

INTRODUCERE

DE LA MISTERELE VIEȚII LA LOGICA EMOȚIONALĂ

Pe cât de mult lumea exterioară a fascinat dintotdeauna curiozitatea oamenilor, pe atât rămâne încă plină de mistere. Aparent, lumea noastră interioară ni se pare mai accesibilă, din moment ce suntem zilnic în contact cu ea, prin senzațiile, emoțiile sau gândurile noastre. Totuși, deopotrivă zilnic, experiențele pe care le avem pot să ne aducă aminte că o mare parte din lumea noastră interioară, indiferent că ține de corp sau de spirit, rămâne un mister.

Imaginează-ți că ești martor la un accident grav în același timp cu alte persoane. De ce una dintre ele va suferi de un stres posttraumatic cu efect de handicap, în timp ce tu îți vei relua viața fără probleme? Sau de ce, din nefericire, tu ești cel care trebuie să îți continue viața ducând povara traumei? Lista unor astfel de întrebări fără răspuns ar putea fi lungă. De ce, de exemplu, ai un talent natural pe care ceilalți din jur nu îl au sau, invers, de ce alții sunt în stare de performanțe pe care nu reușești să le egalezi sau să le întreci, indiferent de cât exersezi? De ce îți este greu să renunți la anumite reacții negative sau la anumite obiceiuri proaste? Și dacă tu crezi că știi motivul acestor tipare

nedorite, de ce, deși le cunoști cauzele, ești incapabil să le neutralizezi și să le pui capăt?

Că vrem sau nu, ne naștem și ne continuăm drumul printre numeroase enigme nerezolvate, din noi și din jurul nostru. Am ajuns printre oameni și printre toate aceste mistere ale vieții în anii 1950, la Montréal. Eram, în primul rând, pentru mine un mare mister, deoarece nu fusesem înzestrat decât cu un embrion de conștiință. Eram în același timp misterul frumos și mic din pielea unui bebeluș, căruia părinții mei încercau să îi ghicească nevoile. În bezna grotei mele craniene, fără să se prea vadă, creierul mi se dezvolta cu mare viteză, în timp ce picioarele aveau să reușească într-o bună zi să facă pași mici. Navigam totuși destul de confortabil prin oceanul vieții, având lângă mine un tată mai degrabă autoritar și nu prea vorbăreț, o mamă care mă proteja excesiv și trei frați cu care, pe rând, mă distram, mă ciorovăiam și mergem înainte.

Cu toate acestea, foarte devreme, am constatat că simțeam o suferință evidentă. Eram mai timid decât ceilalți copii și foarte nervos. Nu stăteam locului și aveam ticuri. În mașină, când călătoream cu familia, întrebam foarte des: „Cât este ceasul?“, ceea ce însemna: „Când ajungem?“, în timp ce fratele meu, mai mic cu doi ani, stătea cu nasul lipit de geam și contempla peisajul care i se perinda prin fața ochilor.

Pe la 10 ani, părinții mei m-au dus la un neurolog care mi-a prescris un medicament și mi-a recomandat să văd mai puține filme de acțiune la televizor... În ciuda acestui sfat, mi-am petrecut toată vara în fața micului ecran, deoarece credeam că prietenii mei nu mă mai apreciază. Totuși, îi vedeam privind spre fereastra camerei de zi sau spre curtea din spate, întrebându-se de ce nu mă mai apăream. Ca să nu mă vadă, mă ascundeam printre perdele. Chiar dacă ticurile mi se estompaseră cu vârsta, rămă-

sesem anxios. Îmi amintesc că, în adolescență, eram înspăimântat la ideea de a răspunde la telefon și că eram stresat până și de automatele de gustări și băuturi, fiindcă mă temeam să nu par stingher și ridicol. Unele fete îmi dădeau atenție, dar, cum nu eram foarte vorbăreț, renunțau. Categorie, mă luptam cu fobia socială.

De bine, de rău, viața mergea înainte, când unul din frații mei mai mari mi-a sugerat să practic meditația transcendentă: „O să-ți faci bine“, mi-a spus el, după ce mi-a vorbit despre toate binefacerile ei. Începuse el însuși să o practice, în urma mărturiei unui prieten, care scăpase cu ajutorul meditației de o dependență de droguri extrem de severă.

În 1972, mi-am început studiile în domeniul meditației transcendente. Această tehnică avea avantajul de a fi simplă, nu necesita efort și era ușor de integrat în viața de zi cu zi. Am început să o practic regulat și îmi luam, de două ori pe zi, câte un răgaz de 20 de minute pentru a-mi calma starea de spirit. De-a lungul lunilor, am constatat că reușeam să mă eliberez de stările negative. Mă simțeam mai calm, mai senin, mai puțin timid. Aveam mai multă energie, mai multă încredere în mine și mă manifestam cu mai multă siguranță. Gândurile negative se estompau încetul cu încetul. Insomnia mea cronică s-a diminuat și, apoi, a dispărut. Părinții mei, care erau catolici practicanți, s-au arătat inițial suspicioși față de această formă de meditație cu origini orientale. Totuși, observându-mi progresele, au recunoscut treptat că predicția fratelui meu, respectiv că meditația îmi va face bine, se confirma în prezent sub ochii lor. În scurt timp, au fost curioși să o învețe la rândul lor.

La 18 ani, în cadrul unei reuniuni de meditație intensă, desfășurate pe parcursul unui weekend, am avut momente în care mă simțeam atât de calm și de senin, încât mi-am dat seama ce dife-

rență enormă era între aceste stări de pace interioară și perioadele de nefericire care îmi chinaseră întreaga existență. Pe cât de torturat fusesem până atunci de griji și de anxietate, pe atât de bine și de liniștit mă simțeam în aceste momente de acalmie din ce în ce mai frecvente. Pe zi ce trecea, meditația îmi permitea să-mi calmez spiritul și să gust din ce în ce mai mult starea de pace interioară. Recunoșteam în această stare, mereu disponibilă în mine, natura profundă a ființei mele și întrezăream posibilitatea de a crea, progresiv, în corp și în spirit, condițiile care aveau să îmi îngăduie într-o bună zi să rămân mereu în această stare de pace interioară. De asemenea, auzeam în jurul meu mărturii asemănătoare din partea altor persoane care practicau meditația.

În plus, unele studii științifice începeau să coroboreze binefacerile concrete ale meditației în viața de zi cu zi, precum diminuarea stresului, eficacitatea sporită în acțiuni și ameliorarea relațiilor interpersonale. Acesta este contextul în care s-a conturat menirea mea în viață. Pentru mine, nimic nu mai era la fel de important ca ideea de a ajuta oamenii să se redescopere în lumina păcii interioare. Viața mea își dobânda sensul deplin în măsura în care aveam să mă consacru predării meditației, a acestui instrument capabil să transforme multe suferințe inutile în liniște sufletească. Mi-am stabilit așadar ca misiune în viață să ajut oamenii să se elibereze, prin meditație, de nefericirea lor, devenind treptat receptivi la pacea interioară care domnește în adâncul conștiinței lor.

Doi ani mai târziu, îmi încheiam studiile de instructor de meditație transcendentă și începeam să o predau în regiunea Montréal. Cu timpul, am simțit nevoia să comunic posibilitățile pe care le oferă meditația pornind de la o practică ce putea să îmbine o cunoaștere mai aprofundată a propriei culturi cu cea a filosofiei meditației. Prin urmare, am făcut studii care mi-au per-

mis să obțin un doctorat în literatura franceză și un al doilea în istoria religiilor, cu specializare în filosofii indiene. Am învățat sanscrita, ca să pot studia această filosofie direct din textele originale, și am petrecut doi ani în India pentru cercetările mele doctorale și postdoctorale.

În timpul studiilor universitare, am urmat mai multe specializări de dezvoltare personală, în care am descoperit că demersul psihologic axat direct pe gândurile negative sau limitative putea dezamorsa tipare nedorite, de care nu reușisem încă să mă eliberez. Constatam că puteam identifica și neutraliza mai repede gândurile care îmi produceau emoții negative sau care îmi restrângeau posibilitățile. Nu voiam să-mi limitez mijloacele de perfecționare a exercițiului practic în domeniul transformării personale. De asemenea, nu vedeam cum aș putea ignora posibilitatea de-a îmbina, în competența mea, capacitatea de transformare a instrumentelor psihologiei cu cea a meditației. Astfel încât, la 41 de ani m-am lansat în studiul psihologiei, obținând, în cele din urmă, un al treilea doctorat... Totodată, am explorat și mi-am însușit de unul singur instrumentele meditației „mindfulness” (în conștiență deplină) care mi se păreau că se pretează mai bine contextului psihoterapiei decât meditația transcendențială. În plus, am făcut un curs intensiv pentru profesioniști în domeniul sănătății cu Zindel Segal, cofondator al terapiei cognitive bazate pe deplina conștiență.

Cartea de față este rezultatul tuturor acestor studii universitare și profesionale, al practicii pe care am consolidat-o ca instructor de meditație, al experienței mele de psiholog de peste 20 de ani și al bagajului meu de profesor de psihologie clinică, dobândit de la profesioniști în domeniul sănătății. Am vrut să reunesc în aceste pagini instrumentele pe care le-am considerat

cele mai eficiente din perspectiva logicii emoțiilor sau a logicii emoționale, care constituie firul călăuzitor al acestei cărți.

Logica emoțională este ansamblul mecanismelor prin care încercăm să avem cât mai multe stări de bine și cât mai puține stări de rău. Starea de bine înglobează gândurile și senzațiile plăcute, precum și emoțiile pozitive, cum sunt bucuria și mândria. Starea de rău include exact opusul, respectiv gândurile și senzațiile neplăcute, precum și emoțiile considerate negative, cum sunt teama și furia. *Logica emoțională* cuprinde deci mai mult decât emoțiile, ea reflectă ansamblul experiențelor plăcute și neplăcute.

Problemele psihologice apar îndeosebi atunci când mijloacele la care apelăm pentru a ne simți mai bine sau pentru a evita neplăcerile ne declanșează atât nouă, cât și celor din jur, o stare de rău. În asemenea situații, suntem blocați într-un tipar în care chiar soluțiile pe care încercăm să le găsim au consecințe supărătoare. Cu alte cuvinte, pentru noi, soluția însăși reprezintă o problemă... De exemplu, faptul că ne supărăm pe copii îi face să ne asculte, ceea ce reprezintă un soi de soluție. Totuși, această soluție îi determină, încetul cu încetul, să se teamă și să se îndepărteze de noi. Cu timpul, ni se confesează mai puțin, ajung să aibă vieți paralele și așa mai departe. Soluția noastră pentru că nu ne ascultă le creează, astfel, o altă problemă.

Mai ales în acest gen de situații este crucial să înțelegem logica emoțiilor și a comportamentelor noastre, deoarece este greu să schimbăm ceva ce nu înțelegem bine. De exemplu, când nu știm de ce ne înfuriem atât de tare sau de ce suntem irascibili atât de des, este pentru că nu înțelegem mecanismul comportamentului nostru nedorit. Atunci, nu știm ce trebuie să avem în vedere pentru a dezamorsa acest mecanism și ne simțim nepuțincoși în a găsi o soluție care să nu creeze ea însăși o problemă.

În plus, când credem că înțelegem mecanismul tiparului nostru negativ, fără a reuși totuși să îi punem capăt, lucrul acesta se întâmplă cel mai adesea pentru că ne lipsește cel puțin un element esențial pentru înțelegerea lui sau pentru că nu reușim să întrunim toate condițiile necesare pentru dezamorsarea lui. Abilitatea de a înțelege logica noastră emoțională în care să putem interveni eficient joacă, deci, un rol central în dezvoltarea noastră personală.

În încercarea de a atinge o stare de bine mai profundă și de a alina suferința, logica emoțională nu este un subiect nou în domeniul științific. De-a lungul mai multor decenii de cercetare, psihologia și neuroștiințele au contribuit treptat la înțelegerea sa. A fost abordată din numeroase puncte de vedere, precum principiul plăcerii din psihanaliză, procesele de condiționare din școala behavioristă, tendința naturală de a evolua în psihologia umanistă, axarea nu numai pe diminuarea aspectelor negative ale personalității, ci și pe dezvoltarea aspectelor ei pozitive, din psihologia pozitivă, și nevoia unui atașament de protecție în urma descoperirilor făcute de John Bowlby în privința comportamentelor copiilor.

De curând, cercetătorii din domeniul neuroștiințelor au încercat să înțeleagă logica emoțională, identificând nu numai mecanismele mentale, ci și pe cele neuronale ale proceselor determinante de învățare din cursul vieții (sau procese de învățare emoționale), care ne influențează comportamentele viitoare, uneori spre moduri de acțiune pe care noi înșine le considerăm nedorite. De exemplu, prin ce mecanisme neuropsihologice, un copil, care trăiește într-un mediu de furie și de violență, învață să reproducă același lucru sau, dimpotrivă, să fugă de tot ce îi amintește de abuzurile pe care le-a suferit? De asemenea, cerce-

tătorii din domeniul neuroștiințelor au încercat să identifice mecanismele mentale și neuronale care permit modificarea acestor principii de viață. De exemplu, cum ar putea reuși copilul ajuns adult să nu mai perpetueze violența sau să nu mai evite compulsiv tot ce i-o amintește? În acest domeniu, au avut loc progrese semnificative, care pot fi foarte utile, indiferent de vârsta la care se află o persoană.

Vei găsi, așadar, în această carte instrumente orientate de logica emoțională și susținute de cercetări de elită din sfera psihologiei, care te vor ajuta să te eliberezi de tiparele nedorite și să te dezvolți. Le-am grupat în patru părți.

Prima parte prezintă modelul meu de „gânduri-capcană”. În urmă cu vreo cincisprezece ani, am conceput un model care rezumă, în doar patru gânduri fundamentale, toate ideile negative care ne pot trece prin minte. Le numesc cele patru „gânduri-capcană”. De fiecare dintre ele se leagă o emoție tipică și reacții comportamentale problematice. Cunoașterea celor patru gânduri-capcană permite înțelegerea rapidă a fondului unei probleme. Cu ajutorul acestui model, îți vei putea dezvolta capacitatea de a rezuma într-un mod simplu esențialul situațiilor problematice din viața ta care, până atunci, ți s-au putut părea de neînțeles sau complicate, sau care te-au lăsat perplex, neștiind de unde să începi ca să le pui capăt. Voi include mai multe exemple din practica mea de psiholog, dar și exerciții practice, care îți vor permite să aplici propriilor probleme instrumentele pe care ți le voi fi prezentat.

Inspirându-se din lucrările lui Bruce Ecker și ale lui Laurel Hulley despre terapia coerenței, **partea a doua** a cărții îți oferă instrumente pentru a înțelege exact logica emoțională a tipare-

lor nedorite și pentru a le dezamorsa în mod adecvat. Terapia coerenței ne permite să înțelegem cum, confruntându-ne cu provocările vieții, dezvoltăm reacții care ni se par a fi soluții ca să ne descurcăm cât mai bine, dar care creează ele însele consecințe nedorite importante. Ecker și Hulley au mai evidențiat și modul în care te poți „dezvăța“ de aceste tipare pentru a te orienta spre alte comportamente, care nu vor crea probleme considerabile. Vom vedea că această „dezvățare“ trece prin detectarea adevărurilor iluzorii din gândurile subiacente care alimentează tiparele nedorite. În neuroștiințe, acest proces este astăzi desemnat prin termenul de *reconsolidare terapeutică a memoriei*, un mecanism care produce o transformare eliberatoare deopotrivă în procesele cerebrale, emoționale și mentale. Terapia coerenței propusă de Ecker și Hulley este bazată pe acest proces de reconsolidare, altfel spus, pe dezamorsarea deprinderilor de viață care produc tiparele nedorite. Îți voi prezenta instrumentele acestei abordări, reprezentând apogeul competenței psihologice, prin intermediul a numeroase exemple clinice și al unor exerciții pe care le vei putea face singur.¹

¹ Din câte știu, această carte este primul manual de autodezvoltare inspirat din principiile reconsolidării terapeutice a memoriei și din teoria coerenței. Aceste principii sunt prezentate dintr-o perspectivă mai teoretică și clinică în Ecker, B. et al. (2019), *Déverrouiller le cerveau émotionnel*, Oakland: Coherence Psychology Institute. Profesioniștii din domeniul sănătății vor găsi cele mai bune surse clinice în Ecker, B. & Hulley, L. (2005-2019), *Thérapie de la cohérence. Manuel de pratique*, Oakland: Coherence Psychology Institute, ca și în Côté, S. & Cousineau, P. (2022), *La reconsolidation thérapeutique de la mémoire*. Transformer les schémas émotionnels avec la thérapie de la cohérence, Paris: Dunod. Bazele științifice sunt explicate extensiv în Ecker, B. (2018), „Clinical translation of memory reconsolidation research: Therapeutic methodology for transformational change by erasing implicit emotional learnings driving symptom production“, *International Journal of Neuropsychotherapy*, 6, 1-92.

Emanciparea de tiparele nedorite ne ajută, în mod evident, să trăim într-o mai mare măsură la înălțimea aspirațiilor noastre, să ne dezvoltăm și să ne împlinim ca indivizi. Împlinirea de sine trece prin exprimarea de sine, ceea ce implică, inevitabil, comunicarea. **A treia parte** conține instrumente de comunicare cu ajutorul cărora poți să exprimi ce este mai bun în tine, ajutându-i totodată și pe ceilalți să facă la fel. Îți prezint, astfel, principiile pe care le-am reunit în ceea ce numesc „comunicarea generativă”. Pornind de la ceea ce ții să întruchiezi în viața ta, acest tip de comunicare îți permite să exprimi ceea ce ești și ceea ce vrei să faci, într-un mod deopotrivă puternic și cât mai adaptat la ceea ce sunt alții și la ceea ce vor să facă.

În sfârșit, **partea a patra** explică cum meditația consolidează și completează distanțarea față de adevărurile iluzorii, precum și renunțarea la tiparele nedorite. Accesibilă într-un context laic, meditația produce acest impact calmând și observând, fără a judeca, ansamblul activităților mentale reprezentate de gânduri, emoții și senzații. Devii atunci capabil să vezi lucrurile altfel, să ții mai bine seama de contextul în care are loc o anumită situație și să adopți comportamente mai constructive. Sute de studii științifice au demonstrat că meditația îmbunătățește starea mentală și fizică și reduce disconfortul cauzat de stres, anxietate, depresie și de problemele de relaționare. Vei găsi, într-unul din capitole, indicații concrete pentru a învăța să practici tehnicile de meditație mindfulness, pe care le consider cele mai importante. Starea de calm și capacitatea de a observa fără a judeca reprezintă poarta de intrare în dimensiunea tăcută și liniștită a conștiinței noastre. Aceasta este dimensiunea „a fi”, a cărei experimentare te eliberează de exigențele, presiunile, limitele și suferințele dimensiunii „a face”, care acaparează prea mult viața oamenilor.

Deoarece dimensiunea „a fi” este doar pace interioară și libertate, ea deschide calea spre dezvoltarea stărilor de conștiință optime și spre împlinirea completă. Când voi prezenta modelul stărilor de conștiință optime, voi da o idee mai clară despre aceste posibilități și despre studiile științifice care le coroborează.

Am scris această carte pentru ca un număr cât mai mare de oameni să o folosească practic în viața lor personală. Cu siguranță, te vei recunoaște foarte bine în mai multe exemple și poate mai puțin în altele, dar, chiar și în acest caz, te invit să le citești, încercând să vezi ce poți învăța din ele, acordând atenție lucrurilor relevante pentru viața ta. Vei putea să îți pui această întrebare: „Chiar dacă nu acționez în acest fel și chiar dacă nu am trecut niciodată prin acest gen de situații, ce anume din această poveste sau din acest principiu îmi poate fi folositor ca să mă eliberez de propriile tipare, pentru împlinirea mea și a celor din jur?” Dacă, în cel mai rău caz, numai 5% dintr-o poveste este relevant pentru tine, tot ai câștigat ceva!

Dacă nu pui în practică ceea ce ai învățat, nimic din ce este scris în această carte nu are valoare. Dacă încerci să îi folosești instrumentele, dar întâmpini dificultăți, tocmai de aici poți învăța cel mai mult despre tine și poți lua decizia să perseverezi. Sesiizează aceste dificultăți pentru a te înțelege mai bine și a-ți depăși limitele. Explorarea mecanismului rezistenței tale în a-ți depăși limitele este cea mai bună modalitate de a înțelege logica emoțională a ceea ce te blochează și te împiedică să ieși din tiparele tale nesatisfăcătoare.

Majoritatea cazurilor pe care le prezint în paginile care urmează prezintă transformări importante, care au avut loc în intervale de timp destul de scurte. Le-am ales ca să ilustrez procesul de transformare în modul cel mai simplu și mai clar cu

putință. Alte cazuri sunt mai complexe. Logica emoțională a comportamentelor problematice este mai densă, deoarece acestea din urmă își au originea într-un număr mai mare de experiențe de viață, deseori traumatizante, și este nevoie de mai mult timp pentru a putea înțelege și dezamorsa angrenajul lor.

Cartea de față nu se pretinde a fi un răspuns exhaustiv la misterele vieții interioare. Este un răspuns parțial, printre alte răspunsuri posibile, însă ea reunește un ansamblu de instrumente care se inspiră din mai multe contribuții anterioare, a căror eficacitate a fost demonstrată de studii științifice. Ea propune totodată instrumente noi, care și-au arătat relevanța de-a lungul anilor în practica mea cotidiană cu clienții mei. În cadrul unor ateliere, am format psihologi, asistenți sociali și alți specialiști în folosirea acestor instrumente. Aceștia îmi raportează regulat că le aplică cu succes, iar clienții lor le consideră accesibile și utile pentru a înțelege și a debloca mai rapid tiparele lor.

În cazul în care cauți singur mijloace pentru rezolvarea problemelor sau pentru dezvoltarea personală, instrumentele prezentate în cartea de față constituie o resursă psihologică relativ completă. Dacă faci psihoterapie, aceste instrumente pot constitui un manual de ajutor foarte util.

Pentru că poți aplica destul de ușor aceste instrumente și singur, se poate ca, în mod autonom, citirea cărții și practicarea exercițiilor propuse să te aducă la conștientizări și la transformări majore. Din diverse motive, se mai poate ca această carte să nu te facă să progresezi pe cât ai dori, și atunci decizia de a nu te opri aici și de a recurge la ajutor suplimentar poate să schimbe situația. Când un atlet nu reușește să-și depășească singur limitele, atunci recurge, firește, la un antrenor. Fapt și mai grăitor, cei mai buni atleți sunt cei care obțin sistematic sfaturi de la un an-

trenor, chiar și atunci când par deja la apogeul performanței. A cere ajutor suplimentar nu este așadar un semn de slăbiciune, ci dovada că încerci să te perfecționezi.

Cu titlu de exemplu, ai putea beneficia de atelierul pe care îl țin despre gândurile-capcană. În cadrul acestuia, ai putea pune întrebări și obține răspunsuri care te-ar putea ajuta să ieși din impas. Ascultând sfaturile pe care le ofer altor participanți și observând procesul lor de transformare, ai putea să conștientizezi lucruri care să ducă la progrese neașteptate. Alții ar putea prefera să lucreze individual cu un psiholog sau cu un psihoterapeut. Important este să folosești aceste instrumente funcționale în viața de zi cu zi și să ajungi să le stăpânești din ce în ce mai bine.

Îmi doresc ca, parcurgând cu atenție această carte și având grijă să îi folosești instrumentele, să reușești să fii din ce în ce mai puțin un mister incontrolabil pentru tine însuși. Când îți vei înțelege mecanismele profunde și vei ști cum să le orientezi spre rezultatele pe care vrei să le obții, vei fi capabil să îți împlinești aspirațiile și să fii cel mai bun cu putință pentru tine însuși, pentru cei dragi și pentru toți cei din jurul tău.