

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

TREI

Cele 4 fețe ale monedei

O METODĂ SIMPLĂ PENTRU A DESCOPERI
ADEVĂRATA CALE DE MIJLOC

RUEDIGER DAHLKE
CHRISTOPH HORNIK

Traducere din germană de Doina Fischbach

Cuprins

<i>Prefață de Ruediger Dahlke</i>	9
Partea 1. Regulile de joc ale vieții — principiile fundamentale	13
<i>A te confrunta cu lumea</i>	13
Percepția	13
Rezonanța	16
Polaritatea	18
Umbra	21
Proiecția	21
<i>A te folosi de reguli</i>	24
Partea a 2-a. De la cele două la cele patru fețe ale monedei	29
<i>Polaritate, patru părți, centrul și întregul</i>	29
<i>A porni la drum</i>	31
Primii pași practici: Tetragrama	35
A asculta ce spune psihicul	39
Partea a 3-a. A lucra cu cele patru fețe ale monedei	43
<i>A privi cu atenție</i>	43
<i>Autoaplicare și însoțire</i>	45
<i>Procesul în patru etape</i>	47
1. Numirea temei cu ajutorul încărcăturii emoționale	48
2. Descompunerea celor patru fețe ale monedei și reprezentarea lor în tetragramă	53
3. A învăța să vedeți întregul cu ajutorul simbolurilor	60
4. Stimularea integrării fizice și energetice	63
<i>Sprijin pentru explorarea de sine și pentru clarificarea gândurilor</i>	69

Partea a 4-a. Zone de stres în viața personală și profesională ca șansă pentru dezvoltare și creștere	72
<i>Dezinteres ∞ Interes</i>	74
<i>Lipsă de considerație ∞ Considerație</i>	81
<i>Capriciu ∞ Echilibru</i>	92
<i>Egoism ∞ Altruism</i>	102
<i>Dezordine ∞ Ordine</i>	111
<i>Apatie ∞ Plăcere</i>	120
<i>Suspiciune, gelozie ∞ Încredere</i>	129
<i>Lipsa măsurii ∞ Modestie</i>	139
<i>Duritate, severitate ∞ Flexibilitate, blândețe</i>	149
<i>Neputință ∞ Putere</i>	159
<i>A sta deoparte ∞ A aparține de cineva</i>	166
<i>A ține strâns ∞ A da drumul</i>	171
<i>În cercul dezvoltării</i>	176
Anexă. Tetragramă model	178

Partea 1

Regulile de joc ale vieții — principiile fundamentale

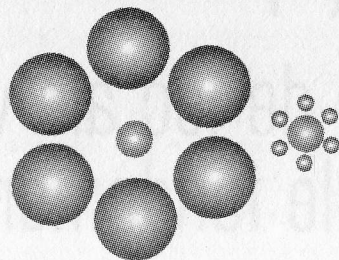
Utilizarea metodei celor 4 fețe ale monedei necesită doar câteva cunoștințe prealabile. Conform experienței noastre, succesul este, bineînțeles, cu atât mai mare, cu cât știi mai multe despre unele principii fundamentale ale filosofiei spirituale și ale înțelepciunii de viață. În definitiv, este vorba despre a ține seama în mod consecvent de aceste principii în propria viață. De aceea, dorim să oferim, în cele ce urmează, o înțelegere fundamentală a celor două legi, cea a rezonanței și cea a polarității, precum și a fenomenelor de umbră și de proiecție. Cine s-a ocupat deja intens de aceste subiecte poate sări peste acest prim capitol al principiilor fundamentale, poate să-l parcurgă doar în grabă sau poate să-l folosească drept recapitulare sau reamintire.

A TE CONFRUNTA CU LUMEA

PERCEPȚIA

Contrar așteptărilor și educației noastre, percepția noastră nu este obiectivă, ci subiectivă, întotdeauna relativă și dependentă de lucrurile cu care suntem obișnuiți și cu care suntem în rezonanță.

Un exemplu simplu referitor la percepția vizuală poate ilustra acest lucru mai bine decât orice teorie.



Dacă privim fiecare bilă din centru și le comparăm pe ambele în ceea ce privește mărimea lor, probabil vom considera că cea din dreapta este mai mare decât cea din stânga. Însă acest lucru se datorează doar faptului că, în cercul ei de bile mici, ea pare, prin comparație, mai mare decât cea din stânga, care este înconjurată de bile mai mari. Prin urmare, percepția noastră este falsă din punct de vedere obiectiv și este corectă doar din punct de vedere subiectiv. Să ne gândim numai la faptul că, din punct de vedere obiectiv, Pământul se învâрте în jurul Soarelui, însă din punct de vedere subiectiv vorbim de răsărit și de apus, deoarece așa le vedem noi.

Ochiul nostru funcționează ca un aparat de fotografiat, așadar, percepem totul cu susul în jos. Acest lucru este irelevant, întrucât retina noastră oricum nu recepționează imagini, ci numai stimuli luminoși, care — transformați în impulsuri electrice — sunt transmiși mai departe, prin intermediul nervului optic, la cortexul vizual, în partea posterioară a creierului. Imaginea pe care o vedem se formează abia în cortexul vizual din regiunea occipitală. Acest lucru însă nu se întâmplă în mod obiectiv și doar pe baza impulsurilor electrice furnizate, ci pe baza experiențelor vizuale anterioare și a setărilor și programărilor mentale actuale.

Prin urmare, un om are, în cazul ideal, două aparate de fotografiat bine sincronizate sub forma ochilor săi, care îi oferă imagini tridimensionale cu adâncimea câmpului vizual al mediului

său înconjurător. În funcție de experiențele sale anterioare, el le sortează pe acestea în albumul de fotografii al psihicului său, care, odată cu timpul (cu trecerea vieții) devine tot mai plin. În timpul acesta, el le evaluează ca fiind frumoase și importante sau, dimpotrivă, ca fiind urâte și lipsite de importanță — iar această evaluare este, bineînțeles, complet subiectivă și depinde, la rândul ei, de experiențele sale anterioare, de „rucsacul biografic“ și de rezonanțe. Aici recunoaștem problema clasică a mărturiilor: mulți oameni văd aceeași întâmplare, dar toți o descriu diferit. De asemenea, și în cazul unei imagini abstracte, un privitor poate percepe scheme și forme pe care le cunoaște deja din alte contexte. Altcineva vede probabil cu totul alte lucruri. Martorii, observatorii sau privitorii introduc oarecum în formele existente în mintea lor evenimentul sau imaginea exterioară. „Precum înăuntru, așa și în afară“ înseamnă, în acest context, că imaginile exterioare sunt filtrate până când se încadrează în propria concepție asupra lumii. În consecință, întreaga noastră percepție, nu numai vederea, este determinată într-o mai mică măsură de ceea ce este cu adevărat în lumea exterioară.

Ar trebui să conștientizăm și faptul că inclusiv măsurarea științifică se bazează pe compararea sau pe potrivirea cu lucrurile care există și că este relativă. Cine măsoară o oarecare lungime face acest lucru în numeroasele țări care s-au angajat în sistemul zecimal printr-o comparație cu metrul-etalon, unitatea de măsură pentru lungime fabricată din platină, care este păstrată la Paris. Inițial, dimensiunea sa a fost o convenție subiectivă; altfel spus, metrul a devenit o unitate de măsură „obiectivă“ doar printr-o convenție obligatorie.

Deci, în percepția noastră și în tehnica măsurării este vorba despre comparare, iar obiectivitatea oricum nu poate fi obținută în acest fel. Nici măcar distanțele și perioadele de timp nu pot fi măsurate în mod obiectiv. În definitiv, percepem întotdeauna doar propria noastră realitate. Și dacă nu putem percepe deloc în mod obiectiv, cum am putea judeca obiectiv starea (mentală a)

Re semenilor noștri? Cum putem face în mod obiectiv afirmații corecte despre ei? Este o iluzie faptul că putem emite judecăți obiective despre alții; ar trebui să ne gândim permanent la acest lucru și să nu uităm niciodată.

Cine vrea să schimbe realitatea trebuie să-și schimbe percepția asupra ei. Sarcina acestei cărți este de a face posibil acest lucru.

REZONANȚA

Prin termenul de „rezonanță“ (în sens literal: „a avea ecou“, „a răsună“) se înțelege o stare de vibrație a unui corp împreună cu un alt corp. O chitară, pe a cărei coardă Mi cântăm, va face să vibreze coardele Mi ale unui pian care se află în aceeași încăpere. În mod asemănător, putem fi influențați de ceva și putem intra în contact cu acel lucru și la alt nivel — atât în sens pozitiv, cât și în sens negativ — doar atunci când suntem în rezonanță el. Asta înseamnă că ceea ce ni se întâmplă — ceea ce experimentăm, trăim, suferim, ceea ce pășim, ne înconjoară și ne face fericiți sau nefericiți — are categoric de-a face cu noi. Și, în al doilea rând, în definitiv am creat toate aceste evenimente în mod conștient sau inconștient, individual sau colectiv, și o facem din nou în fiecare secundă. Cu cât reacționăm la ele mai pronunțat emoțional, cu cât sunt mai puternic încărcate afectiv, cu cât generează mai mult stres, cu atât mai mult suntem blocați în ele și cu atât mai mult putem, de asemenea, învăța din ele. Astfel, principiul rezonanței are un rol extrem de revelator, dacă, într-adevăr, îl recunoaștem ca fiind unul dintre principiile conducătoare ale existenței noastre. Acest lucru este o otravă pură pentru mentalitatea de tipul „Eu sunt o biată victimă“, însă, în definitiv, este un medicament extrem de util, de eficient.

Cu rezonanța ne confruntăm permanent, iar când spunem „A cădea din lac în puț“ ne referim, de asemenea, exact la acest lucru. Anumite situații sau întâlniri între oameni se repetă până când

devenim, în sfârșit, conștienți de propria noastră contribuție. Acest moment al recunoașterii poate fi extrem de dureros și chiar înfricoșător, însă din acest moment dispunem și de marele nostru potențial cu privire la o manifestare și la o libertate de acțiune constructive, responsabile.

Asta poate însemna faptul că, dacă cineva nu învață dintr-o problemă cu partenerul sau cu șeful, iar ea dispăre, odată cu următoarea problemă, lucrurile nu vor deveni mai bune, ci mai rele — în mod evident, deoarece destinul sau indiferent cum vrea cineva să denumească principiul conducător din cadrul școlii vieții nu scutește pe nimeni de responsabilitate. Cine pică o dată, iar anul următor nu învață este supus pur și simplu unei mai mari presiuni.

Rezonanța este și motivul din spatele unor plângeri precum: „Dau mereu peste același gen de oameni“. Acest lucru se întâmplă exact atunci când mai este ceva de învățat despre acest gen de oameni. Și plângerile precum: „Am mereu un asemenea ghinion!“ pot fi explicate cu ajutorul legii rezonanței. Pentru aceasta, vezi și cartea mea *Das Buch der Widerstände (Cartea rezistențelor)*, care — în loc de simptome, precum în *Boala ca șansă* (Editura Trei, 2008 — n. red.) — explică adversitățile și rezistențele de zi cu zi și furnizează soluții mai conștiente.

Acolo unde dezvoltăm rezistență avem o rezonanță negativă, iar acolo unde suntem entuziaști avem o rezonanță pozitivă. Când ni se întâmplă lucruri negative, ele ne aduc în rezonanță cu latura noastră întunecată; când ni se întâmplă lucruri pozitive, acestea ne aduc în rezonanță cu latura noastră luminoasă și cu partea din noi care aspiră la iluminare și la eliberare. Ne putem bucura de ambele posibilități și cu ambele avem deja destul de multă experiență. De exemplu, la începutul unei relații, partenerul ne reflectă numai aspecte minunate despre noi înșine sau aspecte pe care vrem să le realizăm și în interiorul nostru. Însă, pe măsură ce timpul trece, el începe să reflecte și aspectele noastre întunecate și ne oferă șansa de a efectua propria terapie a umbrei. La fel se întâmplă și în cadrul relațiilor profesionale. La început, șeful și firma sa ne reflectă șanse

de evoluție și de creștere, adică rezonanțe pozitive, care ne permit să sperăm într-un viitor luminos. Odată cu timpul, și aici, la fel ca în toate relațiile, ies la suprafață umbre care îndeamnă la recunoaștere. Cine acceptă această ofertă poate evolua. Însă cine o refuză și respinge rezonanțele legate de umbră, pe care le proiectează asupra altora, precum șeful, nu va progresa, ci va deveni tot mai nemulțumit de Dumnezeu și de lume și va da vina pe alții. El va fi tot mai disperat din cauza polarității, a lumii dualității și se va îndepărta tot mai mult de conștientizare, precum și de unitate.

Așadar, să diferențiem mai precis cu privire la cu cine sau cu ce intrăm în rezonanță. Acest lucru va face întotdeauna ca propriile componente interioare, deja instalate, să vibreze mai puternic. În plus, suntem capabili să profităm de vibrația câmpurilor puternic pozitive; în schimb, putem fi atrași prin compasiune și de câmpurile negative. De aceea, este util ca în alegerea câmpurilor de rezonanță să lăsăm să ne conducă conștientizarea.

POLARITATEA

Unitatea reprezintă punctul de plecare al tuturor legilor și regulilor de joc de care se ocupă această carte. Însă ea nu poate fi exprimată în cuvinte, căci de îndată ce scrii sau citești despre tema „totul este unul” intră în joc percepția umană subiectivă, care este permanent supusă polarității. Asta înseamnă că, pentru tot ceea ce gândim, facem și simțim există întotdeauna și un contrariu.

Noțiunile de *cald* și *rece* generează, ca pereche ce formează o polaritate, o unitate. Ele formează un tot, sunt interdependente, nu ar putea exista una fără cealaltă. Căci cum ai putea simți căldura dacă nu ar exista frigul! Iar diferitele grade de căldură trebuie, la rândul lor, descrise — relativ vorbind — și ca fiind mai reci sau mai calde. Iar gradele de frig se simt, în același mod, ca fiind mai reci sau mai calde. Într-adevăr, în lumea noastră polară așa stau lucrurile cu orice, cu noțiunile de *feminin* și *masculin*, *luminos* și

întunecat, *mare* și *mic* și așa mai departe. Bineînțeles că și Pământul însuși are cei doi poli ai săi; câmpul magnetic nu ar putea acționa fără doi poli opuși.

Cu toate acestea, uităm prea ușor faptul că există două aspecte care se condiționează permanent reciproc în contextul unității și, astfel, în principiu sunt egale. Avem tendința ca pe acel pol care ne este mai necunoscut să-l devalorizăm, să-l eliminăm sau să-l respingem. Consecințele sunt considerabile și se întind de la o viață personală nesatisfăcătoare până la catastrofe politice mondiale. În caz de conflict, pentru a putea elimina mai ușor propriile prejudecăți trebuie să recunoaștem că, în lumea noastră a polarității sau a dualității, lucrurile distructive există alături de cele constructive. Este suficient să ne gândim, de exemplu, la cele patru elemente primordiale ale naturii: pământ, apă, foc și aer. Fiecare dintre cele patru elemente poate acționa absolut distructiv, adică nimicitor și ucigător, de exemplu, sub forma unui incendiu uriaș, a unei vijelii, a unui tsunami sau a unui cutremur. Invers, aceleași patru elemente ne bucură cu căldura plăcută a unui foc pălpăitor în șemineu, cu o adiere răcoritoare de vânt, cu o înghițitură revigorantă de apă de izvor, cu o plimbare pe solul moale, puternic parfumat al pădurii.

Întrucât, în mod evident, totul provine din unitate, există în același timp o forță care duce înapoi la unitate și năzuiește într-acolo. Această forță se ocupă și de echilibrarea polarităților. Cu cât ne îndreptăm mai mult spre un pol, cu atât mai mult celălalt pol se va manifesta într-un mod oarecare și-și va produce efectul. Echilibrarea poate avea loc foarte repede sau poate lua foarte mult timp. De exemplu, o țară în care „necredința” se pedepsește cu moartea nu este capabilă să accepte celălalt pol, adică ateismul sau o altă credință. Ei bine, acestea există însă, indiferent dacă Dumnezeu există cu adevărat sau nu. Excluderea este de obicei istovitoare și conduce la unilateralitate, la dezechilibru. Și astfel, la un moment dat și într-un oarecare mod, polul dat la o parte trebuie repus în drepturi. Căci sistemele tind întotdeauna să ajungă

Re

la un echilibru. În cazul acesta ar putea fi de folos faptul că neasumarea polului opus duce la conflicte puternice în interiorul sistemului de credință apărât cu strictețe. Alteori, echilibrarea are loc pe scena sistemului supraordonat, în exemplul nostru, în țările „necredincioșilor“. În general, avem de-a face cu un proces interminabil al echilibrării — indiferent dacă într-un cadru mic, privat sau într-unul mare, politico-social —, care necesită conștientizarea noastră.

De îndată ce am perceput, acceptat și, în mod ideal, am integrat polul opus, pot apărea liniștea interioară și echilibrul sufletec — o mică experiență a unității. Acest sentiment al centrării interioare poate persista și atunci când te îndrepti conștient doar către unul dintre cei doi poli, fără a-l condamna pe celălalt sau a-l exclude din principiu.

Transformarea dragostei fierbinți în ură rece reprezintă cea mai tipică dramă a polarității la nivel personal. La nivelul politicii mondiale aici intră, de exemplu, și drama marilor activiști pentru pace, care au fost uciși prin violență — de la Mahatma Gandhi și Martin Luther King până la Ițhak Rabin. Să ne amintim numai de fostul președinte al SUA George W. Bush, care a vrut să promoveze prin cruciadă binele împotriva răului și să distrugă răul, iar la sfârșit a făcut ca terorismul să crească de șase ori mai mult — fără a putea recunoaște acest lucru, nici măcar retrospectiv. Acest lucru ne poate demonstra în mod reprezentativ cât de greu putem accepta copilul polarității, umbra. Însă atunci când ignorăm sau încercăm să refulăm o parte a realității, care dă naștere la cruciade, la războaie, la arderea cărților sau la alte campanii de distrugere, o împingem în zonele de umbră. Astfel, aceste zone de umbră se măresc cu atât mai mult cu cât realitatea este ignorată mai mult și nu este asumată în mod conștient. Deși toate aceste încercări de a ignora unitatea sau, altfel spus, de a elimina legile polarității vor continua totuși pe viitor, vor eșua exact la fel ca și cele de până acum. Iar acest lucru se referă, de altfel, și la propria noastră dezvoltare personală.

UMBRA

În tot ceea ce este combătut se ascunde, în cele din urmă, umbra. Ea devine vizibilă în orice simptom, de aceea și luptăm și îl combatem cu atâta înflăcărare. În timpul acesta, legile destinului ne învață că pentru noi este întotdeauna avantajos să integrăm tot ceea ce ne rezistă și declanșează rezistență sau — în sens creștin — să învățăm să ne iubim dușmanii.

C.G. Jung a pus această relație în formula simplă: *Eu + umbră = Sine*. Prin urmare, toate lucrurile cu care mă identific, la care pot spune „da“, fac parte din Eul sau Ego-ul meu și toate lucrurile pe care nu le pot accepta și pe care le combat sau pe care aș prefera să le combat fac parte din umbra mea. Astfel, din domeniul umbrei fac parte și talente pe care nu le-am exploatat; aptitudini și abilități pe care le-am neglijat și care așteaptă să fie descoperite; potențiale care stau încă latente în mine. Cu cât îmi umflu mai mult Eul și îmi neglijez umbra, cu atât mai rău stau lucrurile cu autorealizarea mea. Potrivit lui Jung, acest lucru include și decizia dacă vrei să fii bun sau întreg. *A fi bun* reprezintă, deci, doar o jumătate, iar *a fi întreg* include și umbra.

Umbra face parte din viață, iar noi ar trebui să o conștientizăm — așa cum am descris în cartea *Das Schatten-Prinzip (Principiul umbrei)*. Fără umbră nu putem dobândi nici eliberarea, nici mântuirea. Însă majoritatea oamenilor neinformați în această privință aleg să o pună în cărca așa-numiților vinovați sau țapi ispășitori, adică o proiectează asupra altora. Acest lucru duce la ceartă și la război rece sau fierbinte.

PROIECȚIA

Atunci când aspectele umbrei sunt ignorate sau negate, de obicei ajungem să-i facem pe alții responsabili de nefericirea sau de neajunsurile din viața noastră. Acest lucru este denumit proiecție. Mai

precis, transferăm propria noastră incapacitate sau chiar propriile noastre dorințe neîmplinite asupra unei alte persoane, asupra unor grupuri sau asupra unor națiuni întregi. În mod evident, proiecția asupra altora, deplasarea și refularea a tot ceea ce nu ne convine pare a fi cea mai simplă soluție. Apoi, pe termen scurt, nu trebuie să ne confruntăm cu lucruri neplăcute și pentru un timp putem să ne închidem în noi.

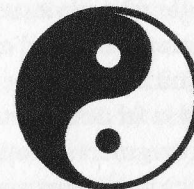
De fapt, preferăm să căutăm un țap ispășitor decât să ne asumăm noi înșine responsabilitatea. Atribuirea vinei are o istorie lungă. Dintotdeauna s-a crezut că prin intermediul unui țap ispășitor răul este cel mai bine tratat și îndepărtat. Însă această metodă pare să fi funcționat în timpurile arhaice doar ca ritual folosit în mod conștient, când un animal era realmente ales pentru rolul țapului ispășitor, era încărcat cu o povară grea și era literalmente trimis în deșert.

Astăzi suntem departe de obiceiul ca un reprezentant din regnul animal să preia o parte neplăcută, problematică a realității, să care (să suporte) această povară, iar noi să-i mulțumim pentru asta. Proiectăm aproape orbește asupra altora și apoi îi considerăm pe candidații noștri la titlul de țap ispășitor ca fiind problema propriu-zisă și reală. Istoria și politica mondială oferă pentru aceasta suficient material ilustrativ. Însă mecanismul proiecției ne blochează accesul la soluții reale. Dăm vina deja aproape în mod obișnuit pe cei care ne relevă și ne reflectă, în mod conștient sau inconștient, o situație dezagreabilă sau un conflict, în loc să recunoaștem responsabilitatea în noi înșine. Metoda celor 4 fețe ale monedei oferă în cazul acesta o posibilitate minunată de a ieși, în sfârșit, din capcana proiecțiilor.

Desigur, cei cu o abordare mai curând intelectuală și argumentativă folosesc proiecții mult mai diferențiate și mai greu de recunoscut decât un grup încins de prieteni dintr-un local. Totuși, pe calea dezvoltării personale nu putem evita dizolvarea și retragerea tuturor proiecțiilor, chiar și a acelor care sunt protejate printr-o multitudine de explicații și interpretări formulate ulterior, așa-numitele

raționalizări. În viața cotidiană, unul dintre cele mai dificile lucruri este, pur și simplu, să nu dai vina pe ceilalți, ci să-ți vezi întotdeauna propriile defecte: nimeni nu este vinovat de propria mea mizerie — nici chiar eu însumi. Însă am întreaga responsabilitate de a schimba ceva, dacă vreau și pot asta, la fel ca și responsabilitatea de a accepta acel lucru, dacă schimbarea nu este posibilă. Iar marea șansă este de a învăța să disting acest lucru de celălalt — nimeni nu poate ocoli această înțelepciune provenită de la grupurile Alcoolicilor Anonimi. Cu cât o acceptăm mai devreme în viață, cu atât vom reuși mai bine și vom avea parte de mai multă fericire.

Metoda celor 4 fețe ale monedei are avantajul de a atenua contrastele dure și de a înlesni, astfel, foarte mult acceptarea diferitelor aspecte ale unui reproș, ale unui conflict sau ale unui punct de vedere. Nimic nu este cu adevărat obiectiv în ceea ce privește percepția noastră asupra altora, ci are întotdeauna legătură cu rezonanța noastră, adică cu noi înșine. Cu ajutorul întrebărilor corecte putem diferenția mai puternic, putem să ne lărgim orizontul și putem detensiona situația. Și nimic nu este doar bun sau rău, întotdeauna există încă cel puțin două alte posibilități de a privi lucrurile. Acestea din urmă reprezintă, de fapt, utilizarea simbolului Tai-Chi, în cazul căruia în câmpul negru se află punctul alb, iar în câmpul alb se află punctul negru. Contrastele par atât de dure doar în cazul extremelor de alb și negru.



Dacă luăm exemplul luminii, acest lucru poate fi înțeles încă și mai bine. Astfel, există lumina complet albă, pe care de fapt nu o putem vedea deloc și al cărei efect doar îl percepem. Pe de altă parte, avem întunericul deplin, negrul, absența oricărei lumini.