

RICHARD CARLSON

Poți fi fericit orice s-ar întâmpla

CINCI PRINCIPII PENTRU A-ȚI PĂSTRA PERSPECTIVA
ASUPRA VIEȚII

Traducere din engleză de
Apa Mona

Cuvânt-înainte de
Dr. Wayne W. Dyer

 ACT și Politon

2015

RICHARD CARLSON, prof. dr. (1961 – 2006), a fost considerat unul dintre principalii experți americani în domeniul fericirii și un orator motivațional apreciat la nivel mondial.

Printre cărțile sale, tipărite în peste 26 de milioane de exemplare, se numără seria bestseller *Don't Sweat the Small Stuff (Nu-ți bate capul cu mărunțisurile)* și *Don't Worry, Make Money (Nu-ți face griji, fă bani)*. Este co-editor, alături de Benjamin Shield, prof. dr., al lucrărilor *Handbook for the Soul (Ghid pentru suflet)*, *Handbook for the Heart (Ghid pentru inimă)* și *For the Love of God: Handbook for the Spirit (Întru iubirea Domnului: Ghid pentru spirit)*.

„Veți găsi noua abordare a dr. Carlson foarte utilă – solidă, sensibilă și plină de o îndrumare afectuoasă.”

Dr. Wayne W. Dyer, *Your Erroneous Zones (Zonele tale eronate*)*

„Poți fi fericit orice s-ar întâmpla le va surăde celor prinși în meandrele unei gândiri depășite. Ni se adresează simplu, într-un mod extrem de potrivit, atunci când vrem să depășim disfuncțiile și să adoptăm un stil de viață robust, eficient.”

Marsha Sinetar, *Developing a 21st-Century Mind (Dezvoltarea unei minți de secol XXI)*

„O carte de o simplitate profundă, dătătoare de speranță și umană despre ceva ce este la îndemâna noastră, a tuturor – fericirea.”

Joseph Bailey, *The Serenity Principle (Principiul seninătății)*

* Apărută în limba română sub acest titlu la Editura Humanitas, București, 2004 (n.tr.).

*Copiiilor mei frumoși —
să fiți fericiți,
orice s-ar întâmpla.*

CUPRINS

Prefață la Ediția a 15-a Aniversară	11
Cuvânt-înainte de Dr. Wayne W. Dyer	14
Mulțumiri	16
Introducere	17
PARTEA ÎNTÂI- PRINCIPIILE	27
CAPITOLUL UNU Principiul gândirii	29
CAPITOLUL DOI Principiul stărilor de spirit	61
CAPITOLUL TREI Principiul realităților separate	79
CAPITOLUL PATRU Principiul sentimentelor	91
CAPITOLUL CINCI Principiul momentului prezent	105
O SCURTĂ RECAPITULARE	121
PARTEA A DOUA – APLICAREA PRINCIPIILOR	123
CAPITOLUL ȘASE Relațiile	125
CAPITOLUL ȘAPTE Stresul	151
CAPITOLUL OPT Rezolvarea problemelor	171
CAPITOLUL NOUĂ Fericirea	193
CAPITOLUL ZECE Obiceiuri și dependențe	207
CAPITOLUL UNSPREZECE O listă de verificare pentru viața ta	215

PREFAȚĂ

la ediția a 15-a aniversară

TIMPUL CHIAR PARE SĂ ZBOARE! Au trecut cincisprezece ani de când New World Library a publicat prima ediție a cărții *You Can Be Happy No Matter What (Poți fi fericit orice s-ar întâmpla)*. În acea perioadă, eu și soția mea, Kris, aveam deja un copil de doi ani, pe Jazzy, iar Kris era însărcinată cu cea de-a doua fetiță a noastră, Kenna. Astăzi, fetele sunt adolescente, iar cea mare se pregătește să plece la facultate. Cu toții – tu, eu și toți ceilalți – am mai îmbătrânit. Familiile, relațiile, carierele și viețile noastre s-au schimbat spectaculos – în plan fizic, financiar, spiritual.

Recent, cineva mi-a sugerat că ceea ce am scris în această carte, în urmă cu cincisprezece ani, era perfect pentru acea vreme. Dar el credea cu tărie că acum trăim într-o lume complet diferită – o lume mai primejdioasă și mai puțin sigură decât oricând înainte. „Este mult mai dificil să fii fericit acum decât era în anii 1990”, mi-a spus.

Deși sunt cu siguranță de acord că lumea s-a schimbat foarte mult, mai ales după 11 septembrie

2001, sunt fericit să pot anunța că, în ceea ce privește capacitatea noastră de a fi fericiți, aceasta este și astăzi, la fel ca întotdeauna. Să fii fericit este o muncă lăuntrică. După cum spune Wayne Dyer în cuvântul-înainte la această carte: „Mulți cred, în mod eronat, că circumstanțele îl fac pe om. Nu-l fac. În schimb, îl dau în vileag.” Afirmatia aceasta a fost adevărată acum cincisprezece ani, este adevărată astăzi și va fi adevărată și peste cincisprezece ani de aici încolo. Cu toții am cunoscut, dintotdeauna, oameni care înfruntă circumstanțe extrem de dificile, și totuși duc o viață extraordinară, fericită. Pe de altă parte, firește, putem găsi destui oameni care se bucură de circumstanțe minunate, pline de toate binecuvântările imaginabile, și cu toate acestea duc o viață de continuă nefericire, chiar de suferință.

Cu toate că circumstanțele se schimbă într-adevăr, atât individual cât și colectiv, ceea ce rămâne neschimbat sunt principiile universale care, atunci când sunt cu adevărat practicate, ne îndrumă în direcția fericirii.

Când mintea este liniștită și tăcută, unul dintre primele lucruri pe care le descoperim este că starea noastră naturală este una de pace lăuntrică. Această stare de mulțumire este prezentă mereu atunci când nu interferăm cu ea, când nu ne folosim propria gândire ca armă împotriva noastră. Și atunci când experimentăm această stare de spirit liniștită, ea ne permite să fim fericiți, în ciuda circumstanțelor

noastre imperfecte și a lumii haotice. În plus, când învățăm să fim fericiți și avem ce ne trebuie din punct de vedere emoțional, suntem mai bine echipați pentru a face o diferență pozitivă în lume. Cu alte cuvinte, nu putem da ce nu avem; dacă nu suntem fericiți, nu putem contribui la fericirea altora.

Această carte explică cinci principii extraordinar de simple dar în același timp profunde, care, odată înțelese și aplicate, netezesc calea spre o viață mai satisfăcătoare, mai liniștită și mai fericită. Toate cele cinci principii explică cum operează mintea noastră și pot determina, în funcție de modul în care le folosim, nivelul stării noastre de bine. Firește, nimeni nu e fericit tot timpul, și nici tu nu vei fi după ce vei citi această carte. Poți, totuși, să înveți cum să revii pe linia de plutire mult mai rapid decât înainte. Poți învăța să eviți acel tip de gândire care îți va exacerba orice nefericire ai simți.

Un lucru mi-a devenit extrem de clar în ultimii cincisprezece ani: Viața este un dar ce trebuie prețuit. Odată înlăturate obstacolele care-și au originea în propria noastră gândire, începem să apreciem acest dar mai mult ca niciodată. Cea mai profundă speranță a mea este ca toți cei care citesc această carte să fie într-un fel sau altul influențați pozitiv de ea. Dacă ar fi un singur gând cu care mi-ar plăcea să rămâneți, ar fi acesta: Poți fi fericit orice s-ar întâmpla. Serios, chiar poți!

CUVÂNT-ÎNAINTE

MULȚI CRED, ÎN MOD ERONAT, că circumstanțele îl fac pe om. Nu-l fac. În schimb, îl dau în vileag. Circumstanțele noastre nu ne definesc; ele reprezintă datele autobiografice unice – testele, provocările și oportunitățile noastre de progres în plan personal, acceptarea și detașarea. Succesul nostru ca ființe umane nu stă în colecțiile noastre de posesiuni sau de realizări. Nu stă în detaliile necazurilor noastre, ci în felul în care gestionăm ceea ce avem și cum ne înfruntăm provocările, cum ne transformăm datele autobiografice unice în dezvoltare și într-o viață plină de iubire.

Avem capacitatea de a ne manifesta propriul destin, de a crea „Magie reală” în viețile noastre, de a face din viețile noastre o expresie a divinității, de a îndepărta egoul din conștiința noastră și de a plasa iubirea pe primul loc în topul priorităților noastre. Totuși, pentru a face aceste lucruri, este esențial să creăm un echilibru interior, un simț lăuntric al armoniei și al serenității. Fericirea nu este capătul drumului, ci începutul. Mulțumirea ne intensifică viața spirituală.

Principiile din această carte au rolul unor instrumnete de navigație, ajutându-te să găsești mulțumirea sufletească în viață. Sunt ca un set de instrucțiuni de operare pentru a te călăuzi spre interior, acolo unde se află pacea. Ele te pot ajuta să-ți păstrezi echilibrul și calmul. Pe măsură ce devii mai fericit, intri într-o nouă dimensiune a vieții, ce plantează semințele viitoare dezvoltări spirituale. În lipsa luptei și distragerii constante a stresului, furiei, problemelor și dorințelor, viața ta se va desfășura într-o mai mare armonie.

În această carte extraordinară, dr. Carlson explică faptul că viața nu este inamicul tău, însă gândirea poate fi. El ne amintește că mintea este un instrument foarte puternic, ce poate lucra, în orice moment, pentru noi sau împotriva noastră. Avem de ales. Putem învăța să ne lăsăm purtați de viață, într-o acceptare plină de iubire și răbdare, sau ne putem împotrivi vieții. Am spus de multe ori că noi suntem ființe spirituale ce au o experiență umană. Avem capacitatea de a face din această experiență umană tot ceea ce poate fi ea. Avem, în noi, resursele necesare pentru a trăi o viață fericită, împlinită, indiferent de provocările pe care le avem de înfruntat. Citește această carte și reflectează asupra mesajului ei. Vei vedea că, în ciuda experiențelor exterioare, este adevărat: Poți fi fericit orice s-ar întâmpla! Dumnezeu să te binecuvânteze.

Dr. Wayne W. Dyer

MULȚUMIRI

MULȚUMIRILE MELE se îndreaptă către următoarele persoane: Patti Breitman, pentru că a fost destul de fericită încât să înțeleagă ce încercam să spun încă dinainte de a termina eu de spus; Kristine Carlson, pentru încurajările ei afectuoase; Sheila Krystal, pentru că mi-a fost o parteneră și o prietenă atât de minunată; Carol LaRusso, pentru extraordinara muncă de editare și pentru timpul investit ca să deprindă această abordare; George și Linda Pransky, pentru că au fost niște profesori minunați; și Barbara și Don Carlson, pentru că au deprins frumosul dar al fericirii – și l-au împărtășit cu ceilalți.

POȚI FI FERICIT ORICE S-AR ÎNTÂMPLA: INTRODUCERE

FERICIRE! E CEVA CE NE DORIM CU TOȚII, dar puțini dintre noi obțin vreodată. E caracterizată de sentimente de recunoștință, de pace lăuntrică, de satisfacție și de afecțiune față de noi înșine și de ceilalți. Cea mai naturală stare de spirit este cea de mulțumire sufletească și de bucurie. Barierele sau obstacolele care ne împiedică să experimentăm aceste sentimente pozitive sunt procese negative învățate, pe care am ajuns să le acceptăm cu inocență ca fiind „necesare” sau că „așa-i viața”. Atunci când scoatem la iveală aceste sentimente pozitive inerente și îndepărtăm obstacolele care ne țin departe de ele, rezultatul este o experiență a vieții mai relevantă și mai frumoasă.

Aceste sentimente pozitive nu sunt emoții trecătoare, care vin și pleacă odată cu circumstanțele schimbătoare, ci se infiltrează în viețile noastre și devin parte din noi. Găsirea acestei

stări de spirit ne permite să fim mai senini și mai relaxați, indiferent dacă circumstanțele noastre par sau nu să justifice această perspectivă pozitivă. În această stare mai plăcută, viața pare mai puțin complicată, iar problemele noastre devin mai mici. Motivul: Când ne simțim mai bine, avem mai mult acces la înțelepciunea și simțul nostru firesc. Tindem să fim mai puțin reactivi, defensivi și critici; luăm decizii mai bune și comunicăm mai eficient.

Cea mai bună modalitate de a scoate la iveală aceste adânci sentimente pozitive dinăuntrul tău, este să începi să le înțelegi sursa. Există cinci principii ale funcționării psihologice care acționează ca ghizi, sau navigatori, iar ele te vor ajuta să-ți redobândești simțul natural al serenității. Eu numesc această stare naturală „funcționare psihologică sănătoasă” sau, pur și simplu, „un sentiment plăcut”. Vei învăța să detectezi și să te protejezi de obstacolele psihologice care te-au ținut la distanță de aceste sentimente pozitive – acele gânduri nesigure pe care ai învățat să le iei prea în serios.

Primele patru principii din această carte se bazează pe o serie de principii psihologice, formulate inițial de dr. Rick Suarez și dr. Roger

C. Mills*. Ele îți arată cum să obții acces la acest sentiment al fericirii oricând vrei. Odată înțelese, aceste principii îți permit să fii fericit și mulțumit indiferent de problemele tale – serios! În calitate de consultant care predă aceste principii în practica sa privată, văd mereu oameni care își schimbă viețile într-o direcție mai pozitivă, în ciuda provocărilor dificile pe care le au de înfruntat. Când te vei simți cu adevărat mulțumit de viața ta, vei putea să rezolvi orice problemă mai ușor și mai eficient decât te-ai gândit vreodată că ar fi posibil. Cele cinci principii pe care le voi prezenta curând constituie o descoperire profundă în înțelegerea funcționării psihologice umane. Acestea sunt principii remarcabil de simple dar totuși puternice, care explică cum funcționează mintea și care pot fi utilizate de toate ființele umane indiferent de locul în care trăiesc – ele depășesc toate barierele culturale. Principiile sunt descrise în detaliu începând cu Capitolul 1, dar le voi rezuma aici foarte pe scurt:

Gândirea. Capacitatea noastră de a gândi ne creează experiența psihologică de viață, iar gândirea este o funcție voluntară.

* Rick Suarez, Roger C. Mills și Darlene Stewart, *Sanity, Insanity, and Common Sense: The Groundbreaking New Approach to Happiness (Sănătate psihică, nebunie și judecată sănătoasă: noua abordare revoluționară a fericirii)*, New York: Fawcett, Columbine, 1987 (n.a.).

Stările. Propria noastră înțelegere, asupra faptului că gândirea este o funcție voluntară, fluctuează de la moment la moment și de la zi la zi; aceste variabile poartă numele de stări.

Realitățile psihologice separate. Pentru că toți gândim într-un mod unic, fiecare trăiește într-o realitate psihologică separată.

Sentimentele. Sentimentele și emoțiile noastre servesc ca un mecanism integrat de bi-feedback, care ne permite să știm cum ne merge din punct de vedere psihologic.

Momentul prezent. A învăța să ne păstrăm atenția ancorată în momentul prezent, acordând atenție sentimentelor noastre, ne permite să trăim la potențial maxim și fără gândirea negativă care să ne distragă. Momentul prezent este acolo unde găsim fericire și pace lăuntrică.

Să înveți cum operează și funcționează min-tea ta îți permite să accezi la fericire – un sentiment magnific –, care îți permite să te bucuri în voie de viața și de relațiile tale. Cele mai multe abordări privind fericirea recomandă să faci sau să schimbi ceva în viața ta. Dar experiența ne arată că acesta este, în cel mai bun caz, un trata-

ment temporar. Mentalitatea care ne spune că, pentru a fi fericiți, trebuie să facem ceva diferit nu dispare odată ce schimbarea s-a produs. O ia apoi de la capăt, în căutare de imperfecțiuni și de probleme care trebuie întâmpinate și corectate, înainte ca noi să ne putem simți fericiți. Când înțelegi cele cinci principii ale funcționării psihologice sănătoase, poți să inversezi această dinamică și să te simți fericit chiar *acum*, chiar dacă tu și viața ta nu sunteți perfecți! Odată ce ajungi să te simți mulțumit și nu mai ești distras de falsa ta negativitate, vei accede mai ușor la adevărata ta înțelepciune și simț al firescului, ceea ce îți va permite să vezi soluții și alternative care au zăcut îngropate sub griji împovărătoare și un dialog lăuntric intens.

Mulțumirea sufletească este fundația unei vieți împlinite. Aduce cu sine relații bune, satisfacție profesională, abilități în ceea ce privește creșterea și educația copiilor (pentru aceia dintre noi care sunt părinți), și înțelepciunea și simțul firescului de care este nevoie pentru a trece prin viață cu grație. Fără mulțumire sufletească, viața poate părea ca un câmp de bătaie, iar noi suntem prea ocupați să ne luptăm cu problemele pentru a ne bucura de frumusețea vieții. Măcinați de griji, sperând că într-o zi lucrurile vor merge mai bine,

amânăm satisfacția, în timp ce viața ne alunecă printre degete. Având un sentiment de fericire, ne putem bucura din plin de viață – chiar acum. În mod evident, problemele tale sunt foarte „reale” și semnificative, dar odată ce înveți cum să fii mulțumit, ele nu te vor mai împiedica să te bucuri de viață. Sentimentul de mulțumire aduce cu sine o încântare copilărească – un mod relaxat de a exista în această lume, care deschide un canal de apreciere față de lucrurile simple, ca să te simți recunoscător pentru darul magnific al vieții înseși.

Această nouă înțelegere poate fi aplicată tuturor provocărilor vieții. Nu vei deprinde tehnici sofisticate sau „mecanisme de adaptare” pentru a face față fiecărei probleme în parte; vei învăța pur și simplu să trăiești într-o stare de spirit de mai multă mulțumire sufletească: o stare de iubire. Partea frumoasă a acestei cunoașteri – odată ce înțelegi funcționarea psihologică sănătoasă – este că ea rezistă.

Nu se pune problema că nu vei mai pierde niciodată sentimentul de iubire – căci se va întâmpla –, dar când o vei face, vei înțelege cum ai derapat și vei ști exact cum să te readuci pe o direcție mai bună.

Cheia fericirii: Minte ta

Minte ți servește esențialmente în două moduri. Este un seif pentru informații și experiențe din trecut, și mai este de asemenea un transmițător pentru înțelepciunea și judecata sănătoasă. Partea creierului tău care este seiful, sau „computerul”, este obișnuită să analizeze, să compare, să coreleze fapte și să efectueze calcule. Valoarea acestei componente este clară: fără ea, nu am putea supraviețui. Cealaltă parte a creierului, „transmițătorul”, la care fiecare dintre noi poate avea acces, se ocupă de aspectele sufletești – unde informațiile computerizate sunt insuficiente. Minte noastră transmițătoare, și nu mintea computerizată, este sursa mulțumirii sufletești, a bucuriei și a înțelepciunii noastre.

O parte din procesul de obținere a accesului la această altă latură a noastră constă în a recunoaște cât de necesară și de practică este. Cât de nepotrivit ar fi să folosești un computer pentru a-ți rezolva o problemă în căsnicie sau în carieră, sau pentru a decide cum să vorbești cu fiul tău adolescent despre droguri sau cu copilul tău despre disciplină. Majoritatea oamenilor nu ar utiliza un computer pentru aceste probleme personale, de suflet; ele necesită delicatețe și înțelepciune. Dacă nu înțelegem și nu prețuim latura

noastră „transmițătoare” (funcționarea psihologică sănătoasă), nu avem altă alternativă decât să apelăm la „computer” pentru a ne gestiona problemele personale. Răspunsuri noi nu provin din ceea ce știi deja, în partea computerizată a creierului tău. *Ele provin dintr-o schimbare a stării de spirit, dintr-o viziune diferită asupra vieții, din latura ta necunoscută și mai liniștită.*

Să ilustrăm această idee prin povestea familiară a cuiva care și-a pierdut cheile. Se gândește și se gândește (gândire computerizată) unde ar putea fi, dar în zadar. Pur și simplu nu-și poate aminti. Apoi, chiar când renunțase la a se mai gândi, pentru a privi, în schimb, pe fereastră, răspunsul îi răsare deodată în minte și își amintește exact unde le-a lăsat. Răspunsul a venit când și-a limpezit mintea, și nu din gândirea excesivă care nu permitea răspunsului să iasă la suprafață. Toți am avut experiențe similare, dar puțini am învățat prețioasa lecție de „a nu ști”, pentru a ști. În schimb, continuăm să gândim că răspunsul vine atunci când ne batem capul, când ne foloșim „computerul”.

Poți învăța să accesezi și să ai încredere în această funcționare psihologică sănătoasă – latura liniștită a minții tale, care este sursa sentimentelor pozitive inerente, latura ta înțeleaptă, care

știe răspunsurile. Și când nu știe, știe că nu știe. Poți învăța diferența dintre gândirea computerizată și gândirea creativă – când să ai încredere în computer și când este potrivit să te retragi și să te liniștești.

Scopul acestei cărți este să te ajute să experimentezi mai des în viața ta această stare de spirit mai plăcută (mulțumirea sufletească). Când oamenii învață să trăiască în această stare de spirit liniștită, ei descoperă că fericirea și mulțumirea sufletească sunt, de fapt, independente de circumstanțele lor. Nu se pune problema că lucrurile n-ar trebui să meargă „bine” – desigur că așa ar fi ideal –, ci doar că lucrurile nu trebuie să meargă întotdeauna bine înainte ca noi să fim fericiți. Nu avem întotdeauna putere asupra altor oameni și/sau asupra evenimentelor, dar avem o imensă putere de a ne simți fericiți și mulțumiți de viața noastră. Un efect secundar plăcut al sentimentului de fericire „nemotivată” este acela că detaliile supărătoare încep să se rezolve de la sine. Chiar gândim mai bine, mai clar și mai inteligent atunci când n-avem mintea plină de griji tulburătoare.

Mintea poate lucra în orice moment pentru noi sau împotriva noastră. Putem învăța să acceptăm legile psihologice naturale care ne gu-

vernează și să trăim cu ele, înțelegând cum să ne lăsăm purtați de viață, mai degrabă decât să ne împotrivim ei. Putem reveni la starea noastră naturală de mulțumire.

Cele cinci principii te vor învăța să trăiești într-o stare sufletească pozitivă pentru mai mult timp. Folosește-le ca pe un instrument de navigație pentru a te călăuzi prin viață și a te îndruma spre fericire.

PARTEA ÎNTÂI:

PRINCIPIILE

CAPITOLUL UNU:

Principiul GÂNDIRII

Tot ce realizează un om și tot ce nu reușește să realizeze este rezultatul direct al propriilor sale gânduri. - James Allen

FIIŢELE UMANE SUNT CREATURI RAŢIONALE. În fiecare moment al fiecărei zile, mintea lucrează pentru a da sens celor văzute și experimentate de noi. Deși poate părea evident, este unul dintre principiile cele mai puțin înțelese din structura noastră psihologică. Totuși, înțelegerea naturii gândirii este fundamentul pentru a trăi o viață pe deplin funcțională și fericită.

Gândirea este o aptitudine – o funcție a conștiinței umane. Nimeni nu știe exact de unde provine gândirea, dar se poate spune că provine din același loc ca și ceea ce face inima să ne bată – provine din faptul că suntem vii. Așa cum este

adevărat și în cazul altor funcții umane, gândirea nu se oprește, indiferent dacă am vrea sau nu acest lucru. Sub acest aspect, „gândirea” este un element impersonal al existenței noastre.

Relația dintre gândire și sentiment

Fiecare sentiment negativ (și pozitiv) este un rezultat direct al gândirii. Este imposibil să ai sentimente de gelozie fără ca mai întâi să ai gânduri de gelozie, să ai sentimente de tristețe fără să ai mai întâi gânduri triste, să te simți furios fără să ai gânduri furioase. Și este imposibil să fii deprimat fără să ai gânduri deprimante. Acest lucru pare evident, dar dacă acest lucru ar fi mai bine înțeles, am fi cu toții mai fericiți și am trăi într-o lume mai fericită!

Practic, toți clienții cu care am lucrat de-a lungul anilor au început ședințele astfel:

Client: „Mă simt foarte deprimat astăzi.”

Richard: „Ți-ai dat seama că ai avut gânduri deprimante?”

Client: „N-am avut gânduri negative sau deprimante; mă simt deprimat, pur și simplu.”

A durat ceva timp până să identific problema noastră de comunicare. Cu toții am fost învățați

că „a gândi” înseamnă a sta așezat să „cugeți”, a investi timp și efort, ca și cum ai rezolva o problemă de matematică. Conform acestei idei cu privire la gândire, o persoană care nu ar concepe să petreacă șase ore cugetând obsesiv asupra unui singur gând furios ar putea simți că e destul de „normal” să aibă cincisprezece sau douăzeci de gânduri furioase în treizeci de secunde.

Te poți „gândi la ceva” în decursul a mai multor zile sau într-o secundă trecătoare. Tindem să respingem a doua variantă ca fiind neimportantă, asta în cazul în care o recunoaștem măcar. Dar nu este așa. Sentimentele urmează și reacționează la un gând, indiferent cât timp durează gândul. De exemplu, dacă te gândești, chiar și în trecut: „Fratele meu a primit mai multă atenție decât mine – nu mi-a plăcut niciodată de el”, faptul că acum ai resentimente față de fratele tău nu este o pură coincidență. Dacă ai un gând de genul: „Șeful nu mă apreciază – niciodată nu primesc recunoașterea pe care o merit”, faptul că acum te simți prost în legătură cu locul tău de muncă s-a întâmplat cam în același timp în care gândul acela ți-a venit în minte. Totul se petrece într-o clipă. Îți ia tot atâta timp să simți efectele gândirii tale cât îți ia să vezi lumina după ce ai apăsat pe butonul întrerupătorului.

Efectele nocive ale gândirii se produc atunci când uităm că „gândirea” este o funcție a conștiinței noastre – o aptitudine cu care noi, oamenii, suntem înzestrați. *Suntem artizanii propriei gândiri*. Gândirea nu este ceva ce ni se întâmplă, ci ceva ce facem. Provine din noi, nu din afara noastră. Ceea ce *gândim* determină ceea ce vedem – deși adesea pare să fie tocmai invers.

Gândește-te la un sportiv de performanță care își „dezamăgește echipa” făcând o eroare gravă în ultimul meci din campionat, înainte de retragerea sa. Ani de zile după retragerea din sport, se gândește, când și când, la eroarea lui. Când oamenii întreabă: „De ce ești așa de des deprimat?”, el le răspunde zicând: „Ce prost am fost să fac așa o greșală. Cum altfel te aștepti să mă simt?” Această persoană nu se percepe ca gânditor al propriilor gânduri, nici nu își percepe gândirea ca fiind cauza suferinței sale. Dacă i-ai sugera că propria gândire îi inducea depresia, el ar spune, cu toată sinceritatea: „Nu-i adevărat. Mă simt deprimat pentru că am făcut greșeala, nu pentru că mă gândesc la ea. De fapt, rareori mă mai gândesc la asta. Sunt pur și simplu supărat din pricina faptelor.”

Am putea înlocui eroarea fostului sportiv cu orice alt exemplu: o fostă relație, una actuală care e „pe butuci”, un eșec financiar, niște cuvinte dure pe care le-am rostit ca să rănim pe cine-

va, critica direcționată asupra propriei persoane, faptul că părinții noștri n-au fost nici pe departe perfecți, că ne-am ales greșit profesia sau partenerul, sau orice altceva – e totuna. Gândirea noastră, și nu circumstanțele, determină felul în care ne simțim. Uităm, clipă de clipă, că noi deținem controlul asupra propriei gândiri, că noi suntem cei care gândesc, așa încât adeseori *pare* că circumstanțele ne dictează sentimentele și experiența de viață. În consecință, pare să aibă sens să dăm vina pe circumstanțe pentru nefericirea noastră, ceea ce ne face să ne simțim nepuțincoși cu privire la viețile noastre.

Suntem gânditorii propriilor noastre gânduri

Spre deosebire de alte funcții sau aptitudini pe care le avem ca oameni, este greu să-ți amintești că suntem și gânditorii propriilor noastre gânduri. Este ușor să-ți amintești că vocea este produsul abilității noastre de a vorbi. Ar fi practic imposibil să ne speriem de propria noastră funcție a vorbirii, deoarece suntem foarte conștienți de faptul că noi suntem cei care creează zgomotul. Am putea să țipăm și să strigăm și să perorăm și să urlăm, dar tot nu am fi înspăimântați de sunetul propriei voci.

Același lucru se poate spune despre capacitatea noastră de a ingera și digera mâncarea. Nu ai mânca ceva pentru ca apoi să te întrebi de ce ai un anumit gust în gură – ești mereu conștient că tu ești cel care ți-ai pus mâncarea în gură.

Dar gândirea este diferită. William James, părintele psihologiei americane, a spus odată: „Gândirea este marele inițiator al experienței noastre.” Fiecare experiență și percepție în viață este bazată pe gândire. Deoarece gândirea precedă totul și se desfășoară atât de automat, este mai fundamentală și „mai aproape de casă” decât oricare altă funcție pe care o avem. Am învățat cu inocență să ne interpretăm gândurile ca fiind „realitate”, dar gândirea este pur și simplu o aptitudine pe care o avem – noi suntem cei care produc acele gânduri. Este ușor să crezi că, deoarece gândim ceva, obiectul gândirii noastre (conținutul) reprezintă realitatea. Când realizăm că gândirea este mai degrabă o *aptitudine* decât o *realitate*, putem respinge orice gânduri negative care ne trec prin minte. Pe măsură ce facem acest lucru, începe să se ivească un sentiment pozitiv de fericire. Dacă nutrim gânduri negative (le acordăm prea multă atenție sau zăbovim asupra lor), vom pierde sentimentul pozitiv și vom simți efectele negativității.

Iată un exemplu tipic despre cum gândirea poate fi greșit înțeleasă și cum această lipsă de înțelegere ne afectează pe noi – „gânditorul”. Să zicem că verși din greșeală un pahar cu apă pe podeaua unui restaurant, iar când ridici ochii, vezi că un bărbat, aflat la două mese distanță, a afișat ceea ce ai impresia a fi o privire dezaprobatoare. Răspunzi cu furie. „Care-i problema cu tipul ăsta?”, te gândești. „Lui nu i-a scăpat nicio dată nimic din mână? Ce nemernic!” Gândurile tale cu privire la acea circumstanță te fac să fii frustrat și sfârșesc prin a-ți strica după-amiaza. Odată la câteva minute îți amintești de incident, și pe măsură ce te gândești la el, devii furios. Dar, de fapt, adevărul este că persoana respectivă nici nu te-a văzut când ai vărsat apa. Era în lumea lui, reacționând la propriile gânduri despre o greșeală pe care o făcuse la muncă, mai devreme, în acea zi. Nici că-i putea păsa mai puțin de tine. De fapt, nici nu știa că exiști.

Din păcate, cu toții am experimentat astfel de situații, de multe ori. Uităm că nu facem nimic altceva decât să gândim. Ne umplem mintea cu informații false, pe care apoi le interpretăm ca fiind „realitate” în loc de „gândire”. Doar dacă ne-am putea aminti că *noi suntem gânditorul*. Dacă am putea cu adevărat să înțelegem că pe

măsură ce ne gândim la ceva, simțim efectele gândurilor noastre, în timpul acestui episod de la restaurant, am fi putut fi capabili să recunoaștem că propriile noastre gânduri, și nu o altă persoană, ne-au supărat.

A înțelege principiul gândirii și cum se aplică acesta în experiența umană este un dar de preț. Nu trebuie să ne aflăm într-un conflict constant cu mediul nostru și cu cei din jur. Putem păstra un sentiment pozitiv de fericire, pentru că nu ne mai simțim constrânși să urmăm, la modul serios, fiecare șir al gândurilor care ne vine în minte. S-ar putea să nu ai niciun control asupra a ceea ce face o altă persoană, dar *poți* fi imun la efectele adverse ale gândirii despre el, odată ce înțelegi că gândești „gânduri”, și nu „realități”. Gândurile, și nu circumstanțele tale, determină felul în care te simți. O absență a gândirii negative scoate la iveală un sentiment pozitiv.

Dacă nu înțelegi acest principiu, poate părea că gândirea este determinată de ceea ce face lumea exterioară. Dar, de fapt, este exact invers. Gândirea noastră ne modelează experiența de viață. Felul în care ne gândim la ceva și, cel mai important, *felul în care ne raportăm la gândirea noastră*, va determina efectul său asupra noastră. Circumstanța exterioară în sine este neutră. Doar

gândirea conferă sens unei circumstanțe. Iată de ce aceeași circumstanță poate și chiar va însemna lucruri complet diferite pentru oameni diferiți. În exemplul nostru cu restaurantul, dacă ți-ai fi respins gândurile negative, incidentul nu ar fi contat pentru tine. Într-o relație sănătoasă cu gândirea ta, ai avea propriile gânduri, dar nu te-ai „lăsa în voia lor” și nu le-ai permite să te supere.

Relația noastră cu gândirea

Felul în care o persoană înțelege relația dintre gândire și realitate poate fi plasat într-un continuum:

„Gândurile mele _____ „Gândurile mele
reprezintă realitatea.” sunt doar gânduri.”

De o parte, avem gândirea ca „realitate”. Din punct de vedere clinic, acesta ar fi un psihotic, o persoană care nu ar folosi niciodată cuvântul *gândire*. Psihoticul experimentează efectiv fiecare gând ca realitate. Pentru el, nu există nicio diferență între gândire și realitate. Dacă se gândește că aude voci care îi spun să se arunce pe fereastră, încearcă s-o facă; dacă se gândește că vede un monstru, fuge de el. Indiferent de conținutul gândurilor lui, el le consideră a fi reale, sută la sută din timp.

La capătul opus al spectrului se află persoana care înțelege procesul gândirii – o persoană care simbolizează sănătatea mentală și fericirea –, o persoană care nu-și ia propriile gânduri, sau pe ale altora, prea în serios – o persoană care rareori permite gândirii sale să-l demoralizeze și să-i strice ziua. Unei persoane aflate de această parte a scalei poate să-i treacă orice gând prin minte, și va înțelege totuși că „este doar un gând”.

Majoritatea dintre noi se încadrează undeva între aceste două extreme. Foarte puțini dintre noi își iau atât de mult în serios toate gândurile încât să fie considerați psihotici. Și totuși, surprinzător, chiar și mai puțini dintre noi înțeleg cu adevărat natura gândirii, astfel încât să se încadreze în extrema dreaptă a scalei. Cei mai mulți dintre noi nu înțeleg că suntem gânditorii propriilor noastre gânduri – că noi singuri ne facem asta. Poate că uneori ne dăm seama, dar numai selectiv. Mințile noastre vor crea numeroase excepții la acest principiu, ceea ce ne împiedică să ajungem la înțelegerea pe care trebuie să o implementăm în viețile noastre. De exemplu, într-o zi poți să te simți cu moralul la pământ și să te gândești: „Nu voi fi niciodată în stare să finalizez acest proiect.” În loc să-ți spui: „Oh, uite iar cum îmi zboară mintea”, și să pui capăt nega-

tivității chiar atunci, pe loc, s-ar putea să continui cu același șir de gânduri. O să spui: „Am știut de când m-am apucat; n-ar fi trebuit să încerc niciodată acest proiect; nu am fost niciodată bun la genul ăsta de muncă și nici nu voi fi vreodată”, și așa mai departe. O înțelegere corespunzătoare a gândirii ne permite să oprim aceste „atacuri” zilnice „ale gândurilor”, înainte ca ele să ne învingă. Recunoaște aceste tipuri de gânduri ca pe niște paraziți pe ecranul televizorului – ca pe o interferență. Nu are niciun rost să studiem și să analizăm paraziții de pe un ecran de televizor, și tot atât de puțin rost are să studiem paraziții din propriile gânduri. În lipsa înțelegerii corespunzătoare a gândirii, cea mai infimă cantitate de paraziți din mintea noastră poate să se perpetueze și să crească, până când îți strică toată ziua sau chiar toată viața. Odată ce îți percepi gândurile negative ca pe niște paraziți, ca pe o interferență, le poți respinge – nu-ți mai sunt de niciun folos. În exemplul dat, gândurile negative cu privire la capacitatea ta de a finaliza proiectul cu siguranță nu te vor ajuta să-l finalizezi.

Cu toții producem un flux constant de gânduri, douăzeci și patru de ore pe zi. Odată ce un gând este uitat, el a trecut. Odată ce te gândești din nou la el, se întoarce. Dar în orice caz, este

doar un gând. Într-un sens practic, acest lucru sugerează că a te gândi la ceva nu înseamnă că trebuie să pui gândurile la suflet și să reacționezi negativ. Alege și selectează gândurile la care dorești să reacționezi.

Majoritatea dintre noi suntem capabili să înțelegem acest principiu pentru alți oameni, dar nu și pentru noi înșine. Să luăm cazul unui șofer frustrat, pe autostradă. O altă mașină îi taie calea și aproape că provoacă un accident. Un gând îi trece prin minte: „Ar trebui să-l împușc pe șoferul acelei mașini.” Avem aici de-a face cu un gând ce i-a trecut prin minte. Cei mai mulți dintre noi l-ar respinge ca fiind un gând prostesc. Cu toții am prefera ca șoferii să fie mai atenți, dar nu ne-am lua prea mult în serios gândul violent. S-ar putea însă ca un psihotic să nu fie capabil să-l respingă cu atâta ușurință. El crede cu fervoare că orice gând care îți vine în minte reprezintă realitatea și trebuie luat în serios.

Deși putem să empatizăm cu ideea nebunească de a lua în serios un astfel de gând (dacă nu chiar să râdem de ea), cu toții facem același lucru, în diferite forme și extreme, de sute de ori pe zi. În felul său, fiecare dintre noi încurcă gândirea cu realitatea. Putem percepe gândurile altor oameni ca fiind „doar gânduri”, dar pe ale

noastre nu reușim aproape niciodată să le percepem astfel. Și de ce par gândurile noastre atât de reale? Pentru că noi suntem cei care le creează.

Nu trebuie să ne luăm întotdeauna gândurile în serios

Pentru o anumită persoană, gândul „Mă întreb dacă mă place, pun pariu că nu” poate provoca suferință. Totuși, aceeași persoană poate recunoaște că șoferul de pe autostradă „a avut, pur și simplu, un gând”. Cei mai mulți dintre noi cred că, dacă avem un gând, acesta merită toată atenția și preocuparea noastră, dar dacă altcineva se gândește la un lucru, îl putem percepe ca fiind doar un gând care nu merită atenție. De ce? Din nou, pentru că gândirea este ceva ce ne conturează realitatea din interior spre exterior. Deoarece este atât de apropiată de noi, e ușor de uitat că noi suntem cei care o produc. Gândirea ne ajută să dăm sens lucrurilor pe care le vedem – avem nevoie de ea pentru a supraviețui în lume și pentru a conferi relevanță vieții. Totuși, când înțelegem natura și scopul autentic al gândirii, nu trebuie să punem la suflet (sau să luăm atât de în serios) toate lucrurile la care se întâmplă să gândim; putem să ne destindem.

Gândirea noastră nu este „realitate”, ci doar o încercare de a interpreta o situație dată. Interpretarea noastră a ceea ce vedem creează o reacție emoțională. Reacțiile noastre emoționale nu sunt produsul a ceea ce ni se întâmplă atunci, ci derivă din gândirea noastră, din sistemul nostru de credințe.

Pentru a ilustra acest aspect, să luăm exemplul circului care sosește în oraș. Pentru oamenii și familiile cărora le place cirul, acesta este un prilej de mare sărbătoare. Pentru cei cărora nu le place cirul, traficul intensificat și dezordinea sunt motive de îngrijorare. Cirul în sine este neutru – nu este cauza reacțiilor pozitive sau negative. Ne putem gândi noi înșine la multe exemple similare. Odată ce înțelegem conceptul, gândurile noastre pot fi un dar extraordinar pentru noi și ne pot ajuta în viață. Și invers, putem să devenim victimele propriei noastre gândiri, iar calitatea vieții noastre poate să scadă. De vreme ce gândurile noastre se schimbă din moment în moment, viața poate deveni o luptă, dacă nu chiar un teren de bătălie.

Nivelul nostru de fericire pare să crească și să scadă în funcție de circumstanțele noastre. În realitate, nu circumstanțele, ci felul în care noi le interpretăm determină nivelul stării noastre de

bine. De aceea, circumstanțe identice pot însemna lucruri diferite pentru oameni diferiți. Învață să percepi gândurile negative ca pe o formă de paraziți mentali, și vei reuși să nu le mai acorzi atât de multă atenție.

Înțelegerea naturii gândirii ne permite să trăim într-o stare de odihnă, o stare de neutralitate, de sentimente pozitive, de fericire și de calmă mulțumire sufletească. Când atenția ne este distrasă de la ceea ce gândim, mai ales când sunt lucruri negative, rămânem cu un sentiment plăcut, lejer. Ceea ce nu sugerează nicicum că nu trebuie să gândim – bineînțeles că trebuie. Sugerează doar că asupra gândurilor negative – a gândurilor care produc suferință și nefericire – nu merită să zăbovim, deoarece ne răpesc ceea ce căutăm, și anume sentimentul fericirii. Această mulțumire sufletească creează în mintea noastră spațiul necesar pentru ca gânduri noi, creative, să pătrundă, permițându-ne să avem acea însușire copilărească a concentrării calme, ce readuce la viață uimirea și aventura.

Această concentrare mai calmă ne permite să-i ascultăm pe ceilalți cu afecțiune. Ne face capabili să ascultăm chiar și criticile în așa fel încât să nu ne deranjeze, deoarece acum nu mai analizăm – ci doar asimilăm informația.

În cele din urmă, relația pe care o ai cu propria gândire îți va determina sănătatea mentală și fericirea. Consideri că, deoarece te gândești la ceva, acel lucru trebuie luat în serios? Sau înțelegi că gândirea este ceva ce faci prin virtutea faptului că ești om și că nu trebuie să confunzi gândirea cu realitatea? Poți avea gânduri și să le lași să treacă, într-o concentrare calmă, sau te simți constrâns să le contempli sau să le analizezi?

Laura și Steve

Laura merge să-și viziteze iubitul, pe Steve. Pe drum, în mașină, aude la radio o știre despre numărul de căsnicii care se termină printr-un divorț. Începe să se gândească: „Mă întreb dacă eu și Steve o să ne căsătorim. Mă întreb dacă merită. Cât de reușită ar fi căsnicia noastră? Steve a moștenit multe trăsături de la tatăl lui, care e divorțat. Întârzie des și are tendința să muncească prea mult. Mă întreb dacă eu sunt la fel de importantă pentru el ca munca lui? Mă întreb dacă copiii noștri vor fi la fel de importanți pentru el ca munca lui?” Și brodează mai departe pe aceeași temă.

Gândirea Laurei a pornit automat. Aceste gânduri au avut loc într-o clipă. Să comparăm efectul acestor gânduri pornind de la relația ei cu

propria gândire. În primul rând, să presupunem că Laura (ca majoritatea oamenilor) consideră că dacă un lucru îi trece prin minte, el trebuie să fie demn de atenție și tratat cu seriozitate. Nu-și dă cu adevărat seama că ea este cea care *crează* gândurile, dar presupune, în ceea ce privește conținutul gândirii sale, că acesta trebuie să aibă relevanță. Acum se simte îndreptățită să-și facă griji în privința relației sale și decide să aducă subiectul în discuție cu Steve. Parcurge restul drumului făcându-și griji.

Să ne gândim acum la o alternativă. Aici, Laura înțelege cum gândurile îi creează experiența de viață. Aceleași gânduri îi trec prin minte Laurei și, pentru un moment, începe să simtă efectele adverse ale gândirii sale. Apoi își amintește că *gândurile* ei, și nu Steve, i-au stârnit grijile cu privire la relația lor care, până atunci, mergea perfect. Cu câteva secunde mai devreme, înainte de buletinul de știri, ea se gândise la cât de bine părea să meargă totul – se afla în acea stare de spirit plăcută în care își gândea pur și simplu gândurile, fără să le analizeze. Chicotește și se simte recunoscătoare pentru că nu trebuie să mai fie o victimă a propriei gândiri. Inițiază o concentrare mai calmă și își respinge gândurile. Își petrece restul drumului bucurându-se de muzica ei preferată și de fericirea ei.