

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Design:
ALEXE POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Redactor:
VICTOR POPESCU

Dtp:
GABRIELA CHIRCEA

Corectură:
EUGENIA ȚĂRĂLUNGĂ
LORINA CHIȚAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PRATT, GEORGE

Codul fericirii: cum să atingi starea naturală de fericire în patru pași/
George Pratt și Peter Lambrou împreună cu John David Mann;
trad.: Constantin Dumitru-Palcus. - București: Lifestyle, 2013

ISBN 978-606-8309-31-6

I. Lambrou, Peter
II. Mann, John David
III. Dumitru-Palcus, Constantin (trad.)

159.923.2

Titlul original: CODE TO JOY: The Four-Step Solution to Unlocking
Your Natural State of Happiness
Autori: George Pratt, PhD și Peter Lambrou, PhD cu John David Mann

Copyright © 2012 George Pratt, PhD and Peter Lambrou, PhD
Prezenta ediție s-a publicat prin acord cu HarperCollins Publishers, Inc.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2013
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-8309-31-6

Cuprins

<i>Avertisment</i>	7
<i>Cuvânt-înainte</i>	9
<i>Introducere. Întrebarea lui Stefanie</i>	13
Capitolul 1. Un interviu cu tine însuși	23
Capitolul 2. Șapte convingeri restrictive	54
Capitolul 3. Puricele și elefantul	109
Capitolul 4. O anomalie a Forței	146
Capitolul 5. Codul personal al fericirii	175
Capitolul 6. Ancorarea	216
Capitolul 7. Trecerea la nivelul următor	235
Capitolul 8. O viață bogată	253
<i>Concluzie. O fericire mai profundă</i>	275
Anexa A. Procesul în Patru Pași	280
Anexa B. Acceptarea biocâmpului	285
<i>Mulțumiri</i>	292
<i>Note</i>	297



Introducere

Întrebarea lui Stefanie

Ceva nu e în regulă.

— Miss Clavel, la miezul nopții, în
cartea pentru copii *Madeline*

Cu câțiva ani în urmă, o femeie pe nume Stefanie a venit la cabinetul nostru din dorința de a începe o terapie.¹ În cursul primei vizite, ea ne-a pus o întrebare la care încerca să găsească un răspuns de zeci de ani. E o întrebare pe care, de-a lungul istoriei, și-au pus-o milioane de oameni. Poate că ți-ai pus-o și tu.

Povestea lui Stefanie, am aflat în scurt timp, era o poveste de succes a ascensiunii de la mizerie la bogăție. Crescută într-o familie pauperă, în adolescență și-a luat o slujbă de secretară pentru o companie de publicitate. A muncit din greu și a urcat în ierarhie, ajungând în cele din urmă la vârf, astfel încât, în jurul vârstei de patruzeci și cinci de ani, a devenit director și acționar principal al firmei. Stefanie avea de asemenea și o viață personală bogată. O femeie blândă și generoasă, era activă în comunitatea unde trăia cu soțul ei, iar împreună erau niște părinți mândri a doi copii sănătoși.

De fapt, Stefanie părea să trăiască o viață fermecată în toate privințele — cu excepția unui singur lucru: era profund nefericită.

Nefericirea ei era aproape tangibilă. Când a intrat în cabinet, era ca și cum odată cu ea ar fi intrat un nor întunecat.

În timp ce-și descria situația, a devenit limpede că acel nor negru o însoțea în orice colț al vieții ei.

După toate criteriile, era o mamă nemaipomenită, dar nu se simțea ca o mamă nemaipomenită. De asemenea, se simțea vinovată de prăbușirea unei căsnicii anterioare, cu mulți ani în urmă, iar vina aceea plutea deasupra ei ca posomorea unei zile noroase. Sănătatea ei avea și ea de suferit: trecută de cincizeci de ani, Stefanie avea grave probleme stomacale și digestive și de curând făcuse o operație la colană, din cauza unui disc vătămat. În pofida tuturor succeselelor ei, norul negru își aruncase umbra și asupra lumii ei profesionale. După o serie de decizii neinspirate de management, compania de publicitate a lui Stefanie alunecase de curând pe panta falimentului.

Aparent fără niciun motiv, viața lui Stefanie se destrăma.

— Am fost la mai mulți psihiatri de aici, din California, ne-a spus, și din New York și de la Londra. Am luat toate antidepresivele posibile. Am citit toate cărțile și articolele cu privire la dispoziția sufletească. Am citit și am încercat totul, dar acea nefericire persistă în continuare — și nu-mi dau seama de ce. Toți îmi spun că nu am de ce să mă plâng și că am toate motivele să fiu recunoscătoare. Și știu că au dreptate. Dar faptul că știu asta nu-mi îmbunătățește situația.

Și apoi Stefanie a pus întrebarea:

— *De ce nu sunt fericită?*

De-a lungul practicii noastre clinice, care cumulează, adunând experiența amândurora, șazece de ani, am auzit mii de variații ale întrebării lui Stefanie, de la mii de oameni:

De ce sunt anxios? neliniștit? nesigur? mereu îngrijorat? De ce nu pot să găsesc sau să mențin o relație împlinită? să-mi găsesc o slujbă care să-mi placă? să mă relaxez când sunt acasă cu familia? De ce am această teamă irațională de mulțimi...

de bărbați... de femei... de lifturi... de mâncare... de spații închise... de spații deschise... de a fi singur... de a fi cu alții? De ce nu pot să-mi revin după acea despărțire? De ce nu pot să-mi înving comportamentul compulsiv? De ce nu pot să scap de problemele financiare? de sentimentul că sunt un escroc?

Într-un milion de versiuni diferite, întrebarea lui Stefanie reverberează în toată societatea noastră și practic în toți cei pe care-i cunoaștem. Probabil că și tu ai o versiune proprie.

Suntem cea mai sănătoasă, mai bine hrănită și mai longevivă generație din istorie. După toate criteriile, ar trebui să fim și cea mai fericită, cea mai conștientă de ceea ce vrea și cea mai împlinită generație din istorie. Numai că, dintr-un motiv oarecare, nu suntem.

De ce?

Este o enigmă pe care încercăm s-o descifrăm de decenii — iar răspunsul se dovedește a avea legătură cu modul cum apa se transformă în ceață.

Imaginează-ți că stai chiar în fața casei tale, înconjurat de o ceață densă, atât de densă încât nu vezi până-n cealaltă parte a străzii din fața ta. Te uiți în dreapta, apoi în stânga, dar nu vezi la mai mult de cincizeci de metri în niciuna dintre direcții. Ești împresurat.

De câtă apă crezi că e nevoie ca să se creeze acea pătură de ceață care te-a izolat complet de lumea ta?

Înainte să citești mai departe, gândește-te la asta pentru o clipă. Nu te îngrijora dacă nu ești bun la matematică sau nu te pricepi la fizică. Încearcă să-ți folosești bunul simț. De câtă apă a fost nevoie ca să se creeze această ceață care te împresoară?

Acum, ești pregătit să auzi răspunsul? *De câteva zeci de grame.* Volumul total al apei dintr-o pătură de ceață care

acoperă o suprafață de circa o jumătate de hectar și cu o grosime de un metru² abia dacă ar umple un pahar obișnuit.

Cum este posibil așa ceva? Mai întâi, apa se evaporă, iar vaporii rezultați se condensează apoi în picături minuscule care se împrăstie în aer. În acel bloc de ceață de pe o jumătate de hectar, apa dintr-un pahar dispersează circa 400 de miliarde de picături minuscule suspendate în aer, creând o mantie impenetrabilă care blochează lumina și te face să te înfiori.

Este exact ceea ce se întâmplă cu anumite experiențe dureroase sau dificile.

Ființele umane sunt remarcabil de adaptabile. În cea mai mare parte a timpului, când apar evenimente negative, suntem capabili să învățăm din ele, să le depășim și să ne continuăm viețile. Experiența pur și simplu se evaporă, lăsându-ne ceva mai bătrâni și mai înțelepți. Dar nu întotdeauna. Uneori, mai ales când suntem foarte tineri, avem experiențe de care nu ne putem scutura. Chiar dacă par nesemnificative, cu nimic mai substanțiale decât un pahar cu apă, când aceste experiențe supărătoare se evaporă, ajung să se condenseze în miliarde de picături de mânie, teamă, îndoială de sine, vinovăție și alte sentimente negative, împresurându-ne cu o pătură sufocantă care înăbușă toate aspectele vieții noastre în anii care urmează.

Numim aceasta *ceața nefericirii*.

În mod tipic, acest vag sentiment de neliniște se statornicește în fundal, ca zumzetul iritant al frigiderului sau al aparatului de aer condiționat pe care am învățat să-l eliminăm din atenția noastră conștientă. Dar, indiferent dacă suntem conștienți sau nu de el, ne invadează existența ca o durere de cap insistentă, afectându-ne capacitatea de a avea relații sănătoase, de a munci la slujbă la un randament maxim sau

de a duce o viață care nu e nici pe departe la fel de împlinită cum ar putea să fie. De-a lungul anilor, acel zumzet de fundal ne poate sabota cariera, prietenii, căsnicia. Uneori, ca în cazul lui Stefanie, chiar și sănătatea noastră fizică are de suferit.

Din ce e alcătuită această ceață? Parțial din sentimente și parțial din credințe, fiind parțial subconștientă, parțial bioelectrică. Te poți gândi la ea ca la un model de interferență, ca la un zgomot de fond radio, instalat în mod tipic în primii ani ai copilăriei, când sistemele noastre de apărare nu sunt încă formate și încă nu ne-am dezvoltat maniera logică de gândire tipică pentru adulți. Cu alte cuvinte, se situează în afara domeniului proceselor noastre de gândire conștiente, logice și verbale. Este ca un program de computer care rulează în fundal, umbrindu-ne gândurile și sentimentele, reacțiile și comportamentele, viziunea despre noi înșine și despre lumea în care trăim — totul întâmplându-se în general fără să știm în mod conștient că este acolo.

Pentru unii, această ceață a nefericirii se manifestă în moduri foarte distincte și specifice, cum ar fi o teamă de neclintit sau o anxietate irațională, o problemă într-o anumită zonă a vieții. Pentru alții, ca Stefanie, este mai vagă și mai generalizată. Altfel spus, nu e vorba de faptul că un anumit lucru nu merge bine. E mai degrabă faptul că *nimic nu e cu totul în regulă*.

Iată de ce eforturile depuse de Stefanie nu i-au oferit nicio ușurare. Medicamentele psihotrope, precum anti-depresivele sau anxioliticele, nu pot dispersa ceața aceea. În cel mai bun caz, pot cumva să-i atenueze impactul. Nici discuțiile cu prietenii, consilierii sau terapeuții n-o vor dispersa, pentru că nu ține de rațiune și analiză logică. Să încerci „s-o vindeci prin cuvinte“ este ca și cum ai încerca să

ajungi la o peșteră subacvatică circulând cu mașina pe străzile orașului. Oricât de mult te-ai plimba sau orice traseu ai alege, n-o să ajungi acolo. Trebuie să coborâm din mașină, să părăsim străzile și să intrăm în apă, ca să înotăm pe o cu totul altă rută.

Din fericire, o asemenea cale există. Acesta este subiectul cărții de față.

Cel mai rău lucru legat de această ceață a nefericirii este că poate fi atât de persistentă că ajungem să o considerăm ca „normală”. Și totuși, *nu* este normală. Am fost dotați cu extraordinare aptitudini de dezvoltare, autoreglare și auto-vindecare. Proiectul nostru ereditar este conceput cu măiestrie pentru a produce o viață caracterizată de productivitate, creativitate, împlinire și fericire. *Suntem meniți să fim fericiți*. Instinctiv, știm cu toții asta, undeva în adâncul nostru. Știm cu toții cum e când simți o izbucnire de încântare. Oricare dintre noi a trăit într-un anumit moment al vieții o senzație de fericire extatică, de euforie dată de sentimentul pur de a fi viu.

Te-ai întrebat vreodată de ce acea experiență trebuie să fie atât de rară și de efemeră?

Răspunsul este: *nu trebuie să fie așa*.

Experiențele noastre terapeutice din ultimele decenii ne-au demonstrat că *este* posibil să ne recâștigăm sentimentul de încântare copilărească de a trăi și să ne bucurăm pe deplin de viața noastră. Ca o consecință a acestei activități, am ajuns să credem că noi ne aflăm cu toții aici pe pământ ca să fim fericiți și sănătoși, să avem parte de fericire, dragoste, relații și câștiguri. Tu chiar poți să devii un om mai bun, mai deștept, mai calm, mai concentrat, mai puternic și mai plin de fericire.

Pentru ca asta să se întâmple, trebuie să ne ocupăm de această atotprezentă ceață a nefericirii, să înțelegem de unde vine și cum să o dispăm.

Am petrecut ultimele decenii deslușind această enigmă, folosind instrumentele psihologiei convenționale, alături de noile metode și informații dintr-un domeniu de cercetare și terapie inovativ numit *psihologie energetică*.³ De când am început să explorăm această nouă frontieră în anii 1980, în cabinetele noastre, în seminarii și demonstrații publice, am administrat peste 45 000 de tratamente individuale, cu rezultate remarcabile și demne de încredere.

În ultimul deceniu, ne-am adaptat abordarea într-un protocol simplu, pe care ți-l poți administra singur. Este excepțional de simplu și de eficient. Am văzut cum mii de oameni l-au folosit pentru a-și împrăștiia propria ceață a nefericirii.

Este exact ceea ce s-a întâmplat cu Stefanie. În acea primă vizită, am purtat-o prin cei patru pași ai acestui protocol simplu:

Pasul 1: Identificarea. Mai întâi, analizându-i retrospectiv viața, am ajutat-o pe Stefanie să identifice un eveniment dureros petrecut mai demult, al cărui impact și-a aruncat umbra lungă asupra lumii ei, împreună cu convingerile autorestrictive pe care mintea ei de copil le-a format ca urmare a acelei experiențe.

În capitolul 1, te purtăm printr-un proces simplu, pas-cu-pas, ca să poți face același lucru. (De asemenea, dezvoltăm care a fost acel eveniment care a avut un atât de puternic impact asupra lui Stefanie.) În capitolul 2, trecem în revistă cele mai răspândite credințe autorestrictive și cum să ți le identifice singur. În capitolul 3, explorăm unde rezidă

acele convingeri și de ce au o dominație atât de fermă asupra noastră și totodată învățăm o metodă fascinantă pentru a le scoate la suprafață, acolo unde ne putem ocupa de ele.

Pasul 2. Clarificarea. În continuare, am lucrat cu Stefanie folosind exerciții de respirație și tehnici neuromusculare speciale pentru a realinia polaritatea electrică naturală a corpului și pentru a ajuta la dispersarea acelei ceți atotpătrunzătoare.

În capitolul 4, explorăm *biocâmpul* corpului și ce se întâmplă când polaritățile noastre electrice devin inversate sau dezordonate. De asemenea, învățăm un set de tehnici pentru realinierea polarității noastre electrice, încorporând psihologia cognitivă cu elemente din discipline străvechi, inclusiv concentrarea yoga și acupresura.

Pasul 3. Remodelarea. Apoi, am ajutat-o pe Stefanie să scape de convingerea autorestrictivă pe care am identificat-o în pasul 1, iar după aceea să instaleze o *convingere întăritoare*, opusă primeia.

Capitolul 5 explorează conceptul de *autoeficacitate*, altfel spus, capacitatea de a te instala pe scaunul șoferului și de a-ți conduce cu încredere propria viață. Vom discuta și noile descoperiri fascinante ale cercetărilor privind forța imaginerii mentale. În acest capitol te vom ghida de asemenea prin pasul *remodelării*, arătându-ți cum să creezi o nouă poveste pentru viața ta.

Pasul 4. Ancorarea. În final, i-am arătat lui Stefanie mai multe tehnici eficiente pentru ancorarea acelor noi

convingeri și modele de gândire, astfel încât să devină o parte permanentă a ei, și nu doar o formă de calmare temporară.

În capitolul 6 îți arătăm cum să completezi acest pas simplu de *ancorare* și să-l folosești în săptămânile și lunile care urmează ca un memento rapid, prin care impactul Procesului în Patru Pași își păstrează efectul asupra ta. În capitolul 7 analizăm metodele de folosire a Procesului în Patru Pași, pentru a adăuga noi nuanțe și a valorifica la maximum întregul tău potențial, iar în capitolul 8 descriem câteva practici zilnice simple, suplimentare, inspirate din experiențele noastre clinice, precum și din ultimele cercetări, care te vor ajuta să-ți creezi viața bogată pe care o meriți.

Acești patru pași — *identificare, clarificare, remodelare, ancorare* — formează nucleul a ceea ce vei învăța în paginile acestei cărți. În *Codul fericirii*, îți vom arăta ce este acest proces, cum și de ce funcționează și cum să-l faci să funcționeze pentru tine.

În ziua aceea, până să plece Stefanie din cabinetul nostru, norul cel întunecat dispăruse. Asta s-a întâmplat acum câțiva ani. De atunci, nu a mai revenit.