

SUNT DE-AJUNS AȘA CUM SUNT

Citește cartea,
scrie-ți pe oglindă
„Sunt de-ajuns așa
cum sunt“, repetă-ți
în minte cuvintele
zi de zi și privește
cum ți se schimbă viața!

ALISON NEEVES



Marisa Peer

Cuprins

<i>Prefață</i>	17
<i>Introducere</i>	19
CAPITOLUL 1	
Drumul spre serviciu nu este iadul pe pământ	31
CAPITOLUL 2	
De ce bebelușilor nu le este teamă să zboare cu avionul	41
CAPITOLUL 3	
De ce nu vrei să câștigi la loterie	57
CAPITOLUL 4	
Ca să ai succes, fă mai întâi următorul lucru	78
CAPITOLUL 5	
Nu există scurtături, dar există o garanție	94
CAPITOLUL 6	
Mintea este ca o clasă cu copii de 3 ani	101
CAPITOLUL 7	
Oameni moderni în corp de oameni ai cavernelor	110
CAPITOLUL 8	
Cel mai mare obstacol în calea fericirii și a păcii interioare	127

CAPITOLUL 9	
Critica ofilește, lauda construiește	138
CAPITOLUL 10	
Cântă în stilul tău	150
CAPITOLUL 11	
Construirea unei relații de iubire începe chiar cu tine	161
CAPITOLUL 12	
Pune totul cap la cap și vei avea o viață incredibilă	175
<i>Note bibliografice</i>	191

CAPITOLUL 1

Drumul spre serviciu nu este iadul pe pământ

*Cea mai importantă descoperire a generației
mele este că oamenii își pot schimba
viața schimbându-și mentalitatea.*

William James, psiholog american

În timp ce studiam pentru meseria de terapeut, m-au intrigat următoarele spuse ale profesorului meu: „Mintea este foarte complicată și complexă. Îți ia o viață să ajungi să o înțelegi și să o controlezi.“ M-am gândit imediat: „Păi, atunci ce facem? Nimeni nu are la dispoziție o viață ca să își controleze mintea.“ Mai mult decât atât, ce rost are să devii stăpânul minții tale la 80 de ani? Este inutil. Dar ghici ce? Realitatea e alta.

Adevărul e că mintea umană are o singură sarcină simplă: să ne mențină în viață cât mai mult cu putință. De aceea a devenit expertă în evitarea durerii și fuga de pericol.

Pentru strămoșii noștri care trăiau în triburi, această sarcină era extrem de dificilă. Erau nevoiți să fugă de

prădători, să găsească apă și hrană și să se adăpostască de vremea neprielnică. Amenințările fizice din trecut erau mult mai numeroase decât astăzi și organismul uman a fost creat să reacționeze la factorii de stres. Corpul nostru și-a dezvoltat răspunsurile de „luptă sau fugă“ ca reacție la stresul provocat, de obicei, de animalele mari de pradă, alți membri ai tribului furioși sau dezastrele naturale.

De atunci, lumea materială s-a schimbat mult. Pentru majoritatea celor din prezent, integritatea fizică nu mai este zi de zi în pericol. Dar organismul nostru are, din naștere, un defect fundamental: creierul nu s-a schimbat foarte mult astfel încât să se adapteze noii realități mai sigure și mai domestice. În continuare, suntem programați să reacționăm prin luptă sau prin fugă la împrejurările stresante și la restricțiile vieții. Doar că acum factorii de stres și blocajele sunt mai degrabă mintale decât primitive. În pofida acestui lucru, din clipa în care ne naștem pe această planetă, mintea crede că are o singură sarcină: să ne mențină în viață. Cum anume? Ascultând instrucțiunile pe care i le dăm despre ce ne provoacă durere.

Din acest motiv, dimineața, când întârziem la serviciu din cauza traficului și ne pătăm cămașa albă cu cafea, creierul nostru *chiar crede* când spunem: „Mă omoară drumul ăsta de zi cu zi. Traficul este un coșmar. Șeful mă stresează. Mor sub atâta presiune.“ Cum reacționează corpul la aceste instrucțiuni? Ei bine, fiindcă i s-a spus că suntem amenințați – că ceva ne omoară! –, creierul vrea să ne mențină în viață! Prin urmare, ritmul cardiac crește, la fel și nivelul de cortizol și secreția de hormoni, suntem

furioși, zbierăm la copilul de pe bancheta din spate și le trimitem mesaje nepoliticoase colegilor. Îi transmitem creierului că suntem stresați și în pericol direct și, ce să vezi, el *ne crede*. Oră de oră, zi după zi, creierul se adaptează în funcție de limbajul pe care îl percepe.

Aceasta este prima lecție importantă pe care vreau să o reții: mintea ta face ce crede că vrei să faci și consideră că este în interesul tău.

Când aștepți în trafic și te lași copleșit de stres, corpul tău încearcă cu disperare să te salveze, fiindcă îi dai toate indiciile că statul în mașină îți provoacă o mare durere. Prin cuvintele tale, îți instruești mintea să declanșeze răspunsul fizic de luptă sau fugă. Dar adevărul este că un sfert de oră de întârziere și cămașa albă pătată nu îți provoacă nicio durere. Stânjeneală, poate, dar nicidecum genul de stres pe care îl simte cineva când îi arde casa sau este urmărit de un mistreț. Însă mintea ta nu face diferența. Ți-ai exprimat verbal sentimentul că te doare și că ești amenințat, prin urmare creierul tău creează toate simptomele și reacțiile necesare pentru a te ajuta să fugi de pericol. Rezultatul? Devii stresat și nefericit.

Ca toate învățămintele mele, și acesta are o bază științifică. Testarea musculară este o tehnică inspirată din chineziologia practică. Într-un fel, testarea musculară este un mod de a întreba subconștientul prin cuvinte și a primi un răspuns fizic, corporal.

Testarea musculară demonstrează că trupul reacționează la cuvinte într-un mod de care nu suntem întotdeauna conștienți și pe care nu îl controlăm mereu, așa

cum se întâmplă când așteptăm blocați în traficul pe care îl considerăm la propriu „iadul pe pământ“.

Exercițiu

Fă următorul lucru: testează-te făcând o afirmație care nu este adevărată (vei avea nevoie de ajutorul cuiva). Întinde brațul și ține-l foarte drept, încordând pumnul. Roagă un prieten să îți împingă brațul în jos. Sarcina ta este să rezisti, să îți încordezi puternic brațul și să te opui coborârii lui. După ce te-ai organizat pe poziții, rostește cu voce tare o afirmație adevărată, cum ar fi „Sunt femeie“ sau „Mă numesc Amanda“ și repetă exercițiul cu împingerea.

Vei observa că brațul tău rămâne ferm și puternic dacă spui ceva pozitiv și adevărat.

Acum repetă exercițiul rostind un neadevăr evident, cum ar fi: „Sunt bărbat“ sau „Mă numesc Voltarol“.

Când spui un lucru negativ și incorect, corpul tău are o reacție „slabă“: brațul nu rezistă împingerii.

Însă dacă rostești un adevăr, corpul va avea o reacție puternică și va rezista.

Amintește-ți mereu: cuvintele sunt puternice, iar mintea te ascultă neîncetat. Fiecare cuvânt pe care îl spui devine un proiect pe care mintea și corpul tău vor încerca să îl transpună în realitate. Cea mai puternică

forță interioară este nevoia de acțiune permanent într-un mod compatibil cu gândirea ta. Odată ce vei avea dovada acestui lucru, vei acorda mai multă atenție cuvintelor tale, determinându-le să fie mai optimiste, pentru a influența benefic proiectul la care lucrezi continuu. Acest exercițiu este extrem de potrivit pentru copii, fiindcă îi învață puterea cuvintelor și a gândurilor.

Testarea musculară funcționează pentru toată lumea. Dacă vrei să vezi că mintea ta răspunde într-adevăr la cuvintele pe care le spui, încearcă următorul exercițiu:

Exercițiu

Formează un cerc cu indexul și degetul mare de la o mână.

Trage de cercul astfel format cu indexul și degetul mare de la cealaltă mână, pentru a-ți testa forța. Continuă să tragi și să opui rezistență, rostind cu voce tare:

„Sunt un om extraordinar și am un succes fantastic. Sunt un om extraordinar și am un succes fantastic.“

Observă cum cercul rămâne intact, pentru că rezistența ta este puternică.

Acum rostește:

„Sunt un ratat și fac totul praf. Sunt un ratat și fac totul praf.“

Când spui „Sunt un ratat și fac totul praf“ îți pierzi puterea și strânsoarea ta slăbește. Spune din nou: „Sunt un om extraordinar și am un succes fantastic.“ Fiecare mușchi al corpului tău reacționează la cuvintele pe care le rostești și la gândurile pe care le ai.

Leția este, desigur, că trebuie să fii mult mai atent la gândurile și cuvintele tale.

Exercițiul funcționează și mai bine dacă rogi pe altcineva să tragă de cercul format din degete în timp ce rostești afirmațiile pozitive și negative.

Aruncă vechiul manual de instrucțiuni al minții tale

Acum, după ce am văzut că mintea ne ascultă atent cuvintele și că, pe baza lor, întemeiază acțiuni fizice și sentimente, ce facem cu aceste informații? Răspunsul merge în profunzime.

Gândește-te la un aspect din viața ta care ți-a provocat întotdeauna o stare conflictuală, durere sau stres. Poate vrei să slăbești – un subiect despre care vom discuta pe larg în capitolul al șaptelea –, dar oricât de mult ai încerca, te autosabotezi continuu. Sau poate devii incredibil de emoționat când știi că trebuie să vorbești în public, deși această incapacitate te împiedică să promovezi pe plan profesional. Sau poate nu îți poți crea un obicei nou, cum

ar fi să scrii zilnic sau să faci mișcare, în ciuda faptului că minții tale conștiente îi place această idee.

Cauza acestor probleme pe care le au toții adulții este, cel mai probabil, vechiul manual de instrucțiuni al minții. Să luăm drept exemplu teama de a vorbi în public.

O lecție importantă pe care am învățat-o în deceniile de practică terapeutică este că teama de a te adresa unei mulțimi – indiferent dacă este vorba despre 20 sau 2 000 de persoane – este cea mai răspândită. Motivul e legat de faptul că a vorbi în public presupune o vulnerabilitate intrinsecă: riscul de respingere și de ostracizare. Și, după cum îți amintești, toți fugim de respingere.

Cei care fac tot posibilul ca să evite prezența vulnerabilă în fața unei mulțimi au trecut cândva printr-un incident sau o serie de incidente în care s-au simțit batjocoriți, șicanați sau respinși. Poate și-au uitat replicile la concursul de talente al școlii și șmecherii clasei i-au tachinat. Poate erau bâlbâiți în copilărie și un profesor care spera să îi vindece i-a obligat să vorbească. Sau poate pur și simplu nu s-au simțit niciodată *acceptați* de prieteni și colegi și acum, la maturitate, continuă să facă tot posibilul pentru a evita să fie respinși. Deși au trecut 30 de ani și șmecherii clasei nu mai sunt aici, incapacitatea lor de a susține o prezentare fără nervi întinși la maximum, fără să transpire și să se bâlbâie le provoacă suferință și îi împiedică să obțină o creștere salarială. Însă, încă o dată, creierul lor face ce crede că vor ei să facă: evită cu orice preț durerea respingerii, refuzând cu obstinație să vorbească în public.

Vrei și alte dovezi că mintea urmează instrucțiunile primite prin cuvintele tale? Hai să analizăm acest comportament din perspectivă pozitivă. Gândește-te cum pușcașii marini americani reușesc să alerge mulți kilometri cu bocancii îngreunați de noroi și cu spina-reă împovărată de echipamente, dar cu un sentiment de ușurință și chiar de plăcere. Reușesc acest lucru deoarece camaraderia și optimismul pe care le creează scandând sloganuri și cântând imnuri motivaționale în timp ce trec prin noroi le determină mintea să creadă că *își doresc să fie acolo*. Brusc, 15 kilometri de alergare în condiții grele nu le provoacă durere, ci le stimulează curajul și onoarea. Un exemplu similar este bucuria cu care unii oameni își tatuează tot corpul. Ignoră durerea pentru că i-au transmis minții că *își doresc* produsul final. Mintea lor nu percepe durerea ca pe o amenințare la adresa supraviețuirii sau a siguranței, așa că se supune cu bucurie și permite ca pielea să fie înțepată de ace fără să fugă.

Odată ce vei înțelege că mintea reacționează la instrucțiunile detaliate pe care i le dai prin dialogul tău interior și exterior, vei putea să folosești aceste informații în avantajul tău. Dar vreau să fiu bine înțeleasă: nu este vorba despre „puterea gândirii pozitive“, când oamenii sunt instruiți să pretindă pur și simplu că totul e roz și perfect, în ciuda fricilor, fobiilor și greutăților întâlnite. Ci este vorba despre o comunicare specifică, directă și actualizată cu mintea ta despre aceste frici, fobii și greutăți.

Folosind această logică, drumul tău „chinuitor și de coșmar“ spre serviciu va deveni „un obstacol incomod,

dar surmontabil“. Dacă trebuie să lipsești duminică după-amiază de la o petrecere ca să îți pui ordine în registrele contabile sau ca să pregătești o ofertă, nu privi acest lucru ca pe „un supliciu“, ci ca pe „o oportunitate de a progresa și de a te pregăti pentru săptămâna următoare“. Noul dialog pe care îl transmiți minții tale nu trebuie să fie nerealist sau fantezist – la urma urmei, nimeni nu vrea să stea în trafic sau să rateze distracția de weekend –, ci trebuie să redefinească realitatea ta actuală. Dacă viața ta nu este cu adevărat în pericol, nu îți hrăni mintea cu indicii care să o facă să intre în modulul de luptă sau fugă doar pentru că ceva nu a mers fix așa cum ți-ai planificat.

Schimbarea obiceiurilor și a tiparelor de gândire pe care le-ai avut toată viața poate să pară un demers descurajant. Mie îmi place să consider această măsură o „actualizare a software-ului“. Mintea umană are vulnerabilități și dă erori întocmai ca laptopurile și smartphone-urile. Dacă nu îl actualizăm, laptopul devine vulnerabil la viruși și începe să ruleze tot mai lent și mai ineficient. Același lucru se poate spune și despre mintea umană. Când simți că ești într-un impas – indiferent de natura sa –, caută cauza principală sau informațiile depășite. Când îți vei da seama de aceste lucruri, vei putea să actualizezi instrucțiunile pe care i le dai minții, la fel cum îți actualizezi software-ul laptopului.

Hipnoza este extrem de utilă în această privință, fiindcă poți să identifici rapid și eficient momentul în care ți-ai creat aceste convingeri depășite și inutile și poți să le inversezi. Este bine să știi că durează între 10 și 21 de

zile pentru a renunța la o credință veche și a o înlocui cu o variantă nouă, îmbunătățită. Dacă privești lucrurile în ansamblu, perioada necesară pentru a scăpa de o convingere pe care ai păstrat-o 30 de ani este destul de scurtă. Acordă-i așadar minții tale marja de care are nevoie pentru a-și însuși noile instrucțiuni.

Pentru cei care s-au chinuit să se descotorosească de sistemele de credințe inutile și negative care le provoacă sentimente de depresie, anxietate, tristețe și izolare și care le afectează fizic corpul, a ști că mintea este capabilă să se schimbe foarte repede este o veste bună (iar cartea de față ne arată cum să facem acest lucru). Viața ta nu va fi niciodată perfectă – nimeni nu are o viață perfectă –, dar felul în care reacționezi la cusururile și adversitățile ivite în cale poate fi mai sofisticat decât s-a gândit vreodată un om al cavernelor fugărit de un smilodon. Oferă-i minții informațiile inteligibile, logice, actualizate și lipsite de dramatism de care are nevoie pentru a privi în perspectivă problemele și obstacolele și vei descoperi că viața ta va deveni mult, mult mai ușoară și mai plăcută. Nu uita niciodată că tu ești făuritorul convingerilor și obiceiurilor tale – iar apoi devii creația lor. Alege, așadar, cu înțelepciune și oferă-i minții instrucțiuni mai bune, ca să știe cum să reacționeze corespunzător.

O lectură rapidă, ușoară și totodată profundă, *Sunt de-ajuns așa cum sunt* e pentru cei care vor să-și vindece rănilile emoționale din copilărie, căutând soluții pe cât de simple, pe atât de eficiente, care duc la schimbări substanțiale.

Vilma Reynoso

„Sunt de-ajuns așa cum sunt“ – șase cuvinte care îți vor schimba viața. Când le gândești și le rostești cu voce tare, ți se imprimă în minte și devin parte din credințele și din viața ta de zi cu zi. Folosește-te de puterea lor ca să capeți mai multă încredere în tine și să te placi cu adevărat, scăpând de autocritică și de tendințele de autosabotare. Dialogul eficient cu mintea ta va aduce cu sine transformări profunde și de durată: în curând, te vei bucura de o carieră împlinită, de relații înfloritoare și de o energie debordantă. Când vei ști și vei simți că ești de-ajuns așa cum ești, cei din jur vor remarca la rândul lor schimbarea.



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1710-7



9 786064 417107