

SANDY C. NEWB|GGING

calm!

CALEA
ORIGINALĂ
SPRE
O VIAȚĂ
MAI BUNĂ

Traducere din limba engleză de
Roxana Olteanu

CUPRINS

Cuvânt-înainte.....	11
Mulțumiri.....	15
Introducere. Metoda neașteptată	17

Partea I. Puterea calmului

Capitolul 1. Conflictul. Miezul problemelor	25
Capitolul 2. Conștientizarea. Baza vindecării.....	37
Capitolul 3. Metoda terapiei prin calmare	47

Partea a II-a. Terapia prin calmare în viața ta

Capitolul 4. Sănătatea. De la neajutorare la vindecare	63
Capitolul 5. Emoțiile. De la deprimare la optimism	75
Capitolul 6. Relațiile. De la conflict la conexiune	89
Capitolul 7. Cariera. De la mediocritate la excelență	107
Capitolul 8. Banii. De la frustrare la libertate	121
Capitolul 9. Timpul. De la încătușare la eliberare	135
Capitolul 10. Lumea. De la iritare la implicare	145
Anexa 1. Metoda terapiei prin calmare pe scurt.....	159
Anexa 2. Inventarul celor 101 afecțiuni și cauzele acestora	163
Despre autor	189

PARTEA I

Puterea calmului

CAPITOLUL 1

Conflictul Miezul problemelor

Viața există. Nu putem să negăm asta, oricât de mult am încerca. Sunt multe păreri referitoare la *scopul vieții*. Unii spun că scopul vieții este să învățăm să-i iubim sau să le fim de folos semenilor noștri. Oamenii de știință au oferit o mulțime de ipoteze, cum ar fi procrearea, supraviețuirea sau evoluția speciei, iar mentorii spirituali au sugerat că scopul vieții este „să-ți cunoști sinele” și să ajungi la „iluminare”. Toate aceste scopuri sunt valabile și au meritul și relevanța lor. Totuși, dacă pornim de la elementele esențiale, fără convingeri sau opinii, un lucru e sigur: viața există și nu stăm pe această planetă decât puțin timp. De aceea, e firesc să vrem să experimentăm cât de mult se poate.

Ești dispus să experimentezi toată viața, sau doar o parte din ea?

SPECTRUL VIEȚII

Am învățat ceva de la gravitație și de la viața de zi cu zi, și anume că, deși există mai multe finaluri posibile, tot ce urcă trebuie până la

urmă să și coboare. În mod constant, viața are tendința de a se legăna pe un pendul al posibilităților. Uneori ai impresia că toate merg bine, iar alteori totul pare că alunecă până la indezirabila treaptă de jos. Din când în când, viața noastră evoluează exact conform planului și simțim că avem control total asupra destinului nostru, dar câteodată se ivește ceva neașteptat și viața noastră pare că începe să se învârtă undeva, la ani-lumină depărtare de sfera noastră de influență. Sunt dimineți în care ne trezim plini de energie și ni se pare că universul ne este cel mai bun prieten. În alte zile, ne ridicăm din pat siliți de obligațiile programului și avem senzația că e greu și să pășim fără să ne împiedicăm.

În anumite perioade, ai bani din plin în contul tău bancar, iar alteori ai impresia că șansa nu-ți mai surâde și tot ce faci e să plătești. În anumite perioade, ești sănătos și tu, și oamenii pe care îi iubești, dar apoi vine o afecțiune care îți impune restricții nedorite și modificări în program. Relațiile sociale pot fi la un moment dat la cote maxime, primești invitații de peste tot și se revarsă spre tine atâta iubire și lumină, încât simți nevoia să-ți iei o pereche de ochelari de soare Ray-Ban. Dar nu trece mult și nu prea mai ești vedeta lunii, iar cineva, undeva, ajunge la concluzia că nu te mai place. În anumite sezoane, echipa ta preferată învinge și partidul susținut de tine câștigă alegerile, dar în altele... Sunt convins că ai înțeles ideea. Oricât de mult am încerca să negăm asta, viața ne oferă uneori lucrurile pe care le dorim, lucrurile pe care credem că nu le dorim și tot felul de alte lucruri.

Viața se desfășoară pe un spectru larg de posibilități și tu nu ești mai puțin om din cauza asta.

STRATEGIA „REPARĂ, SCHIMBĂ, ÎMBUNĂTĂȚEȘTE“

Ce s-ar putea face cu această tendință a vieții de a nu fi întotdeauna cum ne place nouă? O variantă ar fi să încerci disperat să rezolvi, să

Libris.ro

manipulezi și să controlezi fiecare element al existenței tale, astfel încât până la urmă (și după o groază de eforturi) să ajungi la situația pe care o dorești. Strategia aceasta presupune să știi exact ce te face fericit și apoi să urmărești un plan prin care să repara, să schimbi și să îmbunătățești acea situație contrară scenariului tău ideal. Se pare că e o strategie bună, din moment ce milioane de oameni de pe planeta Pământ sunt așa de preocupați s-o pună în aplicare.

Te simți bine când îți impui un scop, ceva ce crezi că vrei. Dar e o problemă – senzațiile plăcute au durată scurtă și nu trece mult până când viața te surprinde în mod neplăcut. Ai observat? Te chinuiești mult timp să îți găsești iubirea vieții, sau să fii promovat la serviciu, de exemplu, doar ca să constăți că fericirea anticipată durează mult mai puțin decât ai petrecut străduindu-te s-o obții. Această insatisfacție frecventă este cauzată de faptul că temeiurile strategiei „repară, schimbă, îmbunătățește” se găsesc pe un teren conflictual.

Și spun conflictual pentru că pornește de la convingerea (și iluzia) că e ceva în neregulă cu tine și cu viața ta, și ca să fii fericit trebuie să schimbi ceva. În mod obișnuit, atunci când ceva ți se pare în neregulă, prima reacție este cea de respingere, iar când *ai nevoie* de altceva, rămâi atașat de acea nevoie. Această strategie aduce stresul și suferința create inevitabil de conflictul interior.

CONFLICTUL INCONȘTIENT

Afecțiunile medicale, tulburările emoționale și problemele persistente de viață sunt cauzate în mare parte de un conflict inconștient. Conflictul e ceva care se întâmplă în noi (chiar în curtea noastră, ca să vorbim metaforic) și vine din ciocnirea a două forțe opuse: rezistența și atașamentul. Întotdeauna vor exista în experiența noastră de viață anumite elemente pe care nu le dorim și cărora încercăm să le opunem rezistență, dar și anumite aspecte de care credem că avem nevoie și de

care devenim atașați. Înainte să ne dăm seama de acest obicei, simțim nevoia să reparăm, să schimbăm și să îmbunătățim totul înainte, ca să fim complet satisfăcuți. Și asta pentru că pornim de la presupunerea că dacă reușim să punem la punct toate lucrurile, o să găsim la celălalt capăt al curcubeului „vieții perfecte” pace, iubire, fericire și succes. Crede-mă, n-o să găsești ce vrei, pentru că nu ceea ce se întâmplă te face să te simți departe de perfect, ci relația nesănătoasă pe care o ai cu viața. Conflictul interior – care este rezistența noastră reactivă datorată unui atașament neconștientizat – este principala cauză ascunsă a stresului, bolilor și nemulțumirilor de care suferă zilnic atât de mulți oameni de pe planetă.

Conflictul stă la baza nefericirii, a bolii, a problemelor și a potențialului neîmplinit.

Rezistența respinge, suprimă, se teme, luptă și dă la o parte. Atașamentul are nevoie, încearcă să atragă, să rețină, să controleze și, din nou, se teme. Când acestea două se combină, conflictul interior care se creează provoacă stresul, încordarea și, până la urmă, boala. Tot conflictul ne face să re-creăm, iar și iar, aceleași probleme, pentru simplul motiv că acel lucru cu care suntem în conflict ne atrage atenția ca un magnet. Încă o dată, până nu conștientizăm acest obicei, o să petrecem zile la rând încercând să rezolvăm simptomele conflictelor noastre – stres, îngrijorări financiare, dezacorduri în relații, nemulțumire, frustrare, teamă, tristețe etc. În loc să ne bucurăm de calm interior, împlinire și libertate, care sunt fundamentele sănătății holistice și o minunată experiență de viață.

Condiționați să trăim în conflict

A fi în conflict cu viața este o reacție condiționată și un obicei. De-a lungul anilor, preluăm convingeri de la părinți, colegi, profesori, din reclame și media, însușindu-ne criterii legate de cum ar trebui să

arate și să se simtă o viață de succes. Ce ar trebui să faci, câți bani ar trebui să ai, ce fel de relații ar trebui să-ți faci, cum ar trebui să arăți, cum ar trebui să te simți, ce fel de vacanțe ar trebui să ai, ce mașină ar trebui să conduci, ba chiar și cum este vremea „bună” sau „rea”... Intrate pe ușa din spate, aceste condiționări inconștiente ajung să decidă ce anume trebuie să permiți, atunci când se întâmplă, și ce anume ar trebui să respingi. Dar nu uita, viața se desfășoară pe un spectru larg de posibilități și orice eventualitate are potențialul de a se manifesta la un moment dat.

Uneori viața ta se va desfășura conform planului și vei obține exact ce ai fost condiționat să vrei. Dar sunt și situații în care viața o ia pe un drum complet diferit, iar tu, nu. Dacă nu calmezi această condiționare de a fi în conflict, te va speria ce s-ar putea întâmpla mai departe și vei pierde o grămadă de timp, de efort și de bani încercând să rezolvi niște lucruri pe care nu le poți controla. Inevitabil starea ta de bine va depinde de ceea ce îți oferă viața. O astfel de viață este frustrantă și te va face să lupți din răsputeri. Păcat, fiindcă viața poate fi o încântare, dacă nu o consideri o luptă.

CEI TREI FACTORI AI PROBLEMEI

Ce are a face conflictul cu vindecarea corpului, cu găsirea de soluții la problemele persistente ale vieții sau cu atingerea adevăratului tău potențial la slujbă sau la distracție? Totul. Ori de câte ori avem o problemă, există trei factori care contribuie la ea:

Afecțiunea fizică	Problema de viață
Numele bolii	Numele problemei
Simptome fizice	Simptome de viață
Experiența conflictului	Experiența conflictului

În general, oamenii pe care i-am întâlnit își concentrează atenția și eforturile pe primele două elemente: *numele* bolii sau al problemei de viață și *simptomele* de suprafață. Dar întotdeauna există și un al treilea factor – experiența conflictului – care trebuie să fie clarificat și calmat. Este extrem de important să fii conștient de toți acești factori, pentru că experiența conflictului este de cele mai multe ori factorul dominant care contribuie la crearea și întreținerea afecțiunii medicale sau a problemei de viață.

Asta înseamnă că atâta timp cât conflictul inconștient se păstrează, cauza problemei va rămâne activă. Experiența conflictului poate fi descoperită incredibil de ușor, analizând felul în care te simți având acea afecțiune sau problemă. În toate cazurile întâlnite de mine, experiența conflictului este revelatorie pentru descoperirea experiențelor din viața exterioară cu care ești în conflict și cu care trebuie să te „împaci”, astfel încât afecțiunea fizică să poată fi vindecată, problema de viață să fie depășită și potențialul tău să fie eliberat.

Experiența conflictului este o experiență de viață față de care opui rezistență, deoarece ești atașat de altceva.

Descoperirea cauzelor ascunse ale bolilor

Să încercăm să înțelegem acest lucru, referindu-ne la o afecțiune fizică.

În cazul unei iritații (numele bolii) pielea ta se înroșește și îți provoacă mâncărimi (simptomele fizice). Reacția obișnuită este să apelezi la loțiuni, soluții sau pastile, ca să dispară simptomele. Dar prin terapia de calmare ar trebui să începi prin a descrie felul în care te face să te simți această iritație. Ai putea să spui: „Iritația asta mă enervează”, după care va trebui să te gândești care este domeniul din viața ta care te-a enervat și ce anume se întâmplă și nu-ți convine: „Sunt enervat deoarece partenerul meu mă ignoră și stă cu ochii în telefon”. Dacă

ai recunoscut acest lucru, ai găsit cauza principală a rezistenței tale în fața situației de *a fi ignorat*. Dacă există rezistență, atunci există și un atașament – în cazul de față, cel mai probabil ar fi să fii remarcat. Când le combini pe cele două, ți se clarifică imediat experiența conflictului: rezistența în fața faptului de a fi ignorat și atașamentul față de ideea de a fi remarcat, ceea ce înseamnă un prim pas pentru calmarea conflictului ascuns care poate sta la baza iritației tale. Sigur că o afecțiune a pielii nu îți pune viața în pericol, dar înțelegerea la care ai ajuns din acest exemplu poate fi salvatoare, pentru că cei trei factori au fost prezenți în toate afecțiunile medicale pe care le-am întâlnit. Interesant este că vei descoperi că experiența conflictului exista în noi dinainte de debutul afecțiunii medicale. Cu alte cuvinte, bolile sunt de multe ori un simptom al unui conflict pe care nu l-ai conștientizat și care a rămas nevăzut și nerezolvat. Cu ajutorul terapiei prin calmare poți învăța cum să ai încredere în înțelepciunea corpului tău și cum să folosești afecțiunile medicale pentru a scoate la iveală conflictele inconștiente, ca să ajungi la o relație mai armonioasă, mai fericită și mai liberă cu viața.

Aceleași vechi probleme de viață, iar și iar

Aceleași principiu face minuni și când vine vorba despre probleme persistente din relațiile noastre, din carieră, finanțe etc.

Să presupunem că ai dificultăți financiare (numele problemei) și ai datorii, nu dormi noaptea de grijă și te cerți cu partenerul tău pentru că are obiceiul să cheltuiască prea mult (simptomele de viață). Dacă treci peste simptomele de suprafață (însomnie, neliniște și certuri) și încerci să descrii experiența interioară, o să descoperi, probabil, că dificultățile financiare te fac să te simți constrâns. După care ai putea să te gândești în ce domeniu din viața ta te-ai simțit constrâns și ce anume se întâmplă și tu nu vrei să se întâmple. „De multe ori mă simt constrâns când sunt cu părinții mei, pentru că întotdeauna încercă să mă convingă să fac cum vor ei.“ În cazul acesta, esența rezistenței tale este *nu fac ce vreau*,