

RENÉ DE LASSUS

marele TU!

Descoperiți
comorile
dinlăuntrul
vostru



EDITURA AMALTEA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LASSUS, RENÉ de
Marele tu! / René De Lassus; trad.: Luiza Maria Daniliuc -
București: Amaltea, 2006

ISBN (10) 973-7780-78-7
ISBN (13) 978-973-7780-78-2

I. Daniliuc, Luiza Maria (trad.)

159.923.2

COMMENT DÉCOUVRIR CES TRÉSORS
QUI SOMMEILLEMENT EN VOUS
RENÉ DE LASSUS
© 2005 LEDUC.S Éditions

MARELE TU!
Descoperiți comorile dinlăuntrul vostru
RENÉ DE LASSUS

ISBN (10) 973-7780-78-7
ISBN (13) 978-973-7780-78-2

© 2007 – EDITURA AMALTEA

CUPRINS

INTRODUCERE	11
Partea întâi: TOTUL SE JOACĂ ÎN MAI PUȚIN DE 100 DE ANI	15
Acele comori din adâncul nostru	16
<i>Resursele fizice</i>	<i>16</i>
Corpul	16
Acțiunea asupra propriului corp	16
Izbânzi fizice	16
<i>Resursele mentale</i>	<i>17</i>
Inteligența	17
Sensibilitatea	20
Percepția senzorială și extra-senzorială	20
Intuiția	22
Exploatarea amintirilor, experiențelor, învățăturilor	22
Căutarea informațiilor și a abilităților	23
Flexibilitatea	23
Capacitatea de exprimare	23
Creativitatea artistică	23
Capacitatea de a stabili relații pozitive cu ceilalți	23
Încrederea	23
Onestitatea, integritatea	23
Autonomia	24
Acțiunea liberă și responsabilă	24
Conștiința	25
Evoluția și progresul personal	25
Afirmarea propriei persoane și realizarea de sine	26
Capacitatea de a realiza propria dimensiune spirituală	26
Entuziasmul	26
Voința, curajul, determinarea, perseverența	26
Depășirea	27
Reușita	27
Bucuria în fața minunilor existenței	27
Puterea asupra sinelui, asupra celorlalți și asupra vieții	27
Și dragostea!	28
Să înveți să iubești	29
Dragostea, ce este ea?	31

Partea de umbră	33
<i>O frumoasă dezordine</i>	33
<i>Dincolo de Bine și de Rău</i>	35
Resurse de care lumea are nevoie	36
<i>Să schimbăm lumea?</i>	37
 Partea a doua: OMUL: UN ANIMAL RELAȚIONAL	39
De la persoana adevărată la personalitate	41
<i>Sita psihică</i>	41
<i>Psihismul primelor zile</i>	43
<i>Problemă de ego</i>	44
<i>Problemă de educație</i>	45
„Eu nu mă tem de nimeni!“	47
Omul este un lup pentru om	47
Teama conduce lumea	49
Pentru a ieși din dificultate: un scenariu de viață	51
 Partea a treia: UNELTE PENTRU O RELAȚIE REUȘITĂ	53
<i>O bună comunicare</i>	53
<i>Intenții bune</i>	55
<i>Unelte bune</i>	55
O limbă personală: NLP	56
A fost odată NLP	56
Filme „revelatoare“	57
Să faci să dispară teama	58
<i>Să vorbești limbajul celuilalt</i>	59
Un exemplu pentru a înțelege, a vedea, a auzi sau a resimți....	59
O relație puternică	60
Principalele predicate	61
<i>Sincronizarea corporală</i>	62
Rolul vieții dumneavoastră potrivit	
Analizei Tranzacționale	64
<i>O personalitate sub influențe</i>	64
Modele pentru a ne integra.....	64
Cinci tipuri de tranzații de observat	65
<i>Trei roluri de jucat</i>	68
Pentru relații intense	69
<i>Cele trei roluri psihologice ale AT</i>	70
Persecutorul (sau Criticul-Agresiv)	71
Victima	75
Salvatorul	76
De la un rol la altul	77

<i>O altă unealtă a AT: Stările eului</i>	77
Registrul copilăriei	78
Un registru al contradicțiilor	78
<i>Cele trei Stări ale Eului</i>	79
Starea Părinte	80
Starea Copil	80
Starea Adult	82
<i>Pozițiile de viață</i>	83
Cum se construiește poziția noastră de viață	84
Partea a patra: AMELIORAREA RELAȚIEI CU CEILALȚI	87
Utilizarea uneltelor NLP. Cum să utilizezi limbajul personal al celui alt	88
<i>Creați o sită</i>	88
<i>Anunțați culoarea</i>	89
<i>Adaptați-vă la realitatea celui alt</i>	90
<i>Identificați și traduceți predicatelor celui alt</i>	90
<i>Rămâneți aici și acum</i>	91
<i>Utilizați metafore</i>	91
<i>Practicați fragmentarea</i>	91
<i>Lansați punți către viitor</i>	92
<i>Fixați un punct de sprijin</i>	93
Utilizarea uneltelor Analizei Tranzacționale.	
Cum să faci față relațiilor dificile	94
Când ceea ce face celălalt nu e pe placul nostru	94
<i>Confrunțați pozitiv</i>	94
Confruntarea negativă	95
Confruntarea pozitivă	95
<i>Exprimați-vă sentimentele și emoțiile</i>	97
<i>Dăruiți-vă mânia</i>	98
<i>Propuneți contracte</i>	99
Partea a cincea: AMELIORAREA RELAȚIEI CU SINELE	101
Atitudinea „Yaka“	101
O altă cale	102
Un Scenariu de viață rescris	103
Persoanele împlinite	105
<i>Persoana biofilă</i>	105
<i>Persoana trează</i>	107
<i>Persoana plurală</i>	107
Plural în unitate	108
<i>Persoana Asertivă</i>	109
<i>Misterul Obyvatel-urilor</i>	111

Cum să recunoaștem și să transformăm în modele persoanele împlinite	114
<i>Caracteristicile persoanei OK din AT</i>	114
<i>Reconstrucția propriului Scenariu de viață</i>	115
<i>Conștiința și exprimarea propriilor dorințe</i>	116
<i>O mare deschidere față de lume</i>	116
<i>Capacitatea de a-ți accepta limitele</i>	117
<i>O relație judicioasă cu cunoștințele</i>	117
<i>Un fizic respectat</i>	117
<i>O activitate profesională interesantă, o relație sănătoasă cu banii</i>	118
<i>Deschiderea față de celelalte grupuri sociale</i>	119
<i>O abordare pozitivă a realităților existenței</i>	119
<i>Voința de a negocia cu ceilalți</i>	119
<i>Încrederea în propriile intuiții</i>	119
<i>Capacitatea de a face față agresiunilor</i>	119
<i>Respectarea regulilor vieții în societate</i>	120
<i>Înțelegerea „semnelor“ naturii</i>	120
<i>O sensibilitate ecologică</i>	120
<i>O bună folosire a propriilor temeri</i>	120
<i>Utilizarea loviturilor dure drept modalități de progres</i>	120
<i>Capacitatea de a ierta</i>	120
<i>Implicarea în viața socială și culturală</i>	121
<i>Capacitatea de a lua drept model comportamentele pozitive ale celorlalți</i>	121
<i>Înțelegerea valorii mărturiei</i>	121
<i>Vigilența față de propriile percepții extra-senzoriale</i>	121
<i>Acordarea de timp</i>	121
<i>O mare curiozitate</i>	122
<i>Un mare eclectism artistic</i>	122
<i>Și, mai mult...</i>	122
Să acționezi ca o persoană împlinită	124
<i>Tehnica anchetei pozitive</i>	124
<i>Spontaneitatea asertivă</i>	125
<i>Discul stricat</i>	126
<i>Plapuma</i>	128
<i>Negocierea în viața de zi cu zi</i>	128
Partea a șasea: ÎN CĂUTAREA EULUI PROFUND	133
<i>Nu trageți în Eu!</i>	133
Sinele-busolă	135
<i>E vreun pilot în avion?</i>	135

<i>Direcția cea bună.....</i>	136
<i>Pe axă? Sau dezaxat?</i>	137
<i>Mica voce</i>	139
<i>Gândirea.....</i>	140
Gândirea nu se află în cap	140
<i>Problema Sensului.....</i>	141
Sinele transcendent și relația spirituală	142
<i>Și Dumnezeu în toate astea?</i>	143
<i>De la Sine la Univers.....</i>	144
<i>Și Psihologia Transpersonală?</i>	145
Să-ți dezvolti Ființa profundă în secolul XXI	147
<i>Să-ți dezvolti Sinele, de ce?.....</i>	147
<i>Este posibil să-ți dezvolti Ființa profundă!</i>	149
Cultivați „prietenia cu voi înșivă“	150
Citiți	151
Observați	151
Lucrați la o adevărată autonomie	152
Conștientizați	153
Practicați meditația silențioasă... ..	154
...sau 6 ore de mers pe jos zilnic!	155
Începeți prin a oferi cinci minute pe zi Ființei dumneavoastră!	155
Faceți față celorlalți și problemelor vieții.....	156
Vorbiți cum trebuie (sau în mod autentic)	157
Dezvoltați-vă simțul responsabilității	158
Practicați ascultarea profundă	158
Încercați să nu vreți nimic!	159
CONCLUZIE: Progresele realizate sunteți dumneavoastră!	160
BIBLIOGRAFIE:	162
ANEXA 1: Adevărul meu	166
ANEXA 2: Eu nu sunt scriitor	174

Introducere

„Și câte nu am făcut pentru ca totul să meargă bine!”

De câte ori n-ați auzit această exclamație dezolată? De câte ori nu ați pronunțat-o voi înșivă în cursul vieții voastre? Câte relații, întâlniri, reuniuni profesionale, negocieri nu s-au încheiat prin constatarea eșecului sau cel puțin a semi-eșecului?

Iată-l pe acest tată care nu reușește să se pună de acord cu fiul său adolescent asupra orei la care acesta trebuie să se întoarcă acasă, în seara primei sale petreceri-surpriză; acest sindicalist care nu s-a înțeles cu direcțiunea întreprinderii sale cu privire la plata orelor suplimentare în întreprindere; acest îndrăgostit respins; acest comerciant căruia concurența i-a „suflat” contractul anului; această femeie care s-a lăsat toată viața „strivită” de un soț prea dominator, fără să îndrăznească vreodată să-și exprime dorințele ori așteptările...

Să te simți bine în viață, să fii – dacă putem îndrăzni să folosim termenul – fericit, depinde pentru multe persoane, de calitatea relațiilor pe care acestea le întrețin cu ceilalți și cu ele însele.

Majoritatea dintre noi, în ciuda atâtor eforturi pentru ca lucrurile să se petreacă cât mai bine cu putință, nu obțin decât mult prea rar rezultate satisfăcătoare. În vreme ce alții par să reușească în tot ceea ce întreprind, ca și cum ar fi dotați cu un al șaselea simț pentru comunicare...

De ce ei și nu noi?

Pentru că, în general, noi nu am învățat (sau am învățat prea puțin!) să comunicăm. Simțim că suntem capabili să o facem. Cu toții am reacționat într-o zi sau am răspuns unei exigențe a momentului în mod adecvat și întru totul original, dovadă a potențialului de creativitate personală în acest domeniu.

Dar, cel mai adesea, educația pe care am primit-o cântărește prea greu și ne închide într-un sistem sortit eșecului. Nu există „curs de relații” la școală, învățarea acestora se face haotic și, în general, într-o manieră devalorizantă. Am auzit cu toții de mult mai multe ori formule de tipul: „*Ești un nepriceput!*“, „*Cât ești de neîndemânatic!*“ sau „*E clar, n-o să ajungi niciodată nicăieri. Ce-o să se întâmple cu tine?*“ decât formule precum: „*Bravo! E minunat ce ai făcut!*“ sau „*Ești într-adevăr inteligentă, sunt mândră de tine!*“. Astfel, încă de la vârsta cea mai fragedă, relația cu sinele este foarte puțin (sau deloc) valorizată, iar relațiile cu ceilalți se construiesc prea des pe baze negative.

Și apoi, există cei care, în mod natural sau după ce au studiat problema, știu să folosească unelte pertinente, eficiente și accesibile, în măsură să le dezvolte capacitățile în acest domeniu important al vieții noastre care este „relația”.

Pe parcursul ultimilor 40 de ani, au apărut într-adevăr adevărate „tehnologii ale comunicării”. Programarea Neuro-Lingvistică, Analiza Tranzacțională, tehnici de Asertivitate sau de afirmare de sine: toate aceste discipline analizează și studiază în mod original din ce este constituită o relație reușită. Ele ne învață, de asemenea, că lucrurile importante nu se află neapărat acolo unde suntem obișnuiți să le căutăm.

Ele propun o nouă abordare pentru toate relațiile noastre.

Pentru început, ele redau întreaga sa importanță relației cu sinele. Nu e vorba de egoism, de pretenție sau de orgoliu, ci de un demers de dezvoltare personală despre care ne dăm astăzi seama cu ușurință că este extrem de important pentru fiecare dintre noi.

Mai apoi, ele ne angajează într-o altă dinamică a relațiilor cu ceilalți. Sunt astfel abandonate noțiunile tradiționale de „părinte bun“, „vânzător bun“, „negociator bun“ sau „comunicator bun“. Cuvintele-cheie devin „afirmarea de sine“, „discursuri țintite și cereri clare“, „ascultarea și adaptarea la celălalt“, „deschiderea către lume“...

Finalmente, ele redesenează o relație spirituală inovatoare, departe de viziunile moralizatoare sau rigide, tradiționale, relație raportată într-o mai mare măsură la sensibilitatea și la caracterul unic care constituie adevărata dimensiune interioară a fiecăruia.

Putem cu toții să ne dezvoltăm abilitățile relaționale. Suntem cu toții capabili să ne apreciem pe noi înșine, să ne exprimăm caracterele pozitive în fața celorlalți și să resimțim, de asemenea, propria noastră dimensiune spirituală. Avem cu toții în noi capacități enorme pe care uneori nici măcar nu le bănuim. Cu toții putem să le descoperim și să le dezvoltăm pentru a ne simți mai bine în viață, pentru a îmbunătăți relațiile noastre cu ceilalți, pentru a ne aprofunda interioritatea. Putem cu toții să schimbăm lucrurile, pentru noi, pentru ceilalți și pentru lume. Poate că acesta este singurul răspuns adevărat la „dificultatea de a fi“, caracteristică timpului nostru...

Totul se joacă în mai puțin de 100 de ani

In mai puțin de 100 de ani... și chiar după: noi putem să continuăm să creștem, să evoluăm, să ne dezvoltăm, oricare ar fi vârsta noastră!

Cu siguranță trebuie s-o facem ca să putem avea șansa să spunem într-o zi: „*Sunt bine*“, „*Mă simt fericit, plin de viață!*“

Există cei care se iluzionează și speră că lucrurile bune (dragoste, sănătate, prosperitate) li se vor „întâmpla“, „le vor ieși în cale“. Perenitatea acestei iluzii a împiedicat foarte probabil milioane de persoane să-și ia în mână frâiele propriului destin pentru a deveni „actori“, „constructori“ ai propriei lor existențe, ai propriei lor bucurii de a trăi.

Însă, numeroase neînțelegeri au învăluit modul de a crește și de a educa generațiile care ne-au precedat. E timpul ca fiecare să recupereze ceea ce îi e propriu: inteligența sa, sensibilitatea sa, Ființa sa profundă și unică. Fiecare (și lumea însăși) are nevoie de acest lucru.

*Ființele umane sunt făcute pentru fericire.
Unii au uitat lucrul acesta, alții
nu l-au știut niciodată.*

Acele comori din adâncul nostru

Resursele care există în adâncul omului sunt, potențial, atât de numeroase, încât există un fel de falsă pudoare în a le enumera. Fiecare le posedă în sine, niciodată lucrul acesta nu e prea bine știut: nu rămâne decât să le facem inventarul.

Lista care urmează nu este decât o trecere în revistă a comorilor care ne îmbogățesc pe fiecare dintre noi și nu poate fi în nici un caz considerată drept exhaustivă...

Resursele fizice

Epoca noastră manifestă o intensă admirație față de instrumentele tehnice, mult mai grosolane în comparație cu minunea absolută în care ființăm. Corpul nostru e singurul care merită multă atenție, respect și admirație.

Corpul

Persoana care citește această carte ești tu; și tu ești cu siguranță acolo, în stare de veghe, într-un corp care te însoțește deja de ani de zile.

Acest corp este aliatul tău. Chiar dacă uneori te-a făcut să suferi, lui îi datorezi faptul că ești aici. El este centrul primordial al energiilor tale. Este deci important să-l consideri drept ***prima bogăție imensă care te caracterizează***.

Acțiunea asupra propriului corp

Avem cu toții posibilitatea (și datorial!) să facem din propriul nostru corp cel mai bun prieten, și deci să-l iubim, așa cum este el, acționând în același timp pentru a-l menține în cele mai bune condiții, cât mai mult timp cu putință.

Izbânzi fizice

Fiecare are capacitatea să facă acte de bravură, fie prin probele necesare de îndurat, la care ne supune existența, fie prin

intermediul jocurilor, activităților fizice (indispensabile) sau prin intermediul activităților din timpul liber, al performanțelor sportive, ori al activității sexuale.

Resursele mentale

Dar, în afara resurselor sale fizice, fiecare ființă umană posedă în ea multe alte comori. S-a repetat adesea că omul mediu din secolul XX nu folosea decât 10% din posibilitățile sale cerebrale... Asta înseamnă că 90% sunt doar capacități potențiale „care-nu-cer-decât-să-fie-dezvoltate“!

Fiecare creier uman conține de la 10 la 100 de miliarde de neuroni, capabili de un număr de conexiuni reprezentat de cifra 1, urmată de 10 milioane de kilometri de zerouri.

Cunoașterea, și mai ales conștiința existenței unor asemenea capacități, prezente la toate ființele umane, ar trebui să permită constituirea definitivă și necondiționată a unei baze etice care să certifice caracterul sacru al oricărei vieți umane.

Inteligența

Avem cu toții capacități enorme:

- perceperea și înțelegerea realității, analiza, raționamentul, comparația, deducția;
- luarea de decizii;
- căutarea și însușirea de cunoștințe (utile și agreabile);
- memorarea și utilizarea celor memorate pentru a înțelege mai bine ceea ce este (sinele propriu, ceilalți, lumea și viața).

Una dintre cele mai interesante contribuții științifice recente, în materie de cunoaștere a creierului, este fără îndoială cea a lui Howard Gardner, privind „formele de inteligență“. Pentru acest profesor celebru de la Universitatea Harvard, există opt astfel de forme:

1. lingvistică
2. matematică

3. muzicală
4. spațială
5. fizică
6. emoțională
7. naturalistă
8. existențială (chiar dacă statutul de inteligență al acestei a opta forme nu este complet stabilit, aceasta este aptitudinea de a resimți și de a înțelege chestiunile fundamentale ale vieții).

*Encefalul omului ni se prezintă ca un ansamblu
gigantic a zeci de miliarde de „pânze de păianjen”
neuronale, încastate unele în altele,
în care „trosnesc” și se propagă miliarde
de impulsuri electronice.*

Jean-Pierre Changeux

Atunci când:

- privirea ta percepe un semn,
- urechea ta captează un sunet,
- nasul tău percepe un miros, un parfum,
- pielea ta intră în contact tactil cu un lucru străin,
- corpul tău resimte ceva chinestezic (adică printr-un mod subtil de percepție internă),
- auzi un cuvânt și îi înțelegi sensul (și mai ales sensul mai multor cuvinte într-o frază),
- faci evaluări sau te ocupi pur și simplu de calcule (mai mult sau mai puțin simple, mai mult sau mai puțin complexe),
- analizezi, faci comparații, deducții,
- iei cea mai mică decizie (și e important să luăm în calcul miile de decizii pe care fiecare le ia, obligatoriu, în fiecare zi),
- te deplasezi (fie pentru a te scula dimineața, fie pentru a ajunge într-un loc îndepărtat),

- faci ceva legat de mediul fizic natural în care te miști,
- asculți sau emiți un sunet muzical, fie o șansonetă, fie o lucrare muzicală de anvergură,
- simți o emoție, de orice natură ar fi ea și oricare ar fi originea acesteia (socială, artistică sau alta),
- încerci să produci un efect asupra a ceva sau a altcuiva din afara ta,
- resimți plăcere, bucurie, tristețe, mânie, teamă și exprimi (sau nu) aceste emoții în fața celorlalți,
- citești, studiezi ceva (simple instrucțiuni de folosire sau o materie complexă),
- reacționezi față de ceva ce îți este exterior,

de fiecare dată, în toate aceste situații (și în multe altele dintre milioanele de lucruri pe care le gândești, le resimți, le exprimi, le încerci, la care reacționezi de-a lungul întregii existențe), activezi **într-un mod cu totul personal și inedit** milioanele de conexiuni dintre miliardele de neuroni pe care îi deține creierul tău. Pe scurt, îți utilizezi inteligența. Atunci e oare prea mult să o consideri ca pe o imensă bogăție care sălășluiește în tine?

CEEA CE NU SPUNEM SUFICIENT DE DES

Creierul tău conține același număr de milioane de celule ca și cel al celor mai mari inventatori, al celor mai străluciți oameni de știință, al celor mai mari matematicieni, al celor mai prestigioși ingineri din toate timpurile. Dar, pentru motive bizare care au de-a face cu formele de putere, nu se pune accentul pe acest fapt. Iar într-un trecut puțin îndepărtat, lumea era chiar convinsă de contrariu. Întreabă-ți bunicii! Întreabă-i dacă știu că există tot atâtea capacități latente în creierul lor ca și în cel al lui Leonardo da Vinci sau Albert Einstein. Riști să-i pui în dificultate...

Diferența dintre aceste personaje ilustre și noi constă mai ales în faptul că ei și-au transformat potențialul în calități dezvoltate (talente) printr-un fel de „antrenament din ce în ce mai specializat”, un „supra-antrenament”.

În același mod, creierul tău conținea la o vârstă fragedă aceleași resurse de sensibilitate, de capacități de percepție auditivă și vizuală ca

ale celor mai mari artiști ai tuturor timpurilor, Mozart, Bartok, Raphaël, Monet, Picasso, Beethoven, Ellington etc.

Diferența dintre tine și aceste personaje ilustre... (a se vedea în cele ce urmează).

lată lucruri care nu au fost spuse de suficiente ori bărbaților și femeilor din toate timpurile!

Sensibilitatea

Noi posedăm cu toții adevărate comori în materie de:

- afecțiune (spontană sau voluntară);
- registru vast al modalităților de a resimți ființele și lucrurile din viață (senzațiile sunt resurse, informații date nouă înșine);
- capacități de a resimți emoții (uneori fizic, alteori foarte afectiv), și, în special, teama. Căci teama sănătoasă (nu cea care este contaminată și „vede pericol pretutindeni...”) este o adevărată resursă. Ea ne informează asupra pericolelor *reale* ale existenței și ne ajută să pregătim apărarea;
- dragălașenie, tandrețe, ascultare, atenție față de ceilalți, răbdare, compasiune, susținere, bunăvoință.

Percepția senzorială și extra-senzorială

Tot ceea ce își însușește omul este captat prin simțurile sale. În afară de cele cinci simțuri, fiecare posedă, de asemenea, capacități de percepție extra-senzorială, și, în special, de modificare a stărilor de conștiință.

Stările de conștiință modificate sunt trăite de o mare majoritate a oamenilor. Ni se întâmplă tuturor să percepem realități „diferite” de cele care sunt inventariate de știință, să încercăm senzații, altele decât cele care au fost strict recunoscute de psihologia clasică:

- stări excepționale de visări iluminatorii,
- anticipări salvatoare,

- senzații de „déjà vu“,
- vise premonitorii,
- stări de transă (senzația „amânată“, ca în cazul unei muzici care ne „deplasează“ într-o altă atmosferă),
- viziune,
- extra-corporalitate (o senzație de trăire în afara propriului corp),
- extaz,
- pentru unii, NDE (de la Near Dead Experience: experiența proximității morții).

Acestea sunt lucruri întru totul normale.

Studiile științifice și descoperirile cele mai avansate cu privire la funcțiile specializate ale celor două emisfere cerebrale se bazează pe *„o capacitate de percepție globală, sintetică, și având o cunoaștere mai degrabă intuitivă decât analitică pentru emisfera dreaptă, față de funcțiile emisferei stângi care guvernează limbajul, analiza, disecarea logică a problemelor și aspectele numerice ale calculului.“* („Cerveau gauche, cerveau droit“, Pr. Israël, Plon.)

Astfel, există numeroase aspecte ale realității care nu au fost luate în considerare, pentru că erau percepute drept amenințătoare pentru ordinea sau gândirea stabilită.

De asemenea, eminentul profesor Israël precizează că lumea noastră științifică a privilegiat până în prezent emisfera cerebrală stângă, considerând *„ceea ce se întâmplă în afară de centrul limbajului și de ceea ce nu este analizat, verbalizat, explicat, ca ținând de nebunie.“*

În fine, iată o deducție importantă aparținând scriitoarei și conferențierei Annick de Souzennelle care se străduiește de circa treizeci de ani să confrunte în special tradițiile iudeo-creștine cu datele științelor umane: *„Aș fi tentată să cred că tulburarea care cuprinde astăzi civilizația noastră și care riscă să ne demoleze cultura, este opera formidabilei revendicări a*

emisferei cerebrale drepte de a se afirma, nu prin cuvânt, care nu e punctul său forte, ci prin experiența a ceea ce se numește Spirit.“

Și pe planul alegerilor cotidiene, plecând tot de la sensibilitate ne exprimăm criteriile și gusturile.

*E bine de reamintit
că toate capacitățile noastre pot fi dezvoltate.*

Intuiția

Foarte utilă, mai ales când este creatoare, pentru:

- a aborda atât micile, cât și marile probleme ale existenței și a le da un răspuns original întru totul individual,
- „a crea“ lucruri insolite, mici sau mari, atât în viața de zi cu zi, cât și pe scară mai largă, atât în viața privată, cât și în cea profesională sau socială,
- a-i simți pe ceilalți.

În acest din urmă caz, intuiția constituie o veritabilă preștiință în cunoașterea celorlalți. Ea se află la baza a ceea ce se numește „clarviziune“. Din motive necunoscute, ea este uneori văzută greșit și, în sistemele educative occidentale, băieții, mai mult decât fetele, nu sunt încurajați să-și dezvolte această capacitate atât de prețioasă. Este vorba despre același potențial, prezent în fiecare (trebuie insistat!), care ne permite să „ghicim“ (divinație) evenimentele.

Divinația se dezvoltă plecând de la o combinare judicioasă între înțelegerea analitică a datelor privitoare la trecut și o intuiție ascuțită și prudentă.

Exploatarea amintirilor, experiențelor, învățăturilor

Lucrurile cunoscute, experiențele și amintirile trăite sunt resurse de care fiecare poate să profite pentru a înfrunța problemele prezentului și ale viitorului.

Căutarea informațiilor și a abilităților

Milioanele de informații, miile de „abilități” sunt accesibile în jurul nostru și în lume, pentru a ne permite să ne atingem obiectivele personale. Avem cu toții capacitatea de a le căuta și de a le utiliza.

Flexibilitatea

Este capacitatea de a alege, față de ceilalți și de problemele existenței, între un răspuns învățat din experiență și un răspuns inedit, nemaîntâlnit (creativ).

Capacitatea de exprimare

Spontană sau controlată, verbală sau non-verbală, ea traduce sentimentele noastre, emoțiile noastre, cunoștințele noastre, reacțiile noastre, umorul nostru...

Creativitatea artistică

Toată lumea este capabilă să deseneze, să cânte, să creeze obiecte artistice (e un domeniu în care numeroase interdicții ne împiedică adesea să dăm frâu liber tuturor posibilităților noastre: „Pictura, muzica..., acestea nu sunt pentru oameni ca noi!”).

Capacitatea de a stabili relații pozitive cu ceilalți

În viața de cuplu, de familie, în relațiile de prietenie, sociale și profesionale, potențialitățile sunt mereu prezente; e suficient să hotărâști cu adevărat să le mobilizezi!

Încrederea

Cea pe care o ai în tine, cea pe care le-o arăți celorlalți.

Onestitatea, integritatea

Se atinge aici domeniul autenticității, al loialității, al angajamentelor față de ceilalți (față de toți ceilalți, inclusiv față de lege și de reprezentanții ei!).

Autonomia

Avem cu toții posibilitatea de a alege să gândim prin noi înșine, de a ne conduce viața și de a reacționa față de ceilalți și față de evenimentele existenței, în funcție de criteriile personale pe care ni le-am construit.

Acțiunea liberă și responsabilă

Posibilitatea libertății personale este fundamental intangibilă și demonstrabilă filozofic.

Socrate răspunde celor ce îl condamnă: „*Puteți să-mi luați viața, nu puteți să-mi luați libertatea.*“ Mai aproape de noi, Albert Jacquard declară: „*Nu avem libertatea de a nu fi liberi.*“

Marea Libertate cere, ca și dragostea, să atingi un anume nivel al conștiinței, sub amenințarea de a rămâne la stadiul micilor libertăți (să spui „nu“ celui care verifică impozitele, jandar-mului...). Ca și alte resurse, aceasta este un potențial de „realizat“: poate că omul nu se naște liber, dar el trebuie să devină liber, adică să se transforme în cauza acțiunilor și deciziilor sale. El percepe atunci că fiecare dintre actele, dintre gândurile care îi aparțin „apasă“ asupra destinului său, și chiar asupra destinului lumii. Aceasta se numește responsabilitate.

Astfel, absența libertății instituționale într-o țară care nu respectă Drepturile Omului cheamă la luptă împotriva opresiunii.

*Lumea întreagă aspiră la libertate,
și totuși fiecare creatură își iubește lanțurile.*

S. Aurobindo

Una dintre cele mai mari libertăți ale omului este, de asemenea, aceea de a observa în el însuși opoziția „naturală“ între cele două „tendințe“ ale sale:

- regresivă, de tip animal („umbra omului“, cum spune Jung, pornirea sa către „Rău“, după tradițiile populare și religioase), care îl antrenează în dependența de pulsunile sale prădalnice și pasionale;

- evolutivă, care îi permite să trăiască în armonie cu el însuși, cu ceilalți și cu legile Naturii, dezvoltându-și resursele.

SĂ DEVII UN LIBER CONSUMATOR

Cronicarii-nutriționiști declară în formule șoc că nu trebuie să ne mirăm că suntem bolnavi dacă „mâncăm prostii“, adică produse artificiale, „formatate“, care nu au decât foarte puțin în comun cu natura.

Nu trebuie să ne mirăm văzând atâția oameni dezgustați, nemulțumiți, deprimați când observăm produsele „formatate“ cu care își hrănesc spiritul în materie de informații, de muzică, de spectacole... Libertatea de a ne alege „consumația“ nu este deloc de neglijat.

Conștiința

Conștiința este o stare de cunoaștere integrată, în mod clar mai subtilă decât cunoașterea intelectuală sau morală. Avem cu toții capacitatea să luăm la cunoștință ceea ce *este* fiecare, ceea ce face, lumea, realitățile care o depășesc, impactul acțiunilor noastre asupra celorlalți și asupra lumii, pe scurt, ceea ce „ESTE“.

Numai ființa umană știe că știe; aceasta este conștiința. Ea poate să plaseze această conștiință în centrul persoanei sale, determinând alegerea actelor sale și a gândirii sale. Ar fi greșit să facem din subconștient un „personaj“ cu prea multă importanță.

Albert Jacquard

Evoluția și progresul personal

Fiecare ființă umană are posibilitatea, începând practic din orice moment al vieții sale, să pornească să-și dezvolte acele resurse de care nu a avut poate ocazia să se ocupe până atunci sau să aprofundeze dezvoltarea altora, astfel încât să-și împlinească

viața profesională, afectivă, familială, socială, profesională și spirituală.

*Fericirea este rezultatul unei maturizări
interioare. Ea depinde numai de noi,
cu prețul unei munci răbdătoare, consecvente,
de zi cu zi. Fericirea se construiește, ceea ce
reclamă efort și timp. Pe termen lung,
fericirea și nefericirea sunt deci un mod
de a fi sau o artă de a trăi.*

Matthieu Ricard

Afirmarea propriei persoane și realizarea de sine

Este vorba despre exprimarea caracterului unic și personal care aparține sinelui printr-o afirmare, care nu este nici aroganță, nici lăudăroșenie, ci este mereu animată de respectul fundamental față de celălalt, și chiar marcată de pecetea acestei calități umane transcendente care este umilința.

Capacitatea de a realiza propria dimensiune spirituală

Cu toții putem să încercăm să o cunoaștem, să descoperim Ființa noastră profundă, spiritul nostru și să le conectăm la ceea ce este dincolo de sine.

Entuziasmul

Avem cu toții capacitatea de a întreprinde și de a persevera în actele vieții noastre, cu un dinamism optim, plecând de la noțiunea de „perfectibilitate” prezentă în fiecare dintre noi.

Voința, curajul, determinarea, perseverența

Fiecare este capabil să mobilizeze enormele surse de energie fizică și mintală care îi aparțin în slujba a ceea ce și-a fixat drept scop, drept obiectiv de atins.