

Introducere

Omul a căutat dintotdeauna libertatea. Ea se află în centrul aspirațiilor umane. Numai dacă suntem liberi putem să creăm, să cercetăm, să construim, să cunoaștem noi medii, să exprimăm idei, să gestionăm gânduri și să exercităm controlul asupra sentimentelor. Libertatea reprezintă cununa bucuriei de a trăi și fundamentul pentru o personalitate sănătoasă.

Au existat sclavi care au fost liberi și oameni liberi care s-au simțit sclavi. Există oare o explicație pentru acest paradox? Cei care se simțeau liberi, deși erau sclavi, erau liberi în interior! Cei care au devenit sclavi – fiind totuși oameni liberi – au fost sclavi în lumea gândurilor lor și pe teritoriul emoțiilor lor! Fără libertate, omul încetează să viseze și își distruge încântarea în fața existenței. Poți fi un rege fără tron dacă ai coroana libertății.

Cu toate că libertatea este vitală pentru om, el a fost întotdeauna victima unui tip sau altuia de întemnițare. Închisorile, sclavia, autoritarismul politic, exploatarea sexuală, embargoul asupra drepturilor fundamentale, dificultatea de a comanda lumea psihică, anxietatea, angoasa, fobiile (frica) și alte tulburări emoționale sunt exemple de re-strângere a libertății care ne-au marcat istoria.

Cu toate acestea, te întreb: care e cea mai mare închi-soare din lume? Este cea care întemnițează ființa umană pe din afară sau pe dinăuntru? Fără nicio umbră de îndoială, e aceea care încătușează sufletul și controlează inteligența.

Poți să pierzi bani, prestigiu social, un loc de muncă sau să rupi o relație afectivă și, cu toate acestea, să păstrezi o mare capacitate de a lupta, de a lua totul de la început și de a depăși pierderea. Dar dacă îți pierzi libertatea, lumea va deveni prea mică pentru tine, căci vei fi încătușat de sentimentul de rușine, vinovăție, neputință.

Cea mai rea închisoare omenească este închisoarea emoțiilor. În mod normal, starea emoțională e întemnițată de sentimentele cu conținut negativ, stresante, anxioase. Construim societăți democratice, dar, de multe ori, omul modern nu e liber. Și, de asemenea, nicio ființă umană nu este complet sănătoasă. Toți avem un tip sau altul de boală psihică și un anumit grad de dificultate în a ne ges-tiona gândurile și emoțiile.

Cine controlează toate gândurile ce se ivesc în uni-versul minții sale? Este adevărat, construim gânduri ab-surde, pe care nu avem curajul să le exprimăm în cuvinte. Cine e liderul deplin al emoțiilor sale?

Cu toții avem sentimente pe care ne-ar plăcea să nu le avem: furie, frică, tristețe, nesiguranță etc. Însă ele sunt create în afara controlului voinței conștiente a Eului. Tot ceea ce ne obstrucționează inteligența funcționează ca niște închisori conștiente și, mai ales, inconștiente, în culisele construcției inteligenței.

Nici marii oameni nu s-au eliberat de conflictele din viața lor. Marii gânditori din filosofie și știință au trăit crize emoționale și existențiale. Mulți au creat picturi, sculpturi, opere literare, texte filosofice și cercetări știin-țifice ca o încercare de a birui angoasa ce îi doboră.

Diversele conflicte care ne întemnițează personalitatea emoțională s-au petrecut într-o fază sau alta a copilăriei, când nu aveam mijloace conștiente de apărare. Unele s-au petrecut în ciuda faptului că părinții noștri au fost oameni minunați. Se întâmplă foarte frecvent ca stimulii din mediul înconjurător sau o atitudine ori o reacție a părinților să nu fie interpretată corespunzător de către copii, generând frustrări și provocând importante cicatrici pe terenurile ample ale inconștientului. Prin urmare, e posibil să dobândim conflicte interioare chiar dacă am trăit o copilărie sănătoasă.

În afară de aceasta, lumea modernă s-a transformat într-o fabrică de oameni *stresați*. Până și oamenii care și-au dezvoltat o personalitate fără mari traume pot să dezvolte, la maturitate, anumite scheme maladive în matricele memoriei, din cauza stresului profesional și social. Oamenii cei mai responsabili și mai sărguincioși sunt cei mai expuși temniței anxietății. Depășirea temnițelor psihice construite de-a lungul vieții noastre trebuie să fie marile obiectiv al inteligenței.

Cel mai nefericit prizonier este cel care nu-și vede propriile limite. Cel mai dificil bolnav este cel care își reprimă emoțiile și se teme să-și admită slăbiciunile, eșecurile și momentele de nesiguranță.

E mai ușor să dobândești avere decât înțelepciune. Cine e înțelept? Înțelept nu este cel care nu greșește, care nu se simte frustrat și nici cel care nu suferă pierderi, ci acela care învață să folosească dificultățile ca fundament al înțelepciunii sale. Ce destin le va da greșelilor sale? Ce va face cu suferințele emoționale pe care le simte? Îl vor distruge sau îl vor ajuta să crească?

Din nefericire, rareori suntem eficienți în a ne gestiona lucid eșecurile și suferințele. Știm cum să ne comportăm în fața succeselor, dar nu suntem pregătiți pentru

înfrângeri. Știm cum să ne comportăm în fața bucuriilor, dar nu și în fața tristeții sau anxietății.

Știi câte secunde avem pentru a stinge un focar de tensiune emoțională, astfel încât să nu fie înregistrat în mod nesănătos în memorie? Cel mult 5 secunde! Dar, din nefericire, suntem prea lenți ca să ne protejăm. Majoritatea oamenilor nici măcar nu știu că trebuie să-și protejeze starea emoțională. Fac asigurări pentru casă, pentru mașină, pun gratii la ferestre, dar nu au protecție pentru cel mai important și delicat teritoriu: câmpul emoțiilor.

Mulți directori executivi, manageri și liber profesioniști au un cont bancar îndestulat, dar un mare deficit emoțional. Sunt extraordinari la câștigat bani, dar total nepricepuți în a-și dobândi pacea interioară. Mulți sunt controlați de hiperproducția de gânduri anticipative: trăiesc suferind din pricina unor probleme care încă nu s-au produs!

Au motive serioase să fie veseli, dar sunt anxioși, excesiv de preocupați și agitați. Sunt profesioniști excelenți, dar nu știu să se îngrijească de calitatea vieții lor. Anxietatea le blochează capacitatea de a se bucura de succesul financiar. Au devenit bogați și nefericiți.

În Brazilia, unii manageri care au citit primele ediții ale acestei cărți au afirmat că s-au simțit ajutați, întrucât au înțeles că succesul profesional fără succesul emoțional poate avea valoare pentru ceilalți, dar nu și pentru ei înșiși. A trebuit ca ei să capete unele abilități pentru a învinge capcanele emoționale și pentru a învăța din nou să zâmbească, să fie spontani, siguri, întreprinzători.

Unii au succes la nivel intelectual, dobândesc cultură și titluri academice, dar nu știu să navigheze cu înțelepciune în apele agitate ale emoțiilor. Obstacolele profesionale, adversitățile sociale, ofensele și criticile le invadează cu ușurință sentimentele și le răpesc seninătatea.

Cuprins

<i>Introducere</i>	7
1. Temnița emoțiilor. Scena existenței.....	15
2. Prizonieri și nefericiți. Pierderea capacității de a simți plăcere.....	23
3. Caracterul dependenței. Suferința celor care caută libertatea, dar sfârșesc într-o temniță	43
4. Modul de funcționare a minții. Știința face cercetări în legătură cu cea mai gravă problemă.....	53
5. Concepte și definiții. Ce sunt drogurile din perspectivă științifică și psihologică	67
6. Cauze psihice, sociale și genetice. Cum devine cineva dependent de droguri	75
7. Prevenirea în mediul familial. Dialogul în familie constituie cea mai bună metodă de prevenire pentru diferite probleme.....	93
8. Revizuirea relației dintre părinți și copii. Principii fundamentale pentru a-i ajuta pe tineri să se elibereze din temnița emoțională.....	103
9. Terapia multifocală. Un ajutor important pentru a termina cu temnița emoțională.....	115
10. Sensul vieții. Prețuirea vieții este o mare dovadă de înțelepciune.....	137
<i>Referințe bibliografice</i>	153