

## Cei șase pași pentru cultivarea curajului

*Timpul tău este limitat. De aceea, nu îl risipi trăind viața altcuiva. Nu cădea în capcana dogmelor, adică a vieții trăite la unison cu convingerile altor oameni. Nu lăsa zgomotul opiniilor altor persoane să îți ascundă sunetul vocii tale interioare. Și ceea ce contează mai mult, ai curajul de a-ți urma inima și intuiția.*

- Steve Jobs

Stăteam cu Dennis la o înălțime de câteva zeci de metri, pe o platformă de lemn dintr-un copac. Dennis se temea de înălțimi, așa că deși era prins cu o centură despre care fuseserăm asigurați că poate susține greutatea unui elefant, își simțea inima bătând cu putere. Primul obstacol din cursul de frânghii la înălțime pe care îl urmam ne cerea să coborâm pe o frânghie prinsă între doi copaci, la mare înălțime, prinși cu o centură, dar fără o plasă de siguranță sub noi. În continuare, trebuia să mergem pe un buștean care se legăna între două frânghii. Alte probe pe care trebuia să le trecem includeau balansarea pe un buștean vertical care atârna de o frânghie ca un clopoțel de vânt, trecerea printr-o serie de inele negre și târâutul de-a lungul unui cablu strâns. Dacă cedam și cădeam, ne-au asigurat ghizi noștri, centura cu care eram legați ne-ar fi ținut. Așadar, mintea noastră rațională știa că suntem în siguranță. Când îți pui însă piciorul pe ceva care se clatină, la o înălțime atât de mare, o forță primară pune stăpânire pe tine.

M-am uitat la Dennis, care se apropia de cel mai dificil obstacol al cursei, și l-am văzut stând pe marginea platformei din lemn, arătând cenușiu la față. S-a uitat la solul aflat la mare distanță sub noi și mi-a spus:

- Tu prima.

Am început să îmi prind cârligul centurii în fața lui, dar s-a răzgândit:

- Este mai puțin terifiant dacă mergi tu prima, dar mai amuzant dacă ți-o iau înainte.

Și-a închis ochii și s-a concentrat o clipă ca să își găsească centrul interior, după care și-a dat drumul la vale. Deși se temea, nu a ezitat să își înfrunte teama. L-am ovaționat din spate.

Am optat împreună cu Dennis pentru a ne da în *montagne russe* și pentru a ne înscrie la cursuri de frânghie la înălțime nu pentru a ne traumatiza, ci ca parte integrantă a Rețetei noastre pentru Amplificarea Curajului, care ne cerea să ne punem în situații neconfortabile pentru a învăța să ne detașăm de ele.

Uneori, nu este nevoie de mai mult pentru a lăsa teama să te vindece. Dacă ești suficient de curajos pentru a te confrunta direct cu lucrul de care îți este teamă, aceasta din urmă își pierde influența asupra ta. Încetul cu încetul, curajul încolțește în tine, la fel ca o sămânță. Jia Jiang, despre care am vorbit în capitolul 4, a făcut același lucru pentru a scăpa de teama de respingere. El a trăit o serie de experiențe dureroase de acest fel, dar apoi și-a dat seama că teama sa de respingere îl împiedică să trăiască plener. Pentru a-și depăși teama, el și-a propus să treacă prin „100 de zile de respingere”, în timpul cărora le-a cerut altora 100 de lucruri nelalocul lor, special pentru a fi refuzat și a se desensibiliza astfel printr-o expunere repetată. El le-a cerut unor necunoscuți de pe stradă să îi împrumute 100 de dolari, să joace cu el fotbal în curtea casei sale, a făcut o cerere de angajare ca model la Abercrombie & Fitch și le-a cerut unor polițiști să îl lase să conducă o mașină de poliție. A solicitat un avion privat de la Tony Hsieh și un interviu cu președintele Obama. A mers până acolo încât i-a cerut unei angajate de la gogoșeria Krispy Kreme să îi facă o gogoasă specială în forma simbolului olimpic, și a cerut o „reînnoire a

hamburgerului[1]" într-un McDonalds. Jia și-a filmat cererile și a adunat în jur foarte mulți oameni dornici să îl susțină să își depășească teama de respingere. În mod paradoxal, multe din cererile sale absurde i-au fost îndeplinite, fapt care i-a trezit respectul față de bunătatea oamenilor necunoscuți. De și mai multe ori el a fost refuzat însă, iar acest lucru l-a ajutat să se împace cu teama sa de respingere. După ce s-a supus acestei provocări și a supraviețuit unor respingeri repetate, Jia a declarat: „Imaginația ne prezintă adeseori scenariul cel mai negativ, împiedicându-ne să trecem la fapte. Noi suntem cei care ne respingem cel mai mult”.

Când am început să scriu pe blog în anul 2009, una din cele mai mari temeri ale mele a fost aceea de a nu fi percepută ca imperfectă. În copilărie, am fost un copil exemplar, care lua numai 10 la școală, nu bea, nu fuma, nu consuma droguri și își păstra virginitatea pentru noaptea nunții. Ca medic, am simțit o mare presiune de a fi perfectă când lucram în spital; în caz contrar, pacienți nevinovați ar fi putut muri. Am început astfel să păstrez pentru mine adevărul meu lăuntric sau chiar să spun mici minciuni pentru a proiecta o imagine de sine mai „perfectă” decât cea adevărată. Acest lucru m-a făcut să mă simt izolată, singură și ipocrită, căci oamenii credeau cu ușurință imaginea pe care o proiectam în afară, dar care nu corespundea cu ceea ce simțeam în interiorul meu. Prin urmare, trăiam cu teama constantă de a nu fi „expusă”, iar rușinea minciunii în care mă complăceam mă paraliza și îmi deteriora relațiile.

Intenția mea când mi-am început blogul era să „fiu eu însămi, fără să regret nimic”, într-o manieră publică. M-am folosit de acest blog ca de o oportunitate de a le împărtăși unor necunoscuți faptul că mă luptam cu propriile mele imperfecțiuni, în încercarea de a fi cât mai autentică. Îmi doream să evit tendința mea din trecut de a jongla cu adevărul, să îmi dau jos toate măștile care mă protejau, să practic vulnerabilitatea și să învăț să fac față criticilor. La fel ca în cazul lui Jia, expunerea publică m-a ajutat să rămân fidelă menirii mele. Mi-am dezvăluit cu sinceritate teama de a-mi părăsi slujba, eșecul meu în publicarea primele mele cărți, revelațiile dureroase referitoare la maniera în care operează egoul meu, problemele din căsnicia mea, dificultățile din alte relații, provocările financiare, experiențele mistice pe care le trăiam pe măsură ce îmi continuam calea spirituală și alte vulnerabilități pe care le ținusem pentru mine până nu demult. Pe lângă faptul că m-am desensibilizat în raport cu teama de a fi percepută ca fiind imperfectă, am învățat că marea majoritate a oamenilor nu mă judecau și nu mă criticau atunci când le împărtășeam partea cea mai autentică din mine. Dimpotrivă. Este aproape ca și cum comunitatea ce îmi citește blogul ar fi lua decizia colectivă de a nu se folosi de vulnerabilitatea mea pentru a-mi face rău. Brené Brown afirmă că vulnerabilitatea este poarta către intimitate și conexiune, iar experiența personală m-a învățat că acest lucru este adevărat. Dorința mea de a-mi expune public imperfecțiunile i-a determinat pe oameni să aibă încredere în mine. În loc să mă prezint ca un medic perfect, într-un halat alb imaculat, cu nasturii încheiați până sus și cocoțat pe un pedestal, am acceptat să mă prezint ca o ființă umană. Acest lucru nu numai că nu mi-a afectat reputația și nu i-a determinat pe oameni să mă judece, dar chiar a creat un canal de comunicare cu ei care a condus la mai multă încredere reciprocă. I-am ajutat astfel pe mulți să mi se alătore de-a lungul călătoriei mele, astfel încât să ne simțim mai puțin singuri. Această comunitate de suflet m-a ajutat să iau decizii dificile, pe care unii le-ar considera curajoase.

De-a lungul timpului, Rețeta pentru Amplificarea Curajului meu s-a schimbat de la afișarea în public (pe Internet) a rufelor mele murdare la căutarea celor mai adânci umbre din subconștientul meu, fie singură, fie în compania unor terapeuți, instructori spirituali și prieteni în care aveam mare încredere. Abia acum pot spune că am început cu adevărat să îmi cultiv curajul. Afișarea publică a imperfecțiunilor mele a fost destul de înspăimântătoare. În mod paradoxal, ea mi-a alimentat însă Sinele cel Mic, căci mi-a hrănit dorința de aprobare. Am atras astfel foarte mulți susținători care m-au lăudat pentru tot ce făceam, validându-mi deciziile uneori dureroase. Lumina Pilotului meu Interior nu își dorea însă să devin dependentă de aprobarea celorlalți, și cu atât mai puțin influențată de criticile lor. Ceea ce trebuia să fac era să îmi găsesc pacea interioară, scop în care trebuia să identific adevărul meu real dincolo de amăgirea de sine în care m-am învăluit. Această stare de pace trebuia să provină din acel spațiu interior în care prevala tăcerea. Marea provocare a venit atunci când m-am silit să rămân în stare de meditație cu adevărul meu lăuntric, care mă speria mai puternic decât orice confesiune publică a imperfecțiunilor mele, mă terifia mai mult decât datorile de 200.000 de dolari la care ajunseseam și îmi destabiliza psihicul

mai mult decât ideea de a-mi părăsi slujba stabilă de medic. Confruntarea cu demonii din mintea mea m-a forțat să ies din zona mea de confort mai mult decât orice altceva. Cercetarea zonelor cele mai umbrite ale Sinelui meu Mic a devenit mai ușoară după ce l-am cunoscut pe Dennis, care își căuta la rândul lui sinele real prin hățșurile subconștientului lui. Deși în ultimă instanță cultivarea curajului este o activitate profund personală, ea nu mai pare nici pe departe la fel de înspăimântătoare dacă ai un partener responsabil care ți se alătură.

Este posibil ca Rețeta ta pentru Amplificarea Curajului să nu conțină călătorii cu un *montagne russe*, cursuri de frânghie la înălțime, terapia prin respingere, meditația tăcută sau expunerea pe Internet. Călătoria ta va fi numai a ta, fiind ghidată de înțelepciunea Luminii Pilotului tău Interior. Cultivarea curajului nu presupune neapărat să te forțezi să faci lucruri care te înspăimântă, iar scopul acestui proces nu este în nici un caz să te traumatizeze. Dimpotrivă, scopul lui este să te ajute să te scufunzi în starea de pace interioară. Acesta este spațiul în care vei găsi curajul de care vorbesc. Pe măsură ce te vei abandona în fața acestei stări de pace, temerile tale te vor conduce pe propria ta cale către creșterea sufletului tău. Scopul acestui capitol este să te ajute să faci acest lucru.

### **De unde trebuie să începi**

Cultivarea curajului nu se pretează la o rețetă simplă, pas cu pas, de genul celei pentru pregătirea unui prăjituri. Fiecare călătorie este individuală și unică, la fel ca o amprentă. Există totuși unele aspecte similare pentru marea majoritate a oamenilor, și unele practici despre care putem presupune că pot ajuta pe oricine, cum ar fi apelarea la un profesionist și găsirea liniștii printr-o practică zilnică. Dacă ai citit cartea mea, *Vindecarea cu ajutorul minții*, cei Șase Pași pentru Cultivarea Curajului ți se vor părea familiari, căci ei merg în paralel cu cei Șase Pași pentru Vindecarea de Sine pe care i-am descris în acea carte. Dat fiind că procesul de cultivare a curajului este o călătorie de vindecare și transformare, aceiași șase pași care funcționează în cazul vindecării fizice te pot călăuzi inclusiv către cultivarea curajului.

Acestea fiind zise, această rețetă nu este unică pentru toată lumea, spre deosebire de procesele descrise în alte cărți de dezvoltare personală. Eu îți voi prezenta o serie de instrumente și te voi ajuta să îți dezvolți anumite idei, dar multe din acestea sunt subiective, fiind trecute prin filtrul convingerilor și preferințelor mele personale. Ale tale pot fi radical diferite, motiv pentru care nimeni altcineva nu poate scrie această rețetă în locul tău. Pe măsură ce îți vei continua lectura, asumă-ți acest proces. Preia doar elementele cu care rezonezi. Exclud-le pe cele care nu îți spun nimic. Lasă-te inspirat. Imaginează-ți cum ar arăta pentru tine o viață trăită în pace. De ce ai nevoie pentru a te elibera?

### **Cei Șase Pași pentru Cultivarea Curajului**

Pasul 1: CREDINȚA. Înlocuiește convingerile care îți induc o stare de teamă cu o încredere care te ajută să îți amplifici curajul.

Pasul 2: SUSȚINEREA. Caută sprijin de la oamenii din jurul tău. Oferă-le la rândul tău susținerea ta.

Pasul 3: INTUIȚIA. Învață să ai încredere în intuiția ta pentru a deosebi teama reală de cea falsă.

Pasul 4: DIAGNOSTICUL. Identifică ce se ascunde în spatele temerilor tale false.

Pasul 5: REȚETA. Scrie-ți Rețeta pentru Amplificarea Curajului.

Pasul 6: ABANDONAREA. Detașează-te de rezultatul final și acceptă realitatea așa cum este.