

BRIANNA WIEST

101

ESEURI

care îți vor

SCHIMBA

modul de a

GÂNDI

Traducere din limba engleză de
ROXANA SAVU

ORION

INTRODUCERE

În *Sapiens*, Yuval Noah Harari arată că, în trecutul foarte îndepărtat, pe Pământ trăiau simultan mai multe specii de hominizi în afară de *Homo sapiens*.¹ Mai exact, se presupune că sunt șase specii care au conviețuit în aceeași perioadă: *Homo sapiens*, *Homo neanderthalensis*, *Homo soloensis*, *Homo erectus* etc.

În timp ce restul speciilor au dispărut, *Homo sapiens* și-a continuat existența până în ziua de azi, deoarece avea cortex prefrontal, aspect care se poate deduce din structura scheletelor fosilizate. Cu alte cuvinte, noi, oamenii, aveam capacitatea de a gândi mai complex, fiind astfel capabili să ne organizăm, să cultivăm pământul, să învățăm, să exersăm, să ne acomodăm și să lăsăm moștenire urmașilor o lume adecvată supraviețuirii speciei. Datorită capacității noastre de a ne imagina, am reușit să transformăm

¹ Yuval Noah Harari, *A Brief History of Humankind*, Harper, 2015 [Yuval Noah Harari, *Sapiens. Scurtă istorie a omenirii*, traducere de Adrian Șerban, Polirom, 2017]

radical Pământul, aducându-l la forma din zilele noastre – și am pornit de la zero.

Concepția potrivit căreia gândurile creează realitatea este mai mult decât o idee interesantă – reprezintă totodată un factor de evoluție. Limbajul și gândirea au făcut posibilă conceperea unei lumi noi în mintea noastră și, în cele din urmă, tocmai prin limbaj și gândire am evoluat și am construit societatea în care trăim astăzi – cu bunele și cu relele ei.

Aproape toți marii maeștri, artiști, profesori, inovatori, inventatori și, în general, cam toate persoanele fericite își atribuie succesul personal înțelegerii acestui fapt. Mulți dintre „cei mai buni“ oameni ai lumii au înțeles că înainte să-și schimbe viața trebuie să-și schimbe modul în care gândesc.

Tot ei sunt cei care ne-au transmis înțelepciunea îndelung propovăduită că a crede înseamnă a deveni, că trebuie să-ți stăpânești mintea și că obstacolul este calea care te ajută să te autodepășești.¹ Deseori, cel mai intens disconfort al nostru precedă și dă naștere unui mod de a gândi pe care înainte nici nu îl puteam concepe. Această conștientizare creează posibilități care nu ar fi existat niciodată dacă nu am fi fost forțați să învățăm ceva nou. De ce au ajuns strămoșii noștri să dezvolte agricultura, societatea, medicina și altele asemenea? Pentru a supraviețui. Toate elementele lumii în care trăim azi au fost pe vremuri doar soluții pentru temerile noastre.

¹ Ryan Holiday, *The Obstacle is the Way*, Portfolio, 2014 [Ryan Holiday, *Obstacolul este calea*, traducere de Dragoș Tudor, Editura Seneca Lucius Annaeus, 2017]

Ca să formulez mai clar, dacă înveți în mod conștient să vezi „problemele“ din viața ta ca pe niște oportunități de a înțelege lucrurile mai bine și de a adopta un stil de viață mai bun, vei ieși din labirintul suferinței și te vei simți împlinit.

Consider că, pentru a deveni oameni în adevăratul sens al cuvântului, trebuie ca mai întâi să învățăm să gândim. Abia apoi vom putea învăța ce înseamnă iubirea, generozitatea, conviețuirea, toleranța, creația și așa mai departe. Cred că prima și cea mai importantă obligație pe care o avem este aceea de a actualiza potențialul cu care ne-am născut – atât pentru noi înșine, cât și pentru cei din jurul nostru.

Convingerea care stă la baza a tot ce scriu este: „Această idee mi-a schimbat viața.“ Pentru că ideile sunt cele care ne transformă existența – și aceasta a fost prima care mi-a schimbat mie viața.

BRIANNA WIEST – iulie 2016

1

COMPORTAMENTE SUBCONȘTIENTE CARE TE ÎMPIEDICĂ SĂ AI VIAȚA PE CARE ȚI-O DOREȘTI

Fiecare generație are o cultură de un anumit fel, un tipar care o guvernează sau un sistem de valori pe care oamenii îl acceptă în mod inconștient drept „adevăr“.

Ne vine ușor să identificăm cultura Germaniei din anii 1930 sau pe cea a Americii din 1776. Pentru oamenii din acele timpuri și acele locuri, este clar care erau „binele“ și „răul“, chiar dacă, în realitate, ideile lor erau deseori eronate.

Este dificil să avem obiectivitatea necesară care să ne ajute să vedem efectele culturii dominante din ziua de azi. Odată acceptată o anumită idee ca fiind „adevăr“, aceasta nu mai e considerată „subiectivă“ sau drept ceva „care ține de cultura locului“.

Mare parte din zburciul nostru interior provine din faptul că ducem o viață pe care, de fapt, nu ne-o dorim, iar asta pentru că acceptăm, fără să ne dăm seama, un anumit discurs despre ce înseamnă „normal“ și „ideal“.

Orice cultură determină modul în care ne stabilim motivele pentru care trăim (națiune, religie, împlinire personală etc.), dar ne și pune piedici atunci când încercăm să ne dezvoltăm. Iată opt dintre cele mai răspândite astfel de obstacole:

1. Consideri că modul cel mai bun de a crea viața pe care ți-o dorești este să decizi ce vrei, și apoi să urmărești acest țel, însă, în realitate, ești psihologic incapabil să prevezi ce te va face fericit.¹

Creierul nostru poate percepe doar ce cunoaște, astfel că atunci când alegem ce vrem pentru viitor, practic doar recreăm o soluție sau un ideal din trecut. Când lucrurile nu ies cum ne dorim, ne gândim că am eșuat doar pentru că nu am recreat acel lucru pe care l-am perceput drept dezirabil. În realitate, cel mai probabil am creat ceva mai bun, dar diferit, iar creierul nostru l-a interpretat drept „greșit“. (Morală poveștii: Să trăiești în prezent nu este un ideal măreț rezervat doar celor iluminați și celor care ajung în starea de zen, ci este singurul mod de a trăi o viață necontaminată

¹ Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness*, Random House, 2007 [Daniel Gilbert, *Cum să dai peste fericire*, traducere de Aloma Ciomăzică-Mărgărit, Litera, 2019]

de iluzii. A trăi în prezent este singurul lucru pe care creierul tău îl înțelege cu adevărat.)

2. Tinzi să consideri momentul actual ca reprezentativ pentru cine ești tu de fapt, deoarece crezi că succesul este un punct în care trebuie să „ajungi“, astfel că îți evaluezi constant situația, ca să-ți dai seama dacă ai voie să fii fericit.

Te convingi că fiecare moment este reprezentativ pentru întreaga ta viață, deoarece noi, oamenii, suntem făcuți să credem că succesul este un punct la care ajungi când ai atins obiectivele și ai finalizat etapele. Ne evaluăm constant momentele din viață după cât de „finalizate“ sunt, după cât de bine sună povestea noastră, după cum ar judeca alții viața noastră sintetizată în câteva fraze. Ne trezim gândindu-ne: „Asta e tot?“, deoarece uităm că totul este trecător și niciun moment nu poate sintetiza întregul. Nu există o destinație finală unde trebuie să „ajungem“. Nu ne grăbim decât spre moarte. Nu atingerea obiectivelor reprezintă succesul, ci cât de mult reușești să te dezvolți pe parcurs.

3. Dacă te iei după intuiție, tinzi să crezi că fericirea este „bună“, iar frica și durerea sunt „rele“.

Când îți propui să faci ceva ce îți place cu adevărat și în care investești timp și efort, te cuprinde un val de teamă și presimți că vei avea parte de durere – în general, pentru că te simți vulnerabil. Sentimentele neplăcute nu trebuie să te descurajeze. Ele pot semnala că ești implicat în ceva care te sperie, dar care merită eforturile tale. Dacă nu dorești să

faci un lucru, înseamnă că acel lucru te lasă indiferent. Frica denotă interes.

4. Creezi probleme și crize inutile în viața ta, pentru că ți-e teamă să o trăiești efectiv.

Obiceiul de a crea crize inutile în viața ta reprezintă, de fapt, o tehnică de evitare. Te distrage de la necesitatea de a fi efectiv vulnerabil sau de la asumarea răspunderii pentru ceva ce te sperie. Rareori ești supărat din cauza motivului pentru care ai impresia că ești supărat: la baza nevoii tale de a crea o problemă stă chiar frica de a fi cine ești și de a trăi viața pe care ți-o dorești.

5. Consideri că, pentru a-ți schimba convingerile, trebuie să adopți un nou tip de gândire, în loc să cauți experiențe care fac evident acest tip de gândire.

O convingere este un adevăr pe care experiența trăită de tine ți l-a impus ca fiind evident. Dacă vrei să îți transformi viața, schimbă-ți convingerile. Iar dacă vrei să-ți schimbi convingerile, dă-ți voie să ai experiențe care să-ți demonstreze că acele convingeri sunt adevărate pentru tine – iar nu invers.

6. Consideri că „problemele” sunt obstacole în calea atingerii obiectivelor tale, când, în realitate, ele sunt doar căile prin care le vei îndeplini.

Marcus Aurelius a sintetizat foarte bine acest aspect: „Impedimentul de a acționa stimulează acțiunea. Ceea ce stă în cale devine cale.” Cu alte cuvinte, când abordezi direct o

„problemă”, acest lucru te obligă să o soluționezi. Această abordare te va conduce inevitabil la un mod diferit de a gândi, de a te comporta și de a alege. „Problema” devine un catalizator care te ajută să transpui în realitate viața pe care ai visat-o dintotdeauna. Doar te scoate din zona de confort.

7. Crezi că trecutul te definește și, mai mult, că este o realitate de neschimbat, când, de fapt, percepția ta asupra trecutului se schimbă pe măsură ce tu însuși te schimbi.

Dat fiind că experiența este întotdeauna pluridimensională, există o varietate de amintiri, experiențe, sentimente, conexiuni pe care alegi să ți le reamintești – iar ceea ce îți reamintești arată care este starea ta mentală actuală. Foarte mulți sunt prinși în trecut și îi permit să îi definească sau să îi bântuie, doar pentru că nu au evoluat spre locul de unde ar putea vedea că trecutul nu i-a împiedicat să trăiască viața pe care și-au dorit-o, ci le-a înlesnit-o. Asta nu înseamnă că trebuie să ignorăm sau să romanțăm evenimentele dure-roase sau traumatice, ci doar să le putem accepta și să le integrăm în povestea evoluției noastre personale.

8. Încerci să schimbi persoane, situații și lucruri (ori doar te plângi de ele sau te superi din cauza lor) când, de fapt, nemulțumirea ta este o formă de autocunoaștere. Majoritatea reacțiilor emoționale negative îți semnalează că ai identificat un aspect disociat în interiorul tău.

„Umbrele sinelui” reprezintă acele trăsături din tine despre care la un moment dat ai fost condiționat să crezi că „nu erau în regulă”, astfel că le-ai reprimat și ai făcut tot ce ți-a

stat în putere să nu le accepți. Cu toate acestea, nu-ți displac aceste părți ale tale. Astfel că, atunci când vezi că altcineva afișează una dintre aceste trăsături, te înfurie nu pentru că îți displac efectiv, ci pentru că trebuie să te lupți cu propria dorință de a le integra în personalitatea ta. Ce iubești la alții reprezintă ceea ce iubești la tine. Ce urăști la alții sunt lucrurile pe care nu le poți accepta la tine.

2

PSIHOLOGIA RUTINEI ZILNICE

Cei mai de succes oameni din istorie – cei pe care lumea îi consideră „genii” sau maeștri în domeniile lor – au avut în comun nu doar talentul, ci și următorul lucru: toți aveau rutine rigide (și specifice).

Rutinele par să fie plictisitoare și total opuse ideii de „viață bună” cu care am fost obișnuiți. Considerăm că fericirea înseamnă să obținem mereu „mai mult”, indiferent ce înseamnă acest „mai mult”. Totuși, ce nu înțelegem este că a urma o rutină nu înseamnă a sta zilnic în același birou timp de un anumit număr de ore. Rutină poate să însemne să călătorești în fiecare lună în altă țară. Sau poți să stabilești că rutina ta consta în a face schimbări în mod constant. Nu contează în ce constă rutina, ci cât de stabilă și sigură devine mintea subconștientă ca urmare a unor acțiuni repetitive, care produc rezultate previzibile.

Nu are importanță în ce vrei să conștă rutina ta zilnică. Important este să decizi din ce să fie alcătuită și să îi rămâi fidel. Pe scurt, rutina este importantă pentru că obiceiurile îți determină starea de spirit, iar starea de spirit îți consolidează personalitatea – în plus, atunci când te lași pradă impulsivității, se creează un teritoriu propice pentru manifestări pe care nu ți le dorești.

Majoritatea lucrurilor care te fac cu adevărat fericit nu sunt recompensele imediate și temporare, ci acele realizări care cer sacrificii și se obțin cu greu. În plus, sentimentul de „sacrificiu“ poate fi anulat atunci când integram un obiectiv dificil în ceea ce considerăm a fi viața noastră „normală“ sau când ne forțăm limitele în mod regulat. Iată de ce este rutina imperios necesară (și de ce oamenii care au o rutină sunt mai fericiți):

1. Obiceiurile îți creează starea de spirit, iar starea ta de spirit este un filtru prin care îți trăiești viața.

La prima vedere, pare că stările de spirit sunt create de gânduri și de factori de stres, care se adună pe parcursul zilei și ne dau peste cap. Dar lucrurile nu stau așa. Psihologul Robert Thayer consideră că stările de spirit sunt create de obiceiurile noastre: cât dormim, cât de activi suntem, ce gânduri avem, cât sunt de recurente aceste gânduri etc. Ideea este că nu doar un singur gând ne aruncă într-o stare depresivă, ci un tipar al recurenței aceluși gând, care duce la efectul nedorit și îl validează.

2. Trebuie să înveți să lași deciziile conștiente să îți dicteze ziua, nu temerile sau impulsurile.

O minte necontrolată reprezintă un câmp minat. În lipsa unor reguli, a concentrării, a unei rutine sau a autocontrolului, poți ajunge să gândești că îți dorești ceva ce, de fapt, nu îți dorești. „Aș vrea să ies în oraș, nu să învăț pentru examenul de mâine“ pare un gând valabil pe termen scurt, însă pe termen lung este dezastruos. Nu merită să periclitezi o întâlnire foarte importantă doar pentru o seară de distracție. Să înveți să-ți creezi o rutină echivalează cu a învăța să lași deciziile conștiente să îți dicteze ce să faci, ignorând ideile lipsite de valoare.

3. Fericirea nu constă în cât de multe lucruri faci, ci în cât de bine le faci.

Mai mult nu înseamnă mai bine. Fericirea nu înseamnă să experimentezi ceva nou tot timpul, ci să experimentezi în moduri noi ceva ce ai dobândit deja. Din păcate, deoarece suntem educați că fiecare gând, acțiune și decizie trebuie să fie ghidate de pasiune, suntem practic torturați de teama că suntem nefericiți din cauză că nu facem „destul“.

4. Când îți reglezi acțiunile zilnice, îți dezactivezi instinctul de „luptă sau fugi“, pentru că nu te mai confrunți cu necunoscutul.

Acesta este motivul pentru care unii au probleme cu schimbările, iar cei constanți în obiceiurile lor sunt așa de mulțumiți. Mai simplu spus, fricile lor sunt anulate pe o perioadă suficient de îndelungată, încât să aibă timp să se bucure de lucrurile cu care sunt obișnuiți.

5. În copilărie, rutina ne dădea o senzație de siguranță. În perioada adultă ne dă sentimentul că avem un scop.

E interesant că aceste două trăiri sunt mai asemănătoare decât ne imaginăm (cel puțin, au o origine comună). La fel se întâmplă și cu teama de necunoscut: în copilărie, nu știm să ne orientăm, nu știm de ce suntem pe lume sau dacă o activitate pe care nu am mai desfășurat-o până la acel moment ne va pune în pericol sau ne va înspăimânta. Când suntem adulți cu o rutină stabilită, ne liniștim cu ideea că am mai făcut asta, așa că știm ce avem de făcut.

6. Te simți mulțumit pentru că rutina reafirmă deciziile pe care deja le-ai luat.

Dacă decizia despre care vorbim este aceea de a scrie o carte, și te angajezi să scrii câte trei pagini pe zi, indiferent de cât îți ia să duci la bun sfârșit sarcina asta îți reafirmi nu doar decizia, ci și capacitatea de a o duce la îndeplinire. Iar acesta e cel mai bun mod de a te simți validat.

7. Odată ce corpul tău se autoreglează, rutina devine calea de a obține „starea de flux”¹.

Pe scurt, „starea de flux” (în cazul în care nu știai – dar probabil că știi deja) este starea pe care o experimentăm când ne implicăm total în ceea ce facem: toate ideile și grijile dispar și suntem complet prinși în îndeplinirea obiectivului.

¹ Mihaly Csikszentmihalyi, *The Psychology of Optimal Experience*, Harper Perennial Modern Classics, 2008 [Mihaly Csikszentmihalyi, *Flux. Psihologia fericirii*, traducere de Monica Lungu, Publica, 2015]

Odată ce ți-ai instruit corpul să răspundă la o rutină – de exemplu, la 7:00 te trezești, la 14.00 te apuci de scris și așa mai departe –, intri în starea de flux în mod natural, pur și simplu din obișnuință.

8. Când nu ne-am stabilit o rutină, ne învățăm să credem că „frica” este un indicator a ceva ce facem greșit, în loc să înțelegem că doar ne arată că suntem foarte implicați în a ajunge la un rezultat.

Lipsa unei rutine este doar un teren propice pentru amânare. Ne oferă goluri și spații libere în care mintea subconștientă poate spune: „OK, acum poți să iei o pauză”, când, de fapt, ai un termen-limită de respectat. Însă, dacă îți dai voie să iei o pauză în acel moment, asta se întâmplă doar pentru că „așa faci mereu”.