ajute reciproc. Este ceea ce ne aduce pe toți împreună în marea rețetă a vieții.

Și asta pentru că unii dintre noi traversează o perioadă grea. Poate că și tu te numeri printre ei. Haide să ne pese mai mult de ceilalți și să vedem ce se întâmplă mai departe. Să încercăm

să nu fim prea duri cu ei, fiindcă niciodată nu știm prin ce trec aceștia. În locul criticilor, mai bine oferă niște încurajări.

Și nu-i așa că te simți bine când ești amabil? De ce? Pentru că o astfel de stare se joacă în moduri interesante cu chimia creierului tău și îți servește niște doze zdravene de hormoni ai fericirii. Lucrul acesta este benefic atât pentru inimă, cât și pentru sistemul imunitar. Poate chiar să reducă ridurile. Da, ai auzit bine! Există numeroase dovezi științifice în acest sens.

La ce-ți mai trebuie botox când îi poți adresa câteva vorbe bune unui prieten, poți ține ușa deschisă pentru un străin sau poți da cuiva prioritate în trafic, mereu cu zâmbetul pe buze? Secretul este să-ți dorești cu adevărat să o faci.

Când ești bun în mod sincer, Natura îți oferă puncte în plus la karma. De parcă ea însăși bate discret palma cu tine pentru a-ți arăta că ești un superstar al politeții. Însă, dacă nu ești sincer, Natura știe să facă diferența. Nu va bate palma cu tine.

Să ne gândim și la efectul de undă. Ții ușa deschisă pentru o persoană, iar aceasta îți zâmbește. La rândul său, ea va ține ușa liftului pentru altcineva, iar apoi această a treia persoană îi va cumpăra o cafea unui prieten. Este ca un joc „de-a plata în avans”, dar care presupune cafea și momente ce te ung pe suflet. Iar aspectul esențial este următorul: tu ții ușa pentru cineva și o persoană necunoscută ție este cea care se va alege gratis cu o cafea. Este extraordinar! Așa merg lucrurile în viață. Efectul de undă este prezent peste tot în jur.

Eu nu spun acum că e timpul să începi să oferi îmbrățișări fiecărui cactus ce îți iese în cale. Totuși, să fii amabil înseamnă să dăruiești o pătură călduroasă, într-o zi friguroasă de iarnă, atât sufletului tău, cât și sufletelor celorlalți. Este ultimul cod de trișare ce întoarce cu susul în jos încrețiturile unei frunți, făcându-le să danseze de fericire.

Totuși, să nu uităm să ne pese și de noi înșine. Dacă dragostea și bunătatea ta sunt îndreptate doar înspre ceilalți, însă ție uiți să ți le acorzi, într-o zi vei ajunge la capătul puterilor. Și cine își dorește așa ceva?!

Să fii bun cu tine însuți înseamnă să apeși butonul de pauză atunci când ai nevoie de odihnă, să spui „Nu, mersi!” când jonglezi deja cu destule sarcini și să te încurajezi atunci când lucrurile încep să o ia razna (pentru că, trebuie să o recunoaștem, nu suntem decât niște simpli muritori).

Măiestria de a demonstra bunăvoință față de propria persoană constă în identificarea unui echilibru, a celui punct ideal între a fi bun cu ceilalți și a fi bun cu tine însuți. Mai târziu în volumul de față, îți voi arăta nenumărate moduri de a pune în practică acest lucru.

Apoi, voi analiza și aspectele mai complicate ale bunății. Pentru că ea nu este întotdeauna evidentă. Se întâmplă ca uneori, când ești amabil cu anumiți oameni, alții să te acuze că nu-i tratezi și pe ei la fel. Cu toții am trecut prin asta. Cui ar trebui să-i distribui doza ta de bunăvoință? Și cum știi ce este corect să faci? Mai târziu în cartea de față vom pași pe acest teren minat și vom aborda alte câteva enigme legate de bunăte.

Iată bunăte, eroina necunoscută a experienței umane. Este la fel ca ciocolata pentru inimă, o zi cu o coafură perfectă pentru suflet și o încurajare virtuală pentru umanitate.

Prin urmare, dă-i bătaie și fii cruciatul curajos al bunății, împrăștiind peste tot în jurul tău vibrații calde și pufoase, de parcă ar fi niște confetti la o paradă cu unicorni.



Kindfulness*

Te-ai întrebat vreodată de ce lumea pare să fie uneori atât de complicată, de haotică și de-a dreptul urâcioasă? Unul dintre motive ar putea fi acela că noi, oamenii, uităm cât este de important să ne pese unii de alții. Iată și de ce ar trebui să fii amabil!

Mai întâi, când ești bun, ai o senzație plăcută! Mai ții minte ultima dată când cineva ți-a ținut ușa deschisă, ți-a zâmbit din senin sau pur și simplu te-a ascultat povestindu-i despre ziua foarte proastă pe care ai avut-o? Nu-i așa că te-ai simțit bine?

Lucrul acesta se întâmplă pentru că bunătatea este un fel de limbaj universal pe care, în adâncul sufletului, cu toții îl înțelegem și îl apreciem. În plus, după cum vom vedea mai departe, ea declanșează în creier și în inima noastră un sentiment de

* Termenul *kindfulness* a fost creat de călugărul budist Ajahn Brahm, fiind alcătuit din îmbinarea cuvintelor englezești *kind*, care în română se traduce prin „bun”, „amabil”, și *mindfulness*, concept ce se referă la „a trăi conștient în momentul prezent”. Cuvântul nou-format reprezintă ideea de a practica mindfulness arătând compasiune față de ceilalți sau, altfel spus, de a trăi conștient în prezent, ținând însă cont de consecințele morale ale acțiunilor tale. (*n. trad.*)

bine, care ne face mai fericiți și ne scade tensiunea arterială. Viața este un sport de echipă. Fie că ne place, fie că nu, ne aflăm împreună pe aceeași stâncă uriașă numită Pământ. Este un proiect de grup și cu toții știm că lucrurile ajung să fie neplăcute atunci când un membru nu se implică suficient ori când se comportă necuviincios. Viața noastră devine puțin mai ușoară și mult mai plăcută atunci când ne sprijinim reciproc.

Și știi ceva? Karma chiar există. Să uităm o clipă de aspectul ei mistic și să gândim practic. Dacă astăzi îi oferi ajutorul cuiva, sunt șanse mari ca altcineva să fie acolo pentru tine mâine. Spune-i „altruism egoist” dacă vrei, dar chiar funcționează. Când te comporți urât, acest lucru se întoarce de obicei împotriva ta.

Să nu pierdem din vedere conexiunea umană. Crezi sau nu, creierul nostru este programat să se conecteze cu alți oameni. Ai înțeles corect: fiecare *like*, *share*, comentariu, îmbrățișare sau conversație la o cafea reprezintă mai mult decât niște simple momente – sunt modalități prin intermediul cărora creierul nostru ne transmite: „Hei, de asta am nevoie ca să simt și eu că trăiesc și că sunt fericit.” Prin urmare, de ce să-l privim de așa ceva?

Lumea devine mai puțin înfricoșătoare atunci când ne pasă de alții. Cu cât ne preocupăm mai mult de ceilalți, cu atât mai bine ne dăm seama că și ei sunt la fel ca noi – încercă să-și limpezească gândurile și speră să aibă o zi mai bună. Evident că este mai simplu să te temi de necunoscut, dar odată ce ajungi să cunoști oamenii, lumea pare mai mică și mai primitoare. Așa că data viitoare când ești tentat să treci pe lângă cineva care are o problemă, să îi desconsideri sentimentele sau pur și simplu să rămâi în mica ta bulă confortabilă, adu-ți aminte următorul lucru: lumea devine un loc mai bun atunci

când arătăm că ne pasă măcar puțin. Haide să împrăștiem ideea aceasta în stânga și în dreapta noastră, de parcă ar fi sclipici magici de bunătate.

Primul capitol al cărții de față se numește *Kindfulness*. Sună ca *mindfulness*, nu-i așa? Ei bine, nu este deloc o coincidență.

A fost o vreme când *mindfulness* însemna în special să fii conștient de ceea ce faci în momentul prezent, ca parte a altor lucruri, iar asta implica adesea să fii amabil. Pentru unii oameni, mai ales pentru profesorii de *mindfulness*, încă semnifică acest lucru.

Dar, în căutarea mereu evolutivă a păcii interioare și a bunăstării mentale în care vrem să ne aflăm cu toții și care a devenit atât de populară în ultimul timp, meditația conștientă a ajuns să fie o practică fundamentală. Își are originea în înțelepciunea străveche și este consolidată de psihologia contemporană. Aceasta spune „să trăiești în prezent”, „să-ți observi gândurile fără a le judeca” și „să cultivi conștientizarea momentului prezent”.

Problema este că, în zilele noastre, cei mai mulți oameni învață acest lucru de pe o aplicație. Și, cu toate că le ador, ele sunt făcute să ne capteze atenția încă de la început. Astfel că ajungi să deschizi aplicația, apoi urmează instrucțiunile ce de obicei sunt succinte, iar după aceea devii expert în *mindfulness*. Este ca în scena din „Matrix” unde Neo descarcă un fișier, după care raportează: „Știu kung-fu.”

Totuși, învățătura originală despre *mindfulness* provine din filozofia budistă, iar aceasta era mult mai amplă. Cuprindea instrucțiuni din sfera eticii; mai precis, unele indicații cu privire la gândirea și la atitudinile blânde și pline de compasiune, la cum să comunici fără să fii într-o dispoziție proastă și la conduita morală pe care să o adopți. Altfel spus, includea cam tot

tacâmul – etică, bunătate și energie pozitivă, adunate într-un singur concept.

Făcând un salt rapid până în perioada anilor '80-'90, pentru ca această practică să fie acceptată în mediile clinice, conceptul de *mindfulness* s-a rupt de rădăcinile sale etice. La început, a fost vorba doar despre o separare de probă.

Aceasta a fost transformată în programul de „reducere a stresului bazată pe (tehnicile de) *mindfulness*” (MBSR*), terapie gândită pentru diminuarea stresului și pentru îmbunătățirea bunăstării psihologice în rândul pacienților spitalizați. Era varianta *light* a conceptului de *mindfulness*, dar fără toate învățăturile etice, culturale și care vizau bunătatea.

Și, uau, versiunea *light* a ajuns în prima ligă! Școlile, giganții din domeniul tehnologic precum Google și chiar armata SUA s-au arătat foarte interesați. Era vorba despre un *mindfulness* fără obligații, fără implicații sufletești profunde; doar te așezi, respiri și gata!

Totul se rezuma la beneficiile psihologice ale posturii de meditație și la cum pot fi acestea de folos individului și organizației. Astfel, „divorțul” s-a încheiat și actele au fost semnate. Nu mai era cale de întoarcere.

Acum, când tehnologia se dezvoltă mai iute decât ai spune „*namaste*” („mă închin în fața ta/divinului din tine”), *mindfulness* a fost supus „tratamentului” cu aplicații. Dar nu uita că, deși acestea pot face lucrurile mai rapide, uneori nu se întâmplă decât să ajungi să pierzi din vedere adevărata esență. *Mindfulness* presupune mai mult decât o scurtătură digitală.

* Siglă de la *Mindfulness-Based Stress Reduction*. Acest program a fost implementat de către dr. Jon Kabat-Zinn, în anul 1979, la Universitatea de Medicină din Massachusetts, SUA. (n. trad.)

În orice caz, de ce ar trebui să te intereseze pe tine că mindfulnessul circulă acum într-o variantă *light*? Dacă la tine funcționează astfel este perfect, chiar nemaipomenit. Caz închis!

Dar aici nu este vorba numai despre tine – ci despre *noi toți*. Ți place sau nu, suntem împreună în jocul acesta pe care îl numim Viață și, cu cât începem mai repede să ne ajutăm reciproc, cu atât ne va fi mai ușor să trecem la nivelul următor. Dacă îți schimbi perspectiva de la „eu” la „noi”, acest lucru chiar are potențialul de a spori vibrațiile pozitive din jurul tău și de a aduce o multitudine de beneficii pentru sănătatea ta și a celor dragi ție, unele pe care nici nu ți le-ai putea închipui. De acest aspect însă mă voi ocupa mai târziu. Să revenim la mindfulness.

În prezent, aproape nimeni dintre cei care învață astfel de tehnici nu mai știe cum au fost predate inițial și nici câtă importanță se acorda ideii de bunătate în gândire, vorbire și acțiune.

Poate că a venit momentul ca mindfulnessul să intre din nou sub același așternut cu bunătatea.

De unde provine mindfulnessul?

Epoca axială este perioada istorică dintre secolele al VIII-lea și al III-lea î.H., identificată pentru prima dată de către psihiatrul și psihologul Karl Jaspers, în lucrarea lui *Originea și scopul istoriei*. Fascinant este că în această epocă au avut loc mari schimbări de paradigmă în rândul curentelor de gândire religioase și filozofice din diverse colțuri ale lumii. Fenomenul s-a petrecut în același timp în Persia, în India, în China și în Levant (Mediterraneană Orientală și Asia de Vest, inclusiv Orientul Mijlociu), precum și în lumea greco-romană – și pare să nu fi existat niciun fel de comunicare între ele.

Aproape ca prin magie s-au remarcat câțiva mari gânditori. Acum sunt nume sonore. În secolele ce au urmat, vorbele lor aveau să definească sisteme întregi de gândire religioasă și filozofică. Primește-i cu o plecăciune pe Confucius, pe Zarathustra (Zoroastru), pe Homer, pe Platon și pe Buddha.

Potrivit legendei, Buddha s-a născut într-o familie de viță nobilă. Sătul să aibă parte de tot ce-și dorea, prințul Siddhartha a vrut să vadă cum este viața cu adevărat. În toiul nopții, a părăsit palatul care îi fusese casă și, în anii ce au urmat, a trăit pe străzi, în sărăcie. Astfel, a putut să cunoască neajunsurile și greutățile de care fusese ferit întreaga lui viață de până atunci.

Pe scurt, în cele din urmă și-a dat seama care este natura suferinței; în principiu, toată lumea pătimește, iar el a observat câteva cauze comune ale acestei stări. Apoi a identificat soluții, ușor de pus în practică. Mai departe, povestea spune că Siddhartha a atins iluminarea în timp ce medita sub arborele Bodhi*. Ulterior, i s-a atribuit titlul de „Buddha”**.

O parte dintre aceste soluții se regăsesc în „Calea Nobilă cu Opt Brațe” (sau „Nobila Cale Octuplă”).

De această dată însă nu este vorba despre mindfulnessul sub forma pe care o știm astăzi. Așa cum o înțelegem noi în prezent în Occident, tehnica este cunoscută de cărturarilor budiști ca fiind *mindfulness contemporan* (sau *modern*), sau uneori *mindfulness secular*, deoarece nu are nicio legătură cu religia.

* În tradiția budistă, arborele Bodhi (sau „arborele trezirii/al înțelepciunii”) este smochinul sacru sub care Gautama Siddhartha a atins iluminarea. Acesta se afla în localitatea Bodh Gaya din Bihar, India. (*n. trad.*)

** Deși este folosit în general cu referire la Gautama Siddhartha, termenul de *Buddha* poate fi tradus prin „Cel treaz” și face referire la o persoană care a atins starea de iluminare, punând astfel capăt ciclului renașterilor. (*n. trad.*)