

Dr. Rick Hanson

**În cele mai bune
relații,
cu sine și
cu restul lumii**

Practici eficiente pentru soluționarea conflictelor,
construirea conexiunilor și cultivarea iubirii

Traducere din limba engleză de
Claudiu Neacșu

Editura Paralela 45

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
--------------------------	----

PARTEA I: ÎMPRIETENEȘTE-TE CU TINE

Capitolul 1. Manifestă loialitate față de sine	17
Capitolul 2. Rămâi în fluxul vieții	23
Capitolul 3. Găsește-ți liniștea în tăria ta interioară.....	31
Capitolul 4. Conștientizează <i>că ești prețuit</i>	37
Capitolul 5. Acceptă-te așa cum ești	43
Capitolul 6. Respectă-ți nevoile	53
Capitolul 7. Oferă-ți compasiune	57
Capitolul 8. Conștientizează-ți bunătatea	63
Capitolul 9. Ai încredere în tine	67
Capitolul 10. Oferă-ți cadouri.....	71
Capitolul 11. Iartă-te pe tine însuți.....	75

PARTEA A II-A: DEZMORȚEȘTE-ȚI INIMA

Capitolul 12. Hrănește lupul iubirii.....	83
Capitolul 13. Privește dincolo de aparențe	87
Capitolul 14. Manifestă compasiune față de ceilalți	95
Capitolul 15. Descoperă binele din ceilalți	101
Capitolul 16. Ține cont de dorințele celorlalți	105
Capitolul 17. Arată-le altora bunăvoință.....	109
Capitolul 18. Nu alunga pe nimeni din inima ta.....	115
Capitolul 19. Încrede-te în iubire.....	121

PARTEA A III-A: FĂ PACE CU CEIALȚI

Capitolul 20. N-o lua personal.....	129
Capitolul 21. Eliberează-ți mintea de conflicte.....	137
Capitolul 22. Acceptă oamenii așa cum sunt	143
Capitolul 23. Relaxează-te, vei fi criticat	149
Capitolul 24. Ocupă-te de problemele tale	153

PARTEA A IV-A: AFIRMĂ-ȚI DREPTURILE

Capitolul 25. Renunță la temerile inutile.....	161
Capitolul 26. Găsește-ți punctul de echilibru.....	167
Capitolul 27. Canalizează-ți constructiv furia	173
Capitolul 28. Spune adevărul și joacă cinstit	181
Capitolul 29. Nu te lăsa intimidat	187

PARTEA A V-A: VORBEȘTE CU ÎNȚELEPCIUNE

Capitolul 30. Supraveghează-ți limbajul.....	195
Capitolul 31. Dezvăluie adevărul	199
Capitolul 32. Vorbește din inimă.....	205

Capitolul 33. Pune întrebări	209
Capitolul 34. Exprimă-ți aprecierea.....	215
Capitolul 35. Încearcă un ton mai blând	219
Capitolul 36. Nu distruge entuziasmul	223
Capitolul 37. Oferă-le altora ceea ce îți doarec.....	227
Capitolul 38. Conștientizează-ți propriul rol.....	231
Capitolul 39. Recunoaște-ți greșeala și mergi mai departe	235
Capitolul 40. Renunță la acuzații	239
Capitolul 41. Rămâi pe drumul drept, când ești nedreptățit ...	243
Capitolul 42. Stabilește cum dorești să porți o discuție.....	251
Capitolul 43. Spune ce-ți dorești	259
Capitolul 44. Încheie înțelegeri.....	271
Capitolul 45. Redimensionează-ți realist relațiile.....	281
Capitolul 46. Iartă.....	293

PARTEA A VI-A: RESPECTĂ UMANITATEA

Capitolul 47. Prețuiește realitatea.....	301
Capitolul 48. Adună-ți curajul	307
Capitolul 49. Votează.....	311
Capitolul 50. Protejează planeta.....	319
<i>Mulțumiri.....</i>	<i>323</i>
<i>Despre autor</i>	<i>325</i>

Introducere

Cele mai multe dintre bucuriile și tristețile noastre provin din legăturile pe care le avem cu alți oameni. Aproape toată lumea își dorește să aibă relații sănătoase și împlinite. Dar cum să faci asta de fapt – acasă și la serviciu, cu prietenii și rudele, cu oamenii pe care-i plăci și, poate, cu unii pe care nu-i plăci? Cum să gestionezi conflictele, să remediezi neînțelegerile, să fii tratat mai bine, să clădești o conexiune profundă cu partenerul de viață, să conviețuiești împăcat cu ceilalți și să le dăruiești oamenilor dragostea pe care o ai în inimă?

Mulți dintre noi se simt blocați (ba chiar captivi) în relațiile pe care le au. Poate cu un coleg de muncă dificil sau cu un coleg de cameră frustrant, cu partenerul împreună cu care are copii (și care nu-și face datoria), cu o rudă distantă, cu un șef prea critic sau cu un soț care s-a înstrăinat. Situația poate părea uneori fără speranță.

Din fericire, există vești bune. Mii de cercetări științifice arată că relațiile nu sunt ceva care ne este dat; ele sunt *clădite*. Acest lucru ne dă puterea de a le face mai frumoase. Cândva, am auzit o parabolă care ne învață cum:

ÎN CELE MAI BUNE RELAȚII, CU SINE ȘI CU RESTUL LUMII

O bătrână a fost întrebată ce-a făcut pentru a deveni atât de fericită și înțeleaptă, iubită și respectată. Ea a răspuns: „Eu știu că există doi lupi în inima mea: un lup al iubirii și un lup al urii. Și știu că totul depinde de cel pe care-l hrănesc în fiecare zi.“

Este posibil să fi auzit și tu o versiune a acestei pilde. Morala ei ne umple de speranță! În fiecare zi, prin ceea ce gândești și spui, poți construi treptat un sentiment de prețuire de sine, compasiune și încredere, devenind în același timp mai relaxat, mai răbdător și mai de ajutor pentru ceilalți.

Ca psiholog, soț și tată – de asemenea, ca persoană care a fost timidă și diferită de ceilalți în copilărie și care s-a luptat ca adult în relațiile sale –, am învățat ce anume face ca relațiile să nu funcționeze și cum poți interveni pentru a le impulsiona să meargă mai bine. Această carte îți va prezenta 50 de modalități simple, însă cu mare impact pozitiv, de a comunica eficient în tot felul de contexte, de a te apăra, de a-ți exprima sentimentele profunde, de a sta departe de certurile fără ieșire, de a spune (și de a obține) ceea ce vrei, de a redimensiona relațiile în funcție de necesități, de a-i ierta pe ceilalți și pe tine însuși, de a interpreta situațiile mai puțin personal, de a te simți cu adevărat iubit – și multe altele. Volumul de față este produsul multor ani de experiență și conține tot ceea ce mi-aș dori să ofer oricărei persoane care dorește să știe cum să dezvolte relații benefice și chiar excelente.

În general, este nevoie de mult timp pentru a schimba lumea din jurul tău. Schimbarea interioară însă poate avea loc mult mai repede. Poți lua măsurile ce-ți stau în putere pentru a vindeca rănilor vechi, pentru a găsi sprijin și satisfacție în relațiile tale așa

Introducere

cum sunt și pentru a le îmbunătăți. Acestea sunt elementele fundamentale ale oricărei relații și le poți aplica în orice context. M-am concentrat pe esența lor, scriind capitole scurte, care să acopere rapid multe subiecte. Sunt uneori tranșant și direct, oferind lecții din lumea reală, extrase din decenii de activitate ca psihoterapeut de cuplu și familie. Scriu din propria experiență – ca profesionist matur, caucazian – și, inevitabil, voi omite unele perspective și probleme importante, specifice oamenilor care au trecut prin experiențe de viață complet diferite. Așadar, te rog să adaptezi la propriile nevoi și contexte ceea ce vei găsi în aceste pagini.

În primele două părți, punem bazele vitale ale susținerii propriului sine și ale unei afecțiuni sincere pentru ceilalți. Părțile a III-a și a IV-a pregătesc terenul pentru a face față conflictelor și oamenilor dificili. Partea a V-a explorează în detaliu comunicarea eficientă, inclusiv ce să facem atunci când lucrurile devin tensionate. Partea a VI-a cuprinde relațiile cu întreaga comunitate în care trăim, extinzând abordarea la întreaga viață și la întreaga noastră lume.

Fiecare capitol este de sine stătător, ca o experiență completă. Deși capitolele se bazează unul pe celălalt, este în regulă să sari la ceea ce ți se pare mai util pentru tine pe moment. Voi menționa ocazional rezultatele unor cercetări și, de asemenea, poți găsi cu ușurință alte referințe în cărțile mele *Creierul lui Buddha* și *Puterea lucrurilor mici*¹, precum și online. Dacă descoperi ceva ce m-ai auzit spunând în altă parte, poți explora în profunzime subiectul sau poți merge mai departe. În spațiul de aici, nu am putut aborda

¹ Cărți apărute în traducere la Editura Paralela 45, Pitești, în 2023 și, respectiv, 2021. (N. red.)

ÎN CELE MAI BUNE RELAȚII, CU SINE ȘI CU RESTUL LUMII

subiecte importante precum finanțele, sexul, creșterea copiilor, hărțuirea pe internet, hărțuirea la locul de muncă sau modul în care relațiile noastre pot fi afectate de sexism, rasism și alte tipuri de prejudecăți. Ca regulă, am o abordare echitabilă a genurilor.

Fiecare zi ne oferă șanse să învățăm, să ne vindecăm și să evoluăm. Trebuie doar să perseverăm. Te poți raporta la unele capitole ca fiind aspiraționale, cum ar fi „Spune ce-ți dorești“ (capitolul 43) sau „Ocupă-te de problemele tale“ (capitolul 24). Important este să continui să mergi într-o direcție pozitivă și să nu simți că trebuie să fii perfect.

În aceste pagini vei descoperi multe demersuri specifice pe care le-ai putea întreprinde lăuntric, în mintea ta, sau în exterior, cu alți oameni. Pentru simplitate, cele mai multe dintre ele sunt prezentate sub formă de recomandări, așadar ai ocazia să filtrezi ce anume funcționează pentru tine și ce nu. Unele vor părea ușoare și evidente, iar altele vor necesita mai mult efort, însemnând o explorare continuă. Identifică ceea ce este avantajos pentru tine, iar restul îl poți ignora.

Poți citi această carte de unul singur sau împreună cu o altă persoană, pentru a îmbunătăți relația dintre voi. Această carte însă nu echivalează cu o terapie și nici nu e un substitut pentru tratamentul profesional al afecțiunilor fizice sau psihice. M-am străduit s-o scriu ca și cum aș vorbi cu un prieten despre diverse relații, pentru a explora problemele-cheie, precum și pentru a oferi sugestii și instrumente imediat aplicabile. Sper că vei câștiga multe din parcurgerea acestei cărți și că ceea ce vei dobândi se va răsfrânge asupra celor din jurul tău, pentru a le aduce beneficii și altor persoane.

PARTEA I

**ÎMPRIETENEȘTE-TE
CU TINE**

CAPITOLUL 1

Manifestă loialitate față de sine

Acum câțiva ani, împreună cu prietenul meu Norman escaladam un traseu pe Fairview Dome, în Parcul Național Yosemite. Eu am ajuns în vârful unei pante abrupte și am fixat ancorele pe o creastă mică, astfel încât Norman să fie asigurat în timp ce venea din urmă. Brusc, el a scăpat dintr-o priză și s-a trezit plutind pe spate cu brațele desfăcute și cu o expresie șocată pe față. Greutatea lui m-a tras în jos, dar ancorele au rezistat, așa că i-am oprit căderea. El s-a uitat în sus la mine zâmbind, s-a reapropiat de peretele muntelui, și-a vârât mâinile înapoi în deschizături și a continuat să urce.

Știa că-i voi opri căderea, iar eu știam că într-o altă zi el o va opri pe-a mea. Eram loiali unul față de celălalt, deși de obicei în moduri mai puțin dramatice. Rămâneam atenți la pericole, ascultam cu interes problemele celuilalt, ne apreciam reciproc reușitele și suportam în comun eșecurile. El avea grijă de mine și eu de el.

ÎN CELE MAI BUNE RELAȚII, CU SINE ȘI CU RESTUL LUMII

Majoritatea le suntem loiali altor persoane. Cu toate acestea, câți dintre noi sunt loiali față de *sine*? Cât de des îți oferi același tip de încurajare, sprijin și respect pe care-l oferi altora?

Din experiența mea, știu că mulți oameni au probleme în a fi loiali față de ei înșiși, cel puțin în anumite domenii ale vieții. Poate că se protejează singuri la locul de muncă, dar în relațiile personale simt că nu au dreptul să-și ia partea în detrimentul celui alt. În calitate de terapeut, am întâlnit adesea oameni destul de nefericiți, din motive ușor de înțeles având în vedere trecutul vieții lor și relațiile actuale. Dar ei minimalizau sau respingeau ceea ce simt, ca și cum ar fi fost ceva jenant sau vreo vină personală. Ridicau din umeri în fața propriei dureri. Îmi povesteau ce credeau ei că ar trebui să facă, dar nu erau în stare să se pună în mișcare și să ia hățurile. Pentru a merge mai departe în ciuda inerției și a temerilor noastre, avem nevoie de un angajament perseverent și loial față de propria stare de bine.

A fi loial față de sine este similar cu a fi loial față de oricine altcineva. Înseamnă să vezi binele din acea persoană. Să fii un aliat fidel, solidar și încurajator. Această atitudine, dar aplicată față de tine, este fundamentul oricărei acțiuni benefice pe care ai putea s-o întreprinzi pentru propria ființă. Este ca o lumină-martor de pe bordul mașinii. Dacă nu-i aprinsă ca să te avertizeze, nicio cantitate de combustibil și nicio hartă după care te-ai putea ghida ca să ajungi la o destinație frumoasă în relațiile tale nu-ți vor folosi prea mult. Însă când e aprinsă, totul devine posibil. Atunci când te ocupi de tine, adică îți setezi ca prioritate viața ta grozavă și prețioasă – după cum spunea poeta Mary Oliver –, rezultatul îți va aduce ție beneficii.

Manifestă loialitate față de sine

A fi loial față de sine nu înseamnă a fi egoist. Atunci când recunoști ceea ce este cu adevărat bun pentru tine, știi că trebuie să dai pentru a primi și că trebuie să-i păstrezi pe ceilalți în inima ta, pentru binele tău și al lor. Loialitatea înțeleaptă este clarvăzătoare, nu oarbă. Pentru a evolua, e necesar să înțelegi ce-ai putea face mai bine data viitoare. (Poate în spiritul remarcii lui Suzuki Roshi, călugăr zen, care se adresa astfel unui grup de discipoli: „Sunteți perfecți așa cum sunteți, deși nu v-ar strica mici îmbunătățiri.“) Loialitatea înțeleaptă față de propria persoană păstrează în fața ochilor imaginea de ansamblu și are o perspectivă pe termen lung – ca atunci când, spre exemplu, renunți să te mai certți cu cineva cu care nu vei avea în veci câștig de cauză.

Te simți mai în siguranță, atunci când cineva îți este loial. Ei bine, poți avea cam același sentiment atunci când ești loial față de sine. Imaginează-ți cum s-ar consolida relațiile tale cu cei din jur, dacă te-ai preocupa în mod constant de interesele tale profunde și autentice, dacă ți-ai menaja emoțiile în timpul conflictelor și dacă ai simți în fiecare zi că viața ta contează.

Cum procedezi

Un bun punct de plecare este să rememorezi sentimentul de loialitate față de cineva la care ții. Cum resimți acea conexiune? Probabil că sprijini călduros și consecvent acea persoană, fiind conștient de sufletul aceluși om, de vulnerabilitatea și importanța sa pentru tine.

ÎN CELE MAI BUNE RELAȚII, CU SINE ȘI CU RESTUL LUMII

Identifică senzația de a fi loial cuiva. Apoi aplică această atitudine asupra ta. Ai putea să-ți imaginezi că ai în fața ta atât persoana respectivă, cât și pe tine însuși. Spune-i mai întâi celelalte persoane și apoi ție însuși: *Sunt loial față de tine... Am de gând să te protejerez... Mă gândesc la ceea ce este cu adevărat bine pentru tine... Viața ta contează cu adevărat... Cum te simți, atunci când faci aceste afirmații? Sunt ușor de spus celelalte persoane, dar greu de spus ție însuși?*

Apoi încearcă să rostești aceleași declarații cu voce tare și observă cum te simți: *Nu sunt împotriva celorlalți, sunt pur și simplu de partea mea... Nevoile și dorințele mele contează... Am decis cu fermitate să fac ceea ce este bine pentru mine, chiar dacă gândul acesta mă înspăimântă... Adaptează asemenea afirmații generale la probleme particulare, precum: Am de gând să mă protejerez la serviciu... Nevoile și dorințele mele contează în această familie... Am decis să vorbesc despre această neînțelegere cu prietenul meu, chiar dacă gândul acesta mă înspăimântă... Ascultă-ți intuiția cu privire la acele afirmații care au efect pentru tine și îți dau curaj să iei măsuri.*

Gestionează-ți blocajele

Pe măsură ce parcurgi acest exercițiu, vei constata că explorezi adâncurile propriei minți. Observă ce găsești acolo, în special unele ezitări sau temeri, dar și orice sentiment că nu se cuvine să te gândești în primul rând la tine, orice convingere că nu meriți un astfel de sprijin. Blocajele legate de loialitatea față de sine sunt frecvente, în special când sunt cauzate de:

Manifestă loialitate față de sine

- Credința că este cumva împotriva regulilor, că este egoist, nedrept sau pur și simplu greșit.
- Rușinea, sentimentul că nu meriți bunătate și sprijin, nici măcar din partea ta.
- Sentimentul de inutilitate, deznădejde sau neputință (*De ce să mă străduiesc, din moment ce oricum nu va merge?*).
- Dispreț, indiferență sau chiar cruzime față de anumite aspecte ale ființei tale.

În paginile următoare vom explora multe modalități de a depăși astfel de blocaje. Însă conștientizarea lor prealabilă este indispensabilă. E bine să fii curios în legătură cu ele, fără să te *identifici* cu ceea ce descoperi. Determină de unde provin blocajele – poate din educația ta sau din modul în care te-au tratat alți oameni. Deoarece suntem ființe preponderent sociale, internalizăm în mod natural comportamentele ce ni s-au aplicat și ne facem nouă înșine mai ales ceea ce ne-au făcut alții în copilărie.

E util să pui la îndoială convingerile care stau la baza blocajelor, prin întrebări precum: *Este așa ceva adevărat? Cât de des se întâmplă asta în mod real? Dacă e firesc ca eu să le fiu loial altora și alții să fie loiali față de mine, de ce-ar fi greșit să fiu loial față de mine însumi?* Rememorează faptele, de exemplu: *Nu l-am putut opri pe bătaș la școală, dar astăzi nu mai sunt neajutorat și mă pot apăra singur... Ceea ce mi-a făcut unchiul meu a fost o rușine pentru el, nu pentru mine... Nu sunt defect, nici smintit, nici nedemn de iubire.*

Se poate întâmpla ca, în final, să vizualizezi că te detașezi de un blocaj, că nu-l mai susții, că îl lași să se prăbușească sau că îl

ÎN CELE MAI BUNE RELAȚII, CU SINE ȘI CU RESTUL LUMII

faci să se evapore. Dar e posibil să mai stăruie încă, deși mintea ta s-a eliberat de vechile convingeri. Declară că blocajul nu mai are putere asupra ta. Spune-i: *Adio!*

Consolidează-ți loialitatea față de sine

Amintește-ți momentele în care ți-ai susținut poziția cu fermitate – poate atunci când a trebuit să faci eforturi majore pentru a-ți afirma drepturile într-o situație dificilă sau a lăsa în urmă o relație oribilă. Încearcă să simți din nou cum s-a manifestat forța ta lăuntrică, pentru a-ți consolida în interiorul tău acea senzație. Ce spunea privirea ta și care a fost expresia de pe fața ta? Prețuiește ocaziile în care ai fost loial față de tine însuși și recunoaște beneficiile dobândite – cum ar fi faptul că ai reușit să fii asertiv cu unul dintre părinții tăi.

Recuperează-ți sentimentul de a fi loial față de tine însuși. Explorează-l pe măsură ce îl trăiești, inclusiv în corp. Socotește avantajele semnificative și importante pentru tine, în ocaziile când îți susții drepturile. Bucură-te de asta! Permite-i asertivității să te cuprindă, până în măduva oaselor.

Ia-ți angajamentul sacru față de tine că nu te vei dezamăgi. Că îți vei păstra încrederea în sine. Să nu te plasezi deasupra celorlalți, dar nici sub ei. Ai capacitatea să te respecti și să te protejezi, la fiecare pas pe lungul drum al vieții.

CAPITOLUL 2

Rămâi în fluxul vieții

Stresul este inerent. Să te simți iritat, rănit sau îngrijorat face parte din normalitatea ființei umane. Copilăria lasă urme până la maturitate, iar pierderile și suferințele din trecut ne afectează în mod natural și prezentul. Viața e o călătorie tumultuoasă, iar lumea poate părea destul de înfricoșătoare. Unii oameni pot fi dezamăgitori, nepăsători sau ostili, ba uneori chiar mai rău.

Este de înțeles că avem reacții la toate influențele negative. Însă aceste reacții sunt modelate și amplificate de tendința spre negativitate a creierului omenesc, care-l face să fie ca un lipici pentru experiențele nefericite și ca un teflon pentru experiențele pozitive.

Ce opțiuni avem la dispoziție?

O alternativă ar fi să nu facem nimic și să ne lăsăm afectați, deturnați, invadați sau împietriți. Eu am trecut prin asta – adesea. Uneori am fost atât de supărat pe cineva, încât m-am dezlănțuit în cuvinte dezagreabile, alteori m-am simțit atât de

rănit, încât mi-am pierdut întreaga energie. În plus, în afara momentelor tensionate, e posibil să irosim mult timp făcându-ne griji, ruminând conversații vechi sau nutrind resentimente. Însă după o vreme, starea ta generală va deveni cronic anxioasă, irascibilă sau deprimată. Și poți trăi cu senzația că te-ai blocat în această stare.

Cealaltă opțiune ar fi să-ți faci o practică din a urmări gândurile, sentimentele, dorințele și acțiunile proprii. Asta înseamnă să te detașezi de ele (în loc să te lași purtat de ele) și să le împingi treptat într-o direcție mai bună.

Deși am crescut într-o casă iubitoare și decentă, eram foarte nefericit și răvășit pe dinăuntru în momentul în care am plecat la facultate. Așa că a trebuit să exersez foarte mult! De-a lungul anilor, am găsit ajutor în psihologia clinică, înțelepciunea contemplativă și știința creierului. Aproape tot ceea ce am învățat despre exersarea minții se încadrează în trei categorii: să fii prezent în ceea ce trăiești, să reduci ceea ce este dăunător și dureros și să extinzi ceea ce este util și plăcut. Imaginează-ți că mintea ta este ca o grădină: o poți admira, poți smulge buruienile și poți crește flori. În concluzie, acceptă ceea ce există, renunță la tot ceea ce nu-ți mai folosește și deschide-te către nou.

Fără antrenament, suntem neajutorați în fața furtunilor emoționale din interior. Cu antrenament, avem de ales și găsim o cale spre vindecare și fericire. Hai să vedem cum putem reuși.

Cum procedezi

Acceptă realitatea

În primul rând, confruntă-te cu experiența ta așa cum este ea, fiind receptiv și observând-o cu bunăvoință, indiferent ce găsești acolo. Este ca și cum ai urmări filmul ce rulează în mintea ta din spatele sălii de cinema, în loc să fii lipit de ecran. Pe măsură ce-o trăiești, experiența ta se poate schimba – de exemplu, supărarea s-ar putea estompa –, dar nu încerca s-o influențezi în mod direct.

Să spunem că cineva te-a criticat. Începe prin a-ți recunoaște diferitele reacții, notându-le pur și simplu pentru tine, cum ar fi: *M-a surprins... M-a enervat... Cum a putut să spună asta? E nedrept!... Sunt rănit... Vreau să ripostez.* Cercetările arată că simpla etichetare a deșeurilor din fluxul conștiinței ajută la calmarea „alarmei“ din creier (amigdala).

Conștientizează cum resimți diferitele aspecte ale experienței trăite – spre exemplu, ai încordat stomacul sau ruminezi privind argumentul pentru care tu ai dreptate și interlocutorul nu. Sub reacțiile aspre de suprafață (așa cum e furia), se pot ascunde sentimente mai domoale (așa cum e tristețea) ori poate unele provenite din adâncul sufletului tău (răni din copilărie sau din tinerețe). Descifrează în ce fel îți amplifică suferința diverse evenimente trecute (eventual traumatice) sau actuale (precum dificultățile financiare, prejudecățile și partizanatele permanente).

A fi capabil să te confrunți cu ceea ce simți este fundamentul tuturor celorlalte practici. Uneori, asta e tot ce poți face. Poate că ai suferit un șoc puternic sau, de fiecare dată când te gândești la

ÎN CELE MAI BUNE RELAȚII, CU SINE ȘI CU RESTUL LUMII

o persoană dragă pe care ai pierdut-o, un sentiment profund de durere și tristețe te cuprinde. Însă pe măsură ce te vindeci și evoluezi, din ce în ce mai mult te vei bizui pur și simplu pe reziliența ta fundamentală, ori de câte ori diverse experiențe vor ajunge în conștiința ta.

Dar a-ți urmări cu detașare mintea nu este singura practică pe care o poți adopta. Uneori trebuie să și lucrăm cu mintea. Gândurile, sentimentele, obiceiurile și dorințele nocive se bazează pe structuri și procese neuronale care, în general, nu se schimbă fără eforturi active. Și orice-ai dori să dezvolti în interiorul tău – de la abilități interpersonale la stimă de sine, calm și fericire – se va îmbunătăți prin eforturi deliberate de a produce în creierul tău schimbări fizice specifice.

La fel cum o pasăre are nevoie de două aripi pentru a putea zbura, dezvoltarea minții necesită o dublă practică: atât să-ți urmărești cu detașare mintea, cât și să faci eforturi pentru a-i schimba tiparele.

Renunță la tot ce-i perimat

Să spunem că ai stăruit asupra unei experiențe de viață timp de câteva respirații sau minute ori chiar zile și acum ți se pare potrivit să începi s-o integrezi. Poate că ești copleșit de suferințe vechi și trebuie să treci peste ele, cel puțin pe moment. (Eu mi-am golit propria găleată de lacrimi, lingură cu lingură.) Sau poate că ți-a fost declanșată o reacție prea familiară și nu mai are rost s-o explorezi din nou.

E momentul să renunți la ceea ce nu-ți mai folosește. Nu te opune gândurilor și sentimentelor tale, ci lasă-le să treacă ușor.

Atunci când cineva te critică, de exemplu, ai putea proceda astfel:

- Eliberează tensiunea din abdomen, respirând adânc și relaxându-l treptat.
- Contestă unele dintre gânduri, punându-ți întrebări de genul acesta: *Ce nu-i adevărat în respectiva critică, astfel încât să nu trebuiască să-mi fac griji? Este vreo parte a criticii întemeiată, astfel încât să pot îmbunătăți ceva? Gândurilor care spun că sunt prost sau ratat sau nesuferit, le spun: „Vă înșelați! În nenumărate feluri, sunt o persoană inteligentă, de succes și cu siguranță adorabilă!”*
- Vizualizează cum sentimentele tale se scurg în afară și se estompează. Încearcă să te exteriorizezi în mod adecvat (cu intenția de a te elibera, nu de a te agita), cum ar fi scriind o scrisoare pe care nu o vei trimite sau lăsând lacrimile să curgă pentru o vreme. Imaginează-ți cum anumite emoții, precum durerea sau furia, se scurg din tine cu fiecare expirație.
- Recunoaște orice dorință sau plan care probabil nu e potrivit pentru tine sau pentru alții, precum reacțiile exagerate (pe care le vei regreta mai târziu). Repetă-ți motivele pentru care nu-ți sunt de folos.
- Eliberează-te de preocupările privind trecutul și concentrează-te asupra prezentului. Imaginează-ți că aduni într-o mână propriile reacții ca și cum ar fi niște pietre, apoi deschide-o și dă-le drumul.

Nu e obligatoriu să urmezi toate aceste practici! Oricare dintre ele ți-ar putea fi utilă. Dar tu îți vei găsi propria înțelepciune

ÎN CELE MAI BUNE RELAȚII, CU SINE ȘI CU RESTUL LUMII

înnăscută cu privire la ceea ce te ajută să dobândești un sentiment de eliberare, de iluminare și de limpezire a minții.

Invită noutatea în viața ta

Concentrează-te asupra aspectelor utile și plăcute, pentru a le consolida. În grădina minții, plantează flori acolo unde odată erau buruieni.

De exemplu, dacă ai fost criticat, ai putea proceda astfel:

- Îndreaptă spatele, dacă te-ai încovoiat în mod inconștient ca să te protejezi.
- Spune-ți două sau trei gânduri înțelepte, precum: *Toată lumea face greșeli și nu-i sfârșitul lumii... În fiecare zi fac multe treburi corect și eficient... Am intenții foarte bune!* Repetă-le, ca să te pătrunzi de adevărul lor.
- Deschide-ți sufletul cu blândețe către sentimente pozitive, ca antidot la suferința provocată de critică. Din moment ce critica are darul de a te face să te simți subapreciat și respins, rememorează sentimentul pe care-l ai lângă oameni care te apreciază și te fac să te simți valoros.
- Identifică diverse intenții sau planuri pe care vrei să le pui în aplicare în zilele următoare. Poate că există vreo învățătură de tras din critică – inclusiv să te distanțezi de cei care nu te tratează bine.

După ce lași să intre în conștiința ta ideile noi, stăruie asupra lor timp de o respirație sau mai mult, simțind în corpul tău

senzațiile provocate de noutate și conștientizând ceea ce este plăcut sau semnificativ. Senzațiile benefice te ajută să memorezi experiența plăcută, astfel încât în creierul tău să se formeze noi căi neuronale.

Fără aceste modificări ale sistemului nervos, experiența de moment e plăcută, însă trecătoare. Efectele de durată – învățarea, vindecarea, priceperea, reziliența sau fericirea – apar odată cu reconfigurarea neuronală. Așadar, pe lângă experiența plăcută trăită, poți și învăța din ea.

Iar dacă dorești să-ți dezvolți anumite resurse interioare (de exemplu, mai multă încredere în sine atunci când te afli în preajma altor oameni), caută modalități de a trăi acele stări, afundă-te adânc în ele, simte cum devin parte din tine și mai apoi păstrează-le oriunde te duci. (Pentru mai multe informații despre neuroștiința practică referitoare la „asimilarea binelui“, consultă o altă carte de-ale mele, *Creierul fericit*¹).

În grădina minții

Atunci când traversezi ceva stresant sau dureros, există un ritm natural care adesea curge de la „a lăsa să fie“ la „a lăsa să treacă“ și apoi la „a lăsa să intre“. Dacă însă acel ceva este deosebit de supărător (cum ar fi zgândărirăa unei traume mai vechi), atunci e util să începi prin „a lăsa să intre“ (sentimentul de forță calmă sau iubire din partea cuiva), fiindcă noua stare de bine te va ajuta să-ți accepți experiența rea trăită. Imaginează-ți că oamenii dragi sunt alături de tine în timp ce îți înfrunți durerea și îți oferă compasiune, susținere și încurajare.

¹ Apărută în traducere la Editura Litera, București, 2019. (N. red.)

ÎN CELE MAI BUNE RELAȚII, CU SINE ȘI CU RESTUL LUMII

Pe măsură ce trăiești în mintea ta asemenea stări, vei desprinde tot mai multe concluzii interesante și utile despre tine. Vei deveni mai relaxat și mai eficace, mai capabil să-ți păstrezi cumpătul în timpul conflictelor și să-ți revii în urma supărilor. Îți va fi mai ușor să rămâi cu inima deschisă, chiar și atunci când trebuie să te aperi. Nu te vor mai afecta atât de mult incidentele întâmplare în trecut. Vei face față mai bine stresului și nedreptăților, inevitabile în lumea noastră atât de imperfectă. În plus, știind cum este să-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce-ți spune mintea și să lucrezi cu ea, vei fi într-o poziție mai bună atunci când va fi cazul să le ceri și altora să procedeze la fel.

Practica minții este, în general, un demers care cere timp, fiindcă se face cu pași mici. Dar este complet realizabilă, chiar și în circumstanțe foarte dificile. De fapt, cu cât viața unei persoane este mai grea, cu atât este mai benefic ca ea să adopte practici mentale regulate. Chiar și atunci când lumea exterioară s-a înțepenit într-o zonă foarte distructivă, poți întotdeauna să te vindeci și să evoluezi în interiorul tău, puțin câte puțin, în fiecare zi. Respirație cu respirație, sinapsă cu sinapsă, îți vei dezvolta treptat o stare de bine rezilientă, care se va întipări în sistemul tău nervos.