

PREFAȚĂ

Nu ne naștem liberi, ci devenim liberi. Iar principalul obstacol în calea eliberării noastre suntem chiar noi. Sau, mai exact, gândurile eronate pe care le avem despre noi înșine, despre ceilalți sau despre lume. Cel mai adesea, aceste gânduri false provin din frageda noastră copilărie. De pildă, auzind tot timpul că nu are talent la muzică, un copil va ajunge să fie convins de acest lucru și va rămâne toată viața prizonierul acestui gând, renunțând să-și împlinească visul profund de a cânta cu vocea sau la un anumit instrument. De la Buddha la Marc Aureliu, înțelepții Antichității au înțeles foarte bine în ce măsură gândurile noastre, corecte sau greșite, ne condiționează viața, și ne îndeamnă să le trecem prin filtrul rațiunii, astfel încât ele să nu rămână doar simple păreri formate de alții sau de imaginația noastră, cu alte cuvinte, niște credințe.

În secolul al XVII-lea, marele filosof olandez Baruch Spinoza, un adevărat pionier al psihologiei străfundurilor sufletului uman, arăta că majoritatea credințelor noastre (sau a gândurilor nepotrivate) sunt legate de emoții ori de dorințe inconștiente. Pentru că pe când eram copil m-am temut să nu mă muște vreun câine, acum cred că toți câinii sunt periculoși și, astfel, rămân sclavul acestei frici paralizante. Așadar, pentru a ne elibera de credințele limitative, trebuie să ne cunoaștem pe noi înșine, să ne analizăm gândurile, încercând în același timp

să conștientizăm emoțiile și sentimentele asociate acestora. Este o muncă de o viață, dar este una plăcută, pentru că ne oferă o comoară neprețuită: libertatea de a fi noi înșine.

Acesta este motivul pentru care lucrarea scrisă de Valérie Roumanoff este atât de prețioasă. Ea descrie foarte bine, într-un limbaj accesibil, cum se formează credințele noastre și care sunt principalele credințe limitative: „Nu este posibil.”; „Nu sunt în stare.”; „Nu merit.”; „Este vina mea.” Reflecțiile sale, exemplele concrete, citatele din mari autori și exercițiile practice fac din această lucrare un adevărat model pedagogic.

Dacă ai înțeles deja că deplina dezvoltare a vieții tale este limitată de propriile credințe, atunci ai făcut, fără îndoială, cel mai important pas și te invit să citești, cu creionul în mână, acest mic tratat de eliberare și, deci, de bucurie.

Frédéric Lenoir

CUPRINS

INTRODUCERE	9
1. CE ESTE O CREDINȚĂ?	13
Definiție.	13
Cum se naște o credință?	26
Diferitele tipuri de credințe	39
Cum se schimbă o credință?.....	66
2. CELE PATRU CREDINȚE LIMITATIVE	
PRINCIPALE.	81
Credința nr. 1 – Nu este posibil	83
Credința nr. 2 – Nu sunt în stare	105
Credința nr. 3 – Nu merit	129
Credința nr. 4 – Este vina mea	150
CONCLUZIE	172
MULȚUMIRI	174
BIBLIOGRAFIE	175

INTRODUCERE

Pentru a înțelege ceea ce ne înconjoară, suntem dotați cu o mașinărie care fabrică explicații, un fel de decodor interior, complet personal, ce ne ajută să pătrundem cu mintea mai clar (în principiu). Această mașinărie creează în permanență gânduri care ne permit să ne orientăm în lumea înconjurătoare. Aceste gânduri, de care nu suntem întotdeauna conștienți, ne

controlează emoțiile, cuvintele și acțiunile. Uneori, credem că suntem influențați de alții sau de societate, când, de fapt, noi suntem principalii creatori ai realității noastre. După cum spunea

„Suntem ceea ce gândim.
Cu gândurile noastre,
ne construim lumea.”

Buddha

Marc Aureliu în secolul I al erei noastre: „Viața unui om este ceea ce gândurile lui o fac să fie.” Foarte bine, îmi vei spune, dar atunci, cum să preluăm controlul gândurilor noastre pentru a ne orienta viața în direcția cea bună? Cum să scăpăm de aceste idei care ne împiedică să fim liberi (să decidem, să simțim, să acționăm)?

Într-adevăr, uneori putem avea impresia că acționăm „împotriva voinței noastre”, că „este peste puterile noastre”. Prin urmare, dacă noi suntem cei care ne creăm gândurile, cum se face că nu suntem mulțumiți de rezultatul obținut? Explicația este că, de cele mai multe ori, aceste gânduri pe care le numim „credințe” se fixează în mintea noastră în mod

inconștient. Nu ne trezim într-o dimineață spunându-ne: „Uite, de astăzi înainte o să gândesc că pentru a fi iubit de ceilalți trebuie să le fac pe plac.”, sau „De acum o să fiu convins că nu am dreptul să greșesc, iar asta sigur o să mă ajute.”, sau „În dimineața asta hotărâsc că, pentru a avea dreptul să fiu fericit, trebuie să sufăr, mi se pare chiar o idee bună”! Nu, aceste credințe s-au înrădăcinat în afara controlului nostru conștient și, adeseori, nici măcar nu știm că ele sunt prezente și astăzi și că ne dirijează viața.

Primul pas pe care trebuie să-l facem pentru a fi liberi este să devenim conștienți de existența acestor credințe, astfel încât după aceea să putem decide dacă este mai bine să le păstrăm sau să le schimbăm. Făcând un soi de inventar al gândurilor noastre, vom reuși să ne facem ordine în idei, să schimbăm ceea ce nu ne mai este de folos (sau de actualitate) în prezent și să creăm noi credințe care să ne fie mai benefice. Într-adevăr, chiar dacă aceste gânduri ne-au ajutat să ne dezvoltăm și să supraviețuim până acum, unele dintre ele au devenit complet depășite și ne blochează, împiedicându-ne să mergem înainte.

Această carte te invită să faci un fel de actualizare a sistemului tău interior, astfel încât să descoperi programele care îți încetinesc *hard diskul* și să preiei controlul asupra procesorului personal. Schimbându-ți credințele care te limitează, vei câștiga libertate și încredere. Atunci vei putea să-ți controlezi emoțiile cu aceeași pricepere cu care un căpitan de vas manevrează cârma navei pentru a ajunge cu bine la țarm. Cuvintele și faptele tale vor urma și ele aceeași cale, cea a fericirii tale.

Nu este deloc greu să te eliberezi de aceste credințe. Este aproape la fel de simplu ca și cum ai apăsa pe butonul

„actualizare” de pe computerul tău, adică, de cele mai multe ori, este suficient să privești lucrurile dintr-un unghi nou. De obicei, încercăm să controlăm ceea ce nu poate fi controlat – pe cei din jur, evenimentele, aspectele exterioare – și uităm de puterea extraordinară pe care o avem cu toții, și anume aceea de a alege ce să ne spunem (în sinea noastră). Acest control este posibil, fiind chiar de dorit, deoarece ne pune în contact cu puterea noastră personală. Nimeni nu vine să-ți bage în cap gândurile care sunt doar ale tale. Tu ai puterea de a le schimba, de a le aranja, de a le modela în maniera cea mai potrivită pentru tine, după criteriile și valorile tale, după identitatea ta.

Prima parte a acestei cărți îți va dezvălui totul despre credințe. Ce sunt ele? Cum și de ce s-au format? Care sunt tehnicile de a le transforma sau de a scăpa de ele?

A doua parte a cărții este dedicată celor 4 credințe principale care ne „distrug” viața:

- „Nu este posibil.”
- „Nu sunt în stare.”
- „Nu merit.”
- „Este vina mea.”

Înțelegând cum și de ce au apărut ele în viața ta și inspirându-te din studiile de caz, vei avea toate soluțiile pentru a te elibera de ele și a lăsa loc gândurilor mai folositoare pentru tine în momentul de față.

De asemenea, în tot cuprinsul cărții vei găsi exerciții practice pe care le poți urma și tu pentru a fi complet autonom în această transformare interioară, căci, așa cum spunea filosoful William James: „Cea mai mare descoperire a timpurilor noastre a fost atunci când ne-am dat seama că omul își

poate transforma viața schimbându-și modul de gândire.”
Prin urmare, ai putea să profiți și tu de această revelație, nu-i așa?

1. CE ESTE O CREDINȚĂ?

Definiție

O credință este o certitudine pe care o avem despre viață, despre noi înșine, despre ceilalți, despre lume. Am putea crede că acest cuvânt este prost ales, de vreme ce „a crede” și „a fi sigur” sunt două lucruri foarte diferite. Credințele se numesc astfel deoarece ele nu corespund unui sistem logic universal, ci doar logicii interne a persoanei care le-a creat sau care le-a dobândit (căci vei vedea că putem, de asemenea, să ne însușim credințele altora, și încă fără a le plăti drepturi de autor).

„Tot ceea ce poate fi imaginat este real.”

Pablo Picasso

O certitudine care ne ghidează

Sistemul de credințe al unui individ îi determină gândurile, emoțiile, deciziile, faptele. Datorită acestui sistem, el știe ceea ce este adevărat, bine, important. Este un fel de busolă interioară care îi permite să-și croiască drum prin jungla vieții. (Apropo, crezi că viața este o junglă? Dacă da, aceasta este o veste bună! Tocmai ți-ai identificat o credință! Dacă nu, și aceasta este o veste bună, fiindcă înseamnă că pentru tine viața nu este neapărat un mediu ostil, și asta tot e ceva!).

Credințele fac o legătură între valorile noastre. Faci parte dintre cei care cred, de exemplu, că „trebuie să muncești din greu ca să reușești”? Dacă ești convins că reușita provine din muncă înseamnă că valoarea „reușită” și valoarea „muncă” sunt importante pentru tine. Corelându-le în acest fel, găsești logica experiențelor pe care le trăiești sau a celor pe care le observi la alții: „Este normal să aibă succes, a muncit mult.” Evenimente fără nicio legătură aparentă între ele devin, astfel, firești și liniștitoare. O credință ne permite adesea să stabilim o relație de cauză-efect care explică lucrurile: „Am dat greș pentru că nu am muncit destul”, „Dacă aș fi muncit mai mult...” Datorită ei, găsim vinovatul, ceea ce este, de asemenea, liniștitor: nu am reușit, dar știm de ce! Și, în cele din urmă, credința ne ajută să stabilim limitele a ceea ce este posibil sau nu: „Nu vei putea reuși dacă trândăvești așa tot timpul!” Ca și cum am trasa limitele teritoriului nostru și al celorlalți, contururile hărții în care evoluăm. Și aceasta este doar o privire de ansamblu asupra a ceea ce ne poate aduce acest scurt enunț (pagube uneori)... Așadar, credințele noastre sunt la fel de numeroase precum gândurile noastre, iar când îți dai seama de acest lucru, rămâi cu gura căscată, nu-i așa?

Chiar dacă viața nu este neapărat o junglă pentru toată lumea, fiecare încearcă să-și găsească drumul, pentru a ști cum să meargă înainte și în ce direcție. Ne-am putea pune astfel următoarea întrebare: după ce criterii? Ce ne face să credem că o anumită cale este cea bună? Ce ne face să considerăm că o persoană care o ia pe un alt drum greșește? Crezi că trebuie să profiți de vremea senină pentru a porni la drum acum sau este mai bine să aștepti noaptea pentru a evita fiarele sălbatice? În funcție de care aspecte luăm toate aceste decizii în viața de zi cu zi? Poate că îmi vei spune că tu te mulțumești să iei

metroul (sau mașina personală) dimineața pentru a merge la muncă și că nu stai să-ți pui toate aceste întrebări. Însă ceea ce este interesant constă tocmai în conștientizarea mecanismului complex care te determină să te trezești dimineața pentru a merge la slujbă, care poate că nu-ți place așa de mult (dar pentru că „trebuie să muncești din greu ca să reușești”, plăcerea nu-și prea găsește locul aici, nu-i așa?).

O certitudine care se află la originea emoțiilor noastre

O credință este un gând care e adevărat pentru noi, potrivit logicii noastre interne specifice. Odată instalat, el ne va influența celelalte gânduri din care provin emoțiile și acțiunile noastre. De fapt, toată viața noastră. De aici și necesitatea de a ne interesa îndeaproape de acest lucru.

Dacă pic un examen, iar eu cred că trebuie să muncesc din greu pentru a reuși, mă voi simți vinovat că nu am făcut-o (suficient), ceea ce îmi va provoca o emoție dureroasă, valuri de reproșuri și poate chiar o ușoară depresie. Dacă eu cred că eșecul meu dovedește că acest examen nu este pentru mine, voi începe să mă întreb ce mi s-ar potrivi mai bine și să mă simt liber să o iau pe o altă cale profesională, ceea ce îmi va provoca o emoție foarte diferită! (Ne simțim întotdeauna mai bine când suntem liberi.) Și încă alte gânduri: „Ce mi-ar plăcea cu adevărat? Pentru ce sunt făcut? Iată ce ocazie bună de a-mi putea alege (în sfârșit) o meserie care mi se potrivește de minune!” Prin urmare, nu faptul că am ratat declanșează o anumită emoție, ci mai degrabă ceea ce îmi spun eu despre acest eșec: ceea ce cred eu că înseamnă, ceea ce cred eu că arată, ceea ce cred eu că dovedește.

Iar acest lucru funcționează și atunci când reușim. Dacă eu consider că munca mă răsplătește și că am reușit, îmi pot interzice să fiu mândru de mine: „Am muncit cât a trebuit, și asta-i tot, nu am niciun merit.” (Meritul pe care ni-l atribuim este deseori legat de caracterul excepțional al efortului făcut.) „Nu am nicio abilitate specială, doar că am muncit suficient.” Dacă nu am această credință, pot să mă bucur de reușită, să mi-o atribui în întregime și să mă folosesc de ea pentru a-mi crește încrederea în mine: „Am reușit, sunt capabil să reușesc și alte lucruri! O pot face!” Totul depinde, deci, de propria interpretare a faptelor, care este ea însăși direct legată de natura credințelor noastre. **Ceea ce îmi spun face din viața mea ceea ce este ea acum.**

Povestea închisorii imaginare

O legendă din Evul Mediu povestește că un nobil bogat a fost arestat de suzeranul său și dus în capătul unei scări de către un temnicer care ținea în mână o cheie enormă. Ușa celei s-a deschis, el a fost împins înăuntru, apoi ușa s-a închis cu un zgomot puternic. În fiecare zi care a urmat, temnicerul deschidea ușa, lăsa apă și pâine, apoi închidea ușa.

După douăzeci de ani, prizonierul a hotărât să pună capăt acestui chin. Își dorea să moară și a plănuit să-l atace pe paznic, astfel încât acesta la rândul lui să-l ucidă. În așteptarea zilei următoare, el s-a uitat cu atenție la ușă, a pus mâna pe mâner și a apăsat. Spre uimirea sa, ușa s-a deschis. Omul a constatat că aceasta nu avea încuietore și că vreme de douăzeci de ani fusese întemnițat doar pentru

că el crezuse că era închis! A traversat sfios holul și a urcat pe scară. În capătul acesteia, doi soldați stăteau de vorbă și nu au făcut niciun gest care să-l oprească pe prizonier. Așa că acesta a traversat curtea principală fără nicio grijă. Pe podul mobil se aflau câteva santinele înarmate. Nici acestea nu i-au dat vreo atenție. A ieșit, acum era liber. S-a întors acasă și a trăit fericit. Ar fi putut să deschidă ușa temniței în orice moment, dacă ar fi știut... dar nu știa. Nu era prizonierul zidurilor, nici al lanțurilor, nici al paznicilor, ci al propriilor presupuziții și credințe. Era doar prizonierul minții sale.

O certitudine care se împlinește

O credință ne liniștește, datorită ei știm ce se va întâmpla, la ce să ne așteptăm, ea ne trasează drumul (prin această faimoasă junglă) și ne servește drept ghid. Ea este harta cu care ne orientăm, pentru a ști atât unde ne aflăm, cât și încotro trebuie să mergem (dar și unde se află ceilalți). Iar pentru ca harta noastră să fie corectă, suntem gata să distorsionăm destul de mult realitatea (faptelor). Atunci când ceea ce percepem din mediul care ne înconjoară nu se potrivește cu harta noastră, preferăm să ne transformăm percepțiile mai degrabă decât să modificăm această prețioasă hartă.

„Oamenii nu văd decât ceea ce sunt pregătiți să vadă.”

Ralph Waldo Emerson

■ Omisiunea

Carole se crede stângace. De îndată ce scapă ceva pe jos, își spune: „Vai, ce stângace sunt!”, ceea ce îi întărește de fiecare dată o asemenea credință. De altfel, în copilărie, mama ei nu

înceta să-i repete acest lucru cât era ziua de lungă. Carole nu ținea deloc seama de miile de ori pe zi când căra un obiect fără să-l scape. Ea „omite” să observe acest lucru, nici măcar nu-și dă seama de el, căci, dacă ar face-o, ar putea pune la îndoială credința sa despre presupusa ei stângăcie, pe când ea preferă să păstreze coerența lumii sale. Toți acționăm la fel. Informațiile pe care ni le oferă realitatea sunt mult prea numeroase ca să le putem lua în considerare pe toate. Pentru a ne regăsi, trebuie să filtrăm, să selectăm și, prin urmare, să omitem o mare parte din ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

Legea lui Miller: 7 informații + sau -2

Datorită psihologului George A. Miller, știm că putem percepe în mod conștient 7 (plus sau minus 2) informații pe termen scurt: știi că în acest moment citești, în ce poziție stai, care este temperatura atmosferică, care sunt zgomotele din jur, poate și mirosurile... Acestea sunt informații conștiente. Cât despre percepțiile noastre inconștiente, cifrele diferă: de la 3.000 de informații la câteva milioane pe secundă. Și sunt imposibil de verificat, altfel ele ar deveni conștiente, nu-i așa? În orice caz, și chiar neluând în calcul decât prima estimare, cea de 3.000 de informații percepute inconștient în fiecare secundă, ne facem o idee despre ceea ce omitem zilnic să percepem: o mare parte a realității ne scapă în mod conștient (de aici și avantajul hipnozei, care ne oferă acces la această enormă cantitate de resurse inconștiente aflate în fiecare dintre noi, precum o comoară ascunsă înlăuntrul nostru și, totuși, ușor accesibilă).

■ Distorsiunea

Faptele sunt fapte și cu toate acestea... În privința muncii sale, Justin nu crede că este „la înălțime” (La înălțimea a ce? A cui? Și-a pus vreodată întrebarea aceasta?). Atunci când primește un compliment despre un dosar la care a lucrat, nici măcar nu îl ascultă pentru a fi sigur că nu-și va putea aminti de el. Iar dacă îi este repetat, el va spune: „Da, dar a spus asta doar pentru că a vrut să fie amabilă.” și va trece la altceva. Dimpotrivă, atunci când cineva îi aduce o critică, el o va asculta fără întrerupere în difuzorul său interior, dimineata, la prânz și seara. Dacă i se spune: „Colegul tău ți-a spus asta fiindcă este invidios că ai fost promovat.”, el va răspunde „Nu, nici vorbă, a făcut-o pentru că este obiectiv!”, convins că are dreptate. A lua complimentele drept amabilitate, iar criticile drept obiectivitate este cea mai bună modalitate de a păstra o imagine de sine negativă. Este, în orice caz, strategia eficientă adoptată de mulți oameni care, după aceea, se plâng că nu au destulă „încredere în ei”. Prin ce anume criticile ar putea fi mai obiective decât complimentele? Prin ce anume eșecurile ar fi mai însemnate decât reușitele? Distorsionând realitatea pentru a o face să se potrivească propriilor noastre credințe, ne ținem lumea în loc, ne mulțumim cu existența acestor adevăruri imuabile care ne fac să credem că deținem controlul.

Ce percepem din realitate?

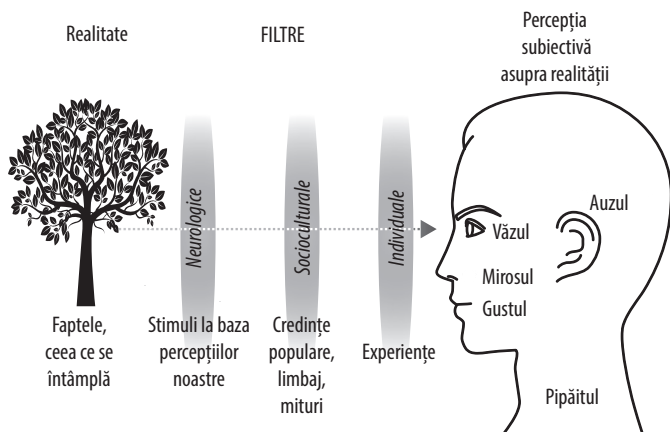
Înainte de a ajunge la noi, realitatea trece prin diferite filtre.

Filtre neurologice: cele cinci simțuri pe care le avem ne permit să percepem realitatea și, prin urmare, ne fac

dependenți de capacitățile organelor noastre senzoriale și de funcționarea sistemului nostru nervos. Unele animale, de exemplu, au percepții mult superioare alor noastre. Noi nu putem auzi infrasunetele (frecvență mai mică de 20 Hz), spre deosebire de cârtiță și de elefant, nici ultrasunetele (frecvență mai mare de 20.000 Hz), spre deosebire de câini, pisici sau delfini, care au, deci, o percepție asupra realității diferită de a noastră.

Filtre socioculturale: ne influențează, de asemenea, interpretările. De pildă, în India, culoarea albă simbolizează doliul. Înțelegem (complet, parțial sau deloc) ceea ce se întâmplă în jurul nostru în funcție de cultura noastră, de mediul nostru sau de codurile societății în care trăim.

Filtre individuale: educația noastră, influența figurilor părintești, experiențele din copilărie și din viața noastră de adult ne afectează modul de a percepe lumea. Aici se situează credințele care ne împiedică să vedem realitatea în ansamblul său.



■ **Profețiile auto-împlinite**

Sociologul american Robert K. Merton a fost primul care a folosit sintagma de „profeție auto-împlinită” pentru a desemna procesul prin care credințele noastre sfârșesc întotdeauna prin a se împlini. El s-a bazat pe „teorema lui Thomas”, formulată de William Isaac Thomas, potrivit căreia comportamentele indivizilor se explică prin percepția lor asupra realității și nu prin realitatea însăși. „O profeție începe cu o definiție falsă a realității ce provoacă un comportament care face ca această definiție, inițial falsă, să devină adevărată”, arată Robert K. Merton.

Antony este convins că nu poate reuși la un examen de prima dată: „Nu am luat examenul de final de gimnaziu de prima oară, bacalaureatul de întâia dată, permisul de conducere la prima încercare, sunt sigur că astăzi o să dau greș la examenul de certificare în hipnoză.”, îmi explică el la intrarea în sala de examen. Și, într-adevăr, exact așa se întâmplă.

„Știam eu!” este de obicei afirmația care ne permite să ne dăm seama că avem de-a face cu o credință. Facem (cel mai adesea în mod inconștient) astfel încât realitatea să se muleze pe anticiparea noastră. Atunci când credem că o anumită persoană este zgârcită, de fiecare dată când vine vorba despre plată, o vom privi cu un aer plin de insinuări, sau vom face o remarcă, sau vom avea o anumită atitudine care va determina, într-adevăr, acest comportament la interlocutorul nostru. „Știam eu! Am presimțit-o! Oricum mereu dau numai peste niște zgârie-brânză!” Tot timpul verificăm dacă ceea ce credem este adevărat. Iar atunci când dovezile că ne înșelăm sunt copleșitoare, ele nici măcar nu contează, pentru că facem astfel încât să găsim o modalitate de a continua totuși să credem!

Iată o mică poveste relatată de Abraham Maslow care ilustrează foarte bine dorința noastră de a ne menține credințele cu

orice preț: un psihiatru se află în fața unui pacient convins că este un cadavru. Imposibil să-l facă să-și schimbe părerea. Psihiatrul încearcă tot felul de modalități de a-l convinge că greșește, însă fără succes. În cele din urmă, îi spune: „Întrucât cadavrele nu sângerează, îți voi înțepa brațul cu acest ac și te vei convinge.” Pacientul acceptă acest experiment. Când psihiatrul îl înțeapă, el sângerează și strigă: „Măi să fie, niciodată n-aș fi crezut că, într-adevăr, cadavrele sângerează!”

Ai avut vreodată impresia că ai făcut tot ce ți-a stat în putință pentru a schimba ceva? Că te afli într-un impas? Și că, în ciuda bunăvoinței tale, nimic nu se mișcă? Atunci, poți fi sigur că ai identificat una sau mai multe credințe care interferează cu eforturile tale repetate. Credem adesea că schimbarea este o chestiune de voință, dar nu este deloc așa. Trebuie să ai dorința de a te schimba pentru a o putea face, dar voința nu are nicio legătură cu schimbarea. Într-adevăr, voința implică un efort pe care trebuie să-l facem în lupta pe care o ducem împotriva noastră, ceea ce este întotdeauna contraproductiv, pe când dorința este motorul pozitiv care ne permite să organizăm mai firesc lucrurile într-un mod diferit. Aceste credințe pe care unii le numesc „virusii gândirii” pot acționa precum un virus al computerului care deteriorează funcționarea hard diskului. Pentru a păstra această metaforă 2.0, eu prefer să descriu credințele ca pe niște programe instalate în urmă cu multă vreme, căci ele ne-au fost de ajutor pentru supraviețuirea noastră la un moment dat. Unele dintre aceste programe pot avea nevoie de o actualizare pentru a îmbunătăți funcționarea generală a computerului și a-l elibera de orice îl împiedică în dezvoltarea sa. Nu este nimic de „combătut” sau de „distrus”, doar că este necesară o nouă organizare. (Oricum, aceasta este

credința mea, care se bazează, în mod evident, pe fapte reale... și chiar așa este, îți jur!

Cum sunt oamenii? (Poveste sufistă)

A fost odată un bătrân care se așezase la intrarea într-un oraș din Orientul Mijlociu. Un tânăr s-a apropiat de el și l-a întrebat:

— Nu am fost niciodată aici. Cum sunt oamenii care trăiesc în acest oraș?

Bătrânul i-a răspuns cu o întrebare:

— Cum erau oamenii din orașul de unde vii?

— Egoiști și răi. Mă bucur că am plecat de acolo.

— La fel vei găsi și aici, i-a răspuns bătrânul.

Puțin mai târziu a venit un alt tânăr și i-a adresat aceeași întrebare:

— Tocmai am ajuns aici. Cum sunt oamenii care trăiesc în acest oraș?

Bătrânul a răspuns la fel:

— Cum erau oamenii din orașul de unde vii?

— Erau buni, primitori și cinstiți. Mulți dintre ei îmi erau prieteni și mi-a fost foarte greu să mă despart de ei.

— La fel vei găsi și aici, i-a răspuns bătrânul.

Un negustor auzise ambele conversații. De îndată ce tânărul s-a îndepărtat, el l-a întrebat pe bătrân:

— Cum poți da două răspunsuri complet diferite la aceeași întrebare, adresată de doi oameni?

Bătrânul i-a răspuns:

— Fiecare își poartă universul în inima lui. De oriunde ar veni, cel care nu a găsit nimic bun în trecut nu va găsi nimic bun nici aici. Dimpotrivă, cel care a avut prieteni în

celălalt oraș își va găsi și aici amici loiali și credincioși. Căci, vezi tu, oamenii se comportă față de noi în funcție de ceea ce noi proiectăm asupra lor.



„Credințe? Eu nu am niciuna!” Chiar așa? Ia să vedem...

Există mai multe modalități de a ne identifica propriile credințe.

Iată un exercițiu care te va ajuta să-ți găsești (cel puțin) câteva dintre ele.

1. Gândește-te la ceva ce ai încercat să schimbi fără succes. (Atenție, vorbim despre ceva care te privește sub acest aspect, nu despre un bec!)

Nu am reușit.....
(să slăbesc, să renunț la fumat, să-mi schimb locul de muncă, să nu mai țip la copiii mei, să nu mai țip la partenerul meu de viață...).

Ce efect are asupra ta faptul că nu ai reușit să schimbi acest lucru?

Efectul este acela că.....
.....

Exemplu: Nu am putut să mă las de fumat. Efectul este acela că mă simt slab, că nu am voință. Dacă aceasta este credința ta,

consecința logică a raționamentului este că nu are rost să te lupți, așa că vei continua să fumezi! De aceea, modificarea unei credințe este prima etapă a oricărei schimbări importante.

2. Acum, că ți-ai identificat o credință negativă, să căutăm o credință pozitivă, ca să-ți ridicăm un pic moralul (căci, pentru a învăța să-ți schimbi o credință, va trebui să mai aștepți puțin, până la sfârșitul acestui capitol...).

Gândește-te la ceva ce știi să faci și pe care îl pui în practică cu plăcere:

Știi foarte bine.....
(*să gătesc, să fac dragoste, să grădinăresc, să mă ocup de copiii mei, să-mi dau cu lac pe unghii, să bricolez, să conduc, să cânt...*).

În ce cred atunci când fac ceea ce fac?

Cred că sunt
(o bucatăreasă bună, un părinte competent, o femeie sexy, un bărbat viril – și multe alte clișee...).

Iată, acum ai devenit conștient de două lucruri pe care le crezi despre tine. Un prim pas spre autocunoaștere și un prim pas important! Pentru că, așa cum spunea Lao Zi: „O călătorie de o mie de leghe începe întotdeauna cu un prim pas.” Poți să-ți imaginezi deja cât de departe te va duce această călătorie interioară?...