CODUL MEMORIEI



SOLUŢIA DE **10 MINUTE** PENTRU **VINDECAREA VIEŢII** PRIN INGINERIA MEMORIEI

De la autorul
bestsellerului internaţional
Codul vindecării

Lifestyle

ALEXANDER LOYD

CODUL MEMORIEI



SOLUŢIA DE **10 MINUTE** PENTRU **VINDECAREA VIEŢII** PRIN INGINERIA MEMORIEI

De la autorul
bestsellerului internaţional
Codul vindecării

Lifestyle

ALEXANDER LOYD

CODUL MEMORIEI

CODUL MEMORIEI



SOLUŢIA DE **10 MINUTE** PENTRU **VINDECAREA VIEŢII** PRIN INGINERIA MEMORIEI

Traducere din engleză de
Dragoş Tudor

Lifestyle

ALEXANDER LOYD

EDITORI:

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Carmen Botoșaru

DESIGN:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Răzvan Nasea

CORECTURĂ:

Andreea-Lavinia Dădârlat

Irina Botezatu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Lifestyle Publishing House SRL.

Prezentul program nu își propune să înlocuiască serviciile profesioniștilor din domeniul sănătății, și nici să țină loc de consultații medicale. Te încurajăm ca pentru problemele tale legate de sănătate să mergi la medicul

tău curant, mai ales dacă ai nevoie de un diagnostic sau de îngrijire medicală.

Titlul original: THE Memory Code : The 10-Minute Solution for Healing Your Life Through Memory Engineering

Autor: Alexander Loyd, PhD., ND.

Text copyright © 2019 by Alexander Loyd, PhD, ND

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2020 pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN (print) 978-606-789-235-2

ISBN (epub) 978-606-789-296-3

Mamei mele

Prima mea amintire este cu tine dându-ți viața pentru mine.

Te iubesc!

Cuvânt către cititori

În această carte îţi voi împărtăşi o nouă abordare legată de vindecare şi de dezvoltare personală, numită ingineria memoriei. Aceasta ajunge direct la sursa problemei care te deranjează, şi te ajută să o depăşeşti — fie că este o problemă fizică, emoţională sau de natură practică —, mai ales când nu pare să funcţioneze nimic altceva.

Timp de 30 de ani am crezut că amintirile noastre sunt sursa a aproape tot ceea ce gândim, simţim şi facem, precum şi a chimiei din organismul nostru. Aşadar, vreme de 30 de ani am încercat să găsesc o cale să repar, să vindec şi să corectez amintirile problematice. Am fost singur. După 30 de ani de căutări, de testări, de eşecuri, de descoperiri, de noi testări şi de optimizări, cred că am descoperit în sfârşit soluţia.

În Codul memoriei expun ceea ce cred că reprezintă o teorie credibilă despre modul în care funcţionează amintirile şi motivul pentru care ele constituie sursa reală a problemelor noastre, precum şi procesul simplu care ne permite (re)ingineria amintirilor şi vindecarea celei mai mari probleme, chiar de la rădăcină.

Dar, înainte de a aprofunda această teorie şi de a o utiliza în rezolvarea celor mai mari probleme pe care le ai, aş vrea să fac o precizare. Studiul memoriei este un domeniu nou de cercetare. Nu există un dispozitiv care să ne poată arăta amintirile, aşa că orice dovadă ştiinţifică despre modul în care funcţionează acestea este, în cel mai bun caz, doar parţială. Intenţionez să citez unele studii ştiinţifice pentru a-mi susţine teoria din acest volum, dar în niciun caz nu intenţionez să fac asta pentru a-mi „demonstra“ teoria. Teoriile oferă doar un sprijin parţial pentru ceea ce am observat eu şi pentru ceea ce am aflat că este adevărat, de-a lungul a 30 de ani de practică.

De fapt, nu cred în general că studiile dublu-orb reprezintă de fiecare dată standardul de aur în privinţa adevărului, şi iată de ce.

Unul dintre geniile sub coordonarea căruia am avut privilegiul să studiez a fost dr. Roger Callahan. Era psiholog clinician aflat în plină ascensiune ani la rând în Beverly Hills, dar, asemenea mie, era nemulţumit că nu-i putea ajuta aşa cum îşi dorea pe mulţi dintre clienţi. A devenit fondatorul psihologiei energetice la nivel mondial, iar eu am studiat aproape un an şi jumătate sub coordonarea lui directă. Iată un citat de-ale lui care îmi place nespus de mult:

„Studiile dublu-orb sunt concepute pentru a demonstra dacă ceva funcţionează, când nimeni nu poate spune dacă funcţionează.“

Cu alte cuvinte, dacă ceva funcţionează în mod evident la unele persoane şi nu face rău, nu e nevoie de un studiu dublu-orb de fiecare dată pentru a confirma că funcţionează. Desigur, nu este şi cazul în care ne referim la domeniul farmaceutic, unde pot exista atât de multe efecte secundare, încât nu este evident dacă partea pozitivă o depăşeşte pe cea negativă. Uneori sunt menţionate avertismente pentru a ne atrage atenţia că un anumit medicament poate genera gânduri sinucigaşe, că ne poate distruge ficatul sau rinichii sau că poate cauza cancer. Dacă despre aşa ceva discutăm, atunci da, trebuie un studiu dublu-orb!

De fapt, cele mai multe medicamente farmaceutice sunt otrăvuri biologice utilizate pentru a anihila o boală, chiar dacă asta presupune afectarea unor organe. Organismul nu recunoaşte medicamentul când acesta este ingerat şi îl recunoaşte ca fiind dăunător, dar apoi medicamentul copleşeşte organismul pentru a putea crea efectul dorit, în loc să lucreze în armonie cu propriul sistem de vindecare al corpului.

Actuala epidemie de opioide din SUA, despre care mulţi consideră că a fost accentuată de prescrierea pe scară largă, fără discernământ (sau probabil fără grijă) în ce priveşte efectele negative, a unor narcotice precum OxyContin (Oxicodonă) este doar unul dintre exemplele evidente. Ceea ce părea să fie un lucru sigur sau demonstrat nu a fost chiar sigur şi demonstrat, nici măcar prin testele dublu-orb.

Acum câţiva ani am văzut un medic dând un interviu la Larry King Live!, pe tema vitaminelor. În urmă cu 20 de ani, spunea medicul, medicina generalistă era

convinsă că singurul beneficiu al vitaminelor era o „urină scumpă“, în vreme ce medicii de acum recomandă vitaminele aproape oricui. De ce? „Pentru că acum știu că au efect“, a spus medicul.

Ei bine, ele au avut efect dintotdeauna! Iar mulţi oameni au ştiut că au efect înainte ca orice studiu „să dovedească“ asta; au luat vitamine, probabil au avut beneficii reale de pe urma lor şi au fost luați în derâdere de sistemul medical, până când a apărut un studiu dublu-orb care să le „dovedească“ funcționalitatea.

Doar pentru că un studiu dublu-orb nu poate demonstra ceva nu înseamnă că acel lucru nu este adevărat. Oare gravitația nu a existat până când Sir Isaac Newton nu a descoperit-o? Electricitatea nu a existat înainte ca Thomas Edison să descopere becul? Microbii nu au existat înainte să-i descopere Louis Pasteur? Ba, evident, sigur că toate astea au existat! Ne-au afectat la fel de mult şi înainte ca știința să le dovedească existența.

Iată un alt lucru de luat în seamă. Profesorii mi-au spus că, până acum, nu a existat niciodată un studiu dublu-orb despre consilierea psihologică. De ce? Pentru că nu este etic. Ar trebui să oferi consiliere potrivită unui grup şi consiliere nepotrivită altuia, în vreme ce consilierii autorizați nu au dreptul să facă asta.

Câți oameni nu-și spun, oare: „Nu există studii dublu-orb, prin urmare consilierea nu are valabilitate în nicio împrejurare“. Sunt de acord cu cei care afirmă că, destul de des, aceasta nu oferă rezultatele așteptate — de aceea am şi renunțat la a o profesa. Dar, îți garantez, sunt mii de povești despre persoane care și-au schimbat complet viața printr-o consiliere bună și prin terapie.

Prietenul meu Jimmy Netterville, doctor în medicină, neurochirurg la Centrul Medical Vanderbilt, a sintetizat cel mai bine situația. În urmă cu ceva timp, s-a întâmplat să stăm unul lângă altul la un dineu pentru o strângere de fonduri. M-a întrebat despre domeniul meu de activitate şi i-am spus că are legătură cu medicina energetică, oferindu-i câteva detalii despre asta. Deja am învățat cam care este genul de reacție pe care să o aștept, așa că mi-am spus că probabil mă va considera țicnit.

Numai că am fost surprins. A spus „Nu, nu, nu!“ şi a luat un şervețel pe care a desenat o linie de circa 15 centimetri. Mi-a spus: „Alex, să zicem că această linie reprezintă toate cunoștințele despre sănătate. Cred că noi cunoaștem circa 2,5

centimetri din ele. Cât de arogant și de prostesc ar fi din partea mea să spun că ceea ce faci tu nu ar putea fi ceva din următorii 12,5 centimetri — mai ales că există un întreg istoric al științei medicale care a spus despre ceva că este ridicol, iar ulterior s-a dovedit a fi o afirmație eronată“.

Apoi a zis ceva ce nu voi uita niciodată: „Dacă e ceva ce ajută oamenii și nu le face rău — le spun pacienților mei să încerce și să se întoarcă să-mi spună dacă le-a fost de folos, așa încât să pot încerca să văd în ce măsură poate fi de ajutor pentru alți pacienți“.

Asta a sintetizat ceea ce cred eu despre ingineria memoriei. Ajută oamenii și nu le face rău, așa că de ce să nu o încercăm? În opinia mea, va fi imposibil să nu aibă succes în viitor, dat fiind că problemele cărora i se adresează sunt atât de grave pentru fiecare persoană în parte. Dar, în prezent, o parte din această tehnică se află dincolo de acei 2,5 centimetri pe care instrumentele științei îi poate demonstra prin studiile dublu-orb.

Trebuie să înțelegi că nu sunt împotriva metodelor științifice, a studiilor dublu-orb sau a medicinei clasice. Dacă sunt lovit de un camion și zac pe jos, sângerând, nu mă trata prin medicină energetică; du-mă la camera de gardă! Dar pentru multe aspecte din domeniul sănătății naturiste și energetice nu există teste medicale pentru tratamente. Tehnica ingineriei memoriei, pe care vreau să ți-o prezint, funcționează clar asupra unui lucru: asupra amintirilor tale, mai ales a celor inconștiente.

Poate dura chiar și 20 de ani până vom trece de la „aceasta este o pseudoștiință“ la „oricine trebuie să facă asta“. În ceea ce te privește, ai câteva minute de pierdut în fiecare zi și 20 de ani de câștigat.

Introducere: amintește-ți de tine, cel adevărat

Nu vedem lucrurile așa cum sunt;le vedem așa cum suntem noi.

Anaïs Nin

Era 7 iulie 1959. Data naşterii mele… şi a morţii mamei mele.

Părinţii mei aşteptau de nouă luni, în tot acest timp ştiind exact ce urma să se întâmple. Nu doriseră o sarcină nouă, dar când s-a întâmplat, toţi medicii i-au spus mamei un singur lucru: „Avortează! Salvează-te“!

Aşadar, ce fel de femeie era mama? O nemţoaică adevărată, care şi-a crescut copiii în ritmuri de polcă şi i-a răsfăţat peste măsură cu prăjituri făcute de ea. O femeie îndrăgită — şi reciproca era adevărată — de toţi cei din oraş. O femeie cu o empatie atât de puternică şi de neobosită, încât îi depăşea la vânzări pe oamenii de afaceri locali, mergând din uşă în uşă cu mici articole de argintărie, graţie cărora a umplut casa cu premii de la angajatorul ei. La funeraliile sale, când aveau să aibă loc, au participat zeci de foşti clienţi, care îi deveniseră între timp prieteni.

Medicii au informat-o pe această femeie că singura opţiune era să mă sacrifice pe mine pentru a se salva, iar cu o teamă enormă, dar fără urmă de ezitare, ea a refuzat să facă asta.

Ar fi trebuit să vin pe lume pe 4 iulie, de Ziua Independenţei. Dar tata lucra în domeniul artificiilor, aşa că a trebuit să meargă la serviciu. Au amânat naşterea astfel încât să poată fi şi el prezent şi, după toate probabilităţile, să-şi ia rămas-bun de la soţie. Dintotdeauna am fost puţin supărat pe el din acest motiv. Cât de minunat ar fi fost pentru un vânzător de artificii să aibă o aniversare pe 4 iulie!

Dar, rememorând lucrurile, mă întreb ce trebuie să fi însemnat asta pentru mama. Încă trei zile de trăit.

Nouă luni m-a purtat în pântec. Am fost un copil paradoxal, deopotrivă subiectul unei iubiri necondiționate și al terorii depline și abjecte. În acele ultime zile, a avut de îndurat o durere intensă, așteptând să-mi ofere ultimul și cel mai mare dar.

Și totuși, mama nu a murit. Medicii i-au spus că se va întâmpla asta, era pregătită să o facă de dragul meu, își trăise aproape tot ultimul an de viață gândind: Voi muri, voi muri, voi muri! Dar, când a venit sorocul, acest lucru nu s-a întâmplat. Prin urmare de ce am spus că 7 iulie 1959 este ziua în care a murit?

Fiindcă deși acest lucru nu s-a întâmplat, pentru mine a devenit real. Am fost născut sub spectrul fricii. Imaginea ei despre acel eveniment imaginar s-a repercutat iar și iar în mintea mea, vreme de nouă luni, cât am stat în pântecul ei. Voi muri, voi muri, voi muri! Mi-a transmis acea imagine și acel sentiment, așa că, la rândul meu, am crezut că voi muri.

Chiar după ce eu și mama am supraviețuit nașterii, pericolul a continuat în cazul meu. Refuzam să mănânc și am pierdut în greutate câteva sute de grame în primele zile. Medicii m-au dus la terapie intensivă, însă nu mă puteau convinge să mănânc, așa că situația s-a înrăutățit. Sentimentele de genul acesta ne afectează pe toți, dar cred că cei mici sunt în mod special vulnerabili la ele, pentru că încă nu conștientizează că pot rezista. Am crezut că voi muri și oare cine îmi putea spune că nu va fi așa?

Aș fi fost victima acelei programări cu care m-am născut dacă nu ar fi fost, încă o dată, mama.

În ciuda sfatului medicilor, m-a luat din incubator și m-a dus acasă. Medicii au spus: „Copilul va pieri dacă pleci cu el din spital“. Iar ea le-a răspuns: „Va muri dacă va rămâne aici“. Așa că m-a luat și am plecat.

În următoarele zile a fost lângă mine 24 de ore pe zi — m-a îmbrățișat, mi-a cântat, mi-a spus că mă iubește, orice numai să mă facă să mănânc. Cu toate că nu conștientiza atât de bine, declanșase o luptă cu amintirea înfricoșătoare care îmi spunea că voi muri. M-a bombardat cu exact opusul imaginilor și experiențelor generate de aceasta: Te iubesc, te iubesc, te iubesc.

În cele din urmă, dragostea a învins, așa cum va face mereu. Am început să mănânc, iar la scurt timp m-am însănătoșit. Dar am continuat să simt urmările acelei povești de-a lungul întregii vieți — în sensul bun și în sensul rău. Pe de o parte, am dat dovadă de o afecțiune puternică, de empatie și de dragoste pentru cineva care mi-a cerut să-l ajut, să-l ascult sau, poate, doar să mă comport precum un prieten. Cred că asta a venit din experiența nașterii mele și că s-a transformat într-unul dintre atuurile mele.

Pe de altă parte, am avut adesea de-a face cu anxietatea și nu mi-am dat seama de unde provenea, așa că am pus-o pe seama oricărui lucru care se întâmpla și care nu-mi plăcea. Dar nu situațiile în care mă aflam îmi provocau anxietatea. Ci amintirile de la naștere. Cum știu asta? Anxietatea a dispărut doar când mi-am vindecat amintirile legate de starea de sănătate a mamei și de nașterea mea.

Amintirile negative puternice nu dispar pur și simplu odată ce evenimentul s-a încheiat. Studiile recente arată că acestea te pot afecta în continuare 24 de ore din 24, chiar dacă nu te mai gândești la ele în mod conștient.

Prin urmare, aproape oricine, din motive pe care probabil nu le înțelege, crede și simte ceva pe care creierul îl interpretează ca pe un pericol de moarte. Poate că nu îl exprimă ca atare — ar putea spune „Asta mă înnebunește“ sau „Asta mă ucide“ sau „Cred că mă bagă în pământ!“ Sau ar putea simți doar un soi de panică ori de anxietate. Dar, din punctul de vedere al creierului, toate variantele conduc spre același lucru: o stare de stres de care nu putem scăpa în viața de zi cu zi.

Mulți dintre noi se află într-o stare de stres în cea mai mare parte a timpului. Psihologic, reacția prin stres apare când ceva ne amenință viața, și, prin urmare, pentru a ne salva fizic intrăm în modul luptă, zboară sau îngheață. Problema este că avem de-a face cu stresul când primim o factură medicală în cutia poștală, când nu mai există gustările preferate la magazinul alimentar sau când cineva ne privește într-un mod ciudat. În cazul în care ai fi stresat de o factură medicală cu valoare mare, de exemplu, și te-aș întreba dacă tu chiar consideri că acea factură de la spital te va ucide, ai răspunde, în mod conștient: „Aiurea, evident că nu! Sunt doar puțin stresat. Nu e nicio problemă“. Dar inconștientul — sau, după cum spun eu, inima — ar spune altceva.

La asta mă refer când afirm că toți trăim în prezent o iluzie: trupul și mintea noastră trăiesc într-o stare continuă de teamă, chiar și când nu există nimic de

care să ne temem în situația în care ne aflăm. În această carte vom aprofunda care este rolul stresului, cum a început să funcționeze eronat și cum a pornit efectul de domino al funcționării eronate în cele mai multe domenii din viața noastră — astfel încât, aproape toți, să trăim în prezent într-o iluzie. Chiar dacă această iluzie are un efect enorm, adesea negativ, asupra vieților noastre, aproape nimeni nu pare să știe de existența ei.

Povestea nașterii mele pare una extremă. Iată un alt exemplu despre cum această iluzie a avut un efect direct asupra vieții de zi cu zi.

Mary, o femeie de 43 de ani, încă atractivă, stătea în biroul meu de consiliere. Totul emana succes — hainele, părul, machiajul —, era genul de persoană despre care îți vine să spui imediat: Da, are totul!

Totuși, Mary era foarte tristă. Nimic concret nu era în neregulă. Conform spuselor ei, era căsătorită cu un bărbat de treabă și, chiar dacă nu erau înstăriți, aveau de toate: o casă cu trei dormitoare și două băi; școli de calitate pentru copiii lor; activități extracurriculare și prieteni alături de care să se bucure. Totuși, viața pe care și-o imaginase Mary pe când era fată se transformase cumva într-o viață „de obligații“.

Încercase diverse produse care să-i amelioreze buna dispoziție — atât medicamente, cât și produse naturiste. Unele au fost de folos, altele nu, dar nimic nu i-a schimbat această perspectivă asupra vieții.

Am întrebat-o despre copilărie, dar mi-a spus că nu a avut parte de nimic abuziv, chiar dacă simțea că mama fusese cam aspră cu ea în general, iar tatăl fusese cumva absent. Nimic diferit față de cei din jurul ei.

Când am întrebat-o dacă este ceva ce intenționează să facă, răspunsul a fost că vrea să stea în pat sau să se uite câteva ore la prostioarele de la TV.

În cele din urmă, am întrebat-o ce și-ar dori cel mai mult să facă, exact în acel moment, dacă acel lucru nu ar fi avut nicio consecință negativă. Mi-a răspuns, cu lacrimi în ochi: „Să plec în California și să o iau de la zero“.

Dar Mary știa deja că nu va pleca în California și că nu o va lua de la zero. De fapt, de aceea se și afla în biroul meu de consiliere: își iubea familia, așa că se resemnase cu o viață mediocră, în care își folosea întreaga energie doar pentru a mai trece o zi. Dorea să afle doar dacă o puteam ajuta să facă acest lucru mai

bine.

La puţin timp după aceea, a venit la cabinetul meu de consiliere o altă femeie. Şi ea avea 43 de ani, doi copii, un soţ cu o carieră bună şi un mod de viaţă specific clasei de mijloc americane. Avusese o mamă excesiv de grijulie şi un tată cam absent.

Dar această femeie nu se afla în cabinetul meu pentru că dorea să plece în California ca să înceapă o nouă viaţă. Dimpotrivă, îi plăcea viaţa pe care o avea!

Viaţa ei depăşise aşteptările din copilărie ale acestei doamne, dar nu neapărat în direcţiile în care şi-ar fi imaginat. Nu era vorba că ar fi avut mai mulţi bani, mai mult timp liber sau mai mult… orice altceva, poate cu excepţia dragostei, a recunoştinţei şi mulţumirii.

În viaţa de zi cu zi, nu era preocupată doar cum să facă să treacă timpul; trăia şi se bucura de fiecare moment. În loc de a merge în pat sau de a se uita la emisiuni TV, momentul preferat din zi era să se trezească de dimineaţă pentru a fi alături de familie.

De fapt, trebuie să mărturisesc, era una dintre cele mai fericite şi cele mai mulţumite persoane care au venit vreodată în cabinetul meu.

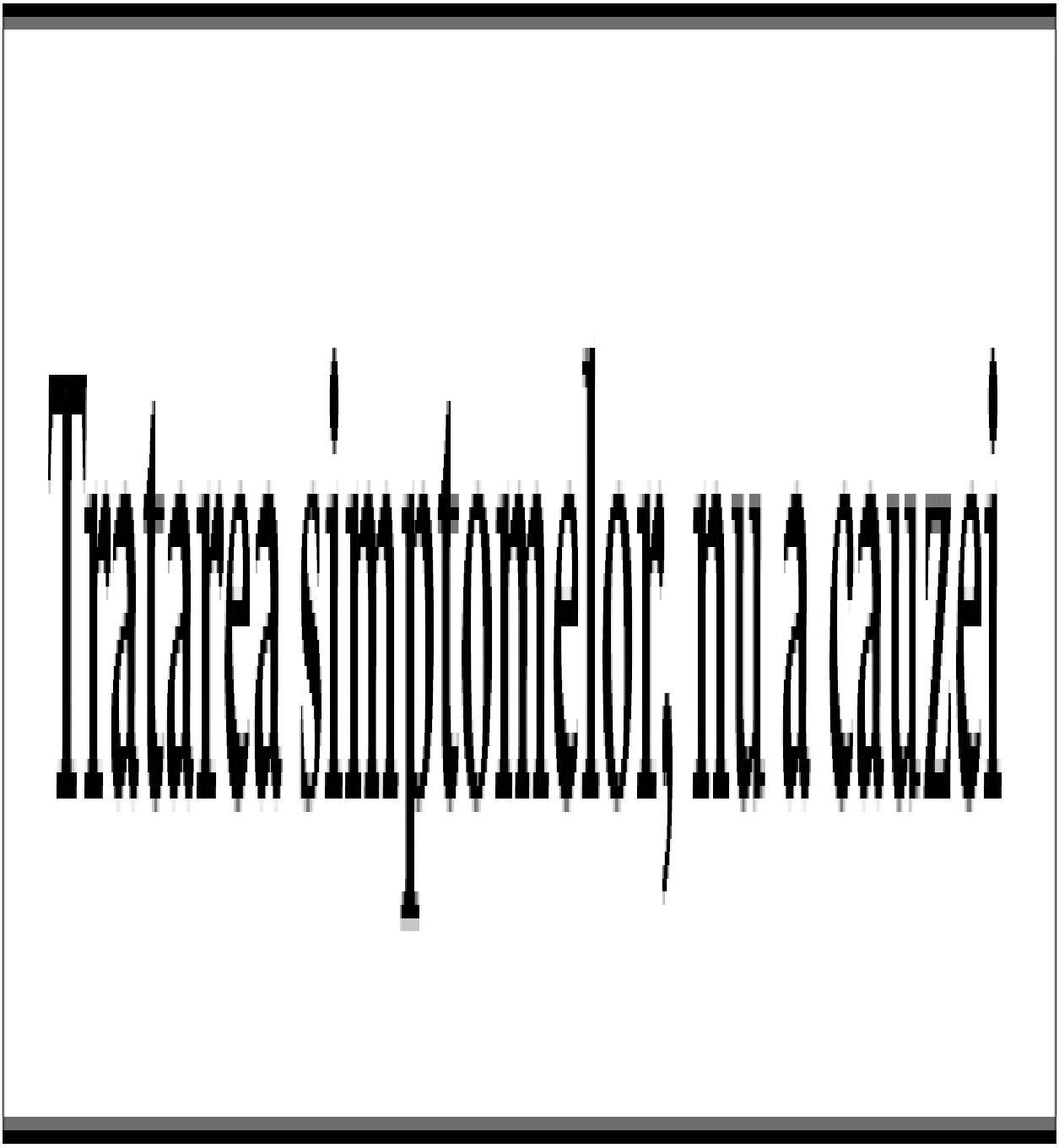
Acea femeie nu venise pentru consiliere. Venise pentru a-mi mulţumi. Ştiţi, era Mary, dar după şase luni de la prima programare.

Nu se schimbase nimic din contextul în care se aflase anterior. Încă avea acelaşi istoric familial, acelaşi soţ, aceiaşi copii, aceeaşi casă — în principiu, aceeaşi viaţă. Singurul lucru care se schimbase era modul în care se raporta la acel context. Se simţea bine cu ea însăşi şi cu viaţa pe care o avea. Era fericită; cu şase luni în urmă, nu era deloc aşa.

Te-ai putea întreba: Dacă nu s-a modificat contextul, ce anume i-ar fi putut schimba atât de radical sentimentele?

Nu au fost psihologia, chimia creierului, gândurile, emoţiile şi nici măcar convingerile. A fost ceva mai profund, acelaşi lucru care mi-a marcat mie viaţa din momentul în care m-am născut.

Au fost amintirile ei.


Tratarea simptomelor, nu a cauzei

În regulă, să începem cu un mic chestionar.

Ți-ai dori să-ți schimbi viața în oricare dintre următoarele moduri:

• Să ai mai multă energie

• Să ai mai mulți bani

• Să nu existe atâta anxietate, ci mai multă liniște

• Să te simți mai bucuros

• Să te simți mai atras și mai încântat de viață

• Să ai un echilibru mai bun între muncă și viață

• Să scapi de o dependență

• Să te simți mai puțin încorsetat și să ai mai multă libertate

• Să ai mai mult succes la locul de muncă sau să-ți schimbi cariera

• Să dormi mai bine

• Să ai mai mult timp pentru tine

• Să ai încredere mai mare în tine sau să te prețuiești mai mult

• Să slăbești

• Să faci mai mult sport

• Să-ți îmbunătățești dieta

• Să-ți rezolvi o problemă medicală

• Să ai o relație mai apropiată cu partenerul de viață

• Să-ţi petreci mai mult timp cu prietenii sau să-ţi faci prieteni noi

• Să te înțelegi mai bine cu familia

• Să-ţi clarifici ţelurile din viaţă

• Să laşi ceva în urma ta

• Să ajuți pe cineva drag aflat la nevoie

De-a lungul anilor, am lucrat cu sute de persoane care aveau câte o problemă, dar nu aveau nici cea mai mică idee de unde provenea aceasta. În cele din urmă dădeau vina pe ceva circumstanțial care, de cele mai multe ori, nu era motivul real, dar făcând asta intrau într-un cerc vicios sau dependent.

De exemplu, Pete avea o problemă legată de furie. Se înfuria de regulă de 3–4 ori pe zi, fără vreun motiv aparent. Ajunsese în pragul divorţului şi era la capătul răbdării. A primit ceva consiliere, a încercat câteva medicamente împotriva anxietăţii şi, în cuvintele lui, „s-a străduit din răsputeri“ să se controleze, dar nu a reuşit. Era trist la locul de muncă, acasă, în traficul de pe drumul spre casă — oriunde. Devenea iritat sau mânios de fiecare dată când ceva nu mergea după voia lui. Credea că problema venea din situaţiile în care se afla, iar soluţia era să-şi controleze cumva reacţia în acele împrejurări.

Dar, pe măsură ce am avansat în cadrul procesului, după cum veţi afla în această carte, Pete a descoperit că sursa reală a mâniei lui era că nu reuşea să se ridice la aşteptările tatălui şi că se simţea respins de acesta. Pete a devenit chiar doctor în medicină pentru a-şi impresiona părintele, dar nimic nu părea să funcţioneze. După circa şase săptămâni, şi-a vindecat amintirea legată de respingerea tatălui, astfel încât problemele legate de furie au dispărut imediat şi a reuşit să-şi refacă relaţia cu soţia. Cercul vicios a fost rupt.

Dacă te lupţi fără rezultat pentru a face schimbări permanente, pozitive în orice zonă din viaţa ta, se poate întâmpla astfel din cauză că tratezi simptomele, nu cauza. Această carte te va ajuta să diagnostichezi sursa reală a problemei — şi cel mai probabil să o rezolvi.

Permite-mi să-ţi adresez o întrebare, este cea pe care ţi-aş pune-o dacă ai veni la

cabinetul meu.

Să spunem că eşti acasă, iar bucătăria începe să fie inundată. Nu locuieşti lângă o sursă de apă şi nici nu plouă. Ce ai face mai întâi: ai începe să strângi apa de pe podea sau ai opri alimentarea cu apă în toată casa?

Aceasta este o întrebare cu mult mai importantă decât ai putea crede. Cei mai mulţi, probabil după circa un minut, ar închide alimentarea cu apă în întreaga casă şi apoi ar începe să şteargă apa de pe podea. Să ştergi apa fără să opreşti alimentarea ar fi o nebunie, nu?

În ultimii circa opt ani, domeniile psihologiei, spiritual şi de dezvoltare personală au oferit o varietate de teorii despre rezolvarea cauzei problemelor noastre. În anumite momente, unele soluţii au fost mai populare decât altele, dar încă se pot găsi cărţi sau experţi care să pretindă că oricare din acestea reprezintă soluţii reale chiar şi în prezent:

• *Circumstanţe. Gândeşte-te la ţelurile SMART (Specific — specific, Measurable — măsurabil, Achievable — de realizat, Relevant — relevant şi Time-based — legat de timp), la planşele pentru vizionare şi la sfatul „pur şi simplu, fă-o“. Schimbă circumstanţele, schimbă-ţi viaţa!*

• *Comportament. Acţionează „ca şi când“. Fă ceea ce este corect şi sentimentele vor fi în acord cu asta. Schimbă-ţi comportamentul, schimbă-ţi viaţa!*

• *Fiziologia şi chimia creierului. Dacă poţi găsi medicamentul sau suplimentul alimentar potrivit, urmează dieta optimă sau meditezi mult sau cât e nevoie, vei începe să te simţi bine cu tine. Schimbă chimia, schimbă-ţi viaţa!*

• *Gândurile conştiente. Înţelege adevărul şi gândeşte corect în raport cu el. Dacă-ţi dai seama cât de norocos eşti în comparaţie cu vecinul tău, vei începe să te simţi mai bine. Înlocuieşte gândurile negative cu unele pozitive. Schimbă-ţi gândurile, schimbă-ţi viaţa!*

• *Convingerile conştiente. Convingerile tale sunt o combinaţie chiar mai puternică şi mai profundă de gânduri şi sentimente care definesc ceea ce este cel mai important pentru tine. Schimbă-ţi convingerile, schimbă-ţi viaţa!*

• *Emoţii. Stăpânirea emoţională este un subiect care are în prezent o varietate de tehnici. Schimbă emoţiile, schimbă-ţi viaţa!*

Toate aceste soluţii oferă o imagine minunată despre modul în care funcţionăm ca oameni şi ne fac adesea să ne simţim mai bine… o perioadă. Problema este că după opt ani de soluţii de dezvoltare personală, oamenii sunt mai doritori ca niciodată de alte soluţii. Cum se poate întâmpla una ca asta?

Se întâmplă din cauză că toate aceste soluţii sunt doar moduri diferite de a şterge apa de pe podea. Dacă lucrezi suficient de bine şi o perioadă suficient de mare, poţi scăpa de inundaţie. Din când în când poţi privi în jur ca să admiri podeaua uscată, gândindu-te că soluţia a funcţionat.

Dar nu ai reparat încă avaria din cauza căreia intră apa în bucătărie. De asta eşti atât de obosit în permanenţă. Îţi foloseşti toată energia ca să cureţi apa, fără să opreşti sursa inundaţiei! Desigur, oricare dintre aceste soluţii este mai bună decât nimic, dar, chiar dacă le-ai putea folosi pe toate odată şi ai face-o perfect, tot nu ai reuşi să opreşti apa care se scurge.

Exact asta te va învăţa să faci această carte. Am descoperit abia recent o cauză mai profundă pentru sentimente, dincolo de circumstanţe, comportament, chimia creierului, gânduri, emoţii şi chiar dincolo de convingeri.

Amintirile noastre.


Amintirile nu fac ceea ce sunt ele

Ai putea fi sceptic. Înțeleg. Să-ți explic ce vreau să spun.

Înainte de toate, nu mă refer la capacitatea ta de a-ți aminti, de a revedea conștient lucruri pe care le-ai învățat sau evenimente care ți s-au întâmplat. Nu mă refer nici la „memoria procedurală“, cum ar fi învățarea mersului pe bicicletă, mersul pe jos sau practicarea tenisului de masă. Când oamenii spun „Mi-ar plăcea să merg cu bicicleta“, se referă la ceva ce nu se uită. Memoria procedurală se degradează sau dă erori de puține ori de-a lungul timpului.

Mă refer la ceea ce eu numesc amintirile-sursă, create din experiențele de viață, din imaginație și chiar din experiențele subconștiente și impresiile moștenite de la multe generații de înaintași, care ți-au fost transmise ție.

Amintirile-sursă sunt de un alt gen. Sunt lentilele prin care te vezi pe tine însuți și tot ceea ce este în lume. Tot ce ți se întâmplă trece prin amintirile-sursă ale vieții tale și prin descendența ta pentru a-ți determina gândurile, sentimentele, acțiunile, ba chiar hormonii și fiziologia organismului. Din nefericire, ele sunt predispuse la erori, așa cum vei afla în Partea I.

Totuși, procesul și sursa amintirilor au un lucru în comun: fiecare nouă amintire se construiește pe precedenta. Când un bebeluș învață să meargă, se ridică pur și simplu și merge? Nu, mai întâi încearcă și cade de circa 500 de ori. Fiecare dintre aceste căderi creează o amintire care, în cele din urmă, conduce la abilitatea de a merge — la senzația de echilibru, de folosire a mușchilor etc. Fiecare amintire nouă se construiește pe precedenta, până când bebelușul are toate amintirile necesare pentru a se ridica și a merge cu succes. Mersul necesită întreaga secvență a amintirilor legate de ridicare și mers, ceea ce poate însemna sute sau chiar mii. Dacă oricare dintre amintirile din lanț a fost ștearsă, sărită sau alterată nepotrivit, copilul nu poate învăța.

Neurologul și profesorul Antonio Damasio a demonstrat că originea fiecărui gând, credință, sentiment și acțiune este o imagine. La aceste imagini mă refer când folosesc termenul de „amintiri-sursă“ și, de acum înainte, amintiri pur și simplu. Aceste imagini, sau amintiri, provin din:

- **Evenimente din viața noastră, care le includ atât pe cele pe care ni le**

amintim în mod conştient (precum absolvirea liceului, prima zi la locul de muncă sau ce am mâncat ieri la prânz), cât şi pe cele pe care nu ni le amintim în mod conştient (de exemplu, faptul că am fost născuţi, sau modul în care părinţii ne-au vorbit când eram bebeluşi).

• Imaginaţia noastră, cum ar fi momentele în care visăm cu ochii deschişi la vacanţa care urmează, ori îngrijorarea că cineva drag nouă ar putea avea un accident de maşină.

• Generaţiile precedente, precum traume prin care a trecut un părinte sau un bunic, sau părinţii şi bunicii lor — de genul celor la care am fost eu expus pe când eram în pântecul mamei.

Adevărul este că amintirile noastre ne fac să fim cine suntem în aproape orice fel — şi studiile recente demonstrează asta tot mai mult în fiecare zi. Venim pe această lume cu un set de amintiri moştenite şi, din momentul în care ne-am născut, interpretăm totul prin lentilele acelor amintiri şi ne realizăm amintiri noi care se construiesc una peste alta, astfel încât învăţăm şi ne dezvoltăm strategii pentru a rămâne în siguranţă.

Când ne dobândim amintirile, ne decidem viaţa — sau, în unele cazuri, moartea.

Defectiunea memoriei

Iată care e problema. Amintirile care ne declanşează interpretarea şi răspunsul de tipul „asta mă va ucide“ (cunoscută şi sub numele de răspuns la teamă sau răspuns la stres) ne prioritizează toate celelalte amintiri şi convingeri, chiar dacă aceste amintiri sunt din propria experienţă, din imaginaţie sau moştenite. Când apare ceva, fie şi îndepărtat, care are o legătură cu aceste amintiri, avem un răspuns de tipul „asta mă va ucide“, indiferent că este în legătură cu siguranţa fizică, securitatea şi relaţiile noastre.

De ce este o problemă? Nu dorim ca amintirile să ne păstreze în siguranţă? Ei bine, nu este o problemă — dacă amintirile ne spun adevărul despre ceea ce ne-ar putea ucide. Dar dacă nu se întâmplă astfel?

Tindem să considerăm că amintirile noastre sunt ca nişte înregistrări audio sau video despre ceea ce ni se întâmplă, dar de fapt nu sunt. După cum vom discuta, de asemenea, în Partea I, experienţele din viaţa reală sunt mai întâi filtrate prin lentilele noastre de pericol — şi am văzut ce se poate întâmpla când aceste amintiri sunt eronate. Pentru mulţi dintre clienţii mei, o singură amintire negativă „le-a distrus întreaga viaţă“; expresia este a lor, nu a mea — chiar dacă ştiu ce au simţit spunând asta.

De exemplu, un domn considera că nu poate trăi alături de tatăl lui. Când avea 14 ani, a candidat pentru şefia clasei, iar din cauză că tatăl era o persoană de succes la locul de muncă, i-a adresat fiului câteva întrebări ca să-l pregătească pentru viaţă. La un moment dat, după un răspuns, tatăl a chicotit şi a spus: „Cred că te gândeşti că eşti ca mine. Să-ţi zic o chestie: nu eşti ca mine şi nu cred că vei reuşi“.

Aceste cuvinte i-au schimbat băiatului cursul vieţii. Vreme de 20 de ani a fost măcinat de sentimentul că nu va fi niciodată la fel de bun ca tatăl său. Vedea prin lentilele acelei amintiri orice avea fie şi doar o vagă legătură cu o situaţie anume, care genera o nouă amintire negativă, care genera la rândul ei o alta şi aşa mai departe. Desigur, toate aceste amintiri transmiteau, inconştient, semnale de stres în mod continuu.

Ulterior, când clientul meu a discutat cu tatăl lui, a descoperit că acesta încercase să spună că băiatul era mai bun decât el. Această amintire purta erori semnificative — intenţia comentariului fusese de a-i face un compliment, dar el

îl receptase ca fiind o critică, spunându-şi: „Nu sunt destul de bun pentru a face ceva“. A fost genul de amintire care i-a marcat aproape totul în viaţă, iar asta se generase din pricina unei neînţelegeri.

În alte situaţii nu este vorba despre o percepţie eronată. Crescând, eu şi tata am fost foarte apropiaţi, am avut o relaţie de iubire. Dar când aveam aproape 20 de ani, a fost diagnosticat cu o boală de inimă, care pentru el a reprezentat aproape o sentinţă la moarte. Din senin, într-o bună zi, tata a început să mă lovească continuu, urlând: „Nu vei face niciodată ceva important!“

Acel eveniment chiar a avut loc — tata m-a bătut în acea zi şi chiar a spus că nu voi reuşi să fac ceva important în viaţă. Amintirea acelui eveniment — şi toate amintirile ulterioare văzute prin acea lentilă — m-au afectat negativ vreme de 15 ani.

Starea mea de spirit zilnică şi chiar personalitatea mi s-au schimbat din acel moment. Am vorbit mai puţin, m-am simţit mai inconfortabil cu mine însumi, am avut rezultate mai slabe la şcoală şi am început să dau de necazuri, aşa cum nu se întâmplase până atunci. Cea mai mare schimbare a fost în privinţa furiei. Anterior nu avusesem probleme legate de acest aspect, dar brusc am devenit irascibil. Până atunci cântam tot timpul cu voce tare prin casă, dar am renunţat subit să mai fac asta. Era ca şi cum bucuria îmi fusese smulsă din suflet şi fusese înlocuită cu furie.

Nu am legat în mod conştient incidentul cu tata de schimbările pe care le-am sesizat. Nu ştiam de ce simţeam acele lucruri şi de ce reacţionam total diferit, în moduri aproape nebuneşti. Acum îmi dau seama că am suprimat în mare măsură acea amintire tocmai din cauza durerii pe care mi-o provoca, deci că nu ştiam de ce nu reuşeam să fac şi să simt ceea ce intenţionam să fac şi să simt. Eram confuz, sufeream şi nu eram capabil să vindec de la rădăcină ceea ce mă adusese în acea situaţie. Starea a continuat cam până când soţia m-a dat afară din casă, când aveam 27 de ani, lucru care a condus la cea mai mare transformare spirituală din viaţa mea (voi detalia mai târziu).

Dar Mary, clienta despre care am discutat anterior? Pentru ea problema nu a constat în circumstanţele existente (căsătorie, copii, casă, nici măcar relaţia pe care o avea cu mama ei), ci în amintirile pe care ea le avea din copilărie, despre comportamentul dominator, de atunci, al mamei.

Una dintre acele amintiri era despre când spăla vasele, iar mama ei a mustrat-o că nu făcea lucrurile așa cum îi spusese. Mary se tot gândea că le spălase fix așa cum o făcuse și în ziua precedentă, când mama îi spusese: „Ai făcut o treabă bună, scumpo“. Acesta era genul de situație des întâlnită, fie că era vorba despre modul în care făcea ordine în cameră, în care se machia sau despre băieții pe care îi întâlnea. Într-o zi lucrurile erau în regulă, iar a doua zi nu mai erau. Reacțiile mamei erau inconstante și înjositoare, iar Mary nu reușea să găsească puncte de reper.

Nu și-a dat seama, dar acele amintiri definitorii i-au marcat modul în care se raporta la sine și la viața din prezent. A simțit întotdeauna că trebuie să se pretindă cineva care nu este cu adevărat, că ceea ce simțeau oamenii despre ea erau lucruri critice și că trebuia să fie supravegheată în permanență. La finalul unei mușteluieli, mama îi spunea mereu: „Știi că-ți vreau doar binele și că vreau să ai o viață mai bună decât a mea“. Numai că lui Mary nu i se părea deloc că așa stăteau lucrurile.

Aceste amintiri au făcut-o să vadă fiecare experiență prin lentile care distorsionau totul. Din cauza lor a intrat în modul de supraviețuire, încercând să alunge stresul permanent dormind sau uitându-se la prostioarele de la TV, ori visând la plecarea în California, ca drum fără întoarcere — în ciuda faptului că, văzută dintr-o altă perspectivă, viața ei părea sigură și chiar ideală pentru cei mai mulți dintre cei din jur.

În toate aceste patru situații, problema a început când am conectat un eveniment la identitatea noastră — din cauză că s-a întâmplat lucrul X, suntem răi, nu buni. Sau din cauză că s-a întâmplat lucrul Y, nu vom fi niciodată iubiți. Sau din cauză că s-a întâmplat lucrul Z, nu vom avea niciodată succes.

Concluziile de acest gen nu sunt adevărate niciodată. Nici chiar cel mai grav abuz din trecut nu are vreo legătură cu capacitatea noastră de a fi în siguranță, de a fi bine, de a avea o relație în prezent (presupunând că nu ne aflăm chiar acum într-o situație de viață și de moarte sau o situație abuzivă) sau cu valoarea noastră. Dar aceste amintiri creează iluzii despre limitele noastre sau chiar ne împiedică să le putem depăși.

Trăim într-o minciună când acceptăm ca adevăruri aceste concluzii eronate și când ne continuăm viața gândind, simțind și acționând în concordanță cu ele. Vom continua să facem asta atâta timp cât vom considera ca fiind adevărat ceva

care, de fapt, nu este.

Aceasta este puterea extraordinară a minții. În limba germană, cuvântul imaginație are două sensuri. Unul este să visezi cu ochii deschiși, celălalt este să creezi.

Cu toții am visat cu ochii deschiși. Când eram copil, obișnuiam să-mi imaginez cum câștig în fiecare an turneele de la Wimbledon și US Open. Chiar dacă aceste visuri nu s-au adeverit, am descoperit ulterior că imaginația a avut puterea de a mă elibera de strânsoarea provocată de durere și de teamă. Toți avem uneltele necesare pentru a ne schimba viața pentru totdeauna, de a ne crea cea mai bună viață folosind instrumentul prin care ne creăm imagini. Folosindu-l pentru a ne genera imagini ale succesului, sănătății, ale unor relații grozave și ale iubirii ne putem transforma viața până dincolo de imaginație.


Să ne amintim de lumea reală

Sper că te întrebi deja dacă erorile din amintirile tale — din viaţa ta, din imaginaţie sau de la generaţiile anterioare — te trag înapoi. Dacă se întâmplă asta, iată două diagnosticări simple.

1. Te trezeşti dimineaţa simţind că nu vrei decât să se termine ziua cât mai repede? Îţi consumi cea mai mare parte din zi înfruntând stresul, anxietatea, obligaţiile şi simţind că-ţi lipseşte ceva?

2. Te înfurii uneori (sau ai emoţii sau sentimente din familia furiei, precum iritare, frustrare etc.)? Când te uiţi în urmă eşti stânjenit sau nesigur în legătură cu motivul reacţiei pe care ai avut-o?

Dacă ţi se potriveşte vreuna dintre aceste descrieri, nu eşti singurul. Cei mai mulţi oameni intră în aceste categorii. Dacă nu eşti într-un pericol profund emoţional sau fizic de moment, atunci aceste lupte zilnice sunt semnul că ai amintiri negative care-ţi influenţează viaţa şi care te fac să te simţi rău în mod eronat. Nu trebuie să continui să ai aceste sentimente şi, poate, nu ar fi trebuit să le ai de la bun început.

Această carte îţi va explica modul în care au evoluat amintirile noastre sau, în acest caz, în care au fost transmise, dar şi cum te poţi întoarce în timp pentru a-ţi schimba trecutul — dacă nu în câteva minute, atunci în câteva zile sau săptămâni.

Prima mea carte, Codul vindecării*, ţi-a arătat cum să tratezi sursa problemelor tale, iar De la stres la succes în 40 de zile** ţi-a arătat cum să tratezi sursa blocajului succesului tău. Codul memoriei va arăta cum să tratezi sursa oricărei probleme, pe baza cercetărilor de ultimă oră şi a celor şase noi paşi, într-un proces de zece minute. Vei învăţa cum să închizi alimentarea cu apă, în loc să devii expert în ştergerea apei, astfel încât să-ţi foloseşti toată energia suplimentară pentru a trăi şi pentru a te simţi cât de bine se poate — pentru tine, pentru cei dragi şi pentru întreaga lume.

Dar, mai întâi, trebuie să faci o alegere.

Din experiența mea (care acum este confirmată de studii pe care le vom analiza ulterior, în această carte), peste 90% dintre oameni duc povara unei convingeri care le afectează negativ experiența de viață. Mai exact, au ajuns la concluzii eronate despre aspecte fundamentale legate de viața lor și de situațiile care au generat aceste convingeri devastatoare.

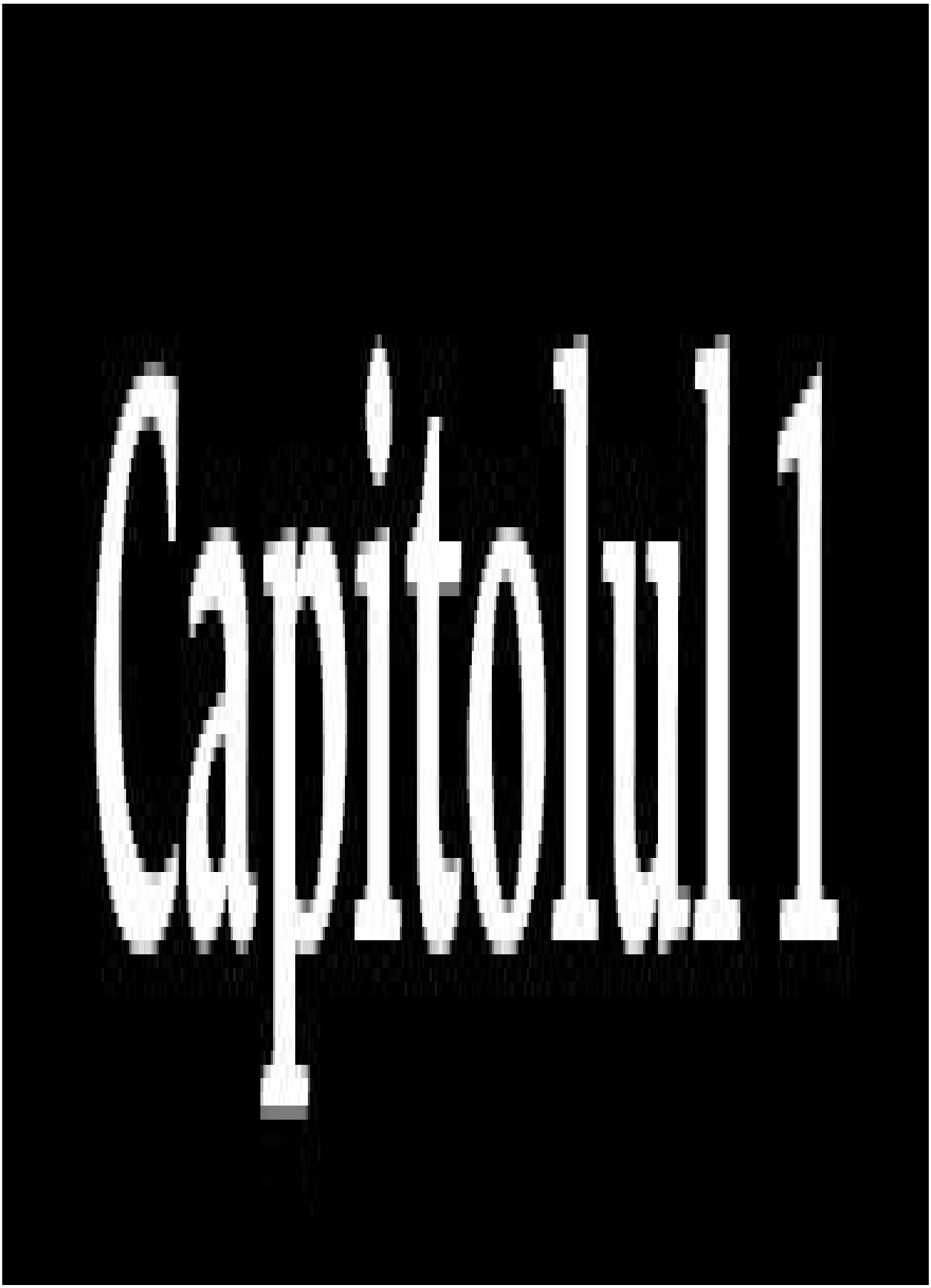
Cred că ingineria memoriei este o zonă a noii granițe pentru medicină și pentru psihologie. Dacă vrei să-ți trăiești viața din plin, să-ți folosești toată energia, potențialul și talentul, este timpul să faci o alegere: Ai de gând să faci în continuare ceea ce ai făcut până acum și să accepți asta tot restul vieții? Sau vei opta pentru ceva nou?

Lucrez cu persoanele care vor schimbarea sau nu lucrez deloc! Îi sprijin pe cei care, când ajung în acest moment de criză, nu se resemnează cu o viață de supraviețuire. Vor atât de mult să atingă piscuri mai înalte, încât sunt dispuși să lase în urmă tot ce au crezut că știu. Asta pentru că își doresc tot adevărul și tot ce e mai bun în viață, nu doar lucrurile simple. Vor să încerce asta.

Vrei și tu? Dacă da, hai să ne întâlnim în capitolul care urmează și să pornim împreună în această călătorie.

Titlul complet: Codul vindecării — 6 minute pentru vindecarea problemelor de sănătate, succes sau relaționale, de Alexander Loyd și Ben Johnson, Editura Lifestyle Publishing, 2011. (N.t.)

Titlul complet: De la stres la succes în 40 de zile — Principiul secret al succesului, iubirii și fericirii în viață, Editura Lifestyle Publishing, 2015. (N.t.)


Capitol 1

Cum au fost concepuți oamenii să funcționeze (dar nu mai fac asta)

Dat fiind că amintirile ne direcționează orice gând, sentiment, opinie, acțiune și reacție chimică din organism, vreau să-ți fie foarte limpede acest lucru.

Încearcă să-ți amintești care a fost cea mai recentă zi bună de-ale tale. Pe ce dată a fost? Ce s-a întâmplat? Închide ochii și încearcă să retrăiești experiența — să o guști, să o miroși, să o atingi, să o simți — măcar unul-două minute.

Acum gândește-te la cea mai recentă zi proastă. Când a fost? Ce s-a întâmplat? Gust-o, miroase-o, atinge-o, simte-o — întoarce-te la ea pentru o clipă.

Ce au făcut ca aceste zile să fie bune sau rele? Ce ai simțit și ce ai gândit despre experiențele fiecărei zile?

Dacă ești precum majoritatea oamenilor, ceea ce a făcut ca zilele respective să fie bune sau rele a fost ce ai simțit tu despre circumstanțele exterioare din acele momente. În universul tău s-a întâmplat ceva minunat, ori ceva rău pentru care îți făceai griji s-a dovedit a fi în regulă, așa că îți amintești — sau „percepi“ — acea zi ca fiind minunată. Pe de altă parte, când s-a întâmplat ceva rău în viața ta, ori ceva ce sperai să se întâmple nu a mai avut loc, îți amintești — sau percepi — acea zi ca fiind proastă.

Chiar dacă acest lucru este firesc, opinia conform căreia calitatea vieții tale depinde de circumstanțe exterioare este greșită. Să o spunem răspicat, trăiești în minciună. Iar această minciună este originea și rădăcina pentru suferința majorității oamenilor care se vaită.

Dacă ți-aș spune că aproape fiecare zi din viața ta ar putea fi o zi bună, indiferent ce s-ar întâmpla? Nu pentru că tu ai putea fi o excepție de la regulă, ci pentru că toți oamenii au fost concepuți să aibă o zi bună cam în fiecare zi.

Și că, chiar și atunci când au loc catastrofe reale, ești conceput să-ți revii rapid și să continui să ai zile bune?

Faptul că cei mai mulți oameni nu au o astfel de viață este rezultatul unei disfuncționalități care a evoluat în creier de-a lungul a mii de ani — o disfuncționalitate pe care am amintit-o în Introducere și pe care o voi explica în

următoarele capitole. Dar, când pare că toți cei din jurul tău au mai degrabă zile proaste sau zile nesuferite, este greu de crezut că a avea o zi proastă este o disfuncționalitate — cum s-ar putea întâmpla ca toți să fie defecți? Însă acesta e adevărul, aproape oricine se comportă așa. Noi considerăm că, dacă avem o zi bună, proastă sau așa și așa, este un fapt determinat de împrejurări, prin urmare că nu se poate altfel, doar că o asemenea atitudine nu este corectă. Este o eroare, un virus intern care ne face să funcționăm eronat și să ne raportăm la lume printr-un filtru defect. Prin urmare, în acest capitol, intenționez să-ți arăt pe scurt cum cred eu că au fost concepuți să funcționeze oamenii.

Suntem conectati cu iubirea -

asta dacă nu ne aflăm în pericol

Conform doctorului neurolog Caroline Leaf, nu avem niciun mecanism în interiorul nostru — trup, minte sau spirit — a cărui funcție să fie crearea unei experiențe sau fiziologii negative.[1] Scopul fiecărui proces sau mecanism uman este de a genera un rezultat pozitiv. „De exemplu, în creier avem o zonă numită corpus striatum care pare să fie implicată în accentuarea stării pozitive. Acest sistem dotat pentru iubire este responsabil cu răspunsurile pentru calmare, liniștire și sentimentele de bine, [când suntem] plini de stimă și de încredere de sine. Când nu ne simțim în siguranță, nu se activează.“[2]

De asemenea, dr. Rebecca Turner, de la University of California, San Francisco, și doctorul în medicină Margaret Altemus, de la Cornell University, au publicat cercetări care au arătat că, în mod asemănător, ocitocina, adică hormonul stării de bine, este produsă când o persoană are relații și amintiri care au la bază iubirea, și nu are prea multe amintiri care au la bază teama.[3]

Dacă nu ne simțim în siguranță, un mecanism din creier, aflat în hipotalamus, eliberează un număr de substanțe chimice care să ne scoată rapid din pericol, astfel încât să putem reveni la starea de „conectare la iubire“. Ne vom referi mai pe larg la acest mecanism spre finalul capitolului.

În plus față de acest sistem inițial de substanțe pozitive, există două alte componente ale experienței umane care contribuie la starea generală pozitivă: modul în care funcționează inima și felul în care suntem conectați cu ceilalți.

Experienţa noastră de viaţă este guvernată de inimă

Cu mai bine de 3 000 de ani în urmă, regele Solomon a scris în Pildele sale: „Ai grijă de inimă mai mult decât de orice altceva, pentru că din ea izvorăsc problemele vieții“. Regele Solomon nu se referă aici la inimă din punct de vedere cardiologic, ci la inima noastră spirituală — sau la ceea ce, de acum înainte, voi numi pur și simplu „inimă“.

Jimmy Netterville, unul dintre prietenii mei, împreună cu care am crescut, a devenit unul dintre cei mai cunoscuți neurochirurgi de la Vanderbilt Medical Center. Iată ce mi-a spus referitor la ce înseamnă să fii chirurg neurolog: „Oamenii sunt impresionați, dar ce fac eu de fapt este să îndepărtez o bucată stricată dintr-un măr — iar de cele mai multe ori aceasta se reface! De ceva vreme mă gândesc că trebuie să existe și o cale mai bună“.

Cred că același lucru este adevărat despre modul în care ne tratăm și încercăm să ne vindecăm disfuncționalitățile emoționale. Nu poți rezolva o problemă fără a acționa asupra sursei. Și cred că sursa tuturor acestor probleme, precum a spus și Solomon, este de găsit în inimă.

Pentru scopul acestei cărți, vreau să definesc câțiva termeni de bază.

• Conștientul include amintirile pe care le putem rememora când vrem.

• Subconștientul include amintirile pe care nu le putem rememora când vrem, dar care pot avea o influență asupra conștientului și care uneori pot ieși la lumină.

• Inconștientul include amintirile pe care nu știm că le avem și la care e posibil să nu avem acces conștient niciodată.

• Spiritul este esența noastră, partea eternă a ceea ce suntem.

• Inima noastră include inconștientul, subconștientul, conștientul, spiritul și emisfera dreaptă a creierului.

Starea undelor delta-theta

Studiile arată că e nevoie de 10 experienţe pozitive pentru a compensa o experienţă negativă din copilărie — şi tot studiile mai arată că un copil are zece experienţe negative la una pozitivă. Acest fapt va ajunge să producă disfuncţionalităţi, aşa cum vom vedea ulterior, dar chiar şi în această privinţă am fost dotaţi cu un mecanism care ne protejează de efectele stresului când suntem în perioada copilăriei.

Conform interpretării undelor cerebrale din electroencefalograma (EEG) unui adult, acesta poate avea parte de cinci stări de unde cerebrale: delta, theta, alpha, beta şi gamma. Conform interpretării stărilor undelor cerebrale dominante din electroencefalograma unui copil, de-a lungul primilor şase ani de viaţă ne aflăm în stările delta şi/sau theta.[4]

Din punct de vedere al frecvenţei, delta este o stare mai lentă a creierului, iar la adulţi se manifestă în timpul somnului profund, fără vise.[5] Totuşi, copiii până la vârsta de doi ani sunt capabili să experimenteze undele delta în vreme ce sunt treji, iar urmarea este că experienţele lor devin instantaneu parte a programării lor celei mai profunde.

Theta este starea următoare a creierului din punct de vedere al frecvenţei şi este specifică somnului de zi sau de Mişcare Rapidă a Ochilor MRO (vis activ).[6] Cam de la vârsta de doi ani, copiii se schimbă iniţial în starea de unde cerebrale theta în timp ce sunt treji, ceea ce adulţii experimentează în timpul moţăielilor sau a meditaţiei profunde. La copii starea este caracterizată prin gânduri creative, care combină adesea lumea imaginară cu cea fizică.[7]

Între 6 ani şi 12 ani, copiii trec la alpha, o stare relaxată de învăţare şi de tranziţie spre gândurile conştiente şi logice. Pentru adulţi aceasta este odihnă mentală şi reflecţie.[8]

La vârsta de 12 ani, cortexul cerebral s-a dezvoltat suficient încât să avem parte de starea beta, caracterizată prin conştiinţa de sine, gânduri logice şi decizii conştiente. Dacă undele beta sunt suficient de bine dezvoltate, începem să resimţim stresul.[9]

Din punct de vedere al dezvoltării, asta înseamnă că avem două stadii în care se găsește creierul: înainte de beta și după beta. Până la vârsta de circa 6 ani, dat fiind că creierul nu s-a dezvoltat până în punctul în care putem avea o gândire conștientă și conștiință de sine, nu avem niciun filtru: totul se duce direct spre inima noastră.

În același timp, pe măsură ce învățăm de ce este nevoie să supraviețuim când suntem bebeluși sau copii, răspunsul nostru la situațiile de viață și de moarte este stopat în permanență — dintr-un motiv întemeiat. Pare mult mai probabil să murim de o moarte accidentală în timpul copilăriei fragede, așa că sistemul din noi este construit pentru a ne asigura supraviețuirea fizică.

Îmi amintesc foarte bine că, pe când eram copil, nu reușeam să adorm din cauză că exista un monstru în dulap care se holba la mine, așteptând să mă culc ca să poată ieși să mă atace. Părinții mei verificaseră deja debaraua, așa cum făcuse și fratele meu, dar monstrul era prea șiret. Eram blocat în această situație. Nu mă credea nimeni, dar, dacă adormeam, urma să fiu ucis într-un mod oribil.

Mama unui copil de cinci ani mi-a spus că fiul ei dorea să învețe să meargă pe bicicletă fără roțile ajutătoare, dar de fiecare dată când i le scotea, fiul renunța în câteva minute. În cele din urmă l-a întrebat: „Ce crezi că se va întâmpla dacă vei cădea?“ Acesta a răspuns, fără ezitare (în timp ce avea casca pe cap): „Voi muri“.

Chiar dacă nu era niciun monstru în debaraua mea și chiar dacă micuțul nu urma să moară în cazul în care ar fi căzut, aceste considerente nu reprezentau chiar disfuncționalități. La acea vârstă, mintea noastră este predispusă să reacționeze exagerat în fața oricărui pericol potențial. Alternativa este de a avea o reacție mai slabă, lucru care ar putea însemna să nu supraviețuim. Tocmai de aceea copiii văd totul exagerat. Nu au încă baza de cunoștințe despre ce este sigur și ce este periculos, așa că senzațiile sunt exagerate pentru a compensa lipsurile și pentru a ne feri de pericol.

Dar aici este partea frumoasă: dat fiind că nu putem trece spre beta, nu se manifestă asupra noastră efectele negative ale stresului cronic. Starea undelor cerebrale delta-theta reprezintă unul dintre cele mai bune sisteme de protecție prin care să ne putem păstra de la sine experiența implicită pozitivă, chiar la o vârstă în care, pe bună dreptate, suntem mânați de frică până când ne dăm seama care sunt comportamentele sigure și care sunt cele periculoase.

Din fericire, în cele din urmă ieşim din această stare. Să spunem că eşti la o petrecere şi vezi că unul dintre prietenii tăi bea un suc. „Hei, îmi poţi da şi mie unul?“, îl întrebi tu. „Îmi pare rău, dar acesta a fost ultimul“, îţi răspunde el.

Te vei arunca pe jos şi vei începe să urli? Nu! Dar exact aşa ar face un copil de trei ani. Ceea ce pentru tine ar reprezenta o disfuncţionalitate gravă, pentru el este o componentă naturală a mecanismului de supravieţuire.

Iată de ce asta este important pentru noi: puterea amintirilor noastre legate de teamă este determinată de cantitatea de adrenalină eliberată în timpul evenimentului. Chiar dacă noi considerăm că nu am trecut prin nicio traumă importantă, oricine are câteva asemenea amintiri delta-theta, care acţionează precum traumele tocmai din cauza cantităţii de adrenalină eliberată. Este nevoie ca şi aceste amintiri să fie vindecate prin ingineria memoriei.

Dat fiind că încă nu au posibilitatea de a raţiona, copiii se pricep foarte bine să spună lucrurilor pe nume: „Cred că voi muri!“ Ca adulţi, dacă ne temem şi nu ştim de ce, poate fi foarte bine rezultatul uneia dintre aceste amintiri delta-theta. Dar noi raţionăm şi ne corelăm teama cu alte situaţii exterioare. Este o tragedie pentru că, dacă am reuşi să fim pur şi simplu oneşti, am putea acţiona şi am putea vindeca sursa: Da, „simt“ că acest trafic mă va ucide, aşa că lasă-mă să identific şi să repar amintirile care stau la originea acestei disfuncţionalităţi.

Amintirile sunt limbajul inimii noastre

Imaginile, nu cuvintele, sunt limbajul universal. Vedem şi interpretăm o imagine cu viteza luminii; înţelegerea sensului cuvintelor este mai lentă, un proces arhaic prin comparaţie. Imaginile sunt şi limbajul nativ al inimii noastre, cea mai simplă formă de comunicare la nivel celular.

Tocmai de aceea consider că inima include emisfera dreaptă a creierului: acesta este locul în care sunt depozitate imaginile şi înţelesurile. Funcţionarea emisferelor stângă şi dreapta este pe deplin clarificată. Dr. Roger Sperry a obţinut în 1982 Premiul Nobel pentru cercetările în domeniul funcţionalităţii

creierului. Pacienţii aveau crize convulsive epileptice atât de mari, încât nu mai puteau funcţiona — nu puteau dormi, nu puteau mânca, iar unii au murit. Dr. Sperry a acţionat în mod radical şi a secţionat corpus callosum, care conectează emisfera stângă de cea dreaptă. Logica lui era că dacă tăiem această conexiune, vor înceta şi crizele convulsive.

A avut dreptate. Convulsiile au încetat când el a secţionat corpus callosum. Secţionarea conexiunii a generat însă alte probleme specifice, dar, per ansamblu, pacienţii erau capabili să ducă o viaţă relativ normală — cu siguranţă, cu mult mai bună decât înainte.

Apoi dr. Sperry şi-a dat seama că avusese un grup de persoane diferite de tot ce existase înainte, aşa că a decis să încerce o serie de experimente. Într-unul dintre cele mai cunoscute, a cerut unui pacient căruia îi era foame să se aşeze la o masă, pe care se afla un castron de mâncare şi o lingură. I-a cerut pacientului să-şi acopere ochiul stâng, ceea ce însemna că pacientul nu avea acces la informaţia din emisfera dreaptă, în legătură cu obiectele de pe masă. Orice răspuns sau comportament urma să apară în mod exclusiv din emisfera stângă a creierului.

Dr. Sperry l-a întrebat pe subiect ce vedea pe masă. Persoana a folosit cuvântul lingură, dar după câteva întrebări suplimentare devenise clar că nu ştia ce este o lingură, la ce era utilizată sau cum să o folosească. Apoi dr. Sperry i-a cerut pacientului să-şi acopere ochiul drept, astfel încât să-şi poată accesa doar emisfera dreaptă a creierului. Pacientul nu ştia cuvântul pentru „ustensilă“ şi nici nu putea spune nimic în legătură cu asta — pur şi simplu, a luat lingura şi a început să mănânce.

În experimentele ulterioare, când dr. Sperry le-a cerut pacienţilor care aveau corpus callosum secţionat să acţioneze fără a-şi accesa emisfera dreaptă a creierului, a descoperit că aceştia nu puteau să aibă încredere în judecata lor şi nu şi-o puteau folosi, nu puteau să coopereze (de exemplu, să aibă o relaţie semnificativă), să acţioneze sau să se comporte corespunzător, să-şi manifeste înţelepciunea sau judecata sănătoasă, să simtă sau chiar să gândească! Chiar şi atunci când le era foame, nu puteau ridica lingura pentru a mânca.

Odată ce funcţiile emisferei drepte şi stângi a creierului au fost diferenţiate şi izolate, deosebirile au devenit evidente: cunoaşterea prin emisfera stângă este comunicată prin cuvinte şi este logică, analitică, conceptuală şi bazată pe cronologie. Cunoaşterea prin emisfera dreaptă este comunicată în imagini şi este

intuitivă, holistică, bazată pe sentimente și atemporală.

De ce intru în asemenea detalii despre emisferele creierului? Pentru că trăim într-o lume a emisferei stângi. Scopul emisferei stângi este asemănător cu cel al marginilor de protecție de la pistele de bowling. Când avem o reacție exagerată la circumstanțe cauzate de o imagine pe care ne-o propune inima, se presupune că emisfera stângă/conștientul spune: „Oprește totul, asta nu este în regulă! În inima mea este ceva care necesită atenție, din moment ce am o reacție de acest gen“.

În timp ce emisfera dreaptă este peste tot, emisfera stângă este mereu cu picioarele pe pământ. Nu poți lăsa pur și simplu ca inima să facă ce vrea, din cauză că aproape mereu conține o programare eronată. În același timp, chiar dacă emisfera stângă/conștientul ar avea dreptate de fiecare dată (ceea ce nu se întâmplă), ar fi prea slabă pentru a controla imaginile inimii. Emisfera stângă și cea dreaptă sunt concepute pentru a lucra împreună, în armonie, precum două vâsle ale unei bărci. Dacă vâslele nu sunt în armonie, nu vei ajunge la destinație.

Dr. Antonio Damasio, doctor în medicină, unul dintre experții de top din neurologie, profesor și președinte al Departamentului de Neurologie de la University of Southern California, a spus că: „Creierul poate face numeroși pași când intervine în circuitul de mediere dintre stimuli și răspuns și totuși să nu raționeze dacă nu sunt îndeplinite condițiile de bază: capacitatea de a proiecta imagini în interior și de a ordona aceste imagini în procesul numit gândire. (Imaginile nu sunt doar vizuale; există, de asemenea, „imagini auditive“, „imagini olfactive“ și așa mai departe.)“ Fără imagini, gândirea este imposibilă.

Este important de remarcat și că aceste amintiri și imagini nu rămân doar în creier; ele sunt înscrise și în celule. În cartea mea De la stres la succes în 40 de zile, am citat un studiu făcut de Southwestern University care a avut un impact puternic, în care oamenii de știință au afirmat că au descoperit sursa bolilor. Ei au numit-o memoria celulară. Potrivit cercetărilor făcute de aceștia, celulele își înregistrează propriile experiențe, fără implicarea creierului, iar aceste amintiri celulare pot fi factorul determinant în declanșarea cancerului, a traumelor psihologice, dependențelor, depresiei și a altor afecțiuni. De asemenea, ele par să afecteze și memoria reală, cea în care este implicat creierul.[10]

Domeniul epigeneticii este legat de această idee a memoriei celulare, pentru că studiază mecanismele biologice care activează sau nu genele. Dr. Bruce Lipton,

biolog celular și pionier în domeniul epigeneticii, afirmă în cartea lui de succes The Biology of Belief că: „Celula este ca un aparat de fotografiat. Indiferent de mediu, membrana este ca o lentilă, preia imagini și le trimite nucleelor, unde se află baza de date. Acolo sunt stocate imaginile“.[11]

Cred că prin „imagini stocate“ Lipton înțelege ceea ce oamenii de știință de la Southwestern numesc „memorie celulară“, iar Damasio numește „imagini“ — iar toate acestea sunt părți ale aceluiași întreg: ceea ce eu numesc amintirile-sursă — originea problemelor noastre din viața de zi cu zi. Vom detalia aceste aspecte legate de amintirile-sursă în capitolul care urmează.

Indiferent dacă ne place sau nu, inima va prelua controlul în momentele critice ale vieții, așa cum vei vedea în partea care urmează. Trebuie să cooperăm în mod conștient cu modul în care am fost concepuți, în loc să încercăm să acționăm tot timpul împotriva acestuia. Când încercăm să lucrăm împotriva modului în care suntem concepuți ne supunem unui stres continuu. Singura soluție înțeleaptă este să ne informăm despre acest subiect, să lucrăm în conformitate cu el și să stăm la pupitrul de comandă, așa cum te va învăța să faci această carte.

Răspunsul de tipul pe viață și pe moarte

Știința ne arată că suntem conectați cu iubirea — asta până când intrăm în starea de teamă. Inima noastră este un instrument foarte fin acordat, programat pentru supraviețuire și echipat cu anumite caracteristici de siguranță pentru a ne scoate rapid din pericol. Prima noastră caracteristică este răspunsul de tipul pe viață și pe moarte, cunoscut și sub numele de răspunsul la stres.

Cu câțiva ani în urmă, mă aflam într-un aeroport și aveam în bagaje un instrument simplu, de terapie, pe care îl testam. Arăta ca o jucărie mică de lemn pentru copii, sub forma unui pistol. Nimeni nu ar fi putut să-l confunde cu o armă adevărată dacă l-ar fi privit cu atenție, dar eu eram stresat pentru că trebuia să trec prin punctul de control.

Am trecut de zona de securitate și nimeni nu a spus nimic. Eram ușurat; aveam

să prind avionul! Mi-am pus cureaua la loc şi am comentat, fără să-mi dau seama: „Nu aţi găsit nimic de forma unei arme“.

Şase indivizi m-au înconjurat în doar două secunde. M-au luat, m-au dus într-o cameră şi m-au scrutat atenţi. Nu mai e cazul să spun, eram înspăimântat.

După 20 de minute care mi s-au părut fără sfârşit, a intrat un bărbat.

„Bine, domnule doctor Loyd, explicaţi-mi ce s-a întâmplat, din punctul dumneavoastră de vedere“, mi-a solicitat el pe bună dreptate, pe un ton amabil.

Le-am povestit despre dispozitivul pe care îl aveam la mine, pe care nu-l pusesem în bagaj pentru că nu doream să se piardă. M-au verificat şi pe mine, mi-au verificat apoi toate lucrurile. La final, ofiţerul a admis că totul a fost o simplă neînţelegere. Apoi a adăugat: „Domnule Loyd, daţi-mi voie să vă dau un sfat. În niciun caz nu mai rostiţi cuvântul «armă» într-un aeroport. Tipii care v-au reţinut aveau obligaţia să facă acest lucru auzind cuvântul «armă». Nu aveau de ales; ar fi avut necazuri dacă nu făceau asta“.

Situaţia asta seamănă mult cu felul în care funcţionează inima noastră. Prima ei caracteristică de siguranţă este răspunsul la teamă, sau ceea ce mie îmi place să numesc răspunsul pe viaţă şi pe moarte, pentru că exact asta este. Este conceput să ne scoată rapid din situaţiile care ne pun viaţa în primejdie, chiar dacă asta înseamnă să reacţioneze exagerat — exact aşa cum oamenii de pe aeroport au fost instruiţi să acţioneze în momentul în care aud cuvântul „armă“. Alternativa, adică lipsa de reacţie promptă şi înlăturarea riscului ca cineva să fie ucis, pur şi simplu nu este acceptabilă.

Dacă ceva din actualele circumstanţe aminteşte, fie şi vag, de un lucru pe care inima ta l-a definit ca fiind o potenţială ameninţare la adresa vieţii, se va face o conexiune, iar inima va trage semnalul de alarmă. Hipotalamusul ţi se activează, mecanismele tale de supravieţuire preiau controlul asupra gândurilor, sentimentelor şi faptelor şi pregătesc corpul, printr-un flux de cortizol şi adrenalină, să fugă sau să se ascundă. În esenţă, inima trimite echipa responsabilă cu sentimentul de teamă şi-i comandă minţii noastre conştiente să se retragă, spunându-i: „Acum avem noi situaţia sub control“.

Dacă circumstanţele actuale nu par relevante pentru ceva ce inconştientul tău a definit ca ameninţător la adresa vieţii, conştientul tău şi conştiinţa au un control rezonabil al gândurilor, sentimentelor şi faptelor, bazat pe orice decizi tu în acel

moment. Dat fiind că suntem conectaţi cu iubirea, gândurile, sentimentele şi faptele noastre ar trebui să tindă să fie pozitive. (Cu toate acestea, aşa cum vei vedea în capitolul următor, din cauza moştenirii pe care am primit-o în privinţa amintirilor noastre, acest lucru nu mai este de actualitate.)

Când se activează un răspuns de tipul pe viaţă şi pe moarte, corpul este inundat de un hormon al stresului care se numeşte cortizol. Expunerea excesivă are următoarele rezultate chimice, care au fost bine documentate din punct de vedere clinic:

• ne face mai simpli

• ne face să ne simţim rău

• ne seacă de energie

• ne suprimă sistemul imunitar

• ne creşte durerea

• ne creşte tensiunea arterială

• ne închide celulele

• ne provoacă teamă, mânie, depresie, confuzie, ruşine şi probleme legate de identitate şi de stima de sine.

După cum vom afla ulterior, expunerea pe termen lung la cortizol poate conduce chiar la o stare de şoc, în care ne simţim incapabili să facem ceva relevant. Este partea de „îngheaţă“ din starea luptă/fugi/îngheaţă.

Când suntem în starea bazată pe iubire, amintirile bazate pe iubire duc la eliberarea de ocitocină şi de alte substanţe chimice în creier, fapt care conduce la următoarele rezultate:

• îmbunătăţeşte relaţiile

• întăreşte legătura parentală

• generează iubire, bucurie şi linişte

• îmbunătăţeşte imunitatea

• reduce stresul

• scade tensiunea arterială

• deschide celulele

• stimulează hormonul de creştere

• modifică apetitul, digestia sănătoasă şi metabolismul

• stimulează relaxarea

• stimulează activitatea neurologică superioară.[12]

Iată un exemplu care demonstrează cât de semnificativ este răspunsul la stres: conform studiilor lui Bruce Lipton, stresul este singurul mod prin care te îmbolnăveşti. Lipton a coordonat studiul de la Stanford University pentru a determina ce anume face ca celulele să se îmbolnăvească şi viceversa. Într-unul dintre experimentele lui, când a eliminat celulele canceroase de la un individ şi le-a pus într-un vas petri, celulele s-au însănătoşit de la sine. După ce a finalizat studiul, a ajuns la concluzia că mediul fizic al celulei (de exemplu, pacientul) este cel care a provocat boala. După alte câteva studii, Lipton a ajuns la concluzia că elementul determinant al mediului a fost stresul. Răspunsul de teamă a funcţionat ca un „comutator de boală“ chimic pentru celulă: dacă era activat răspunsul la teamă, celula se „închidea“ şi începea boala. Dacă nu era activat răspunsul la teamă, celula se deschidea şi, conform lui Lipton, celula nu se îmbolnăvea.

De fapt, Lipton afirmă că 95% dintre boli şi afecţiuni sunt provocate de stres. Dacă 95% dintre boli şi afecţiuni sunt provocate de mediul celular, ce se întâmplă cu restul de 5%? Lipton a descoperit că restul de 5% au cauze naturale — o mutaţie genetică transmisă de la înaintaşii noştri. Dar bănuiţi care este cauza acestei mutaţii? Stresul. Potrivit lui Lipton, stresul a fost cauza apariţiei bolilor genetice de la bun început. Concluzia lui este că, în principiu,

bolile şi afecţiunile sunt cauzate în proporţie de 100% de stres, ceea ce el consideră că este generat de convingerile interne eronate, iar eu aş spune că aceste convingeri interne provin de la erorile din amintiri.

Prin urmare, bolile şi afecţiunile sunt un rezultat al naturii sau al unei dezvoltări? Este rezultatul ambelor. Dar „dezvoltarea“ — sau mediul — despre care vorbim nu se referă la alimentaţie, la aerul curat sau la alte caracteristici exterioare. Problema-cheie este stresul interior. Dacă eşti stresat, celulele tale se vor îmbolnăvi, pentru că primul lucru pe care îl face stresul este să dezactiveze sistemul imunitar.

Acesta este un alt motiv pentru care insist să denumesc reacţia la frică sau la stres cu expresia răspuns pe viaţă şi pe moarte. Nu este doar un semn că ai o memorie care-ţi spune că împrejurările te vor ucide fizic; răspunsul la stres în sine este cel care te va ucide — încet, gradat, dar inevitabil.

Sistemul imunitar are un rol clar: se presupune că lucrează în avantajul nostru! Dacă nu activezi sistemul imunitar, poţi mânca cea mai curată hrană şi poţi trăi în cel mai pur mediu de pe Pământ, tot nu vei reuşi să eviţi chiar orice ameninţare.

Dacă nu eşti stresat, sistemul imunitar este pe deplin operaţional, iar celulele tale sunt capabile să reziste şi să vindece orice boală sau afecţiune — chiar şi cancerul, după cum arată cercetările lui Lipton.

Acest fapt pare să conducă la o concluzie uimitoare: vindecarea de stres este cea mai bună medicină preventivă pe care o avem. Este complet gratuită şi disponibilă oricând, fiecăruia dintre noi. Studiul la care ne referim a durat câteva decenii. Oare de ce nu este predat în fiecare şcoală publică şi chiar în universităţile din întreaga lume?

Deci, dacă stresul ne dezactivează sistemul imunitar, atunci ce anume poate dezactiva stresul? Lipton crede că sursa stresului rezidă în convingerile noastre, dar, aşa cum am mai spus, eu cred că sursa stresului este cu un nivel mai jos decât convingerile: adică, amintirile-sursă. Fiecare convingere este o interpretare a amintirilor noastre cumulative referitoare la subiect, amintirile negative fiind cele care au câştig de cauză. Prin urmare, chiar dacă avem 99% amintiri pozitive sau chiar neutre despre un anumit subiect, putem totuşi dobândi o „convingere“ negativă dacă o cantitate mare de adrenalină a fost eliberată pe parcursul unei

experienţe anume. Poate părea că suntem sclavii amintirilor, dar nu trebuie să ne temem: le putem vindeca, lucru pe care îl vei învăța și tu în Capitolul 2.

Adaptarea psihologică

Vestea bună este că și dacă suntem supuși stresului pe termen lung, avem totuși prin construcție o caracteristică minunată de siguranță, pe care o numim adaptare psihologică. Acest mecanism ne ajută să ne adaptăm pozitiv la aproape orice împrejurare. Cu ani în urmă, am văzut un film documentar în care era menționat un studiu realizat pe două grupuri de persoane: membrii primului grup tocmai câștigaseră la loterie și deveniseră milionari peste noapte, iar membrii celui de-al doilea grup suferiseră un accident catastrofal rămânând paraplegici pe viață.

Ambelor grupuri li s-au făcut tot felul de teste fizice și emoționale, iar grupul care câștigase la loterie a avut, la începutul studiului, scoruri mult mai favorabile de fiecare dată, atât fizic, cât și non-fizic, comparativ cu al doilea grup. Între cele două era o diferență semnificativă. Testele au fost repetate după șase luni. Aproape că nu mai exista nicio diferență între cele două grupuri. Majoritatea participanților la studiu reveniseră la starea lor obișnuită de fericire, fie că fuseseră în general fericiți ori nefericiți înainte de evenimentele care le schimbaseră viața, prin câștigul la loterie sau prin paralizia membrelor inferioare. Ambele grupuri s-au adaptat foarte bine noilor împrejurări, în ciuda schimbărilor dramatice prin care trecuseră și, de asemenea, în ciuda situației radical diferite în care se afla în acel moment fiecare grup. Paraplegicii erau, în general, la fel de fericiți și de mulțumiți cu viețile lor precum câștigătorii la loterie; ce le-a determinat acest nivel de fericire la șase luni după eveniment nu avea nicio legătură cu evenimentul în sine, ci avea legătură cu cât de fericiți erau înaintea evenimentului respectiv.[13] Dacă acesta nu este cel mai clar indicator că fericirea nu ne este dictată de factori externi, nu știu care altul ar putea fi! Iar explicația este adaptarea psihologică.

Am văzut că se întâmplă asta de la bun început. Partenerul meu de la dublu de la școala de tenis a avut un accident dramatic și a rămas paraplegic. La un moment dat avea chiar tendințe suicidare. Dar, pe măsură ce a trecut timpul, îi povestea

oricui era dispus să-l asculte că faptul că a rămas paraplegic a fost cel mai bun lucru care i se întâmplase, pentru că l-a forţat să-şi îndrepte atenţia către sine, nu spre exterior. Ulterior a şi scris o carte despre această experienţă.

Adaptarea psihologică este una dintre trăsăturile incredibile ale omului. Când reușești să găsești un echilibru interior acceptabil, te poți recupera interior și poți fi „OK“ în aproape orice situație. Desigur, toți cunoaștem persoane care nu-și mai revin. De ce? Din experiența mea, adaptarea psihologică nu funcționează când starea ta naturală este una de teamă ori de luptă sau fugi, dacă ai prea multe amintiri etichetate greșit ca fiind de tipul pe viață și pe moarte. Vestea bună este că se poate schimba eticheta acestor amintiri, și astfel se poate restabili echilibrul intern de care are nevoie adaptarea psihologică pentru a lupta în favoarea ta, indiferent de circumstanțe. Așa cum vei vedea în partea a doua a cărții, ingineria memoriei poate vindeca aceste amintiri permițând ca adaptarea psihologică să acționeze din nou, așa cum a fost ea concepută.


Sistem constructii pentru tuburi

După toată această discuţie despre mecanismul natural al corpului întru fericire, te poţi întreba: dacă am fost construiţi să fim fericiţi, de ce nu suntem?

Suntem construiţi pentru iubire, inclusiv pentru relaţii bune cu cei din jur, bazate pe iubirea de semeni. George Vaillant, doctor în medicină, directorul programului Grant Study of Human Development de la Harvard University, program care constituie „cel mai îndelungat studiu longitudinal despre istoria dezvoltării umane“, a sintetizat descoperirile sale astfel: „75 de ani şi 20 de milioane de dolari cheltuiţi pe Marele Studiu pentru o concluzie directă de cinci cuvinte: Fericirea înseamnă iubire. Atâta tot.“[14] Iubire, în acest context, se referă la a avea relaţii bune cu cei din jur, bazate pe iubirea de semeni.

Faptul că suntem iubitori are un impact direct asupra sănătăţii noastre. Conform unui studiu prezentat în USA Today, relaţiile bune cu cei din jur, bazate pe iubire, ne ajută să fim cu 300% mai predispuşi la a fi sănătoşi decât sunt persoanele care au relaţii conflictuale. Şi inversul este adevărat: dacă avem relaţii conflictuale, suntem cu 300% mai predispuşi să ne îmbolnăvim, ba chiar să murim mai repede decât cei care au relaţii bune cu cei din jur, bazate pe iubire.[15] Altfel spus, problema iubirii te omoară la propriu.

Ce se întâmplă dincolo de aceste cifre? Ei bine, destule lucruri. Ne aflăm prea des în relaţii cu persoane care nu sunt capabile sau care nu vor să ne trateze cu iubirea sinceră pe care o merităm. Există un vechi proverb care cred că explică de ce nu trăim toţi într-o stare bazată pe iubire: Suferinţa naşte suferinţă. Când suntem expuşi prea adesea la persoane care ne cauzează durere sau traume, chiar dacă nu au această intenţie, inima noastră declanşează alarma de incendiu: suntem scoşi din starea de normalitate, de iubire, de dispoziţie pozitivă şi suntem aruncaţi în cea de teamă, care, aşa cum deja am văzut, ne afectează nu doar mintea, ci şi trupul. Aceasta devine modalitatea prin care ne raportăm la lume, care ne consolidează comportamentul din propria viaţă şi pe care îl transmitem celor cu care interacţionăm.

Principiul este adevărat mai ales în primii ani de viaţă, aşa cum a fost demonstrat de cunoscutul experiment al feţei nemişcate.[16] În acest experiment realizat de dr. Edward Tronick, un bebeluş stă alături de mama lui. La început, mama arată un mare entuziasm în privinţa copilului şi răspunde pozitiv la tot ce face copilul — iar copilul răspunde la rândul lui pozitiv. Apoi mama îşi mută privirea pentru un

moment. Când se întoarce spre copil, chipul ei este complet inexpresiv. Copilul încearcă să ajungă la mamă și țipă pentru a primi un răspuns de la ea, iar când mama rămâne complet inexpresivă, copilul devine agitat și supărat.

La fel ne comportăm și noi, pe măsură ce îmbătrânim. Iată doar un simplu exemplu: dacă un străin stă alături de tine în avion, cum te simți dacă nu te salută și nu ai niciun contact vizual cu el pe întreaga durată a călătoriei? Dar cum te simți dacă te privește în ochi, zâmbește și se prezintă? Chiar dacă după aceea revine imediat, pe durata întregii călătorii, la lectură sau la butonatul telefonului, nu-i așa că experiența este complet diferită?

Relațiile sunt cele care ne oferă experiențe, iar amintirilor noastre le dau semnificație. Dincolo de pericolul circumstanțial, problemele legate de relații sunt într-adevăr de tipul pe viață și pe moarte, chiar dacă le tratăm destul de rar ca atare.

Cele două legi

Pe lângă alinierea perfectă la cele două etape diferite ale undelor creierului (înainte de beta și după beta), avem și două „legi“ programate în inima noastră, iar ele sunt aproape la poli opuși. Dar ambele există cu un motiv clar și au funcționalități importante.

Prima este Legea factorilor exteriori. Aceasta spune că factorii exteriori sunt cele mai importante lucruri din viața noastră, începând cu supraviețuirea fizică, extinzându-se până la orice factor exterior care face viața noastră fizică mai confortabilă și mai plăcută. Legea factorilor exteriori spune că avem nevoie de lucruri reale pentru a supraviețui și pentru a prospera — că fericirea e dată de lucrurile pe care le avem, de titlurile profesionale, de bani și de puterea pe care o avem în raport cu ceilalți. Aceasta îi face pe oameni să ceară „ce vor, când vor“.

Prioritatea este să ajungi la rezultatul dorit, adică să obții cât mai mult posibil, chiar dacă asta înseamnă că alții vor avea de pierdut sau vor avea de suferit. Legea factorilor exteriori ne prioritizează atât nevoile personale în raport cu ale

altora, cât şi autoprotecţia în relaţiile cu ceilalţi. Aceasta înseamnă să trăieşti căutând plăcerea şi evitând durerea. Raţiunea dominantă este interesul personal.

Fiecare mecanism din interiorul nostru are o funcţie pozitivă, chiar şi Legea factorilor exteriori. Până la o vârstă cuprinsă între 6 şi 12 ani, copiii se comportă mai ales în conformitate cu această lege. Supravieţuirea este în acea perioadă cu adevărat periclitată, adesea chiar de mai multe ori pe zi.

Totuşi, când conştientul nostru se dezvoltă, la o vârstă cuprinsă între 6 şi 12 ani, se presupune că trecem la a doua lege programată în inima noastră, care este Legea factorilor interiori.

Aceasta spune că menţinerea unei stări interioare de iubire, bucurie şi pace — spre deosebire de teamă — este cel mai important lucru, indiferent de situaţiile exterioare. Are ca rezultat realizarea lucrurilor pur şi simplu corecte, doar pentru că asta este bine de făcut, indiferent dacă îţi aduce avantaje pe termen scurt sau dacă îţi provoacă durere. Presupune prioritizarea unui proces pozitiv în dauna unui produs profitabil, deşi adesea, când cineva se simte bine şi este sprijinit, rezultatul arată că le poţi avea simultan pe ambele. Legea factorilor interiori spune că fericirea vine din interior, din a face lucruri bune în această lume şi din a aduce binele în viaţa tuturor celor cu care interacţionezi. Raţiunea dominantă este iubirea.

Legea factorilor interiori este adânc înrădăcinată în conştiinţa noastră, la care îmi place să mă gândesc ca la „compasul nostru pentru iubire“; este partea care ne indică cel mai bun curs al acţiunii prin prisma lentilelor iubirii şi care ne activează capacitatea de a-l realiza graţie convingerilor, gândurilor, sentimentelor, chimiei creierului şi manifestărilor noastre. Cu alte cuvinte, această lege se referă la a face ceea ce este corect şi bine pentru toate părţile implicate, la un moment dat, indiferent dacă asta presupune suferinţă, plăcere sau niciuna dintre ele.

Unul dintre liderii moderni din gândirea de tip autoajutorare ne învaţă că „secretul vieţii este propriul interes“. Poate părea corect, dar adevărul este că propriul interes este doar secretul morţii.

Aminteşte-ţi cum funcţionează chimia creierului: interesul personal este înrădăcinat în instinctul nostru de supravieţuire, care este înrădăcinat în teamă, care conduce la toate rezultatele negative din lista prezentată anterior.

Legea factorilor exteriori insistă asupra existenței unui singur câștigător: eu. Având acest lucru în minte, aș putea să nu mă abat de la calea proprie, aceea de a-i împiedica pe alții să câștige, și aș putea fi chiar fericit să-i văd pe alții cum câștigă — atâta vreme cât nu se pune sub semnul întrebării dacă eu voi obține exact ce-mi doresc, în cantitatea pe care mi-o doresc. Dacă nu se întâmplă asta, grija mea pentru ceilalți ar putea să dispară, cel puțin până reintru în zona mea de confort. Dacă am trăi conform Legii factorilor interiori, am rezolva multe dintre problemele importante care ne afectează în prezent. Consider că numeroase dintre problemele noastre cele mai grave își au originea în sistemul bazat pe egoism. Desigur, cea mai mare ironie este că, în concordanță cu un studiu Harvard Grant, trecerea la o stare interioară de iubire este singurul lucru care te va mulțumi cu adevărat pe termen lung — așadar, nu lucrurile materiale și superficiale pe care le prioritizează Legea factorilor exteriori.

Legea factorilor interiori este concepută pentru a ne ghida spre situațiile de genul câștig-câștig-câștig, pentru toate părțile implicate:

Primul câștig este al celorlalte persoane direct implicate.

Al doilea câștig este al tuturor persoanelor din jur care ar putea fi afectate.

Al treilea este al tău.

Așa este, al tău este ultimul, nu primul sau al doilea. Nu câștigi până nu-i faci pe ceilalți să câștige. Legea factorilor interiori presupune să ieși din cercul de evitare a suferinței și să spui cu plăcere: „Fir-ar să fie, voi face ce este corect, ce este moral și ce este cel mai bine pentru întreaga comunitate“. Toată lumea are de câștigat, și câștigi și tu, dat fiind că trăiești în primul rând pentru binele altora, și abia apoi pentru binele tău.

Oamenii sunt construiți pentru a avea relații. Legea factorilor exteriori se referă la situațiile exterioare în care mă aflu eu și la relația cu mine însumi sau cu cei care au o influență asupra faptului că eu primesc sau nu ceea ce-mi doresc. Legea factorilor interiori se referă la toate relațiile — inclusiv cele cu mine însumi, cu cei pe care îi cunosc și chiar cu cei pe care nu-i cunosc.

Dacă te afli într-o situație care-ți periclitează viața, trebuie să uiți de Legea factorilor interiori. Dacă ești într-o criză, trebuie să ai grijă de tine, altfel nu te vei mai afla în situații în care toată lumea să aibă de câștigat. De fapt, să-ți acorzi prioritate când te afli într-o criză este adesea lucrul cel mai plin de iubire pe care-

l poți face pentru ceilalți, dat fiind că, pe termen lung, te pregătești de fapt să-i ajuți pe ei. Dar, dacă nu ești într-o criză, atunci primii care câștigă sunt ceilalți, așa cum am văzut anterior, iar tu nu câștigi până când nu câștigă ei.

Cum trec copiii în mod firesc de la Legea factorilor exteriori la Legea factorilor interiori? Amintește-ți, avem Legea factorilor interiori programată în inimă, la fel ca Legea factorilor exteriori. Când ne aflăm în starea undelor cerebrale delta-theta, chiar dacă avem conștiință, funcționăm în principal conform Legii factorilor exteriori, iar starea undelor cerebrale ne protejează de efectele stresante ale fricii. În același timp, la modul ideal, părinții noștri funcționează conform Legii factorilor interiori și ne înconjoară cu iubire — zece experiențe pozitive la una negativă. Înfruntăm consecințe negative evidente atunci când facem ceva greșit sau dăunător, dar reacția lor este iubirea, nu furia sau severitatea.

Dacă Legea factorilor interiori este modelată optim pentru perioada copilăriei noastre, avem capacitatea de a trece în mod firesc la ea spre maturitate, la un moment dat. Nu trebuie să ne învețe cineva să facem asta; vom face tranziția în mod natural, spiritual și mental, valorizând varianta câștig-câștig-câștig, în dauna simplului câștig personal, prioritizând astfel Legea factorilor interiori.

Totuși, dacă nu am fost tratați conform Legii factorilor interiori, sau dacă am avut modele care nu au exprimat-o în mod uzual, ajungem la o răspântie — o divergență pe drumul care conduce fie spre Legea factorilor exteriori care să ne guverneze procesul decizional, fie spre Legea factorilor interiori. Acestea două conduc spre căi foarte diferite de viață: una duce la fericire indiferent de circumstanțe, iar cealaltă duce direct la lipsa de siguranță permanentă, indiferent care ne-ar fi resursele. În Capitolul 4 vom afla mai multe despre cele două căi.

Pentru a sintetiza: corpul uman a fost construit ca să funcționeze bine, chiar miraculos, atunci când mecanismele funcționează corespunzător, la fel ca un automobil, o barcă, un computer sau orice alt sistem complex. Unul dintre prietenii mei, doctor în medicină și cercetător, îmi spune că, dacă organismul uman funcționează în general fără stres (așa ar trebui), este predestinat să trăiască și să rămână sănătos circa 120 de ani. Este valabil pentru tine, pentru mine, pentru vărul Billy, pentru femeia de la ghișeu, pentru tipul pe care l-ai depășit pe autostradă: oricine este construit să trăiască sănătos 120 de ani.

Dacă am funcționa așa cum am fost construiți să funcționăm, grație tuturor

acestor caracteristici prezente în ființa umană, atunci gândurile, sentimentele și convingerile noastre s-ar referi, în cea mai mare parte a timpului, la iubire, bucurie și pace. Indiferent ce s-ar întâmpla, am crede despre noi că suntem persoane bune — nici mai bune, nici mai rele decât altele, totuși foarte bune. Am fi capabili să accesăm cu ușurință regula iubirii în conștiința noastră, am ști cum să stabilim relații de amabilitate și de iubire, să luăm decizii de tipul câștig-câș-tig-câștig. De fiecare dată când am face ceva greșit, am spune „Îmi pare rău“, am mărturisi greșeala pentru a lămuri lucrurile, am face orice altceva este nevoie și am lua-o de la capăt.

Când am avea parte de durere în viața noastră — și avem cu toții — am fi dezamăgiți, răniți, îndurerați, dar nu copleșiți de stres sau de disperare. Dacă ne-am afla într-o situație care ne amenință viața, hipotalamusul nostru ar declanșa răspunsul de supraviețuire, de genul pe viață și pe moarte, care va persista până trece pericolul. Apoi, datorită adaptării psihologice, am reintra în starea normală de iubire, bucurie și pace și am trăi 120 de ani, fiind în general sănătoși.

Asta am învățat de-a lungul a mai bine de 30 de ani de lucru cu pacienții mei; este validat de știință, iar în mare parte nu reprezintă nimic nou. Este minunat când trupurile, mintea și spiritul nostru funcționează în armonie, așa cum au fost concepute să funcționeze. Chiar miraculos.


Când durerea nu mai e o problemă

Totuşi, trebuie să clarific un aspect important. Când spun că starea noastră este pozitivă de la sine nu mă refer la o viaţă lipsită de durere.

Azi, industria managementului durerii valorează 635 de miliarde de dolari şi pare să fie în creştere.[17] De ce? Durerea necesită un răspuns.

Cea mai mare parte a durerii vine din iluziile create de amintirile noastre, pe care le putem vindeca prin propunerile din această carte. Vreau să spun că este o cale spre „viaţa perfectă pentru tine“, dar o să explic puţin, pentru că atunci când folosesc cuvântul „perfect“ îmi fac griji că vei avea impresia că asta înseamnă o viaţă fără probleme de sănătate şi fără durere, iar eu nu asta vreau să spun. Există durere pentru tine, există pentru mine, există pentru starurile de cinema, există durere pentru oricine. Durerea nu este un accident, nu este o gripă şi nu este o greşeală. Nu înseamnă nimic rău. Uneori este o trecere spre următorul nivel al vieţii tale. În loc de „viaţa perfectă“, ai de fapt cea mai bună viaţă posibilă, experimentând iubirea, bucuria şi pacea prin intermediul durerii, şi nicidecum fără durere. Ceea ce contează este că circumstanţele fizice şi exterioare în care te afli se îmbunătăţesc de cele mai multe ori, adesea chiar mai mult decât îţi imaginezi. De ce? Pentru că nu mai funcţionezi defectuos.

Cu ani în urmă, mi s-a spus că Freud a afirmat: „Idealismul este cauza tuturor suferinţelor umane“. Nu sunt un fan al lui Freud, dar cred că are mare dreptate în această privinţă. Idealismul presupune comparaţie şi aşteptări luate împreună. Idealismul derivă dintr-un obiectiv extern al rezultatului final şi din compararea ta cu alte persoane, iar pe bazele acestei comparaţii e nevoie de un anumit rezultat pentru a fi OK. Ne vom referi pe larg la acest aspect tot în Capitolul 4.

Cel mai bun viitor nu este neapărat cel la care te gândeşti în prezent. Am lucrat de-a lungul ultimilor 20 de ani cu oameni foarte bogaţi şi celebri. Unul din zece este bogat şi fericit, ceilalţi nouă sunt bogaţi şi plini de anxietate şi de stres. Iar aceste persoane sunt cele despre care noi gândim aşa: Dacă aş avea eu ce au ei, aş fi cu adevărat fericit. Să te aştepţi ca viaţa ta să decurgă într-un fel anume te va ucide, dar, mai mult de atât, aceste aşteptări legate de cum arată o viaţă bună sunt eronate de fiecare dată. Pentru unul dintre cei zece, să fie un muzician celebru şi bogat este probabil cea mai bună viaţă, dar ceilalţi nouă poate că ar fi avut o viaţă mai bună dacă ar fi fost avocaţi sau contabili — ori măcar să aibă o viaţă personală mai bună. Sau, şi mai bine, să fie celebru şi bogat, dar să trăiască

cu iubire, nu cu teamă. Lucrul comun pe care l-am găsit la acel procent de 1 din 10 este că, de fapt, nu le păsa prea mult nici de bani, nici de faimă. Pur și simplu, iubeau muzica.

Pentru cei mai mulți dintre noi, găsirea vieții perfecte este o călătorie, iar aceasta nu se termină acolo unde credeam noi.

Problema care se pune este aceasta: te afli pe drumul spre viața ta cea mai bună sau pe cel spre teamă, anxietate și stres?

Ambele drumuri presupun durere. Dar pe unul dintre ele durerea are un sens, asemenea durerii de la naștere. Pe celălalt, durerea se transformă în răni deschise și în boală, și cea mai profundă lipsă de sens.

Amintește-ți din nou de ultima zi proastă pe care ai avut-o și din ce cauză a fost astfel. Poate că ai avut cea mai puternică durere fizică, ori cea mai groaznică durere emoțională într-o relație. Poate că nu ai fost admis la facultatea pe care ți-o doreai sau poate că nu ai primit promovarea care considerai că-ți va permite să faci ce-ți doreai cel mai mult. Poate că cineva te-a rănit. Sau, foarte adesea, poate că nu este nimic în neregulă: pur și simplu, îți dorești lucrurile pe care nu le ai.

Ce-ar fi dacă, fără a schimba cursul actual al evenimentelor, ai putea transforma ziua din rea în bună, sau măcar într-o zi OK? Cât ai da ca aproape toate zilele proaste din viața ta să nu mai fie zile proaste?

Nu mă refer la vreo plăcintă picată din cer, „un milion de dolari pe care să-i am acum“, adică genul de afirmație pe care inconștientul tău oricum nu o crede. Mă refer la un răspuns automat, natural, autentic, lipsit de efort, de genul: „Nu e mare lucru. Sunt în regulă!“ sau „Doare ca naiba, dar în cele din urmă va fi bine!“

Asta presupune că nu vei avea parte de durere? Nu, durerea va exista totuși.

Înseamnă că persoana care a fost rea și s-a purtat nepotrivit va fi drăguță? Nu, va fi la fel de răutăcioasă.

Înseamnă că vei fi admis la facultate sau că vei fi promovat la locul de muncă? Nu, nici asta nu se va întâmpla.

Înseamnă că, de-acum, ești celebru și bogat? Deloc.

Însemnă că, în ciuda acelui lucru dureros, în plan personal ai parte de gânduri și de sentimente de iubire, bucurie, pace și atitudine pozitivă în privința propriei persoane. Înseamnă că te gândești „Da, doare, dar nu e o zi proastă. Încă sunt OK“. Sau că este unul dintre acele rare evenimente catastrofal de dureroase în care te simți zdrobit, și chiar trebuie să te simți, dar știi, de asemenea, că-ți vei reveni și vei fi în regulă, și chiar așa se și întâmplă. Cea mai mare schimbare va fi când vei trece „printr-o zi stresantă“ ca printr-o zi minunată, în condițiile în care circumstanțele rămân neschimbate!

Durerea nu mai este o problemă; de fapt, de acum este o modalitate prin care te dezvolți și descoperi scopuri și semnificații mai importante pentru viața ta, ceea ce conduce la experiențe și mai importante.

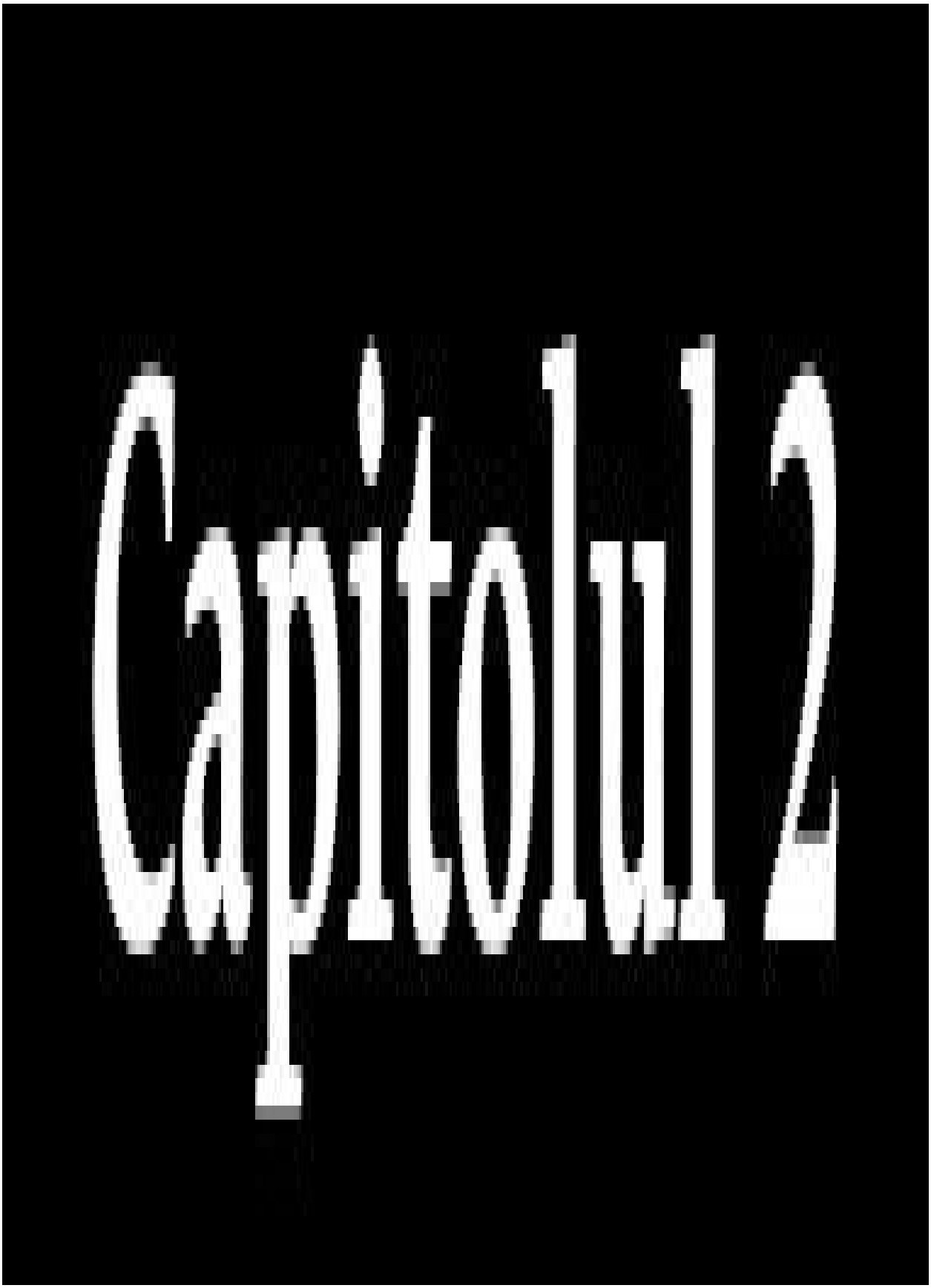
Este pur și simplu falsă convingerea că plăcerea e de fiecare dată pozitivă, iar durerea e mereu negativă. Foarte adesea, durerea e cel mai bun lucru care ni se poate întâmpla, iar genul de plăcere nepotrivită ne poate distruge.

Îți promit: când începi să disociezi durerea de teamă, când poți îndura durerea fizică fără a te lăsa pradă stresului și panicii, viața ta va fi ca o plimbare în parc. Îți garantez.

Dacă muncim așa cum am fost construiți s-o facem, experiențele noastre obișnuite ar trebui să fie pozitive — fizic, mental și spiritual. Totuși, blocajele, rupturile și lipsurile pot influența semnificativ ceea ce simțim în mod obișnuit. Inima noastră a fost concepută pentru a pompa eficient sângele prin organism — când nu face asta, spunem că are o funcționare defectuoasă. Mușchii au fost creați pentru a ne mișca fără dificultate — când nu mai fac asta, spunem că nu funcționează bine. Sistemul nostru imunitar a fost conceput pentru a recunoaște amenințările la adresa sănătății și pentru a le anihila la nivel celular[18] — când nu face asta, sau când reacționează exagerat în cazul unei entități care nu este amenințătoare, spunem că funcționează defectuos.

Consider că sursa acestor defecțiuni rezidă în amintirile noastre.

Așa că înainte de toate vom analiza mai în profunzime felul în care creăm aceste amintiri.


Capítulo 2


Create Animation

Poate părea greu de crezut că amintirile sunt sursa problemelor tale celor mai mari. Cum este posibil ca performanța de la locul de muncă, problemele de sănătate sau problemele din relațiile cu ceilalți să fie rezultatul unor evenimente de mult trecute?

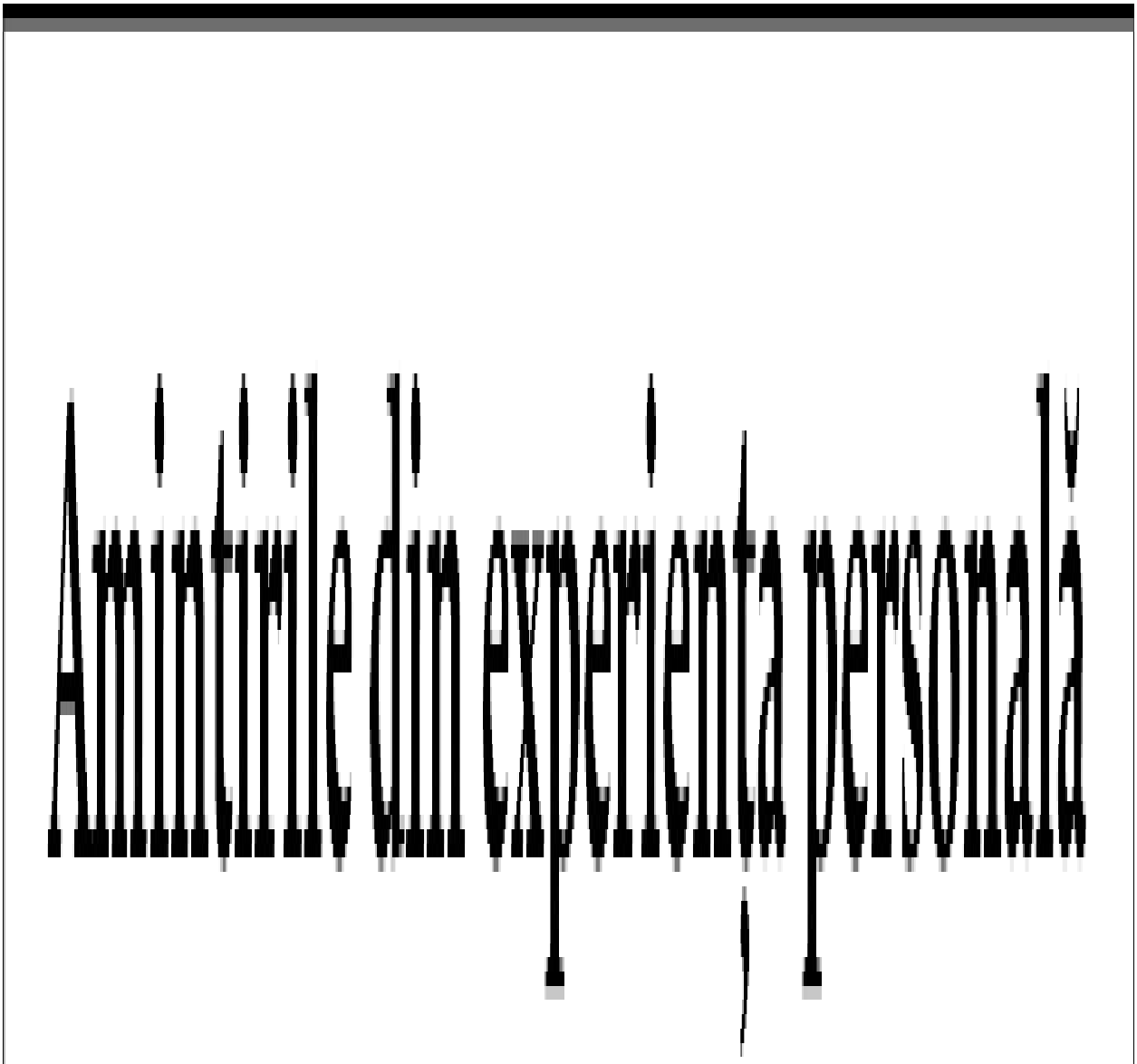
După cum spune dr. Julia Shaw, cercetător în domeniul memoriei, „Când ne definim (eul) ne putem gândi la gen, etnie, vârstă, ocupație, lucruri esențiale obținute cum ar fi educație, achiziționarea unei case, căsătorie, faptul de a avea copii sau pensionarea. Ne putem gândi și la caracteristicile personalității — fie că tindem să fim optimiști sau pesimiști, haioși sau serioși, egoiști sau lipsiți de egoism. Probabil că mai presus de toate aceste aspecte ne gândim la felul în care ne comparăm cu ceilalți. Totuși, chiar dacă toate aceste elemente descriptive pot fi căi mai mult sau mai puțin potrivite de a defini cine ești, adevărata rădăcină a «eului» rezidă aproape sigur în amintirile personale“[1].

Dacă amintirile definesc cine suntem și sunt sursa din cauza căreia funcționăm eronat, merită să aprofundăm modul în care acționează.

Deși cei din domeniul psihologiei au știut întotdeauna că problemele noastre actuale sunt legate de amintiri, studiile științifice referitoare la amintiri sunt de dată relativ recentă. În acest capitol aș vrea să vă împărtășesc teoria mea despre modul în care funcționează amintirile. Fac asta pe baza a 30 de ani de lucru cu pacienți, a studiului individual, a experienței și a datelor științifice.

Ceea ce Julia Shaw numește amintiri personale, eu numesc amintiri-sursă. Acestea sunt imagini pe care le depozităm în inimă, sunt subiect al erorilor care ne pot afecta întreaga viață (așa cum vei vedea în continuare) și pot fi vindecate prin procesul de inginerie a memoriei, pe care îl vei învăța mai târziu în această carte.

Consider că aceste amintiri-sursă provin în principal din trei zone: experiență personală, imaginație și de la generațiile trecute.



Cu ani în urmă, am vizitat Marele Canion împreună cu familia. Iată ce-mi amintesc despre momentul în care ne îndreptam spre punctul de observare, la care ajungeam prima oară în viaţă. Mai întâi, am primit informaţii de la cele cinci simţuri: am văzut culorile şi adâncimea canionului, am auzit zgomotul unui vultur şi zgomotul paşilor celor din familie, am simţit briza răcoroasă pe braţe etc. Apoi, în plan interior, am simţit venerație şi uimire. Apoi m-am gândit: Vai, arată altfel când îl vezi direct. În cele din urmă m-am şi manifestat spunând ceea ce gândisem: „Vai, arată altfel când îl vezi direct!“

Această amintire pare destul de simplă, nu-i aşa? Este modul în care ne desfăşurăm viaţa în mod obişnuit, fiecare dintre noi: vedem (ca în exemplul legat de cele cinci simţuri), simţim, gândim, iar apoi ne manifestăm. Amintirile noastre sunt alcătuite din ceea ce „vedem“ cu toate cele cinci simţuri.

Mulți consideră că amintirile și experiențele personale sunt precum o înregistrare video a lumii din jurul nostru. Că experimentăm ceva prin cele cinci simțuri, înregistrăm cu acuratețe ceea ce s-a întâmplat sub forma unor amintiri, iar când ne amintim acea experiență, vedem exact ce s-a întâmplat. Dar, conform celor mai recente studii, nu este nici pe departe acesta modul în care sunt create amintirile. De fapt, mulți dintre cercetătorii actuali spun că ar fi mult mai potrivit să ne referim la amintiri, chiar și la cele provenite din propriile experiențe, ca la niște iluzii.

De ce? Ceea ce vezi nu sunt informaţii obiective ale celor cinci simţuri. Tot ceea ce vezi cu ochii (şi ceea ce experimentezi prin toate celelalte simțuri) este mai întâi filtrat prin lentilele amintirilor tale deja existente.

Deci cum vedem? Pentru a folosi în continuare analogia cu un computer, ieşim din cutie preprogramaţi. Majoritatea suntem născuți în trupuri care știu să respire şi să comunice suficient cât să primească hrană şi îngrijire. De asemenea, apărem pe lume cu amintiri celulare preîncărcate, dar la acest aspect ne vom referi ulterior în cadrul capitolului.

Apoi, din momentul în care ne naştem şi începem să luăm cunoştinţă direct de lumea din jur, informaţiile trec prin simţurile noastre literalmente cu viteza luminii — 300 000 de kilometri pe secundă. Aceste informaţii nu apar ca un fişier video, ci sub formă de impulsuri electrice şi chimice, iar ambele tipuri trec

mai întâi prin amintirile noastre deja existente, care sunt, probabil, de ordinul miliardelor. (Cele mai noi descoperiri spun că avem o capacitate a creierului de circa un cuadrilion de biți, ceea ce reprezintă aproximativ dimensiunea întregului internet.[2]) Orice alte amintiri anterioare care conțin date, fie și doar vag asemănătoare circumstanțelor curente — mai ales cele legate de amenințarea vieții, așa cum vom vedea în continuare — au prioritate.

Odată ce aceste impulsuri sunt filtrate prin aceste amintiri, inconștientul asamblează toate informațiile și creează o imagine sau un film intern final, iar aceasta este noua noastră amintire. Asta este ceea ce „vedem“, ceea ce ne determină sentimentele, gândurile, chimia corpului și acțiunile. Amintirile noastre seamănă mai degrabă cu niște fișiere de Photoshop decât cu niște înregistrări video. Toate acestea se întâmplă aproape instantaneu, automat, în mod continuu.

Asta înseamnă că imaginea sau înregistrarea care rezultă (ceea ce noi numim amintire) mai degrabă nu este ceea ce s-a întâmplat. De fapt, ea ar putea fi diferită de la 1% până la 99%.

Pentru un exemplu concret, să analizăm în profunzime experiența mea legată de Marele Canion. Amintirile mele prețioase (imaginile interne) cu Marele Canion erau pozele pe care le văzusem în National Geographic și, poate, unele imagini ficționale a ceea ce credeam că ar putea fi Marele Canion, bazate pe acele fotografii din revistă și pe ceea ce mi se povestise anterior. Toate aceste imagini au format lentilele prin care am interpretat informațiile senzoriale ale Marelui Canion real. Din moment ce avusesem informații similare doar sub forma unor fotografii din revistă și a imaginației mele bazate pe acele fotografii, informațiile din viața reală le-au depășit, au fost infinit mai frumoase și mai generatoare de apreciere decât imaginile interne preexistente, așa că răspunsul meu emoțional a fost unul de admirație, iar gândurile generate, chimia corpului și gesturile mele s-au conformat acelui răspuns.

Eu și familia mea am discutat de curând despre vizita de la Marele Canion, iar Harry, fiul meu, a spus: „Amintirile mele despre Marele Canion sunt legate de vomitat!“ Am uitat complet că luaserăm o cursă cu elicopterul pe perioada excursiei, iar Harry avea rău de înălțime. Cu toții fuseserăm expuși acelorași informații senzoriale — vederea canionului, ascultatul sunetelor, cursa cu elicopterul. Dar, chiar dacă amintirea primară a Marelui Canion era legată de frumusețe și de admirație pentru trei dintre noi, pentru Harry fusese alta!

În cartea sa Enlightenment Now, Steven Pinker explică mult studiatul fenomen numit euristica disponibilității, căruia i se mai spune uneori și biasul de disponibilitate. Înseamnă că cu cât ne vine mai ușor în minte un fapt sau o situație, cu atât mai probabil vom crede că se va adeveri.

„Evenimentele frecvente lasă urme puternice în amintiri, așadar amintirile puternice indică, în general, evenimente mai frecvente… Dar, de fiecare dată când apare o amintire în lista de rezultate a motorului de căutare al minții, din alte motive decât frecvența — deoarece este recentă, vie, crudă, deosebită sau supărătoare —, oamenii vor supraestima cât de probabilă este în mod real.

De exemplu, Pinker remarcă faptul că oamenilor le este mai teamă să zboare decât să meargă cu mașina, chiar dacă, din punct de vedere statistic, un accident de mașină este mai probabil decât să mori pentru că s-a prăbușit avionul în care te afli. Se întâmplă așa pentru că accidentele de avion sunt mai des menționate în mass-media. Astfel funcționează biasul de disponibilitate.[3]

Ceea ce determină disponibilitatea amintirilor noastre este cât de vii sunt acestea, iar acest fapt este determinat de câțiva factori.

Factorul frică

Să aprofundăm exemplul cu Marele Canion. Ce s-ar fi întâmplat dacă aș fi vizitat Marele Canion cu prilejul unei excursii școlare și aș fi fost martor la un accident: dacă cineva din clasa mea s-ar fi aplecat peste balustradă, aceasta s-ar fi rupt, iar acea persoană ar fi căzut și și-ar fi fracturat un picior?

Experiența mea ca adult legată de vizitarea Marelui Canion împreună cu familia ar fi foarte diferită, nu? Informațiile pe care le-aș fi receptat prin cele trei simțuri ar fi fost identice, dar ceea ce aș fi crezut că văd s-ar fi schimbat. De exemplu, în primul scenariu, nu am o amintire clară a detaliului dacă soția sau fiii mei s-au apropiat ori s-au aplecat peste balustradă. (Eu nu-mi amintesc nici măcar ca Harry să fi avut rău de înălțime în elicopter!). Am fost atent doar la canion, dat fiind că nu aveam niciun motiv să nu fac asta.

Dar, în cel de-al doilea scenariu, l-aș putea vedea pe fiul meu care aleargă fără prea mare atenție spre balustradă, în timp ce un alt observator ar spune că doar mergea mai repede și nicidecum nu era aproape de margine.

În timp ce informațiile senzoriale m-au făcut să simt admirație în primul scenariu, în al doilea aș fi fost mai degrabă înspăimântat instantaneu. M-aș fi gândit că fiul meu alunecă în prăpastie și, ca rezultat, aș fi țipat la el: „Depărtează-te de balustradă!“ Aș fi fugit spre el și probabil că l-aș fi înșfăcat de mână pentru a-l trage înapoi.

De fiecare dată când experimentăm emoția fricii, corpul nostru este invadat de adrenalină, cortizol și o serie de alte substanțe chimice pentru starea de luptă sau fugi. Este cunoscut îndeobște ca răspunsul la teamă sau răspunsul la stres, iar în această carte l-am numit răspunsul „pe viață și pe moarte“, deoarece, așa cum am văzut, acesta este scopul lui autentic: să ne salveze viața la modul propriu.

S-a demonstrat că răspunsul biologic de tipul pe viață și pe moarte face ca amintirile să fie mai vii și mai puternice.[4] Cu cât ți-e teamă mai mult (și e mai multă adrenalină) pe durata unui eveniment anume, cu atât va fi mai viu și va fi mai probabil să devină o lentilă prin care să privești în circumstanțe similare ulterioare.

De fapt, amintirile negative tind în general să devină mai vii din cauza a ceea ce este numit bias negativ. „În mintea noastră, lucrurile rele capătă dimensiuni mai mari decât cele bune“, afirmă scriitorul și omul de știință Jeff Stibel. „Am evoluat în acest mod deoarece, pentru a supraviețui, trebuie să fim atenți la pericolele potențiale“.[5] De aceea Harry și-a amintit mai degrabă că a vomitat, decât de frumusețea canionului.

Totuși, „amintirile mai vii“ sau „mai puternice“ nu înseamnă neapărat și „mai exacte“. În The Memory Illusion, dr. Julia Shaw, cercetător în domeniul memoriei, detaliază multe alte feluri în care erorile și interpretările greșite pot fi introduse în memoria noastră și cât de adesea putem fi siguri că ne amintim ceva care nu s-a întâmplat de fapt, sau cel puțin la care noi nu am fost martori.

Conform lui Shaw, Thomas Schilling și colegii de la Universitatea din Trier, Germania, au publicat în 2013 un studiu despre modul în care stresul influențează memoria. Ei au descoperit că producerea de cortizol face amintirea mai puternică, dar și mai susceptibilă la erori. Drept exemplu, povestește despre

cum este să fii martor când o bancă e jefuită: este foarte probabil să-ți amintești că arma a fost îndreptată spre tine, dar e puțin probabil să-ți amintești alte detalii importante, ca de pildă chipul persoanei care ținea arma.[6]

Pentru a înrăutăți lucrurile, amintirile legate de traume tind să se agraveze odată cu trecerea timpului — spre deosebire de celelalte amintiri —, până acolo încât oamenii își amintesc mai multe traume decât au fost în realitate. Într-un studiu li s-a solicitat veteranilor operațiunii militare Furtună în deșert să vorbească despre anumite evenimente din perioada serviciului militar, în două momente diferite: la o lună după ce s-au întors și apoi după doi ani. Rezultatele au arătat că 88% dintre subiecți au schimbat cel puțin un răspuns, iar 61% au schimbat mai mult de unul — cei mai mulți amintindu-și chiar mai multe evenimente negative decât prima dată.[7]

Iată de ce mulți cercetători spun că ceea ce numim amintiri sunt mai degrabă iluzii.[8] Și iată de ce când patru persoane sunt martore la aceeași infracțiune, iar cei de la FBI discută cu fiecare în parte, răspunsurile primite sunt puțin diferite. Desigur, persoanele au văzut și lucruri similare, dar detectivii știu că fiecare persoană va menționa ceva ușor diferit. De fapt, dacă toate cele patru persoane ar avea exact aceeași poveste și aceiași termeni despre o crimă nerezolvată, detectivii (care aparent cunosc mai multe detalii despre erorile de memorie decât majoritatea dintre noi) ar suspecta automat că cineva minte.

Copilăria timpurie

Pe lângă amintirile noastre negative, amintirile din copilăria timpurie au prioritate înaintea celor ulterioare (chiar dacă nu ni le amintim în mod conștient), deoarece acestea sunt de regulă însoțite de mai multă adrenalină, în timp ce există mai puțină adrenalină dacă sunt în vreun fel modificate rațional. Când am mai trăit ceva la fel de intens ca în copilărie? După cum am discutat în Capitolul 1, până la vârsta de 6–12 ani ne aflăm în primul rând în starea delta-theta a undelor cerebrale, ceea ce înseamnă că majoritatea experiențelor pe care le avem devin aproape instantaneu amintiri-sursă, fie că interpretăm corect sau incorect ceea ce se întâmplă.

Probabil că deja îți poți imagina cât de multe erori sunt programate profund în noi în perioada copilăriei timpurii și cât de des interpretăm experienţele ca traumatizante când suntem copii, pe când, dacă le-am experimenta ca adulți, nu ar avea niciun efect sau ar avea efecte minore asupra noastră. Numesc asta „Amintiri de tipul înghețată pe băț“, și ne vom referi mai mult la ele în capitolul care urmează.


Amintiri din imaginație

Pe lângă experiența noastră personală, ne creăm amintiri-sursă și din imaginație. Imaginația noastră — sau ceea ce eu numesc creatorul de imagine — poate genera amintiri care să fie la fel de puternice precum experiența directă. Amintește-ți că a doua definiție din limba germană pentru cuvântul „imaginație“ este a crea.

Iată un exemplu. Când fiul meu Harry era mic, unul dintre lucrurile lui preferate era înotul. Harry a fost genul de copil care pe la doi, trei ani sărea în apă cu toate hainele pe el când vedea o piscină, un lac sau oceanul. La un moment dat ne aflam la Hotelul Opryland pentru a vedea spectacolul luminilor de Crăciun și a făcut o asemenea boacănă chiar în mijlocul iernii. Hope, soția mea, a trebuit să sară îmbrăcată după el în apă.

Lucrurile au mers așa până când Harry a văzut filmul Fălci. În weekendul care a urmat vizionării filmului avea programată o excursie la un lac. De acea dată, brusc, nu a mai vrut să meargă, iar când am ajuns totuși acolo nu s-a apropiat deloc de apă. Se afla, evident, într-o stare de stres psihic: era roșu la față, vizibil agitat și supărat.

Nu se schimbase nimic în legătură cu apa. Nu se schimbase nimic în legătură cu experiența lui Harry în apă. Mereu se distrase. Singurul lucru care se modificase era că apăruse o amintire pe baza filmului pe care îl văzuse, iar această amintire îi transmitea: „Apa te va ucide. Va fi sânge peste tot. Vei fi sfârtecat, o să urli și se va întâmpla ceva groaznic“.

Harry nu a legat niciodată teama lui de apă de filmul Fălci. De fapt, a încercat să creadă că teama lui venea de la faptul că știa că apa este nesigură — ceea ce, din cunoștințele noastre, nu crezuse niciodată până nu a văzut filmul.

Acea amintire i-a schimbat total modul în care percepea apa. Simplul gând la apă îl afecta imediat din punct de vedere psihologic și comportamental.

Probabil că ai și tu exemple asemănătoare în viața ta. Amintirile din filme și de la propriul nostru generator de imagini pot fi la fel de puternice precum ceva ce trăim în mod real.

Studii recente au mai arătat că simpla imaginare a unui eveniment poate genera amintiri false care pot afecta oamenii ca și cum ar fi fost reale.[9] Un exemplu

cunoscut este experimentul „vărsarea bolului cu punch“, coordonat de Ira Hyman și Joel Pentland, cercetători în domeniul memoriei de la Western Washington University. Participanții au fost întrebați cât de bine își pot aminti experiențe din copilărie, despre care li s-a spus că le fuseseră povestite de părinți.

Cercetătorii au transmis participanților informații generale despre fiecare eveniment și apoi le-a cerut să-și imagineze cât mai realist evenimentul și să le spună în detaliu ce au văzut. Cele mai multe dintre acele evenimente chiar se întâmplaseră, cu excepția unuia: un incident în care vărsaseră bolul cu punch la nunta unui prieten de familie, pe când aveau cinci ani.

După trei vizite, la o săptămână distanță, studiul a pus în evidență că 25% dintre participanți își creaseră o amintire falsă, verificată psihologic, că vărsaseră bolul cu punch.

Conform Juliei Shaw: „Asta demonstrează că putem atribui eronat sursa amintirilor noastre din copilărie, gândindu-ne că ceva ce ne-am imaginat s-a și întâmplat, asimilând informația pe care cineva ne-a sugerat-o și transformând-o într-o parte a trecutului nostru. Este o formă extremă de discuție care poate fi indusă de altcineva prin implicarea imaginației tale“.[10]

În anii 1970 și 1980, consilierea clienților începea menționându-le tot felul de abuzuri pe care ei nu și le amintiseră până atunci.

Era o perioadă în care psihologii deveniseră mai atenți la problema abuzului sexual asupra copiilor, iar terapeuții bine intenționați întrebau, uneori în mod repetat: „Ești sigur că nimeni nu te-a atins niciodată, într-un mod inadecvat, când erai copil? Ai toate simptomele, iar asta ar explica totul“. Mintea clienților începea, destul de firesc, să imagineze cam cum ar fi un astfel de scenariu și voilà — dintr-odată, clienții începeau să-și amintească detaliat circumstanțele în care avea loc abuzul. Unele dintre aceste amintiri erau reale și ofereau detalii importante, care permiteau vindecarea. Dar, în multe cazuri, s-a dovedit ulterior că oamenii își „recuperau“ amintiri care fuseseră generate de propria imaginație, la sugestia întrebărilor adresate de terapeuți.



Ultima, şi una dintre cele mai fascinante zone ale memoriei, este un fenomen în privinţa căruia suntem abia la începutul înţelegerii. Doar în ultimii ani studiile au arătat că amintirile, mai ales cele legate de traume, pot fi transmise de fapt din generaţie în generaţie, atât natural (genetic), cât şi prin cultivare (preluând sau învăţând amintirile părinţilor noştri sau din mediul copilăriei).

Începând cu aspectul cultivării, toţi ne putem gândi la exemple care ne învaţă să ne temem de anumite evenimente, dat fiind că vedem că şi părinţii fac asta. Cercetările de ultimă oră realizate de dr. Rachel Yeshuda au fundamentat ceea ce mulţi dintre noi bănuiam că este adevărat. Studiile ei au demonstrat că descendenţii supravieţuitorilor Holocaustului au hormoni de stres alteraţi, ceea ce îi face mai predispuşi la afecţiuni anxioase, stres posttraumatic şi obezitate, printre alte numeroase riscuri.[11] Amintirile traumatizante şi simptomele lor au fost cumva transmise generaţiilor ulterioare.

Cum s-a putut întâmpla aşa ceva? Studii suplimentare efectuate pe şoareci de laborator au sugerat că mamele transmit un anumit miros, care transmite la rândul lui anumite amintiri legate de teamă. Conform oamenilor de ştiinţă, amigdala laterală este partea specifică a creierului care primeşte „frica transmisă de miros“, iar puii pot primi această informaţie de la mamele lor încă de foarte devreme, chiar despre evenimente care au avut loc în timpul sarcinii mamei. Cercetătorul principal dr. Jacek Debiec, doctor în medicină la University of Michigan, a spus că: „Aceste amintiri cu transfer matern sunt de lungă durată, în vreme ce alte tipuri de învăţare la vârstă infantilă se pierd rapid dacă nu sunt repetate“.[12]

Pe lângă aspectul legat de cultivare, studiul mai arată că există o componentă naturală a amintirilor moştenite. Cercetătorii de la Emory University au descoperit că, la şoareci, experienţele traumatice pot fi transmise genetic prin ADN.[13] Studii ulterioare pe şoareci au arătat modul în care ADN-ul primeşte informaţia despre trauma tatălui: anumite celule secretă un tip de „veziculă extracelulară“, care se ataşează de spermă şi transferă informaţia despre orice amintiri traumatice pe care le-a avut tatăl. Studiul a arătat, folosind fertilizarea in vitro, că progeniturile nu trebuiau să aibă niciun contact fizic cu tatăl pentru a primi amintirile lui traumatice.[14]

Deşi cercetări similare încep să releve efectul stresului asupra spermatozoizilor

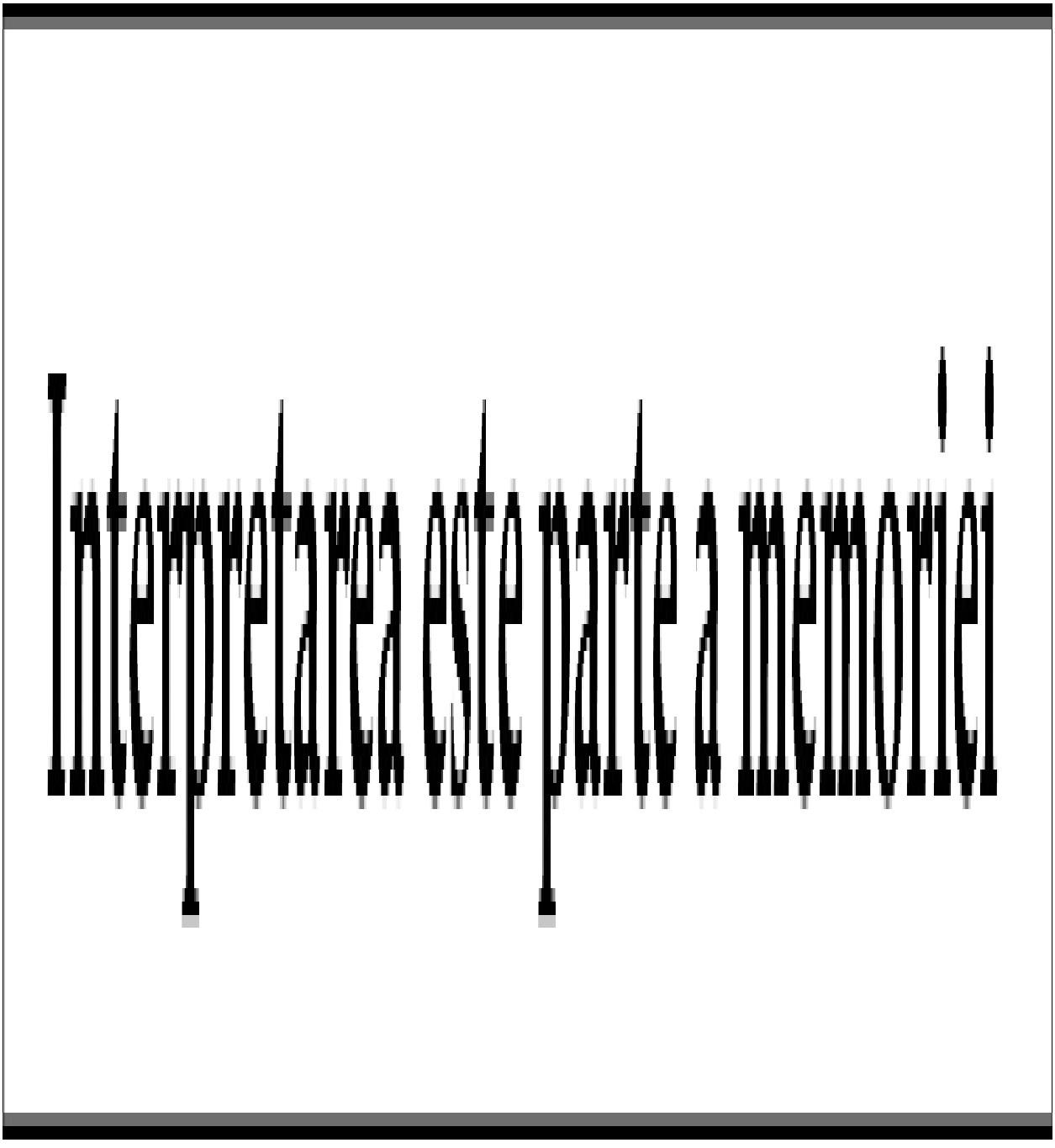
umani, acest studiu implică faptul că putem experimenta simptome traumatizante de la evenimente care nu ni s-au întâmplat nouă, sau chiar dacă nu am avut contact personal cu generația anterioară, cea care le-a trăit.

Studii noi în acest domeniu apar cu regularitate. De exemplu, în 2019 cercetători de la Universitatea Tel Aviv au descoperit că moleculele de ARN pot transmite generațiilor următoare instrucțiuni de adaptare sau de funcționare eronată și că aceste semnale pot influența diverse procese psihologice. Este încă o modalitate prin care experiențele generațiilor precedente pot fi transmise pe cale biologică. În conformitate cu Jerusalem Post, „descoperirile, a spus [coordonatorul principal Oded] Rechavi, contrazic una dintre dogmele principale ale biologiei moderne, care a considerat mult timp că activitatea cerebrală nu poate avea niciun impact asupra destinului generațiilor următoare“.[15]

Încă nu știm cum să recunoaștem sau să deosebim aceste amintiri genetice ale traumelor, dar, conform acestui studiu, se pare că le avem. Iar dacă tot le avem, este extrem de improbabil ca ele să se estompeze cu timpul, dat fiind că este cunoscut modul în care amintirile traumatizante sunt mai protejate decât alte amintiri.

Cu ani în urmă, buna mea colegă și prietenă Doris Rapp, doctor în medicină, pionieră recunoscută pe plan mondial în medicina pediatrică de mediu, mi-a împărtășit un concept pe care îl utilizez în permanență. Când se pune problema cum facem față stresului, ea spune că este ca și cum oricine ar avea un „rezervor de stres“. Odată ce se umple, chiar și cel mai mic stres poate fi un declanșator pentru o reacție masivă. Soluția este să ne ținem în permanență rezervorul stresului cât se poate de gol.

Este corect să spunem că aceste amintiri traumatizante moștenite umplu măcar în parte rezervorul nostru de stres, chiar dacă nici măcar nu le cunoaștem. Este nevoie de multă energie din partea minții și a sistemului nostru imunitar pentru a proteja aceste amintiri și pentru a le reprima — energie care ar putea fi utilizată, de exemplu, pentru a avea o zi mai fructuoasă, pentru exprimarea emoțiilor pozitive sau pentru echilibrarea chimică a creierului.


Interpretarea este parte a memoriei

În plus față de amintirea noastră a unui eveniment, care poate fi greșită, interpretarea unui eveniment este o altă componentă care ne influențează memoria.

Iată cum explic de regulă acest lucru clienților mei: gândește-te că amintirile tale sunt organizate ca un sistem de completare de date. Fiecare amintire are o etichetă sau un marker pe ea, asemenea etichetei de pe un dosar. Nicio amintire nu plutește de capul ei; fiecare amintire este asociată unei etichetări. În computer poți găsi fișiere cu etichetări precum Utilități, Cumpărături sau Întreținere. Poți merge cu ușurință la dosarul numit Utilități pentru a accesa toate fișierele cu utilități. Fiecare fișier se află depozitat undeva; fie este organizat specific, precum „Utilități, mai 2015“, fie mai general, precum un document care stă pur și simplu pe desktopul computerului. Dacă ești la computer, ceea ce este asemănător cu modul de funcționare a creierului, poți efectua o căutare specifică prin toate fișierele pentru a găsi tot ce este asociat cu un anumit cuvânt sau frază.

Diferența este că, în mintea ta, etichetele nu sunt Utilități, Cumpărături sau Întreținere: sunt lucruri precum Furie, Iertare, Stimă de sine, Identitate, Siguranță și Pe viață și pe moarte. Aceste etichete reprezintă interpretarea pe care tu ai dat-o amintirilor.

Amintirile pot avea și mai mult decât o singură etichetă asociată: aceeași amintire poate fi în dosarul Pe viață și pe moarte și în dosarul Mama.

Totuși, spre deosebire de fișierele de computer, fiecare amintire este și codată conform modului în care funcționează memoria ta, pe bază pe teamă sau pe bază de iubire. Te poți gândi la asta ca la o evaluare de la 10 negativ la 10 pozitiv, unde 10 negativ înseamnă că se bazează 100% pe teamă, iar 10 pozitiv, că se bazează 100% pe iubire.

Mintea ta folosește această evaluare pentru a da prioritate memoriei. Prioritatea maximă este pentru cele legate de Viață și de moarte, în vreme ce dosare precum Stimă de sine sau Ajutarea altora sunt lucruri de la sfârșitul listei de priorități, de cele mai multe ori nici măcar nu sunt pe listă dacă fișierul marcat cu Pe viață și pe moarte este activ în acel moment.

Etichetele negative au o scară negativă; etichetele pozitive au o scară pozitivă. Amintește-ți de experimentul chipului nemișcat. Dacă faci ceva, iar cineva îți

zâmbește, acesta este un răspuns pozitiv și se concretizează într-un dosar pozitiv, cu o evaluare pozitivă. Când te gândești din nou la acea amintire pozitivă, vei avea tendința de a simți și de a gândi ceva pozitiv (asemănător gândurilor și sentimentelor pe care le-ai avut în timpul evenimentului original), făcând astfel din actuala ta experiență o nouă amintire pozitivă. Iar tu vei avea tendința să te simți pozitiv în legătură cu ceea ce faci, ori să ai parte din nou de lucruri asemănătoare în viitor.

Dacă faci ceva și cineva se încruntă sau te mustră, acesta este un răspuns negativ, așa că va fi adăugat în dosarul negativ, cu o evaluare negativă în funcție de cât de multă adrenalină a fost eliberată pe parcursul evenimentului inițial. Dacă evenimentul are o evaluare negativă, vei avea tendința să te simți negativ, să creezi o amintire negativă și, foarte probabil, să refuzi să mai faci vreodată un lucru similar.

Aceste etichetări permit inconștientului să filtreze într-o nanosecundă tot ceea ce ți s-a întâmplat vreodată, plus tot ce ți-a fost transmis de la predecesori. Ele formează sistemul tău de convingeri și viziunea ta asupra lumii — cu alte cuvinte, ai opiniile pe care le ai ca urmare a amintirilor. Poți fi deschis la schimbarea opiniilor dacă îți sunt prezentate argumentele necesare de persoana potrivită, dar numai în cazul în care nu se leagă de vreo teamă sau de amintiri periculoase. Dacă acestea există, te vei opune schimbării acelei convingeri, pe termen aproape nelimitat.

Asta se poate observa limpede la climatul politic foarte polarizat din SUA, în care fiecare tabără o acuză pe cealaltă de prezentarea unor știri false. Cum se face că fiecare tabără crede „faptele“ care par aflate la polul opus a ceea ce crede cealaltă tabără? Cercetătorul în științe politice Dan Kahan, de la Yale, a studiat tema schimbării climatului politic, iar el și colegii săi au descoperit că cei cu cele mai mari „capacități de competență științifică și de gândire tehnică“ nu erau cei mai predispuși în a cădea de acord cu o anumită declarație despre schimbarea politică, ci erau pur și simplu cei mai predispuși să fie „polarizați cultural“. Cu alte cuvinte, cu cât ești mai deștept, cu atât este mai probabil să-ți folosești intelectul pentru a găsi argumente în favoarea grupului din care deja faci parte — indiferent de ceea ce este cu adevărat real![16]

În mod similar, cercetătorii dr. Brendan Nyhan și dr. Jason Reifler au condus o serie de experimente în care participanții au citit fie un articol cu o revendicare înșelătoare din partea unui om politic, fie un articol cu o revendicare înșelătoare

şi o corecţie a acelei revendicări. Conform studiului, „rezultatele arată cum corecţiile eşuează frecvent să reducă percepţiile eronate în rândurile celor din grupul ideologic vizat. De asemenea, documentăm mai multe cazuri ale unui «efect de răspuns» în care corecţiile cresc de fapt percepţiile greşite în rândul grupului în cauză“.

Aş spune că amintirile noastre sunt motivul din cauza căruia facem asta: avem o memorie a fricii asociată cu a fi acceptat sau respins de un anume grup, iar aparţinând acelui grup, în conformitate cu amintirile noastre, este o chestiune de viaţă şi de moarte.

Adesea acesta este modul în care descoperim că ne plac unele lucruri şi că ne displac altele, cum ar fi republicanii sau democraţii, plajele sau munţii. Dezvoltăm argumente care par logice atâta timp cât acele fapte sunt în concordanţă cu etichetările şi cu evaluările amintirilor noastre. Asta se întâmplă şi în cazul situaţiilor de zi cu zi. De exemplu, dacă am şase ani, iar mama ţipă la mine pentru că am vărsat sucul de struguri pe noul covor alb, este 90% posibil să am o amintire bazată pe teamă în legătură cu a vărsa ceva. Cu alte cuvinte, acea amintire de a vărsa ceva ajunge în fişierul Pe viaţă şi pe moarte, şi este evaluată negativ cu valoarea 9. De acum sunt puternic programat să-mi fie teamă că vărs ceva. Din acest moment, pentru tot restul vieţii, voi fi stresat dacă mă voi afla într-o situaţie în care poate fi vărsat ceva (de mine sau de altcineva). Dacă voi şi vărsa, voi resimţi un anumit grad de mânie, vină, reproş sau ruşine. Deci să nu vărs ceva mă va face să mă simt mai bine cu mine însumi, şi intenţionez să-mi examinez comportamentul pentru situaţiile în care se poate vărsa ceva — mă voi gândi la vărsat exagerat de des. Cât de apăsător este aşa ceva? Stima de sine atârnă de un incident care i se întâmplă din când în când oricărui om, care nu are nicio legătură cu a avea sau nu o viaţă de succes.

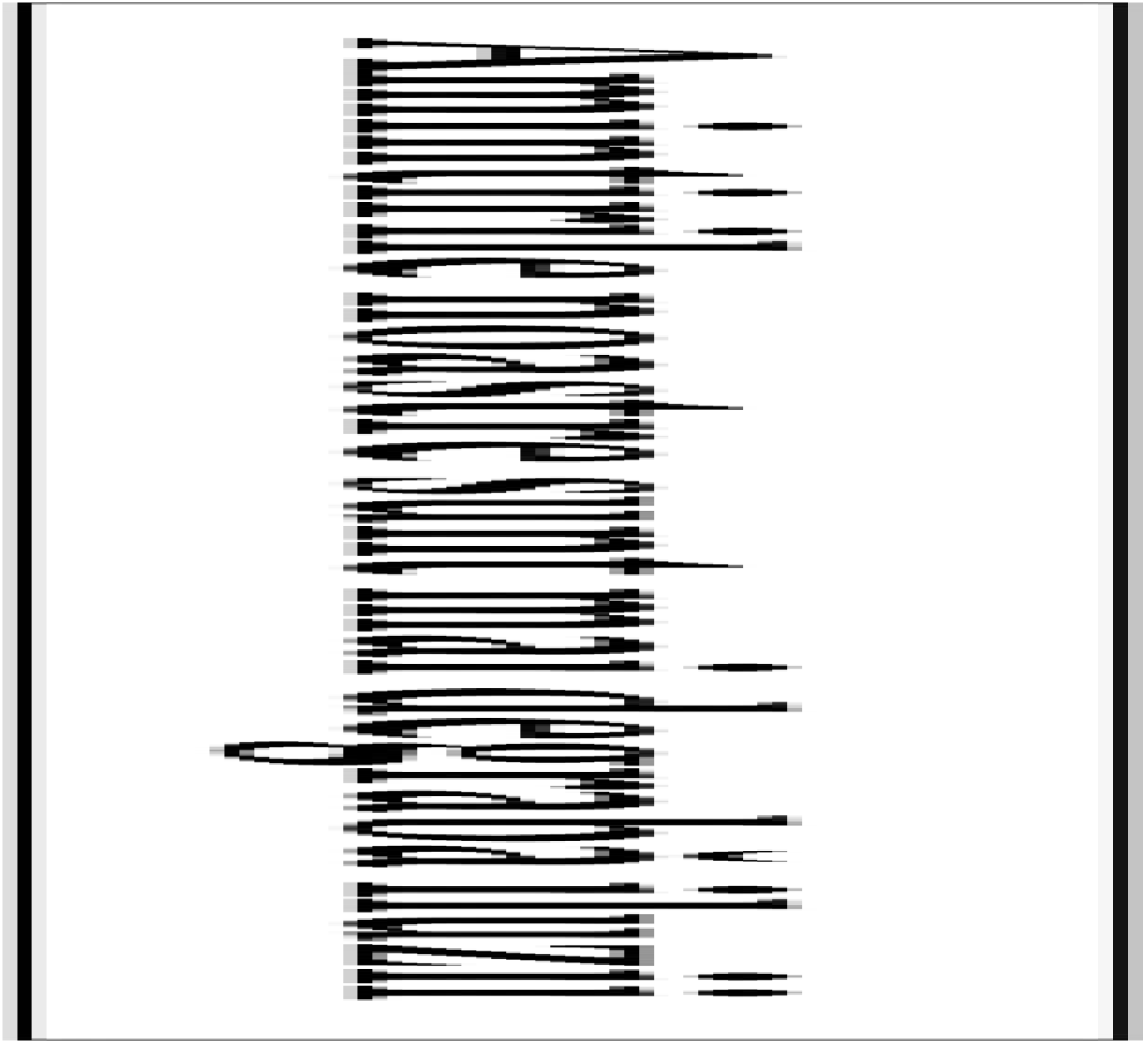
Probabil că, la rândul meu, voi fi mai critic cu ceilalţi când vor vărsa ceva. Pot avea tot felul de motive raţionale pentru care să urăsc atât de mult ca alţii să verse băuturi: Este o lipsă de atenţie! Acum trebuie să-mi pierd timpul să fac curat. Pur şi simplu mă scoate din sărite. Numai că motivul real este acea etichetare puternic negativă cu care este asociată şi nu are nimic de-a face cu niciun argument raţional pe care l-aş putea prezenta.

Pe de altă parte, dacă mama este drăguţă şi înţelegătoare când fac mizerie (chiar dacă ea impune cu iubire disciplina), o să am în proporţie de 90% o amintire bazată pe iubire când e vorba de vărsat ceva. Acea amintire de a vărsa ceva ar

putea fi arhivată în fișierul de Iubire necondiționată, poate notat cu 9 pozitiv — iar eu să fiu programat puternic să nu-mi fie teamă să vărs ceva. Așa cum probabil ai ghicit, este mult mai puțin probabil ca de-acum chiar să vărs ceva.

Acesta este un exemplu minunat despre cum relațiile imprimă înțelesuri amintirilor. Care e diferența dintre amintirile negative, pozitive și neutre? În fiecare caz, sucul de struguri a sfârșit pe un covor alb, iar cineva tot a trebuit să-l curețe. Diferența a constat în modul în care a decurs relația mea cu mama, înainte și pe parcursul incidentului, care s-a bazat pe reacția ei verbală și nonverbală.

Este și un exemplu minunat despre cât de puternice sunt amintirile noastre din copilărie. Când suntem copii, în starea delta-theta a undelor cerebrale, amintirile noastre sunt programate instantaneu și li se dă prioritate de către subconștientul nostru — în primul rând, amintirile noastre legate de frică. Gândește-te la motivul pentru care mama ta a reacționat cum a reacționat: a avut o zi proastă sau bună? A reacționat pe baza amintirii ei, cea de când era copil și vărsa ceva, ori a reacționat pe baza circumstanțelor actuale? Indiferent de motiv, este foarte posibil ca acest unic moment să-ți influențeze actualele și viitoarele relații în moduri relevante.



Să înţelegem că amintirile noastre sunt mai degrabă iluzii decât o înregistrare video ne ajută să îi judecăm mai puţin pe ceilalţi şi pe noi înşine. Dacă observi că îi judeci pe ceilalţi sau că devii nervos, te poţi pregăti să spui: „În regulă, stai puţin. Nu trebuie să trec la concluzii de această dată, pentru că acea persoană poate că nu a spus ce-mi amintesc eu că a spus sau ce a vrut să spună. Să amân să judec, şi să caut mai multe informaţii despre cum au stat lucrurile“.

Dacă tinzi să te judeci aspru, amintește-ți că ai generații de amintiri care îți guvernează modul în care vezi lumea, iar acestea îți conturează în cele din urmă gândurile, sentimentele, chimia creierului și acțiunile. Așa ni se întâmplă tuturor. Nu am nici cea mai mică idee care dintre problemele inconștiente sau care țin de transmiterea de la o altă generație m-au făcut să mă port arogant sau plin de sine în perioada primilor ani ai căsătoriei mele. Am teorii, dar cu siguranță că nu am dovezi irefutabile. Tot ce putem face în asemenea cazuri este să aflăm cum se manifestă, să avem compasiune pentru noi și pentru ceilalți, să vindecăm ce poate fi vindecat, indiferent cât de mult poate dura asta, și prin angajamentul de a trăi prezentul în iubire și adevăr, de acum înainte.

Te poți gândi: „Nu sunt stresat — sunt bine“. Dacă este așa, ai putea fi una dintre puținele persoane care chiar fac bine. În acest caz e posibil să nu ai nevoie de această carte, așa că o poți oferi cuiva care crezi că se va bucura de ea.

Numai că am descoperit că stresul a devenit atât de prezent, încât majoritatea oamenilor nici nu îl mai remarcă până când acesta nu ajunge la cote extreme. În perioada de trei ani a studiului meu pentru codurile vindecării și alte tehnici de vindecare, am descoperit că peste 90% dintre cei care au fost testați ca fiind stresați clinic, pe baza unui test de variabilitate a ritmului cardiac, au spus că nu erau stresați.

Așa cum am amintit în capitolul anterior, nu cred că acest stres constant este un defect fatal din construcția noastră ca oameni. Cred că este rezultatul unei defecțiuni-monstru.

Cum s-a întâmplat asta?

Cu siguranță, nu s-a întâmplat dintr-odată. S-a întâmplat încet, prin câte o amintire, încă de la începutul lumii. După câte îmi pot da seama, sunt trei părți ale acestei defecțiuni-monstru:

1. Transferul memoriei

2. Alegerea unui sistem greșit a ceea ce este bine și rău, astfel încât sfârșim prin a lua decizii ca niște copii, nu ca adulți

3. Pierderea capacității de a face schimbări pozitive în viața noastră, chiar și când intenționăm să le facem.

Totul începe cu transferul memoriei.

Capitolul 3


Transmettre mémoire

Părinții mamei au venit în SUA din Germania, pe la începutul anilor 1960. După o perioadă de muncă asiduă, tatăl ei a reușit să achiziționeze o frumoasă casă în Sud, iar mamei i-a plăcut mult să locuiască acolo. Din nefericire, în perioada Marii Crize, banca i-a solicitat tatălui meu să plătească imediat tot restul împrumutului pentru acea proprietate, adică 500 de dolari. Această cerință ar fi ilegală în prezent, dar, la acel moment, a afectat mulți oameni. Nu avea suma respectivă, așa că a pierdut plantația și a trebuit să se mute într-o casă de dimensiuni normale dintr-un orășel învecinat. Pe bunicul nu a părut să-l deranjeze prea mult, dar pentru bunica a fost traumatizant — a fost afectată de acel eveniment în mod negativ pentru tot restul vieții.

Crescând, tata mi-a spus de o mie de ori că mama a avut la rândul ei probleme cu banii, însemnând că a devenit paranoică după ce și-a pierdut casa. A trăit 35 de ani spunând: „Nu putem merge în vacanță [și nu putem face multe alte lucruri], trebuie să strângem bani pentru casă“, și asta pentru că inconștient, în interiorul ei, se temea că o va pierde.

În acele momente, mama nu a fost femeia matură, deșteaptă, rațională care era de obicei. A fost, ca să ne păstrăm în contextul discuției noastre, din nou un copil de cinci ani, cu imaturitatea, iraționalitatea și panica traumatizantă specifice vârstei.

Când eu și Hope eram proaspăt căsătoriți, am avut destule probleme financiare. Într-o noapte, în timp ce eram treaz și îngrijorat, am simțit că ceva rău mă domină și am avut acest gând înspăimântător, clar ca lumina zilei: Dacă pierd această casă voi fi un om mort.

Desigur, este dificil când îți pierzi casa. Dar nu urma să mor din acest motiv. De unde venea acea senzație?

Pentru a înțelege de unde a venit și modul în care experiența noastră umană implicită a trecut de la pozitiv la negativ, trebuie mai întâi să privim înapoi la felul în care amintirile noastre au evoluat de-a lungul mileniilor de experiență umană. De fapt, nu aș numi asta evoluție — aș numi-o transfer!

Acum, când știi că amintirilor noastre negative li se dă prioritate masiv, pe

măsură ce trecem prin viaţă şi ne creăm noi amintiri, poţi probabil şi să-ţi imaginezi cât de rapid poate pune teama stăpânire pe experienţa noastră ca specie — şi cum se înrăutăţeşte situaţia cu fiecare nouă generaţie.

Acest transfer apare în patru domenii-cheie: sensul vieţii şi al morţii, amintirile noastre genetice moştenite, amintirile noastre învăţate moştenite, respectiv interpretarea amintirilor noastre.

Transferul înțelesului etichetei pe viață și pe moarte

Prima parte a transferului memoriei s-a petrecut în felul în care definim eticheta pe viață și pe moarte: atât în amintirile noastre, cât și în limbajul nostru, în cele din urmă.

La începutul poveștii, primul bărbat și prima femeie au trăit în grădina Domnului, iar ei au avut o singură amintire, care a primit eticheta pe viață și pe moarte: mâncarea unui anumit fruct. Ni s-a spus și că nu aveau nicio altă problemă. Aveau treabă de făcut, dar nu li se părea grea. Erau fericiți și sănătoși. Erau dezbrăcați, dar nu era nimic greșit în asta; nu simțeau vreo vină sau inhibiții. De fapt, nimic nu era greșit, cu excepția unui lucru: să mănânce fructul dintr-un anumit copac. Asta era singura problemă de viață și de moarte, singurul lucru care putea declanșa răspunsul pe viață și pe moarte, singurul lucru care îi stresa, singura „tentație". Cu alte cuvinte, era singurul lucru asociat cuvintelor „omoară sau mori".

Să mergem mai departe, la epoca preistorică, în care avem de această dată între 5 și 10 situații asociate cuvintelor „omoară" sau „mori", cum ar fi prădătorii, lipsa hranei sau a apei, lipsa adăpostului pentru noapte, ori existența unui dușman mai puternic.

Ajungem repede la Evul Mediu, când avem de-a face cu ciume și războaie. În plus, de această dată o simplă răceală sau un rege slab, sau orice număr de situații care ar putea preceda boala sau războiul, sunt amintiri etichetate pe viață și pe moarte. De această dată, există între 50 și 100 de situații care înseamnă „omoară sau mori". Așa cum știm din Capitolul 1, creierul nostru vrea mereu să prioritizeze o amintire care are legătură, fie și indirect, cu o situație legată de viață și de moarte.

În prezent avem sute sau chiar mii de situații cărora amintirile noastre le pun eticheta pe viață și pe moarte din cauza unor traume din trecut. Dacă străbunicul tău datora taxe la fisc, iar acestea l-au făcut cumva să-și piardă casa, verificarea corespondenței îți poate declanșa un răspuns de tipul pe viață și pe moarte. Dacă părinții tăi s-au certat adesea, iar mama ta plângea de fiecare dată la sfârșit, plânsul cuiva poate declanșa la tine un răspuns de tipul pe viață și pe moarte.

Probabil, nu vei spune că vreunul dintre aceste lucruri te va „omorî". Când verifici corespondența, ești doar puțin stresat; sau simți anxietate când vezi că

plânge cineva. Nu e mare lucru. Este doar una dintre chestiile care te scot din sărite sau o simplă trăsătură de personalitate.

Dar, dacă ai vreo emoție bazată pe teamă, cum ar fi furia, frustrarea, iritarea, resentimentul, amărăciunea, lipsa de iertare, supărarea extremă fără a fi suferit o pierdere extremă, anxietatea sau altceva de acest gen, asta presupune o amintire-sursă înrudită, fie că îți dai seama sau nu de ea, care are eticheta pe viață și pe moarte; inima ta răspunde psihologic ca și cum viața ți-ar fi pusă cu adevărat în pericol.

Amintește-ți ce am spus în Capitolul 1: am fost creați pentru a primi un răspuns de tipul pe viață și pe moarte (sau răspunsul la stres, așa cum îi spunem în prezent) doar dacă viețile noastre se află într-un pericol fizic. Ca urmare a faptului că programarea noastră face ca întotdeauna să aibă prioritate amintirile legate de frică, am ajuns într-un loc în care aproape orice poate fi legat de o semnificație de tipul „omoară sau mori“, care declanșează în noi răspunsul de tipul pe viață și pe moarte și generează stres, negativism ori egoism.

De exemplu, ai spus vreodată sau ai gândit ceva de genul: „Mor dacă văd că echipa mea pierde acest joc“, ori: „Trebuie să ajung acasă înainte să înceapă ploaia“, ori: „Dacă nu se rezolvă problema asta, cineva va avea de suferit“?

Îmi amintesc foarte bine că în perioada adolescenței simțeam că urma să mor dacă echipa de fotbal american Tennessee Vols pierdea meciul de sâmbăta. Și, sunt destul de sigur, Hope îmi spunea după ce ne-am căsătorit că, dacă Tennessee ar pierde sâmbătă, nu mi-aș mai reveni până aproape de joi. Eram trist, iritabil și îmi petreceam mare parte din săptămână dorindu-mi să câștige în sâmbăta următoare, dar adesea nu se întâmpla acest lucru. Acum știu că victoria sau înfrângerea celor de la Tennessee era, pentru inima mea, legată direct de propria mea stimă de sine. Nu-i așa că e foarte aiurea? Nu aveam niciun control asupra acelui eveniment și, chiar dacă aș fi avut, legătura cu lucrurile importante din viața mea — relațiile, locul de muncă, sănătatea etc. —, ar fi fost una minimă. Acum știu că acea convingere era moștenită și inclusă în amintirile mele de la tata și de la fratele mai mare, care au fost eroii mei.

Limbajul nostru este deopotrivă un simptom și o cauză a transferului memoriei. Pe de o parte, dacă spui sau gândești de regulă „Asta mă va ucide“ sau „Acum o să mor“, poate fi un semn că ai o amintire de tipul pe viață și pe moarte declanșată de situația ta actuală. Desigur, nu folosești aceste expresii la modul

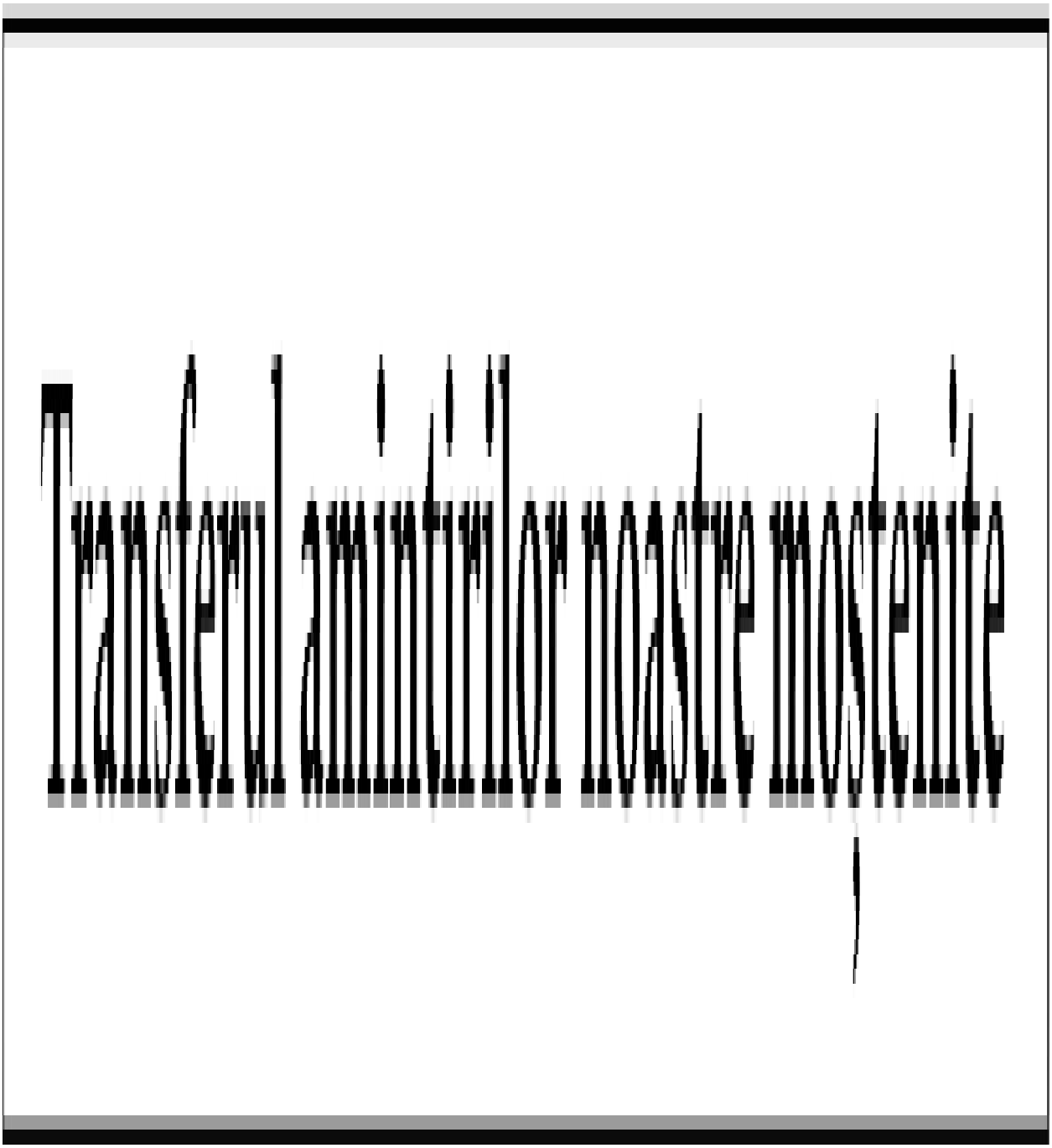
propriu — dar inima ta o face dacă trăiești o emoție bazată pe teamă. Acest lucru este adevărat dacă te simți așa, chiar dacă nu folosești această expresie.

Ca să turnăm gaz pe foc, propriile noastre cuvinte, sau mai degrabă definițiile și semnificațiile lor mai profunde, pot afecta și tipul de etichetă pe care o primește amintirea. Pentru multe generații de-a lungul istoriei, cuvinte precum „omoară sau mori“ au însemnat un singur lucru: moartea fizică. Și știi ce? Datorită caracteristicilor de siguranță ale inimii tale, când e vorba despre ucidere și moarte, aceasta nu are simțul umorului.

Dacă nu declanșezi măsurile de siguranță ale inimii tale (ne vom referi mai mult la modul în care se face asta în partea a doua), și spui, crezi sau gândești ceva de genul „O să mor“ sau „Asta mă va ucide“, inima ta va trimite imediat tipii cu arme, cum mi s-a întâmplat mie la aeroport. Nici ea nu stă pe gânduri. Nu spune, „O, da, crede că moare, dar de fapt se referă la un loc de parcare“. Asta este ceea ce face conștientul; inima ar dori mai degrabă să fie în siguranță decât să-i pară rău ulterior, așa că declanșează semnalul de alarmă.

Problema este, desigur, că a avea mereu acest tip de suprareacție ne ucide fizic și emoțional — așa cum am aflat din studiul doctorului Lipton despre cum se îmbolnăvesc celulele. Stresul se află la originea tuturor bolilor și afecțiunilor. De aceea, Andrew Weil, doctor în medicină, spune „Toate bolile sunt psihosomatice“.[1] Nu vrea să spună că ți le imaginezi; vrea să spună că sunt rezultatul stresului, sau a ceea ce eu numesc răspuns de tipul pe viață și pe moarte.

Așa că încearcă să te surprinzi spunând, gândind sau simțind „Asta mă va ucide“. Chiar dacă te gândești că nu o spui serios, s-ar putea să te înșeli!



A doua parte a transferului are legătură cu amintirile noastre care au traume genetice acumulate.

Ai o amintire cu o persoană dragă care a fost călcată de tren?

Ai o amintire cu o persoană dragă care a fost ucisă violent, chiar în fața ta?

Ai amintirea copilului tău care a fost abuzat?

Ai amintirea părinților tăi care te-au abandonat?

Ai amintirea fratelui tău care a murit de o boală rară când erai copil?

Poate că nimic din toate acestea nu ți s-a întâmplat — și sper că nu ți s-a întâmplat. Dar există riscul să ai în inima ta umbre ale acestor amintiri, chiar dacă lucrurile nu ți s-au întâmplat direct ție. Li s-au întâmplat înaintașilor tăi, iar această impresie s-a transmis. Aceste amintiri genetice sunt pline de erori, dar, cu toate acestea, continuă să se acumuleze în rezervele de stres ale fiecărei generații, consumând energia care ar fi putut fi utilizată mai bine în optimizarea stării noastre de sănătate, a relațiilor, a carierelor, a vieților celorlalți și a lumii în care trăim.

Cum te-ai simți dacă vreunul dintre aceste evenimente ar avea loc acum? Cum te-ai simți dacă cineva drag ar fi abuzat, rănit sau chiar omorât în fața ta?

Inima ta chiar trece prin asta. Desigur că este o teamă mai redusă decât cea care s-ar produce dacă lucrurile ar avea loc în mod real, pentru că este generată mult mai puțină adrenalină, dar simți negativitatea. Tot ce este depozitat în inimă ți se întâmplă chiar acum, în permanență. Inconștientul tău nu face diferența dintre trecut, prezent și viitor, nici dintre real și imaginar. Inima ta tratează aceste amintiri drept realitatea la timpul prezent, chiar dacă partea conștientă din tine nici nu are idee despre asta. Așadar, nu doar că inima ta tratează lucrurile ca fiind adevărate, ci le tratează ca și cum se întâmplă chiar acum și le folosește ca pe lentile pentru a desluși situația actuală. Îți imaginezi cum te-ai simți dacă ai fi chiar acum într-o situație care îți amenință viața? Ar fi „să facem totul“, iar orice altceva să aștepte.

Când inima intră în starea de „să facem totul“ pentru ceva care li s-a întâmplat în

urmă cu 200 de ani înaintaşilor noştri, rezultatul ne afectează digestia, echilibrul glicemiei, funcţia imunitară, creativitatea, capacitatea de a asculta cu adevărat pe cineva la care chiar ţinem, capacitatea de a răspunde cu empatie. Toate ca răspuns la ceva care de fapt nu ţi s-a întâmplat ţie.

Putem observa transferul memoriei sub forma acestor amintiri de tipul pe viaţă şi pe moarte moştenite, care continuă să se acumuleze necontrolat. La un anumit moment, în mod sigur aceste amintiri încetează să le mai fie utile generaţiilor care vin.

Să-ţi explic mai clar cum se întâmplă acest lucru.

Un client a trecut pe la cabinetul meu pentru că era puţin cam ipohondru. Fie era bolnav, fie îi era frică de boală tot timpul. Dacă se întâmpla ceva în jur, suferea şi el. Până atunci nu avusese probleme majore de sănătate; avusese răceli minore şi ceva viruşi. Dar de fiecare dată era convins că următoarea boală va fi cu adevărat una gravă. Între timp îşi pierduse locul de muncă din cauză că lipsea des pe motiv de boală şi mi-a mărturisit că simţea cum această problemă îi distrugea viaţa.

Ce se întâmpla? Pur şi simplu avea un sistem imunitar slab? Se îmbolnăvea pentru că se gândea că se va îmbolnăvi? Probabil că ambele variante. Întrebarea reală era de ce se întâmpla aşa ceva?

Aşa cum procedez cu toţi clienţii mei, l-am încurajat să caute în istoricul familial. A discutat cu unele rude şi a descoperit că unul dintre stră-stră-străbunicii lui, cam prin 1800, a trăit în prerie alături de mama şi tatăl lui pe când era copil, iar acolo nu exista niciun medic pe o întindere de câteva sute de kilometri. Într-o zi, băiatul s-a îmbolnăvit. Nu era îngrijorat din acest motiv. Se mai îmbolnăvise de multe ori înainte şi îşi revenise în câteva zile. La fel s-a întâmplat şi atunci — s-a însănătoşit, iar totul a reintrat în normal.

Apoi, după câteva luni, tatăl s-a îmbolnăvit. De data asta a fost vorba de variolă, iar el nu s-a mai făcut bine. A murit.

Dintr-odată, convingerea iniţială a băiatului cu referire la îmbolnăvire s-a schimbat de la „nu e mare lucru“ la „dacă mă îmbolnăvesc, voi muri, ca tata“. Cu alte cuvinte, a devenit o amintire pregnantă de tipul pe viaţă şi pe moarte, căreia inconştientul i-a dat prioritate şi pe care a protejat-o.

Când băiatul s-a îmbolnăvit din nou, a întrebat-o pe mama lui: „Mamă, voi muri, ca tata?“ Are logică, nu? Chiar dacă la acel moment avea logică pentru acel băiat, convingerea lui că „Dacă mă îmbolnăvesc, voi muri“ era eronată. Și, chiar mai rău, noua convingere că va muri când se va îmbolnăvi era bazată pe teamă, așa că i-a activat mecanismul de stres din organism, făcându-l predispus la îmbolnăvire.

Pe măsură ce a crescut și s-a mai îmbolnăvit de câteva ori, fără a muri, convingerea i s-a mai schimbat puțin, dar a rămas în el permanent, atâta timp cât amintirea-sursă (și semnificația ei) nu a fost complet vindecată. Până ce activitatea de reprogramare a memoriei nu este încheiată, inconștientul preia pur și simplu controlul și ocolește conștientul. Chiar dacă are amintiri bune și rele referitoare la boală — cu recuperări de pe urma afecțiunilor și cu decese cauzate de acestea —, inconștientului nu-i pasă dacă exagerează. Dacă exagerează, va fi încă în viață, ceea ce este scopul principal, așa că exagerează intenționat. Exagerarea este de fapt exagerarea reacției la situația pe viață și pe moarte — deci este un lucru bun! Dacă reacția ar fi bagatelizată, ar putea surveni moartea, ceea ce ar încălca prima directivă.

De atunci, teama din această amintire de tipul pe viață și pe moarte infectează fiecare amintire asemănătoare, pe tot parcursul vieții. Situația concretă este codată ca amintire de tipul pe viață și pe moarte, iar acest marker al fricii continuă să se extindă precum un virus — nu doar în propriile experiențe de viață ale băiatului, ci trecând la fel de bine la generațiile următoare, pe baza acțiunilor și reacțiilor sale la boala pe care o observă în jurul lui. Din cauză că „a te îmbolnăvi“ a fost programat greșit prin înțelesul „voi muri“, ca parte a amintirii băiatului, acea amintire a devenit protejată, prioritizată și transferată mai departe. Fiecare generație care a primit amintirea s-a manifestat prin frică, stres și anxietate când a avut o boală, indiferent de cât de tratabilă era acea boală. Fiecare nouă generație a învățat să se teamă de boală observând reacțiile verbale sau nonverbale ale mamei sau ale tatălui.

Acum, cinci generații mai târziu, clientul meu s-a născut cu aceeași programare implicită: o frică profundă de a se îmbolnăvi, întărită prin observarea efortului substanțial al tatălui său de a evita să se îmbolnăvească și prin exagerarea reacției când altcineva se îmbolnăvea, lucruri pe care tatăl le observa la propriul părinte, și așa mai departe. De fiecare dată când clientul meu, sau cineva din familia lui, strănuta, se îngrijora ca și cum ar urma să aibă loc cel mai rău scenariu. Devenise obsesiv-compulsiv prin spălarea mâinilor și evitarea

microbilor sau prin alte simptome legate de teama de a se îmbolnăvi.

Îi este folositor acest comportament? Nu! În primul rând, evenimentul inițial a fost acel tată care a murit de variolă, boală care în prezent este aproape eradicată. În al doilea rând, locuiește la câteva minute de cabinetul medicului personal, are asigurare medicală și are acces la servicii medicale moderne. Cu toate acestea, ori de câte ori simte că se poate îmbolnăvi, declanșează acea amintire care presupune o primejdie, de acum aproape 200 de ani, trimițând semnale de teamă către fiecare celulă din corpul său, determinându-le să se închidă. Reacția luptă sau fugi din mintea lui preia controlul, punându-l în modul de supraviețuire și făcându-l incapabil să se bucure de momentul prezent, să gândească limpede și creativ sau să facă prioritar ceea ce știe că este cu adevărat important.

Totuși, din cauză că nu avea habar de unde venea acea teamă și simțea nevoia de a avea o justificare, a inventat un scenariu în care teama era un răspuns rațional la situațiile lui! Cita tot soiul de studii despre a face una sau alta pentru a te proteja de ceilalți, și tot felul de alte povești despre cineva care a murit din cauza unei afecțiuni aparent inofensive. Căuta mai degrabă informații care îi întăreau convingerile, decât să se lase influențat de informațiile reale din jurul lui. Așa ne păcălește inconștientul să credem că toate convingerile noastre moștenite sunt justificabile și bazate pe dovezi. Acea amintire filtrează printr-o eroare tot ce i se întâmplă.

Așadar, ce îi trebuie clientului meu pentru a-și reprograma amintirile? Mai întâi am lucrat pentru a vindeca acea amintire moștenită, care a fost sursa problemei (lucru pe care îl vei învăța și tu în partea a doua). Din momentul în care acea amintire-sursă a fost vindecată, putem lucra la interpretarea din prezent a experienței de a fi bolnav. Pentru a face asta, am început să-l întreb: „În perioada actuală, când crezi că te îmbolnăvești, ce simți?“

La început a spus: „Mă simt lipsit de speranță. Mă simt neajutorat. Simt că următoarea boală mă va ucide“.

Dar, pe măsură ce am continuat să lucrăm la schimbarea modului de interpretare a îmbolnăvirii de la o situație de tipul pe viață și pe moarte la ceva mai apropiat de adevăr, a devenit mai puțin temător.

La un moment dat, a venit și mi-a spus: „Situația s-a întors la 180 de grade“.

„La ce te referi?“, am răspuns.

„Până m-am gândit să vin azi, aici, nu m-am mai gândit sau nu am fost îngrijorat vreme de două săptămâni în legătură cu sănătatea — și nu-mi amintesc măcar o zi fără să mă fi gândit la asta. Dintr-odată, această problemă nu mai există pentru mine.“

„Ei bine, te simți bolnav?“, l-am întrebat. Întotdeauna se simțise rău într-un fel sau altul, de fiecare dată când venea să mă vadă.

A făcut o scurtă pauză. „Știi ce? Mă simt minunat!“, a răspuns el. Nu-și putea aminti o altă ocazie în care se simțise așa.

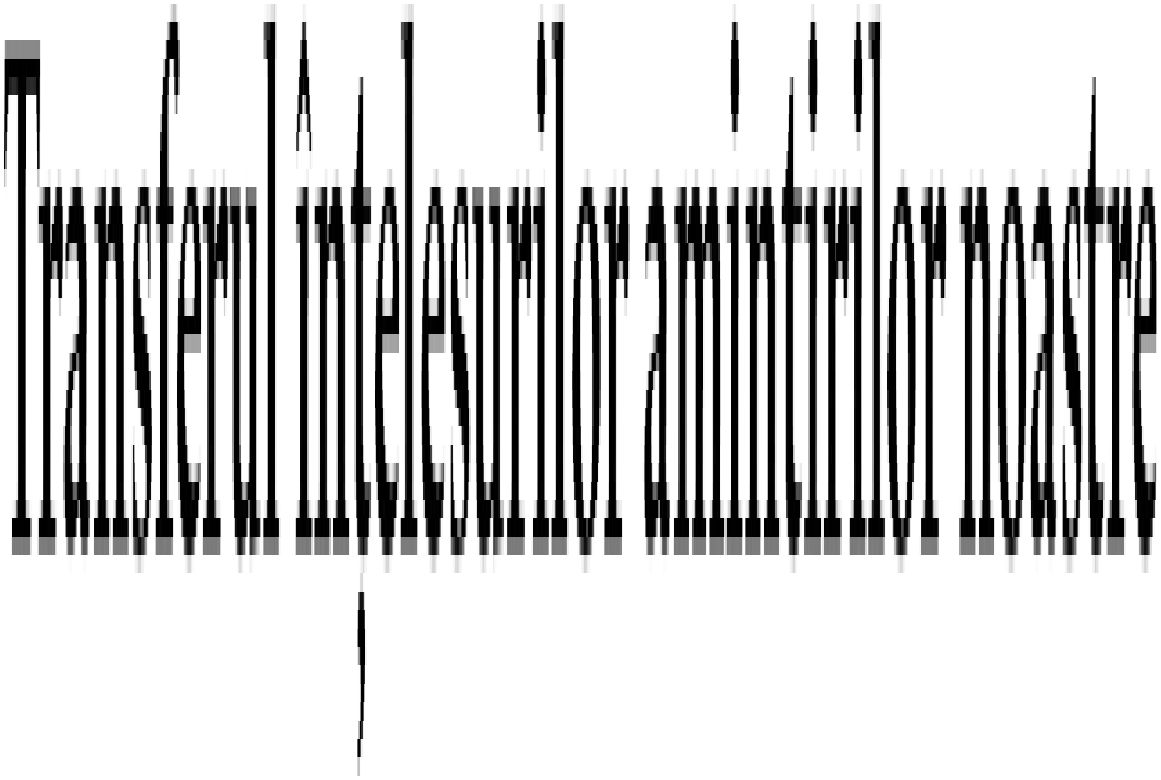
L-am contactat din nou după șase luni și nu recidivase.

„Știi, este precum în jocul acela în care mânuiești o gheară pentru a lua un premiu mare. Doar că este ca și cum cineva a folosit acea gheară și ar fi scos cu totul acea problemă din viața mea. Acum chiar a dispărut.“

Amintirile tale moștenite

Nu oricine va descoperi o experiență ancestrală devastatoare care să conducă direct spre o frică excesivă pe care să o manifeste în prezent. Uneori, istoricul se pierde în negura timpului; alteori, incidentul care o generează nu este suficient de puternic pentru a fi transmis. Dar, așa cum te gândești la propriile experiențe, trebuie să le ai în vedere și pe cele ale părinților, bunicilor sau străbunicilor (cele pe care le cunoști). Cum și-au trăit viața ca urmare a acestora? Găsești reacții similare la tine însuți, chiar dacă nu ai trecut prin acele situații? Dacă este așa, pot fi rezultatul amintirilor moștenite: prin genetică, prin creștere sau prin ambele.

Rememorează aceste amintiri moștenite; îți vor fi de folos pe măsură ce lucrezi la ingineria propriei surse de amintiri, în partea a doua a cărții. Iar dacă nu știi ce amintire este legată de situația ta de acum, avem o soluție și pentru acest caz.



Ultima zonă de transfer a memoriei este interpretarea pe care o dăm amintirilor. Prin acumularea în inima noastră, de-a lungul generațiilor, a tuturor amintirilor de tipul pe viață și pe moarte, precum și prin disponibilitatea de bias care ne obligă să prioritizăm amintirile negative pe măsură ce trăim, avem tendința de a aplica pentru memorie cele mai negative semnificații sau interpretări.

Amintiri de tipul înghețată pe băț

A venit la mine un client care era foarte afectat de o neîmplinire generală. Absolvise cu rezultate dintre cele mai bune liceul, absolvise summa cum laude o universitate bine cotată și fusese recrutat de o mare firmă de marketing, imediat după terminarea studiilor. Avea un dar și o pasiune autentică pentru marketing, dar, în ciuda tuturor aspirațiilor și a potențialului, nu vedea niciun progres în cariera lui. De fiecare dată când credea că a avut o realizare semnificativă, sau apărea ceva unde credea ca „trebuie“ să reușească, se bloca pur și simplu, nu ducea sarcina la bun sfârșit și își sabota propria șansă de succes. Această problemă nu apărea doar la locul de muncă, ci și în relațiile cu cei din jur.

Așa cum procedez cu toți clienții, l-am întrebat despre istoricul familial și despre ce-și amintește din copilărie. Mi-a relatat despre momentul în care avea patru ani și juca fotbal cu tatăl său în curtea din spatele casei. Fusese o după-amiază perfectă: multe goluri marcate, șuturi respinse, râs și distracție. Să joace fotbal cu tatăl său era unul dintre momentele lui preferate.

Soarele începuse să apună și au auzit-o pe mama strigându-le: „Haideți la masă!“

Tatăl a răspuns: „Bine, încă un șut pentru Cupa Mondială!“

Clientul meu, băiețașul de atunci, era plin de încântare. A șutat mingea cât de tare a putut — dar pentru că era atât de încântat, șutul a fost departe de țintă, așa că tatăl său nu a avut cum să-l lase să câștige, după cum ar fi intenționat, probabil.

Râzând, tatăl l-a luat în brațe și, în timp ce îl purta pe umeri, a spus, încet: „Nu vei înscrie niciodată un gol dacă vei șuta astfel! Vom lucra mâine la acest aspect“.

Ce ai spune dacă aș fi de părere că acest moment a distrus definitiv nu doar capacitatea băiatului de a juca fotbal, ci și capacitatea lui de a avea performanțe în orice situație importantă?

Probabil că nu m-ai crede. Ce naiba a făcut atât de eronat tatăl?

Absolut nimic. Cu toate acestea, clientul meu a simțit evenimentul ca pe o traumă și, dacă nu o va vindeca, aceasta va continua să-i saboteze rezultatele pozitive pe tot parcursul vieții.

La cinci ani, băiețelul nu are capacitatea de a gândi logic această afirmație. Din cauza negativității naturale și a disponibilității de biasuri, dar și din cauză că era în starea de unde cerebrale delta-theta, ceea ce s-a programat instantaneu în inima băiatului, sub formă de amintire a jocului de fotbal cu tatăl său, a fost ratarea acelui șut, precum și tatăl care râdea de el și îi spunea că nu va mai putea înscrie niciun gol. Cu alte cuvinte, că va eșua.

Mi-a spus că interpretarea acelei amintiri a fost: „Nu voi fi niciodată un bun jucător de fotbal“. Pentru clientul meu, la acel moment era cel mai rău lucru imaginabil, așa că a simțit că viața lui e distrusă.

Numesc asta amintiri înghețată pe băț, la propunerea uneia dintre clientele mele care era foarte inteligentă și talentată și care, de asemenea, nu putea să evolueze bine la locul de muncă. Am descoperit că totul provenea de la o amintire pe care o avea din copilărie: mama îi oferise o înghețată pe băț surorii, iar ei nu. Mama chiar spusese: „Sora ta a mâncat tot din farfurie la prânz. Când termini și tu, vei primi o înghețată pe băț“.

În interpretarea fetiței, evenimentul a sunat cam așa: „Mama i-a oferit surorii mele o înghețată pe băț, iar mie nu, pentru că mama o iubește mai mult pe ea. Dacă mama nu mă iubește, înseamnă că am o problemă. Deci, când sunt cu alți oameni, aceștia știu că am o problemă, așa că nu mă vor iubi nici ei“.

Din momentul în care am vindecat acea amintire, clienta mea a început foarte rapid să aibă succes la locul de muncă.

Pun pariu că orice alt consilier sau psihiatru nu ar fi crezut niciodată că o amintire legată de o îngheţată pe băţ era la originea problemelor de la serviciu. Ar fi început să caute amintiri reprimate sau traume de manual „evidente“, ascunse. Dar chiar asta a fost. Amintirea care îţi modelează identitatea poate să nu fie o traumă acută. Poate fi o experienţă de care memoria ta a legat o cantitate enormă de energie din motive pe care s-ar putea să nu le pricepi niciodată. Aceste amintiri de tipul îngheţată pe băţ îţi pot schimba cursul vieţii până când le poţi dezrădăcina, cum a făcut clienta mea.

Ce s-a întâmplat în continuare cu băieţelul? Acea amintire cu tatăl lui a devenit lentila prin care a văzut fiecare antrenament de fotbal şi fiecare meci de fotbal. După aceea, fiecare experienţă asemănătoare i-a declanşat un val de cortizol şi de adrenalină — nu doar la jocul de fotbal, ci în orice altă situaţie presantă, când cineva râdea de el, ori când practica un alt sport. Crezând că: „Nu voi fi niciodată un bun jucător de fotbal“, această idee i-a marcat perspectiva asupra lucrurilor. Acea experienţă nu însemna că nu va deveni un jucător de fotbal bun, ci doar că va fi ceva mai dificil să devină. Pe măsură ce au trecut anii, experienţa aceea a fost aplicată oricărui domeniu. Chiar dacă se considera talentat în profesia căreia i se dedicase, chiar şi în domeniul ăsta îi era greu să reuşească.

Multe persoane cu performanţe remarcabile, inclusiv sportivi, consideră că stresul îi face mai buni şi că nu e nimic rău în a fi puţin stresat înaintea unei competiţii. Asta poate fi adevărat — pentru scurt timp. Eliberarea de cortizol şi de adrenalină ca urmare a unui răspuns de tipul pe viaţă şi pe moarte alimentează pe termen scurt sistemul muscular cu „combustibil“, dar după 10 minute începi să intri în etapa de scădere a nivelului de cortizol, lucru care te face să te simţi mai obosit decât înainte.

Stresul contractă muşchii; un muşchi stresat se strânge şi nu mai funcţionează bine. De aceea vezi înotători şi alergători la Jocurile Olimpice „scuturându-şi“ muşchii înaintea unei curse. În tenis obişnuim să spunem „cotul de fier“ — când se apropie ora meciului începi mai degrabă să te temi decât să speri în victorie, cotul se blochează şi nu te poţi mişca normal, iar mingea ajunge fie în fileu, fie în afara terenului.

Am văzut aproape la fiecare meci din Super Bowl că echipa avantajată este cea care se relaxează mai bine. Când un jucător sau o echipă face o greşeală, comentatorii spun că era fie prea energic, fie prea stresat.

În sport e un principiu bine cunoscut: când vine momentul critic, unii jucători fac pasul înainte și joacă mai bine, în vreme ce alții nu țin pasul cu ceilalți. Totul este în funcție de teama de a rata sau de plăcerea de a executa lovitura. Totul depinde de eticheta pe care o are în acel moment-cheie amintirea-sursă.

În privința așa-numitei energizări pozitive de pe urma stresului, hormonii pozitivi de non-stres îți pot oferi chiar o energie mai mare, fără scăderea care urmează de regulă în cazul contrar.

Iată de ce stresul ne afectează performanța — nu doar în sport, ci în orice: raportul pe care îl ai de scris, performanța din joc, o discuție importantă. Dacă ești mai degrabă relaxat decât stresat, vei obține performanța maximă. Ce determină să fii relaxat sau stresat? Eticheta pe amintirea-sursă, și anume dacă amintirea are la bază teama sau iubirea.

Împreună cu clientul meu am vindecat acea amintire și, aproape instantaneu, el a început să-și poată pune în aplicare ideile la locul de muncă. După doi ani, mi-a mărturisit că a beneficiat de o promovare foarte importantă și de o mărire salarială. Când și-a vindecat amintirea-sursă a devenit liber să se manifeste fără stres, conform talentelor pe care le avea, dar și să trăiască la potențialul maxim.

Te temi să vorbești în public?

Când eram copil îmi plăcea să cânt. Unul dintre preferații mei era un cântăreț country pe nume Roger Miller, foarte popular în acea perioadă, cu multe melodii care au ajuns în top și care, ulterior, a obținut Tony Award pentru Big River, un musical scris de el pentru Broadway. Îmi plăcea să cânt mai ales două melodii de-ale lui: „King of the Road“ și „Kansas City Star“.

Am primit încurajări de la cei din jur, așa că am continuat să cânt. Apoi am purtat și o pălărie de cowboy. După care am adăugat o vestă și cizme de cowboy. Evident, aveam și toate inflexiunile vocale ale lui Roger Miller, iar oamenii considerau că sunt drăguț. În cele din urmă, am cântat aceste melodii în fața clasei mele, apoi în fața tuturor elevilor de la școlile din zonă. Am tot continuat

să fac asta. La un moment dat, urma să cânt în direct la televiziune, în emisiunea The Bozo Show de sâmbătă dimineața, care era cea mai cunoscută la acel moment. Am auzit oameni spunând despre mine: „Băieţelul ăsta va fi ca Shirley Temple“.

Sâmbătă dimineaţă am mers la studioul de televiziune, şi au început pregătirile pentru The Bozo Show, în marea sală plină de oameni. Ei bine, pe mine nu m-au luat înăuntru; m-au dus într-o cameră şi au închis uşa, aşa că nu am putut vedea sau auzi spectacolul. Eram doar eu, o cameră de filmat şi cel care o utiliza. Din câte-mi amintesc, nu mi-au dat niciun fel de instrucţiuni. Mi-au spus doar să stau acolo până va veni momentul să cânt „Kansas City Star“.

Este evident că nu mai făcusem aşa ceva niciodată, aşa că am aşteptat pur şi simplu. Apoi s-a aprins o lumină la camera de filmat, iar cameramanul mi-a făcut un semn spunându-mi ceva.

Am fost confuz. Nu am început să cânt; nu am făcut nimic. Nu ştiam ce se întâmplă. Apoi a arătat din nou spre mine, dar tot nu ştiam ce vrea să-mi transmită. Mi-a făcut semn a treia oară, dar tot nu am înţeles ce voia. În cele din urmă, lumina s-a stins şi mi-au spus: „Mulţumim foarte mult. Poţi merge acasă“. În acel moment chiar eram confuz de tot, pentru că nu cântasem nici măcar o notă.

Îţi imaginezi ce s-a întâmplat luni, când am revenit la şcoală. Toţi ştiau că urma să merg la The Bozo Show, aşa că toţi se uitaseră să mă vadă cântând la televizor. M-au văzut stând acolo în direct, cu gura căscată, fără să cânt nimic.

Mai bine de un an după aceea, am tot auzit spunându-se: „Hei, Alex, cântă-ne ceva. Hei, Alex, eşti ca Shirley Temple, nu-i aşa? Dansează puţin! Hei, Bozo!“.

Nu am mai repetat niciodată experienţa, chiar dacă mi s-a cerut de mai multe ori. Nu mai fac asta. În niciun caz. În acea perioadă am renunţat complet la cântat.

Peste ceva timp, când aveam 14 ani, mi s-a spus că grupul din care făceam parte urma să realizeze o prezentare şi că fiecare dintre noi trebuia să vorbească cinci minute pe o temă anume. Nu am dat prea mare importanţă acelui lucru până în ziua prezentării. Nu eram deloc îngrijorat în privinţa asta.

Crede-mă, când am intrat pe podium, am simţit că fac atac de cord. Mi s-au înmuiat genunchii. Gura îmi era atât de uscată, încât nu cred că aş fi putut rosti

vreun cuvânt chiar dacă aș fi vrut, dar și transpiram abundent. Nu am legat nicio secundă această experiență de The Bozo Show, dar chiar de acolo provenea. Am urcat pe scenă, iar sistemul meu nervos a spus: În niciun caz, pleacă naibii de aici, să nu mai îndrăznești să încerci ceva de genul ăsta.

Nu mai simțisem așa ceva. M-am gândit la ce se întâmplă cu mine? O să mor, la propriu, pe această scenă.

Evident că acum vorbesc în public tot timpul și nu mă mai gândesc la acel moment, dar nu aș fi reușit să ajung aici dacă nu mi-aș fi vindecat amintirea legată de The Bozo Show.

Studiile arată că vorbitul în public este teama principală a oamenilor — chiar mai întâlnită decât teama de moarte, cel puțin din punctul de vedere al conștientului nostru. Asta îmi spune că cei mai mulți oameni au erori în programare, care le spun inimii lor că vorbitul în public îi va ucide fizic. Nimeni nu ar crede că vorbitul în public îi va omorî la propriu, desigur, dar mulți oameni simt pur și simplu că mor.

Nu ar trebui să avem acest gen de teamă decât dacă viața noastră ar fi în pericol letal. Din cauza memoriei moștenite, vorbitul în public a devenit teama principală, în condițiile în care ar trebui să nu fie deloc așa. Asta nu înseamnă că ar trebui să vorbești în public dacă nu asta este menirea ta, dar nici nu ar trebui, în niciun caz, ca vorbitul în public să declanșeze răspunsul de tipul pe viață și pe moarte!

Dacă te temi să vorbești în public, e bine să lucrezi la acest aspect când ajungi la partea a doua a cărții. Când descoperi amintirea-sursă și o vindeci, această teamă se va risipi pur și simplu. Te vei putea urca pe scenă, vei spune ce ai de spus și vei merge înapoi la locul tău. Te vei gândi: „Sunt fericit că am șansa de a împărtăși ceva care este important pentru mine. Ce dacă unora nu le place?“

Amintirile traumatice moștenite referitoare la identitate și siguranță

Am amintit deja de interpretarea traumatizantă pe care a avut-o băiatul în legătură cu moartea tatălui, cauzată de variolă: ne putem imagina cum asistarea la moartea cuiva poate conduce un copil să pună pe acea amintire eticheta pe viață și pe moarte. Dar amintirile de genul pe viață și pe moarte pot fi generate chiar și atunci când situația nu este literalmente pe viață și pe moarte. Să ne întoarcem la exemplul meu de la începutul capitolului, în care mama mi-a transmis amintirea „pierderea casei mă va ucide“. Pierderea casei nu a ucis-o fizic. Dar, pe lângă siguranța fizică, mai există cel puțin două tipuri de amintiri care pot fi etichetate ca periculoase: lucrurile care ne amenință identitatea — felul în care ne vedem, buni sau răi; și lucruri care ne amenință siguranța — faptul că fizic sau emoțional ne simțim sau nu în siguranță, iar viața noastră este sau nu este în regulă. Pierderea casei i-a afectat profund mamei simțul identității și pe cel al siguranței.

Iată care este problema: eticheta pe viață și pe moarte se transformă instantaneu în răspuns de tipul pe viață și pe moarte (luptă, fugi sau îngheață). Toate substanțele chimice și răspunsurile generate în organismul și în mintea noastră sunt concepute să ne facă să luptăm, să fugim cât de tare putem sau să înghețăm. Dar, când ne referim la amenințările la adresa identității și a siguranței noastre, nu este vorba despre cel mai rău răspuns pe care îl putem avea! De ce? Identitatea și siguranța noastră (bazate pe acceptare sau pe respingere) depind de sănătatea relațiilor noastre. Iar, după cum am discutat în Capitolul 1, relațiile sunt făcute să funcționeze pe bază de iubire, nu pe bază de teamă. Vom detalia și acest aspect în capitolul care urmează.

„De câte ori îți amintești un anumit eveniment, creierul eliberează substanțe chimice asemănătoare celor eliberate inițial“, scrie Daniel G. Amen în cartea Change Your Brain, Change Your Life.

Problema e că cele mai multe rememorări ale amintirilor au loc inconștient.

Am tot observat acest efect la clienții mei. De exemplu, am cunoscut o tânără care avea probleme grave de sănătate (oboseală cronică și fibromialgie), precum și mari probleme de încredere în relațiile cu cei din jur. Clienta mea era perfecționistă și neîncrezătoare. Dacă cineva o dezamăgea, se termina totul — niciodată nu mai avea încredere în acea persoană, indiferent ce s-ar fi întâmplat, iar de cele mai multe ori era vorba despre un motiv banal. Este foarte greu să iubești și să nu ai încredere, ori să faci tot ce ține de tine fără să greșești la un moment dat. Dar ea ura felul în care se purta, însă nu îl putea schimba. Mai știa

că mama și bunica ei avuseseră același tip de problemă.

Ca de obicei, am întrebat-o despre istoricul familiei și despre cele mai vii amintiri din copilărie. Asta a făcut-o să le întrebe pe mama și pe bunica ei mai multe detalii despre trecutul și mai îndepărtat, așa că în cele din urmă a aflat că pe timpul Războiului Civil, casa stră-stră-stră-străbunicii fusese atacată de tabăra adversă. Atacatorii au violat-o, i-au ucis soțul și copiii cu ea de față și au dat foc casei. Indiferent cine ești, după asemenea experiențe rămâi cu probleme legate de încredere. Problema era că stră-stră-stră-nepoata avea la rândul său aceeași teamă când venea vorba despre stabilirea unor relații de încredere. În situația dată, clienta mea nu ar fi avut motive să se teamă de relațiile cu cei din jur. Nici nu știuse de acel eveniment până când nu făcuse săpături în istoricul familiei. Repet, nu un eveniment provocase problema; memoria moștenită era cea care îi spunea: „Dat fiind că niște oameni m-au violat, mi-au ucis soțul și copiii, mi-au dat foc la casă, încrederea în ceilalți mă va ucide și pe mine“. Iar asta i-a distrus viața.

Vestea bună este că, odată ce clienta mea a înțeles rădăcina neîncrederii ei, a fost capabilă să o vindece, așa cum vei învăța și tu. Problemele de sănătate s-au rezolvat complet în următoarele câteva luni.

Problema nu este niciodată problema

Nu mai avusesem niciodată un apel telefonic precum acela. Când am răspuns, am auzit o voce spunând: „Bună, numele meu este Rachel și nu intenționez să stau de vorbă cu tine“.

Mi s-a părut că este ceva interesant tocmai pentru că era atât de ciudat. Mi-am spus în sinea mea: Mulțumesc că mi-ai telefonat să-mi spui asta. Mi-ai salvat ziua.

Ce am spus de fapt a fost: „În regulă, așadar cum te pot ajuta?“

„I-am promis unei prietene că voi discuta cu tine înainte să-mi pun capăt zilelor. Așa că acesta este ultimul pas.“ Asta chiar mi-a atras atenția!

„Scuză-mă, îmi poți spune care este problema?“, am răspuns eu.

„De trei ani am devenit dependentă de tot felul de droguri — heroină, cocaină, metamfetamină — și am devenit alcoolică. M-am despărțit de soțul meu. Vreme de trei ani, copiii mei nici nu au vrut să aibă de-a face cu mine. Vreme de trei ani, am făcut sex cu cine am vrut și cu cine n-am vrut“. Slăbise de la 55 de kilograme la 36 de kilograme. Făcuse consiliere și terapie. Încercase orice, iar acum ajunsese la finalul drumului.

Nu sunt cel mai deștept tip din lume, dar când a spus că toate experiențele prin care a trecut s-au întâmplat în ultimii trei ani, am prins ideea.

„Ce s-a întâmplat cu trei ani în urmă?“ am întrebat-o.

„Am fost violată“. Oribil, sălbatic, în propria casă.

„Îmi pare rău. Te pot ruga să-mi spui la ce te gândești și ce simți când rememorezi momentul?“

A fost ca și cum aș fi scos o listă din cutie și am început să o citesc. Nu a fost nevoie să se gândească prea mult.

„Mă simt ca o bucată de carne, nu ca o persoană. Simt că sunt murdară într-un fel pe care nu-l mai pot curăța vreodată. Simt că nu sunt în siguranță, nici măcar în mijlocul unei secții de poliție. Mă pot afla într-o mulțime, dar cu toate astea să mă simt complet singură. Simt că soțul meu sau oricare alt bărbat nu mă va mai privi niciodată ca pe o femeie pe care s-o dorească. Simt că a fost cumva din vina mea.“

„Îți mulțumesc pentru că mi-ai făcut această mărturisire. Te mai întreb ceva: care dintre lucrurile pe care mi le-ai spus sunt adevărate?“

A făcut o pauză. „Ei bine, intelectual vorbind, știu că nu este adevărat niciunul. Dar ele reprezintă singura mea realitate de la 24 la 27 de ani și nu pot scăpa de ele. Reprezintă singurul lucru pe care îl simt. Nu le pot ucide și nu le pot îneca, dar nici nu le mai suport.“

Știam că trebuia să transform mediul negativ din inima ei în ceva care să tindă spre pozitiv și am considerat că cea mai bună cale de a începe acest proces era să-i ocolesc conștientul, așa că am început să-i vorbesc despre Codurile

vindecării, unele dintre instrumentele despre care vom discuta şi pe parcursul cărţii.

Mi-a zis că ce îi povesteam îi suna prostesc.

„Nu te gândi la amintirea violului“, i-am spus eu. „Foloseşte instrumentul energetic pentru a te relaxa. Dar, dacă amintirea se modifică, cred că vei putea sesiza asta. Dacă se întâmplă aşa, dă-mi un semn. Şi telefonează-mi negreşit săptămâna viitoare.“

A făcut o remarcă sarcastică şi a închis.

După o săptămână, mi-a telefonat.

„Bună ziua, domnule doctor Loyd. Vreau să-ţi spun că am făcut ce mi-ai cerut. Ştiam că nu va funcţiona. Te-am sunat doar să-ţi spun că am terminat-o cu viaţa.“

Am implorat-o să-şi mai acorde puţin timp, chiar dacă nu eram convins că va face asta.

După încă o săptămână, a sunat din nou telefonul. „Bună ziua, domnule doctor Loyd. Am făcut ce mi-ai spus. Nu ştiu cum, dar nu a funcţionat. Ştiu că nu am fost prea drăguţă cu tine, aşa că vreau să-mi cer scuze.“

Asta chiar m-a alarmat. Când oamenii sunt în pragul sinuciderii, adesea vor să facă unele lucruri ca la carte.

„Am terminat-o cu viaţa. Mulţumesc pentru încercare.“

Am implorat-o să mai aştepte o perioadă.

După patru zile, a sunat telefonul şi asta este ceea ce am auzit: suspine. Era ea. Nu putea vorbi. Încerca. Nu putea vorbi; doar încerca, disperată, să tragă aer în piept, suspinând.

În cele din urmă, a spus: „S-a schimbat. S-a schimbat. S-a schimbat“. Încă plângea.

„Cred că ce încerci să-mi spui este că s-a modificat amintirea ta legată de viol“,

am răspuns.

„Am făcut codul, blestemându-te în timp ce făceam asta.“ Chiar aşa a spus.

„Nu mă gândeam la viol. Însă dintr-odată amintirea violului mi-a apărut în trei dimensiuni, cu volumul dat la maximum. Nu am putut privi în altă direcţie.

Era prima dată când îl priveam în ochi pe omul care mă violase. M-am gândit, ce naiba se întâmplase cu acel bărbat care să-i provoace o durere atât de mare, încât să facă una ca asta?

Am simţit iertare, compasiune şi milă pentru bărbatul care mă violase. Am simţit pur şi simplu că toate acestea ies din mine. Toată ura, furia, mânia — am simţit că dispar. M-am simțit liberă și am simțit din nou că sunt eu însămi.“

A renunţat imediat la alcool şi droguri, fără a avea simptome de sevraj. A recuperat kilogramele pierdute, în următoarele șase luni, ajungând din nou aproape de greutatea normală. S-a împăcat cu soţul şi copiii, iar de atunci este sănătoasă şi fericită.

Asta s-a întâmplat în urmă cu 12 ani. Am revăzut-o în urmă cu circa trei săptămâni. Zâmbea cu gura până la urechi, stătea pe motocicleta ei Harley-Davidson, gata de o plimbare. Era unul dintre lucrurile ei preferate.

Îți voi spune ceva care poate părea șocant sau chiar ofensator, dar fii îngăduitor cu mine. Problema ei nu fusese nici măcar o secundă violul. Nu vreau să spun că violul nu a fost o problemă; desigur că a fost. Dar problema a constat în toate minciunile despre care credea că sunt legate de acel eveniment. Amintirea ei despre viol era plină de minciuni. Amintește-ți, îmi spusese: „Sunt o bucată de carne, nu o persoană. Sunt murdară într-un fel pe care săpunul nu îl poate curăța. A fost vina mea. Nu mai pot fi niciodată în siguranță“. Știa că toate sunt minciuni, de la primul apel telefonic; îmi spusese încă de atunci că, intelectual vorbind, nimic din toate acele lucruri nu era adevărat. „Problema“ nu era violul, ci era faptul că violul îi provocase o demoralizare interioară, o lipsă de sens şi multe minciuni răutăcioase despre ea însăși: „din cauză că am fost violată, am devenit o bucată de carne“ etc.

Nu a devenit dependentă și sinucigașă din cauza violului, chiar dacă orice psiholog sau medic ar spune că exact acela era motivul. A devenit dependentă și sinucigașă deoarece violul i-a generat anumite considerații despre identitatea ei,

care transmiteau în mod continuu hipotalamusului un semnal puternic de teamă-panică-pericol.

Inima ta nu face diferența dintre trecut, prezent și viitor. Tratează totul ca pe o realitate la timpul prezent, ca și cum ar avea loc chiar acum. Așa că, din punctul de vedere al inimii ei, era violată în fiecare oră din fiecare zi — cu lista aferentă de înțelesuri „care decurgeau“ din această asociere. După trei ani, chiar nu a mai putut suporta.

Când s-a vindecat acea amintire însemna asta că ea nu fusese violată sau că nu-și mai amintea nimic? Sigur că nu! Știa că fusese violată. Acea parte a memoriei ei nu s-a modificat deloc. Singurul lucru care s-a schimbat în acea amintire a fost interpretarea, convingerile false care îi spuneau că violul i se datorase ei. Amintirea nu îi mai spunea că ea fusese rea, sau murdară, sau inumană, iar semnalul de teamă nu mai era trimis spre hipotalamus. După trei ani de suferință, devenise în sfârșit capabilă să creadă că era o persoană bună, care merita un tratament bun, chiar dacă i se întâmplase ceva oribil.

În cazul ei, minciunile au fost înlocuite cu împăcarea. Cu iertarea și compasiunea — deopotrivă pentru ea și pentru bărbatul care a atacat-o. De fapt, punându-se un moment în locul acestuia, a spus că dacă ar fi suferit ca el, probabil că ar fi făcut și ea un lucru oribil. Știi cum se numește asta? Este cel mai înalt nivel de iubire. O numim empatie, adică să simți exact durerea celuilalt.

După vindecarea amintirii, am întrebat-o: „Ai mai simțit așa ceva pentru el?“

A răspuns: „Singurul lucru pe care l-am gândit vreme de trei ani despre el este că aș fi dorit să am o armă și să-i zbor creierii“.

Am menționat anterior de adaptarea psihologică și despre cum este echipat corpul uman pentru a-și reveni după aproape orice fel de povară. Te-ai putea întreba de ce nu intervine adaptarea psihologică atunci când mintea exagerează și dă un înțeles eronat amintirilor noastre? De ce adaptarea psihologică nu funcționează în acel caz?

Dacă fiecare amintire are o evaluare pe o scară negativă până la —10 și pe o scară pozitivă până la +10, cred că inima fiecăruia are un prag personalizat, în care evaluarea negativă poate deveni prea mare pentru ca adaptarea psihologică să mai intervină. De exemplu, pentru acest client, raportul general al inimii a fost

cam de —9 — dincolo de pragul ei de suportabilitate, iar adaptarea psihologică nu s-a mai putut manifesta. Același lucru s-a întâmplat și în cazul soției mele, Hope, care a fost depresivă 12 ani.

Ce pot face aceste persoane al căror mediu interior este atât de negativ, încât nu par să-și mai poată îmbunătăți viața? Trebuie cumva să faci ca acel raport negativ să tindă spre pozitiv, astfel încât să poată acționa adaptarea psihologică.

Iar acest lucru îl poate face ingineria memoriei.

Rezultatul: transferul programării noastre implicite

Cum e în cazul tău? Ai sentimente negative despre anumite lucruri din viaţă care ar putea fi rezultatul acestui transfer de memorie? Pentru a afla, încearcă următorul exerciţiu.

Sesizarea simptomelor transferului de memorie

Fă o listă cu tot ce-ţi provoacă sentimente negative precum stres, teamă, mânie, ruşine, vină, lipsă de iertare, frustrare, iritare, supărare sau panică. Dacă îţi analizezi viaţa, mintea şi inima, care sunt sentimentele tale negative din acest moment?

Acum, pentru fiecare element din listă întreabă-te: de ce te simţi astfel? De exemplu, poate că ai scris că te simţi iritat din cauza soţiei. Ce face aceasta când te irită? Poate că umple mereu prea mult coşul de gunoi şi aşteaptă ca tu să-l duci la ghenă. Scrie şi asta.

Gata? Bine.

Acesta a fost un fel de exerciţiu şmecher. Dacă nu a existat un abuz sau o catastrofă autentică în viaţa ta, motivul real din cauza căruia ai sentimente negative legate de toate situaţiile pe care le-ai notat se află în amintirile tale inconştiente de tipul îngheţată pe băţ, şi cu memoria transferată despre care am discutat.

De aceea te simţi copleşit. De aceea eşti obosit tot timpul. De aceea te simţi stresat o foarte mare parte din timp. Încerci să faci faţă tuturor acestor chestiuni pentru care nu ai fost proiectat să faci faţă. Ai fost proiectat doar să intri în starea luptă-sau-fugi când viaţa chiar îţi este pusă în primejdie. Dar ceva a funcţionat eronat în amintirile tale, iar alarma ta internă se opreşte constant, din motive pe care nu le cunoşti şi care nu sunt corecte.

Aminteşte-ţi de analogia cu inundaţia, de la începutul acestei cărţi. După câteva zile, apa de pe podeaua ta poate să nu fie atât de rea. Eşti capabil să cureţi partea

cea mai vizibilă din inundație dacă te străduiești suficient și dacă ceri ajutorul. Dar după zece ani, lemnul începe să putrezească, iar familia se îmbolnăvește din cauza mucegaiului. În cele din urmă, apare furnizorul care spune că locuința ta a devenit complet lipsită de valoare sau că este condamnată din pricina stricăciunilor, iar tu pierzi totul.

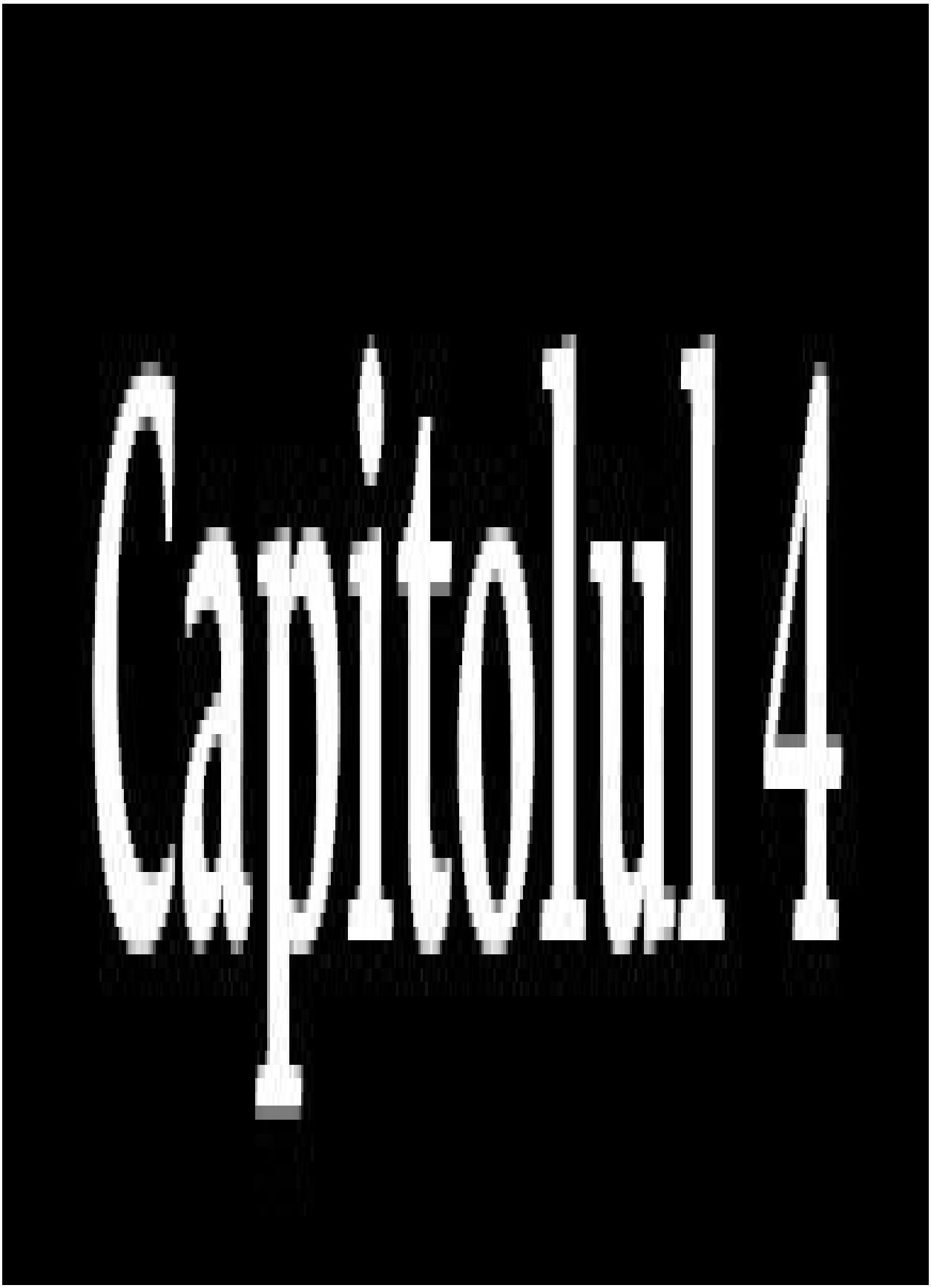
Niciunul dintre noi nu a venit pe lume fără antecedente. Toți am moștenit câte ceva de la înaintași, dar în acest punct al existenței cei mai mulți dintre noi sunt afectați semnificativ în rău: în cea mai mare parte, credințele moștenite și programarea bazată pe frică nu ne mai ajută. Cea mai puternică, programarea noastră de bază, ne minte, așa că ceea ce credem că este real nu este deloc real.

Cu siguranță că nu cunosc toate amintirile traumatizante ale înaintașilor mei și că nu pot indica fiecare lucru pe care l-am învățat de la părinți. Din fericire, am descoperit că nu trebuie să știu toate astea pentru a-mi modifica amintirile, ca să-mi văd viața corect și să am disponibilitate pentru iubire. Nici tu nu trebuie să faci asta.

Dar, înainte de a putea vindeca aceste amintiri-sursă, trebuie să continuăm povestea despre cum a apărut inițial această funcționare eronată. Din cauză că transferul de memorie este doar începutul. Include doar programarea implicită cu care ne-am născut. Din momentul nașterii, începem să adăugăm propriile amintiri din experiența noastră de viață și din imaginație — toate acestea fiind citite prin această programare implicită care ne spune greșit că aproape tot ce vedem ne va ucide!

(Repet: dacă cineva te întreabă dacă cea mai mare nemulțumire pe care o ai te va ucide la modul propriu, aproape sigur vei răspunde emfatic că nu. Dar adevărul este că încă simți că te va ucide; doar că, probabil, te-ai obișnuit atât de mult cu senzația, încât pare ceva normal.)

Ce se întâmplă când începem să vedem viața prin lentilele acestor amintiri ancestrale și începem să generăm amintiri exagerate? Despre asta vom discuta în capitolul următor.


Capitol4


Cele două legi

La o vârstă cuprinsă între 6 și 12 ani luăm una dintre cele mai importante decizii din viață. Aproape oricine trebuie să ia singur această decizie și aproape nimeni nu este nici avertizat, nici pregătit și nici sfătuit în legătură cu asta. Iar de regulă ne dăm seama că s-a întâmplat după ce decizia a fost deja luată, în cel mai bun caz.

Din cauza transferului de memorie, aproape oricine este programat inconștient să facă o alegere greșită.

Știu că eu am făcut asta. Iată cum s-a întâmplat.

Acele prime experiențe intense de teamă și de dragoste din timpul și de după nașterea mea au fost primele amintiri cu sens, chiar dacă, desigur, nu le pot rememora în mod conștient. Au fost și primele piese de domino care au pregătit un lanț lung de experiențe de viață în care frica și dragostea au luptat pentru supremație în viața mea. De fapt, cred că scopul vieții este să ne testeze, să vadă dacă vom alege dragostea sau teama într-un moment anume și, mai important, în viața noastră în ansamblu. Dar, pentru a fi capabil să alegi, trebuie să te asiguri că sunt adevărate definițiile date amenințării la adresa vieții.

Am realizat ulterior că, prin comparație cu alți oameni, am un „senzor ultrasensibil“ — pentru mine înălțimile au fost întotdeauna mai înalte, iar văile, mai adânci. De exemplu, când eram mic am fost extrem de afectuos. Una dintre poreclele mele era „cel care îmbrățișează copacii“. Mi se povestește că exista o listă de așteptare a persoanelor din localitate care doreau să stea cu mine, pentru că se știa că eram haios și iubitor cu cei din jur. Asta era partea legată de iubire. Dar pentru mine plăcerea și durerea reprezentau o provocare mai mare decât pentru ceilalți copii pe care îi cunoșteam — de exemplu, eu doream continuu lucruri precum bomboane sau Coca-Cola și simțeam că explodez dacă nu primesc ceva „ACUM“! Aceasta era Legea factorilor exteriori în acțiune.

De asemenea, îmi dădeam seama de sentimentele celorlalți într-un mod în care aproape nimeni nu mai reușea. Copil fiind, îmi amintesc o ocazie în care ne-au vizitat amicii părinților, iar eu mă aflam în aceeași zonă în care discutau ei. După ce au plecat, am mers la părinți și i-am întrebat: „Știți că el era foarte supărat, iar ea se temea foarte tare de ceva?“ Părinții m-au privit ca și cum aș fi fost

extraterestru. Nu remarcaseră deloc acele lucruri, în vreme ce mie mi se păruseră evidente.

Cam după două săptămâni, părinții au descoperit că acel cuplu — care se comportase minunat în casa noastră — trecea de fapt prin situații cumplite; devenise clar pentru oricine că el era furios, iar ea se temea.

După cele întâmplate, părinții m-au chemat și m-au întrebat direct: „Cum de-ai știut?“ Eu mă întrebam: Cum de nu ați știut voi?

Această sensibilitate a fost o binecuvântare și un blestem, precum detectivul Monk din serialul TV, pentru că nu era doar o sensibilitate față de sentimentele altora. Imaginația și sentimentele mele erau mai accentuate decât ale celor mai mulți oameni. Muzica avea un efect incredibil de puternic asupra mea. Auzeam un cântec și mă impresiona, iar asta mă făcea să-mi spun: „Vai, acest cântec este atât de puternic!“ Dar când le puneam cântecul celorlalți, aceștia răspundeau: „O, da, în regulă, este drăguț“. Apoi îmi dădeam seama că nu-i influența deloc. Același lucru se întâmpla cu filmele și reclamele TV. Chiar și în prezent, când ne uităm la filme, Hope sau băieții mei se întorc spre mine și mă întreabă: „Plângi din nou?“

Așa am fost toată viața. Am reușit să percep sentimentele celorlalți, iar cu ce cunoștințe am acumulat acum, ca urmare a doctoratului în psihologie și a anilor de consiliere, e limpede că sentimentele mele sunt exagerate într-un mod destul de neobișnuit. Este o binecuvântare și un blestem. Este minunat să fiu în relație mai strânsă cu mine și cu sentimentele celorlalți, chiar dacă uneori tind să mă copleșească. În timpul consilierii nu știu dacă există un dar mai potrivit pe care îl pot avea decât capacitatea de a percepe sentimentele celorlalți. Cred că, măcar în parte, acesta este motivul pentru care am avut în permanență o listă de așteptare de șase luni, încă de la prima jumătate de an după începerea activității, în condițiile în care orice psiholog pe care îl cunosc, din regiunea în care mă aflu eu, are acoperită doar jumătate din capacitate și încearcă în permanență să atragă clienți noi.

Cei doi frați ai mei sunt cu 6 și cu 15 ani mai mari decât mine, așa că am beneficiat de toată atenția părinților. Am fost preocuparea principală a mamei — în fiecare seară și la fiecare sfârșit de săptămână ne jucam. Mama gătea orice îmi doream și făcea orice îi ceream. Adesea mă întreb dacă nu am fost cumva mai răzgâiat decât trebuie din pricina felului pe viață și pe moarte în care am venit pe

lume.

Prin urmare, cam până la șase ani viața a fost minunată din punctul meu de vedere, chiar idilică. Abia când am mers la școală mi-am dat seama că eram diferit de ceilalți copii — și nu neapărat într-un sens bun. Una dintre amintirile mele cele mai vechi de la joacă este cu un băiat care striga la mine: „Hei, Chunky!“***, iar toți ceilalți copii râdeau. Am râs și eu — iar apoi am mers acasă și am plâns. Asta abia când am aflat că sunt cam scund și cam plinuț — iar că a fi scund și plinuț e rău, și chiar doare, deși până atunci nu se întâmplase asta.

M-am simțit ca și cum aș fi fost brusc debarcat de pe planeta iubirii și a siguranței tocmai pe planeta fricii și a pericolului, iar asta era îngrozitor.

De asemenea, chiar dacă eram precoce în domeniul sentimentelor și al relațiilor cu cei din jur, cred că eram absolut incapabil să învăț. Dacă ar fi să simplific, pur și simplu îmi lipsea capacitatea de a învăța sau de a înțelege lucruri care erau mai ales liniare și predate pas cu pas, precum algebra și chimia.

La finalul fiecărui an școlar, stăruia mereu o întrebare: „Oare Alex o să treacă anul?“ Uneori îl treceam, alteori, nu. Îmi amintesc în mod special de o întâlnire într-un moment în care aveam probleme la toate materiile și am picat examenul la câteva dintre ele. Directorul de la școala elementară ne-a chemat la el în birou, pe mine și pe mama, și a spus: „Alex e o scumpete de băiat. Cu toții îl iubim foarte mult. Nu vrem să te îngrijorezi, pentru că e capabil să învețe o meserie“. Aveau puține speranțe că voi absolvi liceul, cu atât mai mult colegiul.

La un moment dat, mama a solicitat ca școala să mă testeze din nou. Pe atunci nu se cunoșteau multe dintre incapacitățile de învățare care se cunosc în prezent, dar am făcut un test IQ. S-a dovedit că aveam un IQ ridicat. De fapt, doar doi copii din școală aveau un IQ mai mare decât al meu, iar aceștia aveau doar note maxime. Unul a devenit un neurochirurg de succes, iar celălalt este specialist în domeniul spațial.

Ai putea crede că asta m-a făcut să mă simt mai bine, dar nu a fost așa. A înrăutățit lucrurile. În loc de „Sărmanul Alex“, replica devenise „Alex e leneș“. Nici asta nu era corect! Eram bun la subiectele generale și să gândesc în afara sistemului, aproape la orice materie sau domeniu de activitate. Dacă mi-ar fi cerut un eseu despre ceva care nu presupunea să cunosc detalii, aș fi impresionat

de fiecare dată pe toată lumea. Dar dacă trebuia să urmez multe reguli și să cunosc ceva în cel mai mic detaliu, cum ar fi gramatică, algebră sau chimie, era ca și cum m-ai fi pus să citesc în rusă sau ceva de genul acesta! Nu mergea deloc.

Mai târziu am aflat că eram dislexic și că sufeream de ADD, ADHD și probabil alte câteva D-uri pe care urmau să le descopere după 20 de ani. Simplu spus, gândeam diferit.

În ultima clasă de liceu am terminat ultimul; de fapt, nu am știut că voi absolvi decât cu o zi înainte de încheierea anului școlar. Eșuasem anterior la grădiniță, apoi și în clasa a treia. (Mi se spusese că nu pot să termin grădinița, dar am reușit.)

Cândva pe parcursul școlii elementare am început să ies din starea cerebrală delta-theta despre care am discutat anterior, în care convingerile inconștiente sunt programate instantaneu, iar capacitatea mea de a folosi conștientul a început să se dezvolte. Asta a însemnat și că îmi puteam dezvolta propriile convingeri, bazate pe experiența personală (desigur, filtrată prin amintirile preexistente). Apoi, pe la vârsta de 10 ani, am tot fost necăjit de faptul că eram scund și durduliu, m-am simțit stupid din punctul de vedere al rezultatelor la învățătură, iar amintirile negative au început să se adune. Am început să cred că „Sunt gras, iar dacă voi continua să fiu gras, oamenii vor continua să fie cruzi și răutăcioși cu mine, iar asta îmi va face viața urâtă“. Aceasta a devenit lentila prin care am experimentat multe lucruri și care a generat la rândul ei chiar mai multe amintiri negative.

Remarcați că nu mi-am creat această convingere din nimic. Conștientul meu a construit-o pe baza amintirilor. De aceea, doar schimbarea convingerilor conștiente nu funcționează pe termen lung. Convingerile noastre provin din amintirile proprii, iar aceste amintiri vor continua să ne ofere materie primă pentru convingeri până când le schimbăm — ceea ce vei învăța să faci în partea a doua a cărții.


Legământul pe viață

Școala generală a reprezentat probabil cea mai proastă perioadă din viața mea. De la începutul ei eram scund și gras, aveam și o față ca de ardei iute, plină de coșuri. Tot atunci fratele meu mai mare, care reprezenta un model pentru mine, a avut o dispută cu părinții pe tema afacerilor familiei și de atunci nu l-am mai văzut vreo 40 de ani.

Din cauza a ceea ce s-a întâmplat cu fratele meu mai mare, părinții au intrat într-o luptă de supraviețuire economică. Au crezut că e posibil să piardă casa și să intre în faliment; erau multe tensiuni și dispute legate de bani și despre ce se întâmplase cu fratele meu mai mare. Tot în acea perioadă, mama a avut și o temere legată de o tumoră fibroasă. Duceau atâta greutate pe umeri, încât aproape că au uitat ce se întâmpla cu mine, cu problemele de la școală și că eram zilnic subiect de glume răutăcioase.

În acel moment, m-am retras cumva din familie. Cel de-al doilea frate s-a căsătorit și s-a mutat la casa lui, ceea ce a însemnat că brusc nu mai era nici el acolo, pentru mine.

Toate astea m-au făcut ca într-o bună zi să fac un legământ, undeva pe la începutul liceului; nimeni nu va mai face glume răutăcioase pe seama mea. Aveam de gând să fac orice e nevoie pentru a fi sigur că așa ceva nu se va mai întâmpla. Amintirile mele negative legate de acea experiență ajunseseră să mă facă să-i percep pe cei care râdeau de mine ca și cum ar fi dorit să mă ucidă. Așadar, după cum vedeam eu lucrurile, aveam patru variante:

1. Să nu-mi mai pese de ceea ce credeau oamenii.

2. Să mă lupt cu ei.

3. Să fug și să mă ascund.

4. Să fac sport ca un apucat astfel încât nimeni să nu mai facă vreodată glume pe seama faptului că sunt gras.

Dată fiind personalitatea mea, am respins destul de rapid variantele unu, doi și trei, deși trebuie să spun că m-am gândit destul de mult să mă lupt cu ei, până într-acolo încât am creat suficiente imagini interioare legate de luptă, încât aceasta să mă afecteze negativ, aproape ca și cum chiar m-aș fi bătut în realitate.

Am ales varianta patru. Am început să alerg câte 20 de kilometri pe zi, să fac între 500 și 1000 de genuflexiuni și cam 100–200 de flotări. Și, ce crezi? Chiar a funcționat! Bravo mie, nu? Ei bine, nu chiar! Este adevărat că oamenii nu au mai râs de mine că sunt gras. Și, da, am început să mă întâlnesc cu majorete și cu fete drăguțe. Dar asta s-a întâmplat din motive greșite. Schimbările pe care le făcusem în viața mea se bazau pe teamă, nu pe iubire. Așa că, în loc de pace și de bucurie pentru noua mea situație, am avut parte de stres, anxietate și de multă obsesie. Trebuia să fac aceste exerciții în fiecare zi, indiferent ce se întâmpla — am simțit cu adevărat că aș fi murit dacă nu făceam asta, fie și doar o zi.

Numesc aceste decizii legăminte pe viață. Aproape fiecare astfel de ciclu dependent pe care l-am văzut, când cineva pur și simplu nu putea face o alegere conștientă când era vorba să nu mai facă ceva ce nu vrea să facă, ori să înceapă să facă ceva pentru că chiar își dorea, poate fi urmărit înapoi în timp până se ajunge la un legământ pe viață făcut la un moment dat.

Un legământ pe viață este atunci când ajungi într-un punct atât de dureros, încât juri că nu te vei mai afla niciodată în acea situație. Vei face orice este nevoie pentru a evita situația respectivă în viitor, indiferent de costuri.

De exemplu, ai crescut într-o casă în care părinții țipau unul la altul, iar tu juri că nu vei mai sta niciodată într-o casă în care se țipă. Faci orice e posibil pentru a evita să superi pe cineva, chiar dacă acea persoană te deranjează, dar măcar nu țipă nimeni. Poate nu vei avea parte de țipete, dar pierzi și marile bucurii, râsetele și relațiile generate de intensitatea intimității. Tratamentul sfârșește prin a fi mai rău decât boala.

Legămintele pe viață pot avea mai multe consecințe grave. Una dintre clientele mele a crescut într-un orășel căruia i se spunea de regulă „dincolo de calea ferată“. Tatăl își părăsise familia pe când ea avea opt ani, iar ei erau săraci din toate punctele de vedere. Mama ei avea și reputația de a fi ușuratică.

Tânăra mea clientă a făcut un legământ de tipul Scarlett O’Hara, asemănător cu al meu: „Dumnezeu mi-e martor, nu voi mai fi săracă niciodată“. A devenit

obsedată de bani și de aparențe, dar a căzut în cel mai mare stres și anxietate pe care le-am văzut. Nu ar fi făcut nimic din ce i-aș fi cerut să facă, dat fiind că nu putea renunța la aparențe.

În cele din urmă a fost diagnosticată cu cancer în fază terminală și a murit la 39 de ani. Medicii au spus că fusese declanșat de stres și de anxietate, iar eu cunoșteam sursa acelui stres: era legământul pe care și-l făcuse ca urmare a copilăriei pe care o avusese. Problema reală nu avea nimic de-a face cu banii, ci cu amintirile din perioada de creștere.

Exercițiu

Îți amintești să fi făcut un legământ ca al meu, când erai copil sau adolescent? A existat ceva atât de dureros, încât ai decis în cele din urmă că vei face orice e necesar ca să te asiguri că nu se va mai repeta?

Aproape oricine a avut acest gen de experiență la un moment dat. Dar ce nu înțelegem este că în acel moment alegerea noastră declanșează o reacție în lanț, care poate face ca din acel moment totul să funcționeze eronat în viața noastră. Singura întrebare este cât de mult va dura până ca zona cea mai sensibilă pe care o avem să cedeze.

Exact asta s-a întâmplat cu mine când am jurat că nimeni nu va mai râde pe seama modului în care arăt. În acel moment părea să fie singura soluție, dacă doream să am succes în viață. A durat ani de zile până când mi-am dat seama că aș fi avut de ales, iar eu făcusem o alegere greșită. Deja cea mai slabă verigă a mea cedase, așa cum vei vedea în capitolul următor.

Cea mai importantă alegere

Despre ce alegere vorbesc? Mă refer la alegerea dintre Legea factorilor exteriori sau Legea factorilor interiori.

După cum am spus în Capitolul 1, Legea factorilor exteriori spune că circumstanțele exterioare sunt lucrul cel mai important, începând cu supraviețuirea noastră fizică și continuând cu alte circumstanțe care ne-ar provoca plăcere sau durere. Este înscris în instinctul nostru de supraviețuire, și reprezintă sistemul „scopul scuză mijloacele“, cel de urmărire a „ce vreau, când vreau“. Este sistemul unei legi naturale, mai precis legea cauză-efect, și este absolut real.

Intenția este de a obține rezultate care sunt benefice pentru tine, chiar dacă asta înseamnă că alții vor pierde sau vor fi răniți. Presupune prioritizarea nevoilor tale în dauna nevoilor celorlalți, autoprotecția în dauna relațiilor. Înseamnă o viață de căutare a plăcerii și de evitare a durerii. Motivul care îl guvernează este teama.

După cum am explicat în Capitolul 1, Legea factorilor exteriori are un foarte important scop pozitiv: este menită să guverneze inconștient procesul nostru decizional, de la naștere până la dezvoltarea conștientului. Este logic că suntem dotați astfel încât să ne îndreptăm atenția asupra factorilor exteriori când suntem copii, deoarece în acea perioadă suntem mai predispuși să murim din pricina unei cauze accidentale (generată de factori exteriori) decât în oricare altă perioadă din viața noastră. Copiii trebuie să spună dacă le este frig, foame sau dacă se simt rău. Orice părinte care a fost trezit la miezul nopții de un copil înfometat știe că acestuia nu-i pasă dacă ești obosit — copilul se asigură că știi că a venit timpul pentru masă! Avem nevoie ca instinctul de supraviețuire din inimă să ne controleze acțiunile și deciziile dacă vrem să ajungem la maturitate!

Dar avem capacitatea de a face mai multe pe măsură ce se dezvoltă cortexul prefrontal, până când acesta devine capabil de gândire logică și de alegeri conștiente. Din acel moment suntem capabili să renunțăm la confort și la interesul personal în favoarea unui bine mai mare, atunci când viața nu ne este pusă în pericol — și să luăm decizii de tipul câștig-câștig-câștig.

Cu alte cuvinte, suntem capabili să trăim în conformitate cu Legea factorilor interiori. Legea factorilor interiori ne evaluează mai degrabă prin starea noastră

interioară decât prin circumstanţele exterioare. Legea factorilor interiori ne ghidează spre o stare interioară de iubire, în dauna unei stări de teamă. Principiul de funcţionare pentru Legea factorilor interiori nu este instinctul de supravieţuire, ci este conştiinţa. Când ne conducem după Legea factorilor interiori, nu mai este prioritară plăcerea personală, şi nici evitarea durerii individuale, aşa cum se întâmpla când trăiam conform Legii factorilor exteriori: în loc de asta, ne face să găsim plăcere în urmărirea celui mai mare bine pentru toate părţile implicate. Factorul care o guvernează este iubirea.

După cum am explicat în Capitolul 1, fiind copii aflaţi sub influenţa Legii factorilor exteriori, avem, la modul ideal, părinţi sau îngrijitori care se află sub influenţa Legii factorilor interiori şi ne copleşesc cu iubire, oferindu-ne zece situaţii de răspuns pozitiv pentru fiecare exemplu negativ. Din păcate, conştient sau inconştient, suntem expuşi convingerilor despre lume care ne fac să ne îndoim de siguranţa Legii factorilor interiori şi să credem că nu ne vom alege cu nimic dacă nu punem nevoile personale pe primul loc. Este foarte de înţeles că alegem Legea factorilor exteriori, adică legea care favorizează prin fiecare decizie plăcerea şi evitarea durerii, legea care spune că circumstanţele exterioare sunt cele care contează cel mai mult pentru noi.

Dacă continuăm să alegem să căutăm plăcerea şi să evităm durerea, dacă continuăm să valorizăm autoconservarea mai mult decât orice, dacă nu ne depăşim teama, continuăm să trăim conform Legii factorilor exteriori.

Majoritatea părinţilor nu poartă niciodată această conversaţie despre sistemul care le guvernează priorităţile şi luarea deciziilor alături de copii, chiar dacă este incredibil de importantă. Motivul e evident: cei mai mulţi părinţi nici nu ştiu că există. Aşadar, când copiii au capacitatea de a alege după care lege vor trăi, cei mai mulţi părinţi trebuie să le vorbească astfel: „Ei bine, te-ai făcut mare. Este vremea să-ţi asumi responsabilităţi, să înveţi să obţii ce-ţi doreşti“. Iar apoi îi învaţă orice cred că îi va ajuta să obţină rezultatele pe care le consideră cele mai importante.

Aceşti părinţi îşi iubesc copiii. Nu încearcă să le distrugă viaţa. Doar că nu ştiu de existenţa Legii factorilor interiori, care este de fapt singura cale ca ei să obţină cele mai bune rezultate în viaţă.

De fapt, nu am avut niciodată o nevoie mai mare ca acum de Legea factorilor interiori. În capitolul anterior am menţionat un lider al gândirii de tip auto-ajutor

care ne învață secretul vieții și al interesului personal. Este chiar un bun prieten de-ai mei, chiar dacă îi învățăm pe cei din jur lucruri diferite. Am probabil 30–40 de asemenea prieteni în întreaga lume — predăm și credem în lucruri foarte diferite, dar ne vizităm și ne îmbrățișăm cu naturalețe. Nu am nicio problemă cu aceste persoane.

Să comparăm asta cu actualul climat politic din SUA, din 2016 încoace, în care oamenii par să-i urască sincer pe cei cu care nu sunt de acord.

Dacă alegi să trăiești conform Legii factorilor exteriori, acesta este rezultatul final de fiecare dată.

Dacă alegi să trăiești conform Legii factorilor interiori, ai prieteni ca ai mei, poți fi în dezacord cu ei (chiar în dezacord evident), dar cu toate acestea poți să ai o relație strânsă cu ei, bazată pe respect și iubire. Chiar poți învăța ceva de la ei.

Am un amic care este influent în lumea politică, iar acesta îmi spune că, democrați sau republicani, toți politicienii tind să se ascundă în spatele ușilor închise, să-și facă mendrele și să vadă în ce direcție bate vântul preferințelor publicului, ca să poată vorbi în acord cu acestea. Deciziile și declarațiile lor politice au adesea prea puțină legătură cu ceea ce cred ei că este bine sau rău.

Aceasta este Legea factorilor exteriori în acțiune. Acesta este rezultatul când trăiești cu teamă.

Pe de altă parte, mă gândesc la lideri politici precum Abraham Lincoln, în care se arunca uneori cu legume când ținea discursuri publice. Dar, din câte știu, de fiecare dată Lincoln a încercat să facă ce credea că este bine, indiferent de ce afirma opinia publică.

Această calitate s-a pierdut la mulți dintre cei care sunt la conducere, iar noi avem mare nevoie de ea — nu doar pentru binele nostru individual, ci și pentru viitorul familiilor noastre, al națiunilor și al lumii.

Educația părintească în conformitate cu Legea factorilor interiori

Dacă în momentul de față ești părinte și trebuie să-ți educi copilul, te-ai putea gândi: Cum îmi ajut copilul să evite să facă un legământ pe viață și cum să-l fac să aleagă, la momentul potrivit, mai degrabă Legea factorilor interiori decât Legea factorilor exteriori? Când să-l pedepsești și când să-l recompensezi, și când să-l ierți pur și simplu?

Ca părinte care ai copii mici, cred că urmezi obligatoriu legea cauzei și a efectelor. Dar când îi înveți despre lume și le asiguri supraviețuirea, înconjoară-i cu dragoste și cu 10 experiențe pozitive la una negativă. Fă-i să îndrăgească disciplina și instruirea, nu doar disciplina.

Amintește-ți, în perioada de la 6 la 12 ani, când creierul se află mai ales în starea delta-theta, se presupune că trăim conform Legii factorilor exteriori. Apoi, după această vârstă, suntem în stare să intrăm în starea cerebrală beta, în care devenim capabili să învățăm să trăim în conformitate cu ceea ce este corect, indiferent de durerea sau de plăcerea care rezultă din asta. Devenim capabili să amânăm recompensa, iar uneori chiar preferăm durerea în locul plăcerii. (Starea cerebrală beta este și cea în care putem avea parte de stres, cea în care adulții trăiesc cea mai îndelungată perioadă.) Este momentul în care părinții pot începe să ne învețe Legea factorilor interiori și cum să ne comportăm acasă, la școală, la locul de joacă, ori cum să facem tot mai multe lucruri bune.

Învățarea Legii factorilor interiori nu înseamnă respectarea unei liste de reguli stricte. Îmi amintesc de momentul în care s-a născut primul meu fiu, Harry. Nu am avut niciodată vreo temere anume de a fi părinte — asta până când l-am văzut pe el în sala de nașteri. Dintr-odată am fost cuprins de un val de teamă. M-am gândit: Acest micuț va căuta să învețe de la mine cum să ia decizii bune în viață. Nu pot face asta. O voi da în bară.

Am spus o scurtă rugăciune și am avut un gând foarte limpede, care cred că a venit de la Dumnezeu: Alex, dacă știe 100%, fără nicio urmă de îndoială, că este iubit exact așa cum este, cu greșeli și toate cele, înseamnă că te-ai descurcat bine. Asta e tot ce trebuie să faci.

Am simțit cum se evaporă anxietatea. M-am gândit: În regulă. Poate că totuși voi reuși să o scot la capăt.

De atunci, acesta a fost mereu reperul meu: să mă asigur că fiii mei știu mereu că

sunt iubiți 100%, indiferent ce ar face. Cred că acest unic principiu este singurul secret al creșterii copiilor, ori pentru a fi convins că aceștia vor face trecerea la Legea factorilor interiori, atunci când vor fi capabili.

De exemplu, pe copiii mei i-am întrebat în mod repetat:

Ce ai putea face ca să mă determini să te iubesc și mai mult?

Nimic.

Ce-ai putea face ca să mă determini să te iubesc mai puțin?

Nimic.

Azi nu e nevoie să rostesc decât primele cuvinte, iar ei completează restul.

Dacă ei știu acest unic lucru, celelalte detalii vor funcționa de la sine.

Și este în regulă dacă dai greș. Dacă țipi când sparg ceva, așază-te apoi lângă ei și cere-ți scuze. Poți spune: „Îmi pare rău. Am fost nervos, iar acea stare nu are nicio legătură cu tine. Nu ar fi trebuit să țip când ai spart acel pahar. Te iubesc orice ar fi“.

Aveam o discuție cu un psiholog cunoscut, autor al unor cărți de succes, iar el mi-a spus că unii părinți îl căutau pentru probleme legate de copii. „Nu înțeleg“, spuneau aceștia. „I-am crescut exact la fel pe ambii.“

„Ei bine, chiar asta era problema“, mi-a mărturisit el. „I-ai crescut exact la fel, dar nu există doi copii identici.“

În loc să urmezi o listă cu reguli de creștere a copiilor (cu excepția faptului de a nu țipa la copii și de a nu-i lovi), principiul tău să fie acesta: „Ce pot face în această situație concretă ca să-mi ajut copilul să știe că este iubit așa cum este el, în totalitate, indiferent ce boacănă ar face?“ Această acțiune va însemna ceva diferit pentru fiecare copil, ba poate chiar ceva diferit de la o zi la alta.

Când le spun asta părinților, adesea aud răspunsul: „Stai puțin — dar cum rămâne cu disciplina?“ Ei bine, sunt total de acord cu disciplina! Doar să fie într-un sens iubitor. Propune consecințe naturale și iubitoare, ceea ce presupune că acestea nu sunt date la furie sau pentru a răni copilul doar din cauză că acțiunile

lui te afectează într-un fel sau altul. Ai grijă la ce spui și la limbajul trupului, pe care copiii îl pot descifra cu ușurință.

Dacă ești părintele unor copii mai mari, începe să-i înveți despre amânarea unei bucurii și despre a face ceea ce este bine, chiar dacă asta doare o perioadă. Poți transforma totul în joacă pentru a le da posibilitatea să aleagă: „Poți avea zece minute pentru un joc video acum, sau o oră mai târziu, când mă voi juca și eu cu tine“. Dacă aleg satisfacția imediată, nu te supăra — oferă-le o îmbrățișare. Fii iubitor și drăguț! Amintește-ți că ceea ce este suficient de valoros pentru a determina un copil să aleagă satisfacția amânată este diferit de la un caz la altul. După ce va alege o satisfacție amânată de vreo 50 de ori, va fi deja programat să opteze pentru ea, așa că nu trebuie să mai folosești jocul.

Iar dacă ești părintele unui adolescent și știi că este capabil de satisfacție amânată, poți începe tranziția lui definitivă spre Legea factorilor interiori, scutindu-l de pedepse. Tratează-l ca pe un adult ce este.

Eu mai degrabă am încălcat aceste reguli decât le-am respectat. Dar încă încerc și vreau să le respect.

Totuși, din cauza transferului de memorie, chiar dacă suntem învățați ce înseamnă adevărul și iubirea, putem să nu le observăm. Erorile din amintirile noastre pot distorsiona totul, astfel încât teama și minciunile să fie modul nostru implicit de comportament. Pentru că suntem crescuți de părinți și de o societate care trăiește după Legile factorilor exteriori, mulți dintre noi nici nu știu că există alternativă. Prin urmare, mulți dintre noi nici nu știu diferența dintre frică și iubire. Putem spune cuvântul „iubire“ tot timpul, așa cum am mai menționat, dar înțelegem iubirea ca pe un lucru pozitiv față de alții doar atâta timp cât obțin ceea ce-mi doresc, iar ei nu interferează cu asta. Sau putem spune cuvântul doar pentru că o fac și alții, ori pentru că știm că ne ajută să obținem ceea ce ne dorim. Dacă asta e adevărat, vom simți în permanență că ne lipsește ceva, că nu suntem suficient de buni, că nu putem fi în siguranță așa cum suntem, pentru că nu avem parte de iubirea adevărată. Avem doar experiența iubirii din „care-mi iese ceva“.

Prin urmare, când intrăm în adolescență și vine momentul să alegem sistemul după care vrem să trăim, majoritatea covârșitoare a oamenilor (cel puțin din experiența mea) continuă să o ia pe calea de a căuta plăcere/de a evita durerea și ajung la Legea factorilor exteriori — un sistem bazat pe minciuna că te afli în

criză permanentă —, care îți guvernează gândirea făcându-te să crezi că ești în pericol, că trebuie să prioritizezi constant ce anume ai tu de câștigat. Asta te duce în direcția opusă marilor semnificații și a scopurilor înalte ale vieții. În principiu, conștientul tău a fost păcălit de iluzia unor semnale de pericol continuu din partea inconștientului, iar tu nici măcar nu ți-ai dat seama.

Asta s-a întâmplat cu mine când am făcut legământul pe viață de a nu mai fi niciodată ridiculizat pe seama corpului meu. Aveam de gând să fac orice e nevoie ca să modific circumstanțele exterioare, astfel încât să nu mai trec niciodată prin acel gen de durere sufletească. Am ales să trăiesc după Legea factorilor exteriori.

Am crezut că factorii exteriori îmi provocau durere, dar, de fapt, durerea era cauzată de starea mea interioară. Am interpretat eronat circumstanțele exterioare: am crezut că dacă eram gras, sau dacă aveam coșuri, sau dacă eram urât, eram o persoană oribilă și nu puteam fi iubit. Nu e niciodată așa. Factorii exteriori nu ne determină niciodată valorile interioare.

Dacă încerci să obții valoare interioară prin circumstanțele exterioare, e posibil să nu reușești niciodată.

Pe de altă parte, dacă te concentrezi pe ascultarea propriei conștiințe, care știe evident că ești valoros, în ciuda circumstanțelor exterioare, obții aproape de fiecare dată starea interioară de iubire, de autovalorizare și factorii exteriori pe care îi dorești.

Dacă ai funcționat toată viața mai ales pe baza Legii factorilor exteriori, asta poate să pară un nonsens. Cum putem trăi în circumstanțele exterioare pe care ni le dorim dacă nu ne focalizăm asupra lor? Cum putem să nu prioritizăm scopurile exterioare precum găsirea unui spațiu de locuit, a unui partener de viață, a unui loc de muncă? Să faci altfel pare calea directă spre a pierde tot ce contează în viață.

Dacă în adolescență (perioada în care se întâmplă de obicei schimbarea) alegem Legea factorilor exteriori în loc de Legea factorilor interiori înseamnă că avem încredere că circumstanțele exterioare ne vor oferi starea interioară de iubire, bucurie și pace pe care ne-o dorim. Cu alte cuvinte, așteptăm ca rezultatele exterioare să ne „cumpere“ fericire. Când absolvim școala, vom fi fericiți. Când găsim un partener de viață care ne iubește, vom fi fericiți. Când cumpărăm acel

televizor cu diagonală mare, o casă mai mare, acea vacanţă într-o zonă tropicală, atunci vom fi fericiţi. Când, în cele din urmă, obţinem albumul de platină sau ajungem pe lista de bestselleruri New York Times, atunci vom fi fericiţi.

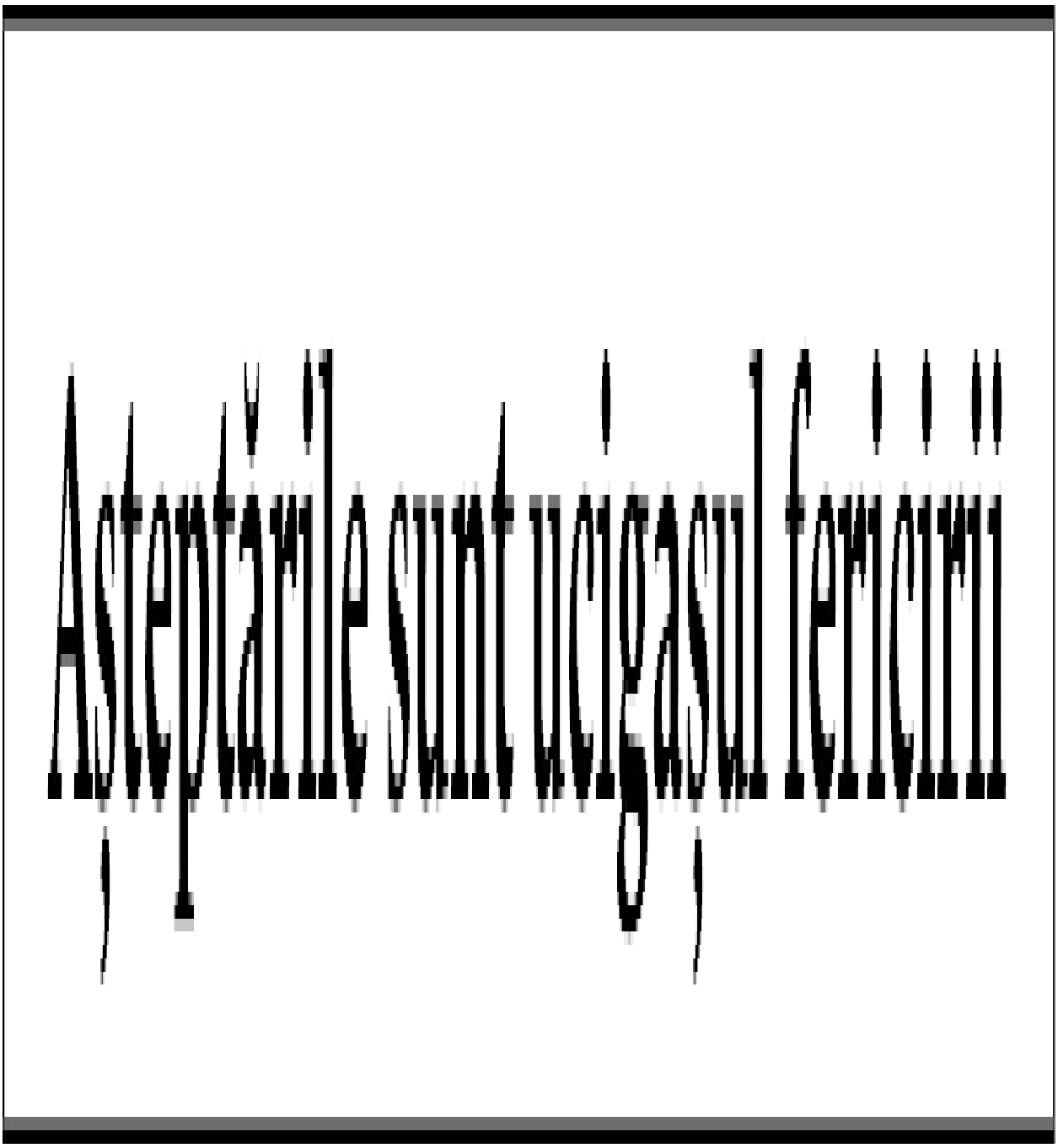
Dar chiar vom fi?

Clint Gresham a jucat pentru Seattle Seahawks în 2013, când echipa a câştigat Super Bowl. După cum spune Gresham, a fost o zi pe care nu o va uita. Dar, pe măsură ce zilele şi săptămânile au trecut, a mărturisit că el şi coechipierii săi au aşteptat să nu se dea uitării faptul că au câştigat Super Bowl. Cu alte cuvinte, se aşteptau ca obţinerea Super Bowl să le ofere fericirea permanentă pe care au aşteptat-o. Nu s-a întâmplat aşa.

„A fost extraordinar că am câştigat Super Bowl? Evident. M-a făcut fericit şi mi-a satisfăcut nevoia profundă de recunoaştere, bucurie, iubire sau valoare? Nici pe departe“, a concluzionat Gresham.

Gresham şi cei de la Seahawks au revenit la Super Bowl în 2014 — dar au pierdut. După spusele lui Gresham, pierderea meciului a fost incredibil de dureroasă, dar, după cum spune el, „Ideea de a fugi de durere este cea care distruge de fapt lumea. Doar prin durere poţi creşte“.[1]

Prietenul meu, dr. William Tiller, cunoscut fizician la Universitatea Stanford, mi-a spus că, în fizică, ceea ce nu este văzut este întotdeauna sursa a ceea ce este văzut, dar niciodată invers. La fel este şi cu vieţile noastre. Nicio circumstanţă vizibilă şi exterioară nu ne poate oferi fericire interioară pe termen lung. Doar starea interioară de iubire poate face asta. Interiorul este mereu sursa exteriorului, şi niciodată invers.


Asteptările sunt uneori
mai

Să aprofundăm ce se întâmplă când alegem Legea factorilor exteriori, și mai ales ce se întâmplă cu așteptările pe care le avem.

Cortexul tău prefrontal are o funcție numită simulator de experiență. Îți permite să-ți imaginezi că faci ceva, să vezi cam ce se întâmplă, iar apoi să decizi dacă faci sau nu faci acel lucru. Să „probezi înainte de cumpărare“, cum s-ar spune. Acea imagine reprezintă așteptările tale cu privire la ce se va întâmpla.

Poate că nu ești în totalitate conștient de existența acestor așteptări. Facem asta atât de firesc, încât se întâmplă fără să ne dăm seama, ori așteptările apar inconștient. Înainte de orice, chiar de a te spăla pe dinți, mintea ta realizează o imagine a ceea ce așteaptă să se întâmple, încă înainte ca tu să faci acel lucru.

Totuși, cele mai noi studii ne arată că simulatorul de experiențe ne minte de cele mai multe ori. De exemplu, studiul profesorului doctor Daniel Gilbert a demonstrat că oamenii sunt groaznici în a prezice cu exactitate cum se vor simți și ce se va întâmpla cu privire la ceva din viitor.

Într-un studiu realizat la Universitatea Harvard, Gilbert și echipa sa i-au întrebat pe studenții participanți care le sunt așteptările în anumite scenarii imaginare. De exemplu, dacă au cumpărat azi o operă de artă, au cumpărat-o pentru plăcerea de moment sau pentru că valoarea i s-ar putea dubla în câțiva ani? Dacă ar merge la o întâlnire, s-ar gândi să se simtă bine pe moment sau se gândesc la ce o să se întâmple după întâlnire?

Au descoperit nu doar că participanții aveau așteptări referitoare la ce urma să se întâmple în viitor, ci și că acele așteptări le-au știrbit plăcerea de moment. De ce? Așteptările sunt legate de viitor, nu de prezent, iar de fericire nu poți avea parte decât în prezent.

De aceea, Gilbert numește așteptările „ucigașul fericirii“.[2] Dacă lărgim domeniul de aplicare al acestui studiu, așteptările nu doar că-ți știrbesc fericirea. Îți distrug sănătatea, succesul, relațiile și, în principiu, orice altceva, deoarece așteptările te fac să fii invadat de substanțe chimice specifice stresului de genul pe viață și pe moarte, de fiecare dată când ceva nu merge așa cum te-ai așteptat.

Cum? Dacă urmezi Legea factorilor exteriori și crezi că stima de sine, identitatea, siguranța și fericirea interne depind de existența unui rezultat extern,

creezi aşteptări privind acel rezultat. Realitatea ta imediată nu se potriveşte cu aşteptările, iar hipotalamusul declanşează alarma de stres. De regulă, întreg procesul este sortit eşecului de la bun început, deoarece presupunerile iniţiale sunt eronate. Prin urmare, rezultatul final este că, orice ai încerca să faci pentru o viaţă mai bună, de fapt o va face mai rea — iar şi iar.

Dau un exemplu din viaţa de zi cu zi. Să ne imaginăm că te-ai hotărât să mergi la cumpărături şi să iei felul preferat de pizza congelată pentru masa de prânz. Deja îi simţi gustul! Magazinul se află la doar cinci minute distanţă.

Te urci în maşină — dar maşina nu porneşte. Cum te-ai simţi? Calm, relaxat, neafectat — sau frustrat?

Cei mai mulţi oameni vor avea sentimente din spectrul furiei, de la iritare până la furie oarbă. Este un semn că inima a decis că e o chestiune de viaţă şi de moarte, a tras semnalul de alarmă şi a trimis echipa de răspuns la frică.

Să zicem că ai pornit totuşi maşina şi că pe drum traficul este aglomerat. Inima ta trage încă o dată semnalul de alarmă.

Apoi începe o ploaie torenţială. Of, la naiba, te gândeşti. Semnalul de alarmă!

Parchezi maşina şi, în timp ce mergi din parcare spre magazin, calci într-o baltă adâncă. Semnalul de alarmă!

Când ajungi la zona de produse congelate, descoperi că nu există felul tău preferat de pizza. Semnalul de alarmă!

Ai cumpărat un singur produs, dar sunt deschise numai două case de marcat, iar la fiecare dintre ele aşteaptă câte 12 persoane. Semnal de alarmă!

Traficul este din nou aglomerat în drum spre casă. Semnal de alarmă!

În fine, ajungi acasă şi găteşti pizza. Nu are un gust grozav! Semnal de alarmă, încă o dată.

Această experienţă ar fi putut să-ţi distrugă seara dacă ai fi fost aşa cum eram eu cândva. Iar dacă ai fi fost ca soţia mea, Hope, ţi-ar fi trebuit trei zile pentru recuperare!

Reacţiile tale negative la toate aceste circumstanţe exterioare au însemnat că simulatorul tău de experienţe îşi imagina şi aştepta opusul a ceea ce s-a întâmplat. Când ţi-ai imaginat că „mergi la magazin pentru a cumpăra o pizza congelată“, simulatorul tău de experienţă şi-a imaginat maşina pornind, lipsa ploii, lipsa băltoacelor, magazinul cu rezerve consistente din felul de pizza preferat de tine, plata rapidă, întoarcerea fără probleme spre casă şi o pizza perfect gătită.

Reacţiile negative apar când aşteptările nu se potrivesc realităţii. Iar când simulatorul de experienţă este prea rigid şi nu lasă loc pentru modificări, declanşează sistemul de răspuns la frică pentru un lucru care are un mod diferit de a ajunge la rezultat. Problema nu e că a plouat, că a fost trafic aglomerat, lume multă la casa de marcat şi chiar o schimbare de meniu; problema este că simulatorul tău de experienţă a răspuns, năruindu-se complet, unor schimbări neînsemnate din programare.

Asta este ceea ce face simulatorul tău de experienţă nu doar pentru vizita la magazin, ci şi pentru locul de muncă, relaţiile importante, comportamentul copiilor şi aproape orice altceva din viaţa ta.

Iar dacă accepţi că starea ta interioară de iubire, bucurie şi pace depinde de anumite circumstanţe exterioare, atunci în cazul în care nu le vei avea, nu vei fi fericit niciodată. De fapt, nu vei fi fericit pe termen lung nici măcar dacă obţii rezultatul dorit, pentru că fericirea nu va dura.

Conform Legii factorilor exteriori, tot timpul generăm asemenea experienţe pentru noi. Iar apoi ne mai mirăm: De ce nu am linişte niciodată?

Dar, suplimentar faţă de dispariţia păcii interioare, Legea factorilor exteriori te poate priva şi de rezultatele exterioare pe care ţi le doreşti.

Când aveam 20 de ani, tocmai mă angajasem, iar şefa mea era foarte loială şi perfecţionistă. Nu am spus nimănui, dar îmi era limpede că ea compensa stima de sine scăzută comportându-se ca şi când ar fi avut una foarte ridicată. De fapt, părea foarte important pentru ea ca toţi să aflăm că este cea mai bună, aşa că discuta tot timpul despre realizările ei, fie că ele erau mari sau mici.

S-a dovedit că nu mă plăcea, din cauză că nu mă putea controla. Treaba mea era să lucrez cu tineri şi cu părinţii acestora, iar ea dorea să port costum şi cravată şi să stau la birou de la 8 la 17, de luni până vineri. Ştiam că nu-mi pot face treaba

așa cum trebuie în felul acesta, așa că nu am ascultat-o. I-am spus superiorului ei care erau intenţiile mele, iar acesta mi-a răspuns că nu trebuia să fac ce-mi cerea. Din acel moment, șefa mea și-a dorit să scape de mine. În cele din urmă, a început să-i spună superiorului ei minciuni despre mine, iar, la un moment dat, m-a concediat.

După ce am plecat, adevărul a ieșit la iveală, iar ea a fost concediată — nu doar concediată, ci și umilită, deoarece s-a dovedit că mințise de-a lungul anilor despre multe alte lucruri.

Legea factorilor exteriori nu este un mod de viață sustenabil. În cele din urmă, îți va aduce necazuri — fie eșuând să obții ce-ți dorești, fie punând în pericol toate acele lucruri materiale de care te-ai folosit pentru ca, înainte de toate, să acumulezi.


Legea factorilor interiori îți oferă lucrurile
interioare și exterioare pe care le dorești

Dimpotrivă, urmând Legea factorilor interiori este singura cale de a fi mulţumit în plan interior şi exterior.

Am avut un client care a venit din Los Angeles să mă întâlnească, strict pe baza unei recomandări. Era o celebritate din domeniul muzical, un multimilionar, o personalitate de prim rang, dar şi cu o sănătate precară. Stilul lui de viaţă presupunea în mod obişnuit droguri, alcool şi s-o înşele pe soţia lui, iar el era constant paranoic în legătură cu pierderea surselor de milioane de dolari provenite din afaceri dubioase.

Medicul i-a spus că va muri probabil în următorii zece ani din cauza unei boli cronice. Era înmărmurit. Crezuse că viaţa lui trebuia să fie un drum clar spre fericire.

Nu vedea nimic greşit legat de comportamentele lui. „Ai încercat cocaina?“, m-a întrebat. „Ce demenţă!“ De ce nu ar fi avut relaţii cu tinere frumoase, chiar dacă era căsătorit? „Toţi ar trebui să facă asta, dacă pot“, a bravat el. Deţinea mai multe bărci, bijuterii şi un Ferrari de 250 000 de dolari.

Am descoperit că acea cursă a lui pentru un anumit stil de viaţă era intenţionată: crescuse într-un cartier sărac, familia rămânea adesea fără bani, iar el decisese că, orice s-ar întâmpla, va trebui să ajungă să aibă de toate. Era consternat că era nefericit şi că avea probleme de sănătate dat fiind că, din perspectiva lui, avea totul la discreţie. Tocmai de aceea a decis că e bine să mă vadă.

De data asta, eu eram cel consternat. Primul lucru pe care l-am spus a fost: „Există o probabilitate de 99% ca, atunci când îţi voi spune ce urmează, să fugi din biroul meu ca şi când ţi-ar fi luat foc părul“.

Apoi i-am povestit de Legea factorilor interiori şi de Legea factorilor exteriori, de importanţa prioritizării relaţiilor mai presus de interes, de ingineria memoriei în forma în care exista în acel moment şi de modul de funcţionare a energiei.

Nu a luat-o la fugă, dar limbajul trupului mi-a spus că ar fi vrut să facă asta. Însă m-a plătit, mi-a mulţumit şi a plecat.

Am crezut că n-o să-l mai văd niciodată. După şase luni s-a întors.

„Am încercat orice ca să evit nevoia de a mă întoarce și de a face ce mi-ai sugerat“, mi-a mărturisit el. „E împotriva a tot ceea ce am jurat. Dar mă gândesc că poate ai dreptate la urma urmei.“

Am lucrat împreună la ingineria amintirilor și se ghida mai degrabă după Legea factorilor interiori decât după Legea factorilor exteriori. Îi era foarte dificil, dar rezista.

După încă un an, când s-a întors să mă vadă, era tot bogat și celebru. Dar, în afară de asta, era o persoană diferită. Părul și hainele erau mai puțin extravagante. Renunțase la droguri și nu mai consuma alcool. Începuse să trateze oamenii care lucrau pentru el cu mai multă amabilitate și începuse să-i plătească mai bine. În loc să se mai enerveze din senin pe cei apropiați, devenise drăguț cu ei. Era mai fericit, zi și noapte, dar era și mai sănătos.

La finalul întâlnirii noastre mi-a mulțumit. „Nu m-am gândit vreodată că pot fi fericit în felul acesta. Dar iată că sunt.“

Dar cei mai mulțumiți erau soția lui, menajerele, grădinarii și contabilii. Ei au văzut cel mai limpede diferența de comportament și au avut și ei de câștigat.

Acesta este un exemplu extrem. Domeniul meu de expertiză era reprezentat de relațiile dintre oameni — au venit la mine numeroase cupluri care se aflau în prag de divorț. Obișnuiam să spun că dacă ar trebui să-l primesc doar pe unul dintre ei, i-aș primi pe amândoi. Chiar dacă numai o persoană din cuplu se schimbă, se poate transforma în bine întreaga relație foarte rapid, ca atunci când atingi doar într-un loc un carusel suspendat pentru bebeluși, iar acela se mișcă cu totul.

De curând am avut un client care a fost căsătorit 30 de ani cu aceeași femeie. Căsătoria lor a fost grozavă în primele șase luni, apoi în regulă următorii 20 de ani, iar în ultimii zece ani fuseseră ca doi colegi de cameră. Clientul mi-a mărturisit că nu i-ar spune niciodată așa ceva soției, dar că, dacă ar putea lua totul de la început, nu ar alege să se mai implice într-o relație strânsă cu ea.

Am aflat că tatăl îi murise relativ tânăr, 45 de ani, iar mama nu-și revenise niciodată după acea pierdere. Era cel mai mare dintre copii, așa că a devenit părinte pentru frații lui. Mama își câștigase o reputație proastă în localitate, iar mulți dintre copiii de la școală râdeau de el din cauza asta. Legământul lui pe viață a devenit: Vreau să am o familie respectabilă.

Prin urmare, imediat după ce s-a căsătorit a devenit foarte strict cu soția: ce purta, cu cine interacționa, unde mergea în fiecare zi. El credea cu adevărat că aceasta se fofila, că îl trăda sau că îl mințea. Indiferent cât nega soția lui, el nu o credea, iar uneori chiar o urmărea în secret. Pentru ea devenise evident că el nu mai avea încredere în ea. Interpretarea a fost: Dacă nu are încredere în mine înseamnă că nu mă mai iubește, chiar dacă spune asta.

I-am explicat diferența dintre Legea factorilor exteriori și Legea factorilor interiori și i-am oferit instrumentele prin care să acționeze asupra amintirilor bazate pe frică, astfel încât să poată opta pentru Legea factorilor interiori. Din momentul în care a vindecat amintirile bazate pe frică, cele care îl ținuseră captiv în Legea factorilor exteriori, a ales să trăiască după Legea factorilor interiori și a început să o aplice și celei mai mari probleme: căsătoria. Prima oară a făcut legătura cu experiența pe care a avut-o cu mama și tatăl lui, dar mai ales cu modul în care aceasta îi influența mariajul.

Fusese cu adevărat îngrijorat în legătură cu faptul că soția îl înșela, dar când a aplicat ingineria amintirilor bazate pe frică, cele care îi distorsionau perspectiva, a văzut situația foarte diferit. Cel mai important, a fost capabil de empatie. Când ai parte de multă durere interioară este foarte dificil să empatizezi.

Din momentul în care a văzut situația din perspectiva soției, atenția i s-a îndreptat de la a încerca să controleze factorii exteriori spre beneficiul lui, de acum încercând să-și exprime pur și simplu iubirea față de soție. Înainte nu făcuse prea mult pentru a-și manifesta iubirea, cu excepția faptului că îi spunea că o iubește și că lucrează la locul de muncă pentru susținerea casei. De acum reușea să o ia de mână și să o mângâie pe tot parcursul zilei. Pentru soție — și aceasta a început să plângă când mi-a făcut mărturisirea — cea mai mare diferență a fost în tonul vocii lui.

„Când îmi vorbește acum, are un ton pe care nu l-am mai auzit de când ne-am căsătorit. Tonul este drăguț și îmi transmite că e interesat de părerile mele“, a spus ea.

Știm că cea mai mare parte din comunicare este nonverbală. De exemplu, detectivii de la FBI sunt pregătiți pentru a descifra microexpresiile, iar acestea nu se pot falsifica. Înainte, limbajul corpului, tonul și microexpresiile spuneau „Te iubesc — fă asta pentru mine“. Acum, conform soției, ele spuneau „Te iubesc și te prețuiesc“. Punct. El nu a încercat să-și schimbe expresia nonverbală,

desigur — schimbările erau pur și simplu dovada schimbării interioare.

Au organizat o ceremonie de înnoire a jurămintelor de căsătorie, el și-a cerut iertare pentru toți anii în care o suspectase, iar apoi i-a mărturisit: „Nu a fost niciodată vina ta. A fost a mea“. Încrederea fusese restabilită.

Acum le povestește tuturor că există și un alt mod de viață, iar traiul în conformitate cu Legea factorilor interiori este cel mai important lucru din viața lui. Mi s-a destăinuit și mie: „Știi, când mă gândesc la situația asta, nu e chiar mare filosofie. În loc să fac lucruri astfel încât să evităm să ne certăm, ori pentru ca ea să mă trateze într-un fel anume, fac lucruri doar pentru că o iubesc. Ce fac nu are nicio legătură cu echilibrul, cu modul în care ea mă va trata sau cu ce va crede despre mine. Acum avem o relație mai bună decât în primele șase luni de căsătorie, chiar dacă ei nu i-am cerut să se schimbe în niciun fel. Schimbarea mea a modificat totul“.

Există o axiomă psihologică cunoscută, conform căreia avem tendința de a vedea la alții lucrurile negative care ne caracterizează pe noi. Ceea ce urăști la altcineva poate fi doar o reflexie a otravei pe care o ai în propria inimă. Când scapi de această otrăvii se schimbă și modul în care vezi situația. O persoană pe care voiai s-o eviți devine cineva dezirabil. Dacă inima ta este prea otrăvită, ai putea găsi ceva pentru care să o urăști chiar și pe Maica Tereza. Fii atent când îi judeci pe alții și lucrează asupra problemei tale până îți vindeci inima.

Un alt client, o doamnă de 35 de ani, avea și ea o problemă în privința încrederii. Divorțase de puțin timp, iar asta fusese devastator. Părea să fie una dintre acele femei dulci, inocente, drăguțe, despre care te poți întreba cine ar fi în stare să o părăsească.

Când i-am cerut detalii despre modul în care crescuse, am aflat că fusese educată să creadă că sunt doar două tipuri de oameni: buni și răi, și că trebuie să fii bun, altfel vei ajunge în iad, iar viața ta va fi un haos. O listă lungă de reglementări determinau dacă fusese bună sau rea, iar acestea aveau legătură cu felul în care se îmbrăca, cu credințele religioase, cât de mult se machia, ce putea face în relația cu băieții etc.

A cunoscut un bărbat și s-a măritat cu el, iar prioritatea ei era să-și mulțumească soțul și să fie o mamă bună — astfel încât să fie un om bun. Chiar dacă făcea multe lucruri pentru ceilalți, totul se rezuma la ea — realiza anumite acțiuni

exterioare pentru încrederea de sine și pentru propria identitate. În cele din urmă, a devenit frustrată: deloc surprinzător, nu a reușit să facă totul perfect, dar dacă făcea ceva greșit sau soțul se supăra pe ea, se simțea un om rău.

La câțiva ani după căsătorie, soțul a avut o aventură, iar asta a fost devastator pentru ea. A căzut în anxietate și depresie, și nu și-a mai dorit să aibă de-a face cu bărbații. După tot ce i se întâmplase, simțea că nu mai putea avea încredere în alt bărbat.

I-am explicat Legea factorilor interiori și Legea factorilor exteriori. Teoria și demonstrația i s-au părut logice, dar îmi amintesc foarte clar că a început să plângă când i-am spus despre alegerea Legii factorilor interiori. Am întrebat-o: „Nu-ți dorești să ai parte din nou de dragoste în viața ta?“

„Ba da, îmi doresc asta mai mult decât orice, dar nu mai pot avea încredere“, a răspuns ea.

„De ce nu mai poți crede în nimeni?“

„Din cauză că oricine mă poate răni.“

Cu alte cuvinte, pentru că nu îi putea controla.

Cel mai dificil lucru în legătură cu trăirea în conformitate cu Legea factorilor interiori este renunțarea la control. A fost ca și cum i-aș fi cerut să ia un cleşte și să-și scoată un dinte.

A fost un proces dificil și îndelungat. A fost nevoie de multă inginerie a memoriei și de muncă energetică pentru a vindeca toată negativitatea care se adunase încă din copilărie în inima ei, dar și sentimentul că trebuia să controleze fiecare aspect al vieții pentru a putea avea stimă de sine. Am mai descoperit multă furie și mânie.

După circa trei luni, a devenit capabilă să renunțe la control și să aleagă Legea factorilor interiori. Apoi a început o perioadă de încă trei luni de ezitare între Legea factorilor interiori și Legea factorilor exteriori, de încercări, de renunțări și iar de încercări.

În cele din urmă, după circa 6–8 luni, amintirile ei s-au vindecat și a făcut cu adevărat o schimbare. A devenit doamna dulce și drăguță pe care o bănuiam de

când a intrat prima oară pe uşă, atât la exterior, cât şi în interior.

Am văzut-o cu câteva luni în urmă, asta însemnând la câţiva ani după ce am colaborat. Se afla într-o relaţie cu un tip drăguţ şi iubitor, iar ea era chiar radioasă.

M-a îmbrăţişat şi iată ce mi-a spus: „Acesta este singurul lucru pe care l-am descoperit vreodată care-ţi asigură un miracol ori de câte ori apelezi la el, indiferent pentru ce situaţie. Chiar şi circumstanţele exterioare au început să fie înfloritoare acum într-un mod unic, lucru pe care înainte nu l-am reuşit oricât de mult mă străduisem. Singura diferenţă este că totul e înfloritor fără ca eu să fac nimic“.

Acesta este rezultatul obişnuit al Legii factorilor interiori.

Sper că ai observat că secretul în toate aceste situaţii nu a însemnat schimbarea factorilor exteriori. Nu spun că circumstanţele exterioare nu trebuie modificate sau că tu nu ar trebui să schimbi ce e în jurul tău. Dacă aş avea clienţi în situaţii abuzive le-aş sugera să iasă din ele, iar de cele mai multe ori s-a şi întâmplat asta. Spun doar că cei mai mulţi dintre oameni pun carul înaintea boilor: dacă încerci să schimbi mai întâi circumstanţele exterioare, ai putea să te lupţi cu tine însuţi din cauză că, foarte probabil, nu vei reuşi ce ţi-ai propus.

Dacă aş putea sintetiza cum arată în mod practic Legea factorilor interiori, ar fi chiar empatia. Prin empatie nu înţeleg să simţi durerea cuiva doar pentru că durerea cuiva te afectează. Înţeleg să te pui în locul altei persoane a cărei stare nu are nimic de-a face cu tine. Mai degrabă decât urmarea Regulii de aur — să-i tratezi pe ceilalţi aşa cum ai vrea să te trateze ei pe tine —, poţi urma Regula de platină: tratează-i pe ceilalţi aşa cum vor ei să fie trataţi.

Exerciţiu

Conform cărei legi trăieşti: Legea factorilor exteriori sau Legea factorilor interiori?

Am descoperit că mulți oameni au avut dificultăți în a-și da seama în ce sistem trăiesc, dat fiind că cei mai mulți care trăiesc în conformitate cu Legea factorilor exteriori fac tot posibilul să includă și iubirea în acest sistem.

Amintește-ți rezultatele Legii factorilor exteriori. Dacă încerci în mod repetat să alegi iubirea când te afli sub influența acestei legi, vei sfârși prin stres continuu și, în cele din urmă, vei ceda unde există veriga cea mai slabă.

De asemenea, două persoane care trăiesc în acord cu legi diferite pot părea și se pot manifesta identic… până când ceva nu iese așa cum și-au dorit.

Iată o cale de a ști conform cărei legi trăiești: te poți pune în locul altcuiva și îl poți trata așa cum ar vrea să fie tratat, chiar dacă acest lucru nu-ți aduce vreun avantaj sau poate fi chiar incomod pentru tine? Cu alte cuvinte, ești capabil să empatizezi cu cineva chiar dacă ce i se întâmplă nu te afectează deloc?

Dacă nu, cel mai probabil trăiești conform Legii factorilor exteriori.

Dacă trăiești conform acestei legi, îți amintești cumva să fi optat vreodată pentru ea?

S-ar fi putut întâmpla în câteva feluri: poate că era o perioadă din viața ta în care, din pricina durerii, de plictiseală sau din dorința de plăcere, ai încălcat propriul sistem de convingeri și l-ai transformat într-un ciclu repetat de a face acel lucru interzis pentru a evita durerea sau pentru a avea parte de ceva plăcere.

Sau poate că ai făcut ce am făcut și eu, realizând un fel de legământ precum cel din Pe aripile vântului: „Dumnezeu îmi este martor, nu-mi va mai fi niciodată foame“. „Nu voi mai fi gras.“ „Nu voi mai fi rănit de nimeni, niciodată.“

Sau, în loc să-l fi ales, ai continuat cumva să folosești același program cu care te-ai născut, pe care l-ai văzut modelat de cei apropiați și cu care ai fost mai mult sau mai puțin confortabil?

Să încheiem explicația referitoare la Marea defecțiune a memoriei. Dacă ai ales Legea factorilor exteriori, defecțiunea nu se oprește aici. Să trăiești conform acestei legi te pune pur și simplu într-o stare similară unui șoc psihologic, în care capacitățile tale cele mai bune pentru luarea deciziilor îți sunt inaccesibile. Nu-i de mirare că-ți vine atât de greu să faci ceea ce știi că este cel mai bine! Iar acesta este subiectul următorului capitol.

Capítulo 5

De ce nu pot face ce e cel mai bine pentru tine

După ce am făcut acel legământ conform căruia nimeni nu se va mai amuza pe seama modului în care arăt, și am abordat Legea factorilor exteriori, am realizat exact ceea ce am spus că voi face. Dar a fost groaznic.

După cum am amintit în capitolul precedent, în următorii 20 de ani m-am străduit zilnic să alerg până la 20 de kilometri, să fac 300 de flotări și cel puțin 500 de genuflexiuni, indiferent ce s-ar fi întâmplat. Am avut grijă la ce am mâncat. Am făcut tot ce se putea face pentru a trata acneea.

Înainte de asta, fetele drăguțe nu-mi acordau atenție deloc. După aceea m-am întâlnit cu majorete și cu prințesele locale. Dar făceam asta dintr-un motiv complet eronat.

Atenția mea asupra greutății și a sportului a devenit cu adevărat o dependență gravă, o obsesie. În fiecare zi mergeam în baie, îmi scoteam tricoul și mă priveam în oglindă: Mai am pe undeva grăsime, mai atârnă vreun pic, oricât de puțină, pe burta mea? Evaluam aceste detalii de 6–8 ori pe zi. Cred că eram aproape anorexic.

Dacă aveam o zi super-încărcată și părea că nu voi putea merge să alerg în acea seară, Doamne, aproape că intram în panică. Voi fi gras. Voi fi gras. Voi fi gras! Ei bine, evident că nu m-aș fi îngrășat dacă ratam o alergare, mai ales că alergasem zeci de kilometri în zilele precedente și că eram atent la ce mâncam!

De regulă, în ziua următoare mă înfometam, încercând să mă revanșez, și alergam mai mult decât de obicei. Cu toate astea, simțeam că nu este suficient, ceea ce nu era deloc un lucru rațional, pentru că de fapt era mai mult decât suficient. Dar dacă ratam o zi, era nevoie de 10 zile de sacrificii ca să simt că am recuperat.

Știam că sunt dependent. Uram asta, dar nu mă puteam opri. Eram dependent de recompensă.

Eram victima unei oscilații între sentimentul de inferioritate și cel de superioritate, care de fiecare dată are drept cauză doar Legea factorilor exteriori. Pe de o parte, eram îngrozit de ideea de a fi iar gras. Simțeam cu adevărat că e o

problemă de viață și de moarte, iar asta mă ținea într-o stare permanentă de anxietate, dependență sau inferioritate. Pe de altă parte, dacă eram bine, aveam un sentiment de superioritate. Dar, ca să ne înțelegem, definiția mea pentru „gras“ era complet aiurea — era doar cu câteva zeci de grame mai mult decât greutatea pe care o am azi.

Mereu eram fie bine, fie rău. Niciodată nu eram împăcat.

Cunosc oameni care ar spune că situația mea a fost una de succes. Mi-am atins scopul. Dar orice persoană pe care o cunosc, care ar interpreta în acest fel, se află într-o suferință în anumite zone ale vieții și își evaluează viața după factorii exteriori.

Desigur, nu spun că sportul și atenția la alimentație sunt lucruri rele. Când mi-am dat seama că vreau să schimb modul în care arătam, aș fi putut spune: „Știi ce? Vreau să fiu în formă. Dar pentru că este bine pentru mine, cred că voi fi mai fericit. Poate că oamenii vor renunța să mai râdă pe seama mea, dar nu acesta este principalul motiv pentru care fac asta. Iar dacă ratez vreo zi, asta este. Nu e mare scofală“. Aș fi putut face lucruri foarte asemănătoare în timp ce aveam drept prioritate starea mea interioară de iubire, aș fi avut probabil rezultate vizibil mai bune și aș fi fost liniștit.

Dar nu s-a întâmplat așa. Nu am putut face asta. Hope ar spune fără să ezite că: „Era o obsesie. Nu era ceva sănătos. Era o exagerare. Nu era nimic plăcut în toată povestea“. Desigur, mi-a plăcut să am întâlniri cu fete drăguțe, dar a existat mereu prezentă acea anxietate, iar dependența m-a împiedicat să mă bucur de realitate așa cum aș fi putut.

Ulterior a trebuit să am o dublă înlocuire de șold. Știi de ce? Mi-am biciuit corpul până la moarte, aproape la modul propriu, din cauza acelei terori de a fi batjocorit de oameni care îmi puneau porecle, din cauza fetelor care nu voiau să aibă de-a face cu mine și din cauza a cât de mult au durut toate acestea.

Ai grijă la motivul pentru care îți dorești lucrurile pe care ți le dorești și la cum te face să te simți ideea de a le obține. Eu am obținut exact ce mi-am dorit, doar că nu m-am așteptat și la restul. Am crezut că luasem cea mai bună decizie. Ce nu am știut este că am trăit într-o iluzie, o simulare bazată pe teama generată de amintiri eronate, iar răspunsul meu, ca să supraviețuiesc, a fost să controlez tot ceea ce credeam, gândeam, simțeam și făceam. Nu am avut acces la părțile din

mine care știau cu adevărat ce era cel mai bine, din cauză că, fiind marcat de acea durere, am refuzat să le ascult.

Iar acesta a fost abia începutul. La 20 de ani, fiecare zonă a vieții mele a început să fie distrusă, inclusiv sănătatea — iar eu păream să nu pot face nimic în această privință.

Eu și Hope ne-am cunoscut în colegiu, am început să ne întâlnim după absolvirea acestuia și ne-am căsătorit cam după un an. Să fiu căsătorit a fost cel mai dificil lucru pe care l-am făcut în viața mea. Unul dintre cei mai înțelepți consilieri premaritali pe care i-am cunoscut mi-a mărturisit că le oferă tuturor acest sfat: „Din toată lumea, Dumnezeu alege persoană perfectă care să te pună la pământ“.

A completat: „De fiecare dată când spun asta, oamenii chicotesc; Ha-ha, e bună gluma. Eu le spun: Nu glumesc. Asta nu e o glumă. Apoi ei spun ceva de genul: În regulă, da, da, lasă că știm noi. Căsătoria chiar e grea. Toată lumea spune că e grea“.

Apoi oamenii pleacă, iar el își zice în sinea lui: Habar nu au ce îi așteaptă.

Spune că totul este foarte predictibil. De obicei, cam după șase luni, soția celui în cauză îi telefonează, sau merge direct la el și îi spune: „Cum de ai știut?“ Atunci, după șase luni, se simte ca și răpusă. La fel și soțul.

Cel mai strălucit terapeut sub coordonarea căruia am realizat stagiul doctoral, dr. Gale Napier, a spus că atunci când doi oameni se căsătoresc fiecare dintre ei aduce cu sine și bagajul de lucruri nesănătoase. Nimeni nu-l vede și nu-l simte. Este total imperceptibil. Apoi, după circa șase luni, începe să fie vizibil. Începe să se simtă izul lui și să iasă la iveală. Partenerul de viață pare că se întreabă: „Ce naiba e asta? Habar nu am avut că poți fi așa“. Iar tu te gândești: Vai, cum rezolvăm problema? Nu mă așteptam la una ca asta.

Exact asta s-a întâmplat și cu noi. Depresia lui Hope a reprezentat o bună parte din problemă. Faptul că eu am fost idiot a reprezentat cealaltă parte.

Când eu am crescut, probabil din cauza sensibilității mele dezvoltate și a problemelor legate de învățare, cred că mamei i-a părut cumva rău pentru mine — mai ales când am intrat la liceu, iar copiii râdeau de mine —, dat fiind că frații mei mai mari erau foarte populari și arătau bine. Ea devenise specialistă

în comenzile culinare rapide. Eu nu mă pricepeam la cecuri. Cecurile mele nu aveau acoperire; așa că se ocupa tot mama și de asta. Ea se ocupa de fapt de tot. Îți imaginezi cum eram când m-am căsătorit cu Hope.

Iată doar un exemplu. Am făcut sport toată viața; am practicat multe discipline, am fost interesat de toate sporturile, m-am distrat cu toate. Hope a crescut exact invers, crezând că sportul este ceva prostesc și poate chiar ceva rău, dat fiind că de fiecare dată cineva pierdea. Nu-i plăcea sportul și nu a practicat niciunul.

La scurt timp după ce ne-am căsătorit, eu îmi petreceam duminicile exact așa cum fusesem crescut să o fac. Îmi făceam un ice-tea și-mi luam o pungă de chipsuri, mergeam la etaj și urmăream un meci de fotbal american. În acest timp, Hope robotea prin bucătărie vreo două ore, pregătind minunata masă de prânz de duminică. Amândoi crescuserăm cu acest obicei din zona noastră. Când zgomotul oalelor și al tigăilor era mare, strigam: „Hei, dragă, poți să faci mai puțin zgomot? Vreau să urmăresc meciul“.

La ora prânzului, eu mâncam în șapte minute, mai luam un ice-tea și niște chipsuri și mă întorceam la meci. Ea termina de mâncat singură și apoi începea să strângă, ceea ce dura o oră. De regulă, o mai rugam de câteva ori să nu mai facă mult zgomot.

Când termina cu bucătăria, începea să dea cu aspiratorul. Asta chiar mă enerva, din cauză că nu reușeam să mai aud nimic din cauza zgomotului; și îmi aduc aminte perfect că îi spuneam: „Dragă, poți da cu aspiratorul în altă parte, sau altă dată? Vreau să mă uit la meci“.

Acum, când mă gândesc la asta, pare că e vorba despre o altă persoană, nu despre mine. Cum naiba am putut fi atât de prost? Să ai acea sensibilitate exagerată și să te porți atât de prostesc, pentru că, dacă măcar o secundă m-aș fi gândit: Dacă aș fi eu în situația lui Hope?, aș fi fost furios. Dar nu m-am gândit, pentru că așa am fost crescut. Am crezut că așa este normal.

Încetul cu încetul, faptul că eu eram idiot, iar ea a devenit deprimată, a pus tot mai multă presiune pe viața noastră. De-a lungul următorilor doi ani, lucrurile mărunte au devenit importante. Unul dintre acestea a fost că mama a murit de cancer hepatic. Al doilea a fost că am intrat într-o gravă criză financiară, din cauză că oricând îmi doream ceva îmi și cumpăram produsul, pentru că părinții mă obișnuiseră ca, la nevoie, ei să aibă grijă de mine.

Pe la 25 de ani, îmi puneam tot timpul întrebări de genul:

• Cum să mă simt mai bine și să am mai multă energie? (Eram epuizat tot timpul, aveam tot timpul reflux gastric și migrene.)

• Cum să fac mai mulți bani? (Eram pe cale să intru în faliment.)

• Cum să o conving pe soția mea să fie mai drăguță cu mine? (Nu dorea să facem sex suficient de des și părea necăjită pe mine o mare parte din timp.)

• Cum să am o carieră mai bună și să nu mai sufăr din cauza unui job ce nu-mi place, în următorii 30 de ani?

Dar, cu cât am încercat mai mult să aflu răspunsurile, cu atât totul s-a înrăutățit. Am ajuns tot mai stresat, m-am simțit din ce în ce mai rău din punct de vedere fizic și emoțional și tot mai distant față de Hope. Deși nu aveam bani, am cheltuit mult pe seminare, pe programe specializate și pe cărți, dar finalul a fost același de fiecare dată: nu puteam face ce mi se spune sau, dacă făceam, nu obțineam rezultatele promise.

La început am crezut ce cred cei mai mulți: eu sunt problema. Toți ceilalți păreau să se descurce în domeniul lor. Dar eu nu puteam, așa că sigur era ceva în neregulă cu mine. Aveam deja mari suspiciuni, gândindu-mă la perioada în care crescusem: nu eram la nivelul fraților mei, repetasem aproape fiecare clasă până la absolvire și colegii râdeau pe seama mea în curtea școlii, din cauză că eram scund și gras. Plus că, de regulă, intram în tot felul de belele.

În cei doi ani de când eram căsătoriți, suferiserăm amândoi foarte mult. Mama mea murise de puțin timp, iar depresia lui Hope se agravase. Atunci mi-a spus că vrea să divorțăm și mi-a cerut să plec. Nu doream un divorț, dar eram nefericit în căsnicie. Ajunsesem pe fundul prăpastiei.

Îmi pierdusem sănătatea, banii, liniștea psihică, iar, acum, eșuasem și în mariaj.

De ce nu reușeam să fac ce era mai bine pentru mine și pentru cei pe care îi iubeam?

Chimia prin care se caracterizează binele și răul

Există cel puțin două motive pentru care Legea factorilor exteriori face aproape imposibil să realizăm ce e mai bine pentru noi, fie că se referă la întâlniri, căsătorii, creşterea copiilor, sănătate, dependenţe, carieră, finanţe sau oricare dintre problemele cele mai importante. Primul motiv se referă la chimia prin care se caracterizează binele şi răul.

În funcţie de înţelesul lor, amintirile noastre declanşează una dintre următoarele patru stări:

1. Teamă. Dacă faci sau măcar îţi imaginezi că faci ceva despre care amintirile îţi spun că este periculos, creierul îi transmite hipotalamusului să elibereze cortizol, adrenalină şi dopamină — este timpul să fugi, să lupţi sau să te ascunzi —, iar asta conduce la întreaga listă de rezultate negative la care ne-am referit în primele două capitole.

2. Neutralitate. Dacă faci sau măcar îţi imaginezi că faci ceva care nu declanşează amintirea unui pericol, dar nici nu declanşează neapărat o amintire bazată pe iubire, creierul îi transmite hipotalamusului că se poate relaxa, aşa încât avem acces rezonabil la conştient şi la conştiinţa noastră. Conştiinţa, compasul nostru pentru iubire, este activată automat când răspunsul nostru pe viaţă şi pe moarte este negativ. Conţine legea iubirii şi a moralităţii care este programată în inima noastră şi ne ajută să ştim cum să alegem în orice situaţie dată. Este modul în care inconştientul ne poate ajuta să facem ceea ce trebuie să facem.

3. Iubire. Dacă faci sau îţi imaginezi că faci ceva care declanşează o amintire bazată pe iubire, deci nu declanşează o amintire bazată pe frică, creierul îi transmite hipotalamusului să se relaxeze şi să genereze substanţe chimice care conduc la iubire, bucurie, linişte, energie etc., generând acea listă de rezultate pozitive la care ne refeream.

Urmează o a patra situaţie posibilă — atunci când te afli în situaţia în care decizi să faci ceva ce ştii că nu ar trebui să faci, dar îţi doreşti foarte mult să faci acel lucru, fie că este vorba că vrei să mănânci îngheţată sau ciocolată, să bei un

pahar în plus, să te uiți mai mult la televizor, să flirtezi când ești căsătorit sau să furi pixuri de la birou.

4. Valul uriaș. Dacă faci sau îți imaginezi că faci o perioadă îndelungată ceva plăcut, dar care crezi că este greșit, creierul îi transmite hipotalamusului să elibereze deopotrivă substanțele chimice pentru iubire și pentru frică:

• Dopamină

• Norepinefrină

• Ocitocină

• Serotonină

• Endorfine

Această cascadă este echivalentă cu o supradoză de droguri, în care pierzi controlul acțiunilor tale. Este absolut copleșitor și adesea duce la dependență.

Cercetătorii au descoperit acest fenomen când s-a studiat pornografia pe internet. S-a observat că participanții care au urmărit pornografie și credeau și că este ceva greșit au avut parte de acest val uriaș de substanțe chimice. Asta nu s-a întâmplat la fel de puternic pentru persoanele care au urmărit pornografie și nu au crezut că este ceva rău.[1]

Îmi amintește de o zicală din biblie: dacă faci ceva care crezi că este greșit, va fi greșit pentru tine.

Pentru mine, asta este o afirmație uimitoare. Dacă tu crezi că păstrarea unei hârtii de 100 de dolari pe care ai găsit-o pe stradă este greșit, dar faci acest lucru, organismul tău are o reacție chimică din același spectru (deși, evident, mult mai puțin ridicat) ca și cum ai fi ucis pe cineva. Ce ne transmite această înțelepciune veche, știm în prezent și pe baza chimiei.

Dar dacă facem ceva plăcut și considerăm că este greșit, avem parte de toate

substanţele chimice. Asta este ceea ce generează dependenţă. Pentru a continua exemplul cu pornografia pe internet, ca urmare a valului uriaș de substanțe chimice eliberate, persoana simte energie fizică și ne-fizică, dorință, o formă de împlinire și chiar ceva asemănător cu iubirea. Totuși, tipic după momentul eliberării, sentimentele și gândurile se schimbă aproape instantaneu în vinovăție, regret, dezgust de sine etc. Foarte adesea, individul va simți nevoia de a face altceva pentru a ține în frâu aceste noi probleme. Motivul pentru care s-a uitat inițial la pornografie a fost acela de a depăși diferite tipuri de probleme: plictiseală, dorință nesatisfăcută, eliberarea stresului etc. Apoi, după ce al doilea set de probleme se diminuează, revine de regulă primul set de probleme. Rezultatul este un cerc vicios care te ține captiv într-o buclă. De acum ești dependent din punct de vedere chimic — de substanţele chimice din interiorul corpului. De asemenea, de acum ai amintirile unor persoane anume (cele pe care le-ai privit) care sunt etichetate atât cu iubire (bine), cât și cu vină (rău).

Care este rezultatul? Ești copleşit, chiar dacă ești o persoană puternică. Odată ce ai trecut linia, aproape nu mai ai drum de întoarcere. Odată ce îți imaginezi o perioadă semnificativă de timp că faci ceva ce crezi că este greșit pentru tine, ești marioneta substanţelor chimice din interiorul tău și a impulsurilor electrice. Este mult mai rău decât simpla teamă. Această combinație devine atât de puternică, -încât, odată ce ai atins un anume prag, aproape că nu mai poți rezista — nimeni nu poate. După părerea mea, aceasta este rădăcina hărțuirii fizice și psihice, și a întregii uri și violențe de care auzim în prezent. Oameni buni care nu pot să facă ceea ce consideră că ar trebui să facă, și care nu se pot opri din ceea ce știu că nu ar trebui să facă. Pentru că nu suntem conștienți de acest val de substanțe chimice pe care l-am declanșat, avem tendința de a pune totul pe seama circumstanţelor exterioare și de a ne justifica astfel alegerile.

Am parcurs traseul Hulk de la Studiourile Universal cu ceva ani în urmă și, Doamne, ce nebunie! Dar nu a fost nici pe departe nebunia care ar fi fost dacă mi-aș fi imaginat că fac vreme îndelungată ceva ce consideram că e rău. Desigur, nu e vorba doar despre pornografia pe internet, ci orice credeam că este plăcut, dar rău. În cazul meu, putea fi să beau în exces Dr. Pepper. Pentru Hope, ar putea fi să mănânce ciocolată. Orice este pe lista ta personală de plăceri vinovate. Cu cât emoțiile legate de acel lucru sunt mai puternice, cu atât mai mare e valul de entuziasm.

Fenomenul se întâmplă de obicei când creierul se află în stare de teamă — când trăiești conform Legii factorilor exteriori. Deja te afli într-un spațiu instabil,

dureros, așa că ești în căutare de plăcere și de distracție — chiar dacă știi că este greșit. Asta nu înseamnă că persoanele care trăiesc în conformitate cu Legea factorilor interiori nu fac niciodată ceva interesant sau ilicit; doar că ei nu trăiesc un val de entuziasm al stimulării care să le poată impune apoi un mod de comportament și care să facă să le fie mult mai dificil să-l evite data următoare. Când teama este cea care ne controlează, inconștientul ne va pune să alegem mai degrabă ceva greșit decât ceva dureros, pentru că programarea noastră bazată pe frică este concepută să caute plăcerea și să evite durerea. Iar când trăim în conformitate cu Legea factorilor exteriori, mai ales dacă suntem perfecționiști, să ne gândim câte lucruri considerăm că sunt „greșite“ — și de câte ori pe zi activăm acest val uriaș de substanțe chimice!

Conform lui Daniel Amen, doctor în medicină, amintirile reactivate duc la aceeași reacție chimică precum evenimentul inițial, așa că se eliberează substanțe chimice chiar dacă doar ne imaginăm sau ne amintim că am făcut acel lucru greșit, dar plăcut.

De fapt, înainte să facem ceva greșit, mai întâi ni-l imaginăm de fiecare dată în cortexul prefrontal, prin simulatorul de experiențe. Ni-l imaginăm pozitiv (sau măcar plăcut), altfel nu l-am mai face. Dar simulatorul de experiențe ne păcălește; după cum spune Dan Gilbert, cei mai mulți dintre noi suntem prezicători groaznici ai modului în care vor arăta experiențele noastre! În același timp, știm că este greșit pentru noi, ceea ce declanșează eliberarea de cortizol. Facem gestul oricum datorită imaginii plăcute și a substanțelor chimice eliberate în timp ce ni-l imaginăm. Dependența de cortizol, dopamină și ocitocină sporește experiența chimică, iar noi ajungem rapid în punctul de unde nu mai avem cale de întoarcere.

Prin urmare, în esență experimentăm binele și răul în același moment, și tocmai asta generează o asemenea reacție intensă. Supradoza de substanțe chimice poate începe să distrugă efectele pozitive ale ocitocinei, chiar și din amintirile existente bazate pe iubire, desemnând eticheta „iubire“ pentru ceva care este de fapt rău, deci schimbându-ne la modul propriu definiția pe care inconștientul o are despre iubire. Dacă se eliberează adrenalină în timpul unui eveniment, acesta este marcat ca eveniment bazat pe frică. Dacă este eliberată ocitocină, este marcat ca eveniment bazat pe iubire.

Iată un alt exemplu. Când eram puști, serialul Dallas era în vogă. În fiecare săptămână apărea un nou episod despre minciună, înșelătorie, afaceri, complot și

uneltire. În prezent sunt zeci de asemenea seriale din acea categorie. Mama era dependentă de el. Nu rata niciun episod. De fiecare dată când o întrebam detalii, îmi spunea: „Știu că nu ar trebui să mă uit, dar trebuie să văd ce mai pune la cale JR și să râd!“

Așa că în fiecare săptămână se retrăgea în dormitor și se uita de una singură la Dallas. Fiind copil, mi se interzicea să mă uit și eu, iar tata era foarte strict și credincios, așa că nu dorea să aibă de-a face cu asta. Chiar dacă noi, copiii, consideram că este haios (tata nu considera asta cu siguranță), mama credea că nu e bine să se uite și vă garantez că trăia acel val uriaș în fiecare săptămână, ceea ce o ținea captivă într-un cerc vicios.

Studiul spune că ceea ce contează este ce crezi tu că este important. Așa că sfatul meu este, în cazul în care vrei să mănânci o tonă de înghețată, să te bucuri de fiecare lingură! Unele dintre persoanele cu sănătatea cea mai precară pe care le-am văzut vreodată sunt oameni atât de reținuți, încât nu se recompensează niciodată, lucru care este ca a pune un capac peste o oală care fierbe. Desigur, trebuie să încerci să păstrezi un echilibru. Încearcă să trăiești așa cum crezi că este bine, iar când derapezi, clarifică situația cu Dumnezeu și cu ceilalți, dar fii iertător cu tine.

Totuși, este un lucru foarte dificil dacă te afli în sistemul Legii factorilor exteriori. Nu doar că lista lucrurilor „greșite“ este foarte lungă, dar te afli constant într-o stare de frică, ceea ce înseamnă că ești programat să prioritizezi căutarea plăcerii și evitarea durerii dincolo de opiniile tale legate de bine și rău.

De câte ori pe zi faci ceva despre care crezi că este greșit, dar o faci doar pentru că este plăcut și se eliberează o supradoză de substanțe chimice în organism? Cum ai putea alege ce este bine pentru tine în acel scenariu? Ești predestinat ca de fiecare dată să eșuezi!


O stare de soc

Pe lângă supradoza constantă de substanţe chimice pe care o primim făcând cu obstinaţie ceva momentan plăcut, dar greşit, alegând Legea factorilor exteriori are drept urmare pierderea accesului la părţi ale creierului nostru care ştiu din start ce este cel mai bine pentru noi.

Înainte de toate, când alegem Legea factorilor exteriori care se bazează pe teamă, ne punem de fapt în modul de supraviețuire ca stare permanentă. Creierul nostru știe că inconștientul este mult mai bine dotat pentru a ne ajuta să supraviețuim decât ar fi voința noastră conștientă. Diferența de viteză dintre inconștient și conștient este ca diferența dintre un supercomputer din zilele noastre și un computer din prima generație, din anii 1950. Cu alte cuvinte, dacă scopul nostru este supraviețuirea, tentativa de a obține acest lucru prin voința noastră conștientă este o sinucidere. Vom fi răniți, poate chiar uciși. Nu ai timp, la modul propriu, să eviți aproape niciun posibil accident dacă ești limitat la intervalul de răspuns al conștientului. Din fericire, în aceste situații, inconștientul preia forțat controlul, ocolește conștientul și îți pune piciorul pe frână înainte ca tu să ai timp să te mai gândești la asta.

La bine și la greu, programarea noastră nu ne va lăsa să rezolvăm conștient asemenea situații. Lucrul acesta este minunat în cazul unui accident — îți salvează viața. Dar, când în viață totul este condus de frică, inconștientul devine șoferul nostru cel mai bun. Așadar, când alegem Legea factorilor exteriori, inconștientul așază în scaunul șoferului partea din mintea noastră responsabilă cu supraviețuirea și mandatează gândurile bazate pe frică, sentimente, comportamente și chimia creierului. Am pierdut accesul facil la conștiința noastră și la o mare parte din conștient. Cu alte cuvinte, inconștientul spune: „Dă-te la o parte de pe scaunul șoferului și stai în altă parte: ne ocupăm noi“.

Cea mai bună analogie la care mă gândesc este o stare de șoc. Să spunem că Linda era într-o mașină care s-a tamponat. S-a ales cu o rană la cap și cu câteva zgârieturi pe brațe. În rest, este în regulă, dar mașina este distrusă. Linda stă pe marginea șoselei, apare un paramedic și începe să discute cu ea, dar ea nu răspunde nimic.

Paramedicul, pentru că este bine pregătit, spune: „Linda? Linda? Linda? Numele tău este Linda? Locuiești în Michigan? Numele soțului tău este Tom?“ Acesta pocnește din palme în fața ochilor ei. Poate îi dă să miroasă niște săruri. „Bine,

Linda, eşti în stare de şoc. Eşti în regulă. O să avem grijă de tine.“

Ei bine, care e problema în acest caz? Linda e complet pierdută. Inconştientul ei pentru supravieţuire a preluat controlul, a transportat-o în afara realităţii. Mintea ei se ascunde în interior. Nu pentru că ea alege să facă asta, ci pentru că îi comandă inconştientul.

Este o formă extremă a ceea ce mintea face constant cu noi în fiecare zi. Pe baza durerii de care avem parte şi a alegerii pe care am făcut-o — referitoare la sistemul binelui şi al răului pentru care am optat şi pe baza căruia vrem să trăim —, inconştientul preia controlul şi ne alimentează cu propriile preferinţe. Situaţia poate funcţiona cu succes pe termen scurt, dar pe termen lung este dăunătoare în majoritatea cazurilor. Nu ai acces la cele mai bune abilităţi ale conştientului tău şi ale conştiinţei, din cauză că inconştientul este preocupat de supravieţuirea ta fizică.

Aşadar, asta face inconştientul când alegi Legea factorilor exteriori — te ţine în viaţă, chiar dacă modul în care o face nu este cel mai bun pentru tine şi chiar dacă trebuie să te păcălească să faci asta.

Iată concluzia: ca urmare a funcţionării eronate a memoriei, pe care am descris-o în ultimele patru capitole, cei mai mulţi oameni se află aproape mereu într-o uşoară stare de şoc, iar inconştientul lor a preluat controlul parţial asupra conştientului. De acum, în loc să experimenteze lucrurile aşa cum sunt, evenimentele sunt filtrate prin lentile foarte vigilente, care mai degrabă sunt excesiv de protective decât excesiv de vulnerabile. Iar gândurile şi sentimentele pe care le mandatează acestea sunt mereu negative.

Chiar şi mai rău, mintea dedicată supravieţuirii te-a păcălit ca să crezi că deţii controlul, deci consideri că acele alegeri sunt de fapt ale tale şi sunt pe deplin justificate. Pur şi simplu consumi o mare cantitate de energie gândindu-te, în mod constant, la motivul pentru care crezi că totuşi pământul este plat.

Deci cum ar fi dacă, atunci când eşti în această stare, ai vrea să treci la un alt regim alimentar şi să capeţi o formă fizică mai bună? NICIO ŞANSĂ! Dacă ai încerca un alt drum profesional pentru a face ceea ce îţi place mai mult sau pentru a avea mai mult succes? NICIDECUM! Dar să schimbi foaia şi să încerci să prioritizezi relaţiile sănătoase, astfel încât să poţi avea parte de mai multă iubire, bucurie şi linişte? NU SE VA ÎNTÂMPLA! Nici să spui ce schimbări

majore, pozitive, definitive îți dorești — RĂSPUNS GREȘIT, MULȚUMESC PENTRU PARTICIPARE! Cel puțin o perioadă îndelungată de timp nu se poate nimic din toate acestea.

De ce? Pentru că fiecare decizie va presupune durere pe termen scurt și disconfort, ambele pentru un câștig pe termen lung. Toate acumulările pozitive presupun asta. Dar partea din creier dedicată supraviețuirii nu este capabilă să facă așa ceva. Funcționează pe baza unei programări pentru care orice pericol înseamnă moartea. Plăcerea înseamnă bine, iar binele înseamnă fericire. Numai că asta este o minciună. În cele din urmă, inconștientul va decide că suferința temporară asociată cu o dietă, sau noua rutină dedicată sportului, sau curba de învățare a unei noi meserii te vor „ucide“, așa că îți va comanda să mănânci o cutie de prăjituri, să te uiți la stupizenii la televizor, să te întorci la locul de muncă unde nu există perspective sau să muncești, din nou, prea mult. Te va direcționa spre ceva care este plăcut pe termen scurt, ori care scade durerea, și de aici pornește un cerc vicios (un obicei sau o dependență).

Dar te rog să înțelegi clar și definitiv: nu este vina ta! Inconștientul tău a preluat controlul asupra procesului decizional din cauza unei funcționări eronate a memoriei tale și a sistemului nervos care a evoluat de-a lungul a mii de ani, pe care oamenii de știință abia acum l-au descoperit. Ai fost născut cu asta. Cu toții am fost. Iar situația se înrăutățește de la o generație la alta.

Iată marea ironie: faptul că nu putem face tot timpul ceea ce este mai bine pentru noi nu ar trebui să ne deranjeze atât de mult, dacă am trăi într-un sistem virtuos! Ne deranjează doar pentru că am ales sistemul de supraviețuire!

Circa 3% dintre oameni pot trăi după cum cred ei că este bine sau rău. Dintr-un motiv anume, nu au inconștientul „rezidual“ pe care îl avem noi, ceilalți. Dacă faci parte din acel grup, o știi deja. Ai tendința de a gândi și de a acționa pozitiv, iar când vrei să schimbi ceva, nu-ți este greu s-o faci. Îți revii rapid dintr-o stare de durere și, cel mai probabil, te bucuri de succes (în felul tău).

În ce ne privește pe noi, restul, ne-am pierdut capacitatea de a face constant ceea ce știm că este cel mai bine și de a ne ierta când nu facem asta, indiferent cât de mult încercăm.

Iluzia liberului-arbitru

Cam asta au spus oamenii de știință în ultimele decenii, dar nimeni nu i-a luat prea mult în seamă și nu cred că cineva chiar vrea să creadă o asemenea realitate. The Atlantic a publicat de curând un articol despre implicațiile acestui studiu, intitulat „There's No Such Thing as Free Will"****.[2] A preluat cercetările de la începutul secolului al XIX-lea, dar mai ales pe cele din ultimele decenii, care au demonstrat că acțiunile noastre nu sunt rezultatul alegerii libere, conștiente, ci a activității cerebrale subconștiente și inconștiente.

Când oamenii de știință spun că nu ai liber-arbitru ca să-ți alegi gândurile, sentimentele și acțiunile, vor să spună că nu ai capacitatea de a alege cel mai de succes, cel mai bun, cel mai fericit destin pentru tine însuți, precum și pentru cei pe care îi iubești și îi protejezi. În principiu, ești aproape ca o păpușă de lemn care se crede om adevărat!

Unul dintre cercetătorii intervievați în articolul din Atlantic a declarat că și dacă dovezile sunt fără echivoc, poate că cel mai bine era dacă nimeni nu cunoștea această realitate. Dacă nu ai habar de știință și de cercetare, știi cât de ridicol sună această afirmație. „Nu spune nimănui despre descoperirea mea epocală, munca mea de o viață — ți-ai pierdut mințile?!"

De ce ar vrea cineva să ascundă o asemenea descoperire? Pentru că — după câte știu oamenii de știință — nu poți face nimic în această privință și, pe baza unor studii suplimentare, aceștia mai știu și că dacă tu crezi că nu ai liberul-arbitru de a-ți schimba viața, asta îți va diminua fericirea și mulțumirea, ba chiar te va putea face să renunți la a mai încerca.

Cu toate acestea, ideea iluziei liberului-arbitru nu este deloc nouă: National Geographic's Your Brain: A User's Guide (2012) o numește „iluzie de intenție", citând studii care demonstrează că un arc electric din inconștient generează acțiuni în desfășurare înainte ca orice activitate să apară în mod conștient.[3] Alte studii au identificat rolul semnificativ pe care îl are nervul vag — controlat de inconștient — asupra gândurilor, emoțiilor și comportamentelor noastre.[4]

L-am întrebat cândva pe dr. William Tiller ce crede că este cel mai important pentru om, pe baza experienței de câteva decenii de studii și teste de laborator. A spus imediat: „intenția". L-am mai întrebat dacă el crede deopotrivă în intenția inconștientă, cât și în intenția conștientă. Răspunsul a fost: „Absolut, iar de

obicei intenţia conştientă nu funcţionează până nu rezolvi intenţia inconştientă, care te limitează“.

Cu multe secole în urmă, manuscrisele despre înţelepciunea antică au descris acelaşi fenomen, dar cu alte cuvinte: „Căci nu fac binele pe care îl voiesc, ci răul pe care nu-l voiesc, pe acela îl săvârşesc“.[5] Acesta este un citat din Apostolul Pavel, una dintre personalităţile religioase cele mai cunoscute. I l-am spus unui amic zilele trecute, iar acesta mi-a răspuns: „De ce continui să fac ceea ce nu vreau să fac, dar nu pot face ceea ce vreau să fac?“ În zilele noastre, cei mai mulţi dintre noi continuă să se întrebe asta.

Într-un anumit grad, asta este ceea ce Stephen R. Covey, cunoscut autor de bestselleruri, a numit „tirania urgentului“ — adică motivul pentru care avem atât de multe probleme când trebuie să prioritizăm ce e cel mai important, în cele din urmă. Fiecare dintre noi am experimentat simplul fapt că nu avem control deplin asupra gândurilor, sentimentelor şi acţiunilor. Se întâmplă de foarte multă vreme. Doar că ştiinţa a reuşit abia recent să explice cum anume se întâmplă asta.

Deci, dacă toate acestea sunt adevărate, ce sugerează oamenii de ştiinţă să facem? Ei bine, cei care consideră că cel mai bine este să ascundem adevărul spun că ar trebui să ne aplicăm fenomenul placebo — să continuăm să credem în iluzia conform căreia conştientul nostru şi intenţia conştientă ne coordonează faptele (chiar dacă ştiinţa spune altceva), aşa încât să nu ne autodistrugem complet, trăind o viaţă de compromisuri, defectuoasă! Cu alte cuvinte, ar trebui să credem şi să trăim o minciună, pentru că este cel mai bun lucru pe care îl putem face. Asta înseamnă, la modul propriu, termenul „placebo“ în acest caz: să crezi ceva care nu este adevărat. Şi este exact ce ne spun majoritatea autorilor de cărţi de dezvoltare personală (chiar dacă îşi dau seama sau nu). Ne spun că, pentru a trăi o viaţă cu sens şi cu scop, tot ce trebuie să facem este să decidem că ce credem noi este cel mai semnificativ lucru cu putinţă, să facem un plan de viaţă în acest mod, iar apoi să ne folosim conştientul şi voinţa pentru a urma planul. Ne cer să credem acea minciună conform căreia conştientul este mai puternic decât inconştientul şi că ne putem controla gândurile, sentimentele şi faptele. Dacă îţi aminteşti de The Matrix, este ca şi cum ne-ar cere să luăm o altă pastilă albastră şi să rămânem în lumea iluziei!

Cealaltă opţiune pe care o avem, conform experţilor, este să reducem masiv definiţia liberului-arbitru, să acceptăm că inconştientul ne conduce vieţile mai mult decât în cazul altor mamifere şi să profităm la maximum de liberul-arbitru

pe care îl avem.[6] Precum animalele, nu putem schimba faptul că trăim în primul rând pentru căutarea plăcerii şi evitarea durerii, conform Legii factorilor exteriori. Trebuie doar să profităm cât mai mult de modul de supravieţuire. Tocmai de aceea, unii experţi au început să se concentreze să ne ajute să gestionăm stresul sau să aflăm care sunt efectele pozitive ale acestuia.[7] Iar unele studii au relevat că ceea ce credem despre stres — mentalitatea noastră legată de stres — poate contrabalansa unele dintre efectele lui negative.

Par a fi veşti bune — dar, încă o dată, nu e nimic nou. Aceste studii demonstrează pur şi simplu efectul placebo. Efectul placebo, sau puterea lui „dacă credem că ceva va funcţiona (sau nu)“, sunt cunoscute de câteva secole. Când crezi că ceva va avea un efect pozitiv asupra ta, efectul pozitiv real creşte semnificativ în cazul a circa 30% dintre oameni, dar de regulă numai pentru o perioadă scurtă de timp. Cu alte cuvinte, are un efect pozitiv limitat în timp. Singurul lucru diferit este gândirea ştiinţifică asupra efectului placebo: unii oameni de ştiinţă încep să-l considere mai degrabă pozitiv, nu ceva incomod, pe care nu ar putea să îl explice!

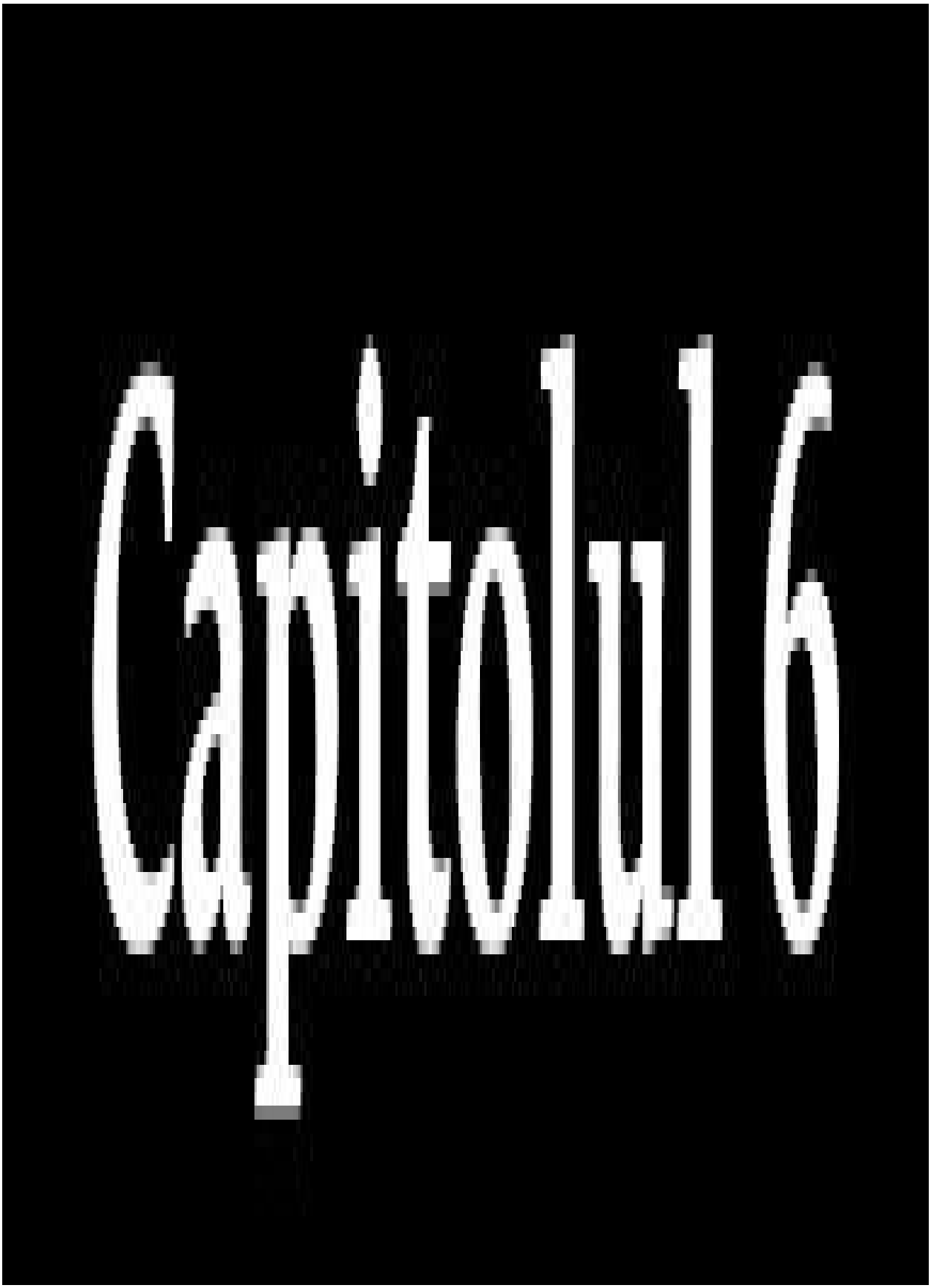
Ce nu s-a modificat este efectul negativ pe care stresul îl are asupra noastră. Ceea ce oamenii de ştiinţă numesc efectul pozitiv al stresului, care reiese atunci când stresul este văzut dintr-un punct de vedere pozitiv, este o simplă combinaţie biochimică de încredere pozitivă (placebo) plus prezenţa negativă a stresului. De exemplu, stresul ne poate face să lucrăm mai mult, iar apoi să primim o mărire de salariu şi să ne bucurăm de alte avantaje pe care le poţi avea când ai mai mulţi bani. Asta poate fi adevărat pentru o perioadă scurtă de timp, dar nu poţi scăpa de efectele negative ale stresului — supradoză de cortizol şi cădere, sistem imunitar suprimat, senzaţia de simplificare, creativitate redusă etc. Iar asta nu e totul: studii recente au arătat cum cortizolul este legat de micşorarea creierului şi probleme legate de memorie.[8]

Dacă doreşti să te eliberezi cu adevărat de stres, pe o durată mare, trebuie să te întrebi: de ce să aleg un efect pozitiv limitat, pe o perioadă limitată de timp? Substanţele chimice generate de iubire îţi oferă toate rezultatele pozitive, fără efecte negative. De ce să nu reduc masiv stresul sau să îl înlătur complet, pentru a beneficia de o transformare completă, pe termen lung, astfel încât viaţa să fie din ce în ce mai bună? De ce să nu scap de sursa stresului — mai ales dacă este bazată pe o minciună interioară de la bun început?

Cred că aceşti oameni de ştiinţă au realizat lucruri extraordinare şi chiar încearcă

să ajute oamenii. Mai cred că sunt interesați să obțină cel mai bun lucru posibil, în condițiile în care ei presupun că sursa stresului nu poate fi îndepărtată. Dar aceasta poate fi îndepărtată. Diferența dintre o viață de tip placebo, în care puțina dragoste interioară și puținul adevăr sunt amestecate cu multă frică interioară și falsitate, și, pe de altă parte, o viață trăită în iubire și adevăr, ca stare obișnuită, este precum diferența dintre o lumânare și soare.

Ceea ce am descris ca fiind marea defecțiune a memoriei este motivul pentru care mulți experți spun că „oamenii nu se schimbă“. Eu nu sunt de acord cu această opinie, dar mă aflu într-o evidentă minoritate. Schimbarea modelelor negative pe termen lung nu mai trebuie să fie o raritate. Cred că în prezent ar trebui să avem o rată de succes de 90%, spre deosebire de trecut, când rata eșecului era de 90%. Dar înainte de a-ți arăta cum poți învinge aceste modele interioare distructive, să sintetizăm ce am spus până acum.


Capitol 6

Un rezumat al marii defecțiuni a memoriei

Am parcurs multe informații până acum și știu că o parte din ele pot fi aproape copleșitoare. Dar sper că măcar unele dintre ele te liniștesc. Ești conceput să trăiești o viață de iubire, bucurie și liniște, și ai în tine tot ce e nevoie pentru a le obține. Dacă ai întâmpinat dificultăți constante în a face ce crezi că e mai bine, în orice zonă a vieții tale, ai aflat acum că este din cauza marii defecțiuni a memoriei, pe care am descris-o în partea I.

Ca rezultat al acestei defecțiuni, când inima (care include inconștientul, subconștientul, spiritul conștient și emisfera dreaptă a creierului) interpretează informația prin lentila amintirilor, cred că trece prin ceva ca o diagramă a următoarelor trei întrebări. Dar amintește-ți, nu e căutarea adevărului, este căutarea definițiilor interne ale adevărului amintirilor tale, care poate foarte bine să fie neadevărat. Iată întrebările:

1. Ești în siguranță sau în pericol? Întrebarea nu se referă doar la faptul că ești sau nu în siguranță, ci dacă te simți sau nu în siguranță — fizic sau nefizic. Dacă simți că ești în pericol, nu mai contează nimic altceva; inima ta începe să apese anumite butoane, așa că pierzi accesul la cortexul prefrontal și la conștiință; mecanismul de supraviețuire preia controlul, iar tu ești inundat de substanțele chimice ale fricii. Punct.

Dacă ești în siguranță, creierul tău trece la următoarea întrebare.

2. Ce lege urmezi? Dacă este Legea factorilor exteriori, gândurile tale, sentimentele, chimia creierului, totul are unica intenție de a te ține în viață din punct de vedere fizic și cât de confortabil se poate. A face ceea ce trebuie pentru tine, personal, este de acum o problemă de viață și de moarte. Apasă butonul pentru a declanșa pur și simplu reacția de tip stimul/răspuns pentru recompensă și pedeapsă. Apoi, dacă faci ceva ce crezi că este bun, poți simți o mândrie falsă, sau doar că ai evitat pedeapsa. Dacă faci ceva ce crezi că este greșit, începe să apese un alt tip de butoane: ale vinii, rușinii, insignifianței și ale vieții duble. Iar apoi trece la următoarea întrebare.

3. Cine ești? Dacă răspunsul tău la întrebarea anterioară a fost Legea factorilor

exteriori, inima ta începe să apese butoanele asociate identității, cum ar fi: „Ești valoros pe baza a ce faci și a ce nu faci, a ceea ce ai și a ceea ce nu ai“. Dacă ai trăit conform acestei legi, vei considera arareori că ești înzestrat, unic, că ai multe de oferit lumii (sau, dacă ai oferit ceva, gestul a fost însoțit de aroganță). Vei fi prins în cercul superiorității și al inferiorității, te vei judeca pe baza comparației cu ceilalți din jurul tău.

Dacă răspunsul tău a fost că te simți în siguranță, iar la întrebarea a doua ai răspuns Legea factorilor interiori, inima apasă butoane bazate pe adevărata ta identitate, cum ar fi: „Ești o persoană bună! Ai talent. Ești valoros. Ai tot ceea ce îți trebuie. Ești unic“. Poți face ce trebuie să faci și te poți bucura de experiențele tale. Te poți recupera ușor după durere, atunci când este nevoie. Poți spera și poți crede că lucrurile vor evolua în sensul cel mai bun. (De regulă, întrebarea unu și doi merg împreună — ambele pozitive sau ambele negative).

Apoi, după ce trece prin acea diagramă a celor trei întrebări, inima începe să aplice legea pe care ai ales-o pentru situația dată. Dacă ai ales Legea factorilor exteriori, inima spune: „Bine, este alegerea ta“ și începe implementarea fricii și a tuturor celorlalte lucruri care decurg de aici. Trebuie să alegem legea, dar odată ce facem asta, sistemul determină experiența, dacă nu cumva dorim să schimbăm alegerea făcută. Primul buton pe care îl apasă este cel de stres, pentru că trebuie să faci totul perfect, astfel încât să fie OK, însă tu tocmai ai renunțat la a face lucrurile corect, pentru că ai încercat de multe ori, dar nu ai reușit (este și cazul meu). Scopul stresului este să te țină în viață din punct de vedere fizic, pentru încă o zi.

Dacă alegi Legea factorilor interiori, inima apasă cu totul alte butoane. Dacă ai întreba: „OK, în această situație, cum îți poate plăcea să faci un lucru, deși, de cele mai multe ori, acel lucru este neplăcut? Ce este bine să faci în acest moment? Cum îți poți prioritiza relațiile în această situație? Cum poți face ceea ce faci dintr-un spațiu al iubirii, în următoarele 30 de minute? Ce poți face pentru a schimba lumea în bine, pentru a-ți schimba familia în bine, pentru a fi cea mai bună versiune a ta și pentru a deveni fericit?“

Aceste lucruri nici măcar nu vor apărea în discuție pentru inconștientul tău dacă alegi sistemul axat pe lucrurile din exterior! Dar în situația dată, ar putea fi în discuție doar din punct de vedere al conștientului — poate că te vei gândi în mod

conştient la asta. Numai că inconştientul va acționa constant împotriva celor mai bune intenţii ale tale, motiv pentru care te vei lupta să continui să faci ce e mai bine pentru tine în domeniile importante, și de aceea vei continua să faci ce știi că nu este cel mai bine pentru tine.

Inima ta trece prin această secvență de trei paşi în doar o nanosecundă, de fiecare dată când se loveşte de o nouă situație, în fiecare zi. Cei mai mulţi oameni rămân blocați la primul pas, din cauză că au prea multe erori în amintirile lor şi nu se simt niciodată complet în siguranță. Dar, chiar dacă depăşeşti prima etapă, a doua îți vine de hac, pentru că majoritatea oamenilor sunt guvernați de legea greșită, crezând adesea că este singura disponibilă.

Din punct de vedere al stării interioare şi al chimiei corpului nostru, această defecțiune a memoriei este asemănătoare cu modul în care ar arăta viața dacă departamentul de pompieri ar veni la tine acasă de fiecare dată când ai aprinde cuptorul! Deci, de fiecare dată când ai pregăti cina, pompierii ar apărea cu sirenele puse în funcțiune, gata să îi evacueze pe toți din casă.

Dacă ni s-ar întâmpla asta acasă, am înceta să mai gătim sau am evita cuptorul, oricare ar fi consecințele? Am cumpăra protecții pentru urechi pentru noi și pentru membrii familiei și am folosi cuptorul atât cât am putea tolera (dar în ciuda eforturilor, am descoperi că începem să comandăm mâncare mai mult decât ar fi bine pentru noi)? Am face meditație în fiecare dimineață, câteva ore, astfel încât zgomotul asurzitor al sirenelor să nu ne deranjeze prea mult? Nu! Ne-am gândi așa: Doamne, alarma de incendiu funcționează complet defectuos, și am încerca să o reparăm sau să o înlocuim. Singurul mod prin care am distruge totul ar fi dacă am considera că alarma de fum nu poate fi reparată.

Exact asta se întâmplă cu răspunsul nostru de supraviețuire de tipul pe viață și pe moarte. Este evident că funcționează defectuos, dar noi nu răspundem într-un fel în care să avem în vedere repararea lui. Presupunem că simțim astfel doar din cauză că alarmele noastre stricate nu pot fi reparate, ori că stresul nostru constant este normal. Încercăm mai degrabă să trecem prin fiecare zi cât de bine putem, decât să facem o pauză pentru a ne da seama dacă există o altă variantă mai bună pe care am putea-o alege.

Facem sport obsesiv, luăm suplimente alimentare și consumăm hrană ultra-curată ca să ne ajute să echilibrăm efectele negative pe care eliberarea de cortizol pe termen lung o are asupra corpului. Sau renunțăm. Meditățm câteva ore în

fiecare zi pentru a găsi puțină eliberare de gândurile și de sentimentele care ne înnebunesc. Putem alege să consumăm alcool, să luăm droguri sau să avem comportamente extreme (dar nesănătoase) care să ne ofere o doză de plăcere pentru o perioadă scurtă de timp. Și toate astea se întâmplă pentru a face față la ceva cu care nu ar trebui să avem de-a face — ceva care trebuie rezolvat, precum alarma de incendiu sau apa care ne inundă podeaua!

Ne simțim deconectați de la scopul și sensul vieții noastre din cauză că faptele ne sunt guvernate de modul luptă sau fugi: fie fugim de durerea cauzată de funcționarea defectuoasă a alarmei noastre interioare, fie căutăm orice plăcere care ne poate permite să evadăm temporar.

Gândește-te la modul în care am fost creați să trăim, cu alarma noastră de frică interioară care se oprește doar în timpul adevăratelor urgențe. Dacă am fi fost creați să trăim în primul rând în iubire, bucurie și pace, așteptând cu nerăbdare orice ne va oferi ziua de mâine, iar apoi, din senin, alarma interioară a fricii să înceapă brusc să funcționeze eronat, așa cum se întâmplă în prezent, ar fi o panică mondială! Am considera că este una dintre cele mai groaznice pandemii care ar lovi lumea, pentru că ne-am aminti cu toții cum era să avem conștientul și conștiința în armonie pozitivă cu inconștientul, iar faptele pozitive ar decurge natural de aici în majoritatea timpului. Dar, din cauză că această funcționare eronată a memoriei a avut loc gradual, pe parcursul a mii de ani — precum broasca dintr-un vas a cărui apă se încălzește treptat, astfel că nu-și dă seama că va fi fiartă și va muri în final —, considerăm cu toții că este ceva normal, din cauză că și cei din jurul nostru trăiesc în același fel. Drama în care ne-am afundat este aceeași pentru toți.

Abia la finalul vieții suntem în situația în care privim în urmă și ne gândim: Cum am ajuns în această situație? Dacă aș fi avut un alt curs al vieții…

Există o altă cale.

În Capitolul 1 am menționat că emisfera stângă a creierului are o funcție foarte importantă. Iată care. Cea mai importantă funcție a emisferei cerebrale stângi îți permite, în orice moment, să alegi să te implici în Legea factorilor interiori.

Aceasta este cea mai importantă alegere. Dacă faci asta, obții totul.

Indiferent de modul în care ai trăit până în acest punct, încă ai posibilitatea de a alege între ceea ce este prioritar și ceea ce te face să te simți bine pentru moment,

sau să te angajezi pe deplin în iubire, indiferent de durere, de plăcere sau de rezultatele de la final.

Ce înseamnă această alegere? Înseamnă că: „Chiar dacă nu obțin plăcere și mă aleg cu și mai multă durere, sunt angajat în iubire cât de mult pot în acest moment, indiferent ce va urma. Sunt implicat pe deplin, fără reținere, fără un plan B, fără plasă de salvare, pentru totdeauna, indiferent dacă obțin sau nu obțin ceea ce-mi doresc“.

Înainte de decolare, racheta este prinsă de mecanisme care o protejează de lansarea accidentală înainte ca totul să fie pregătit. Odată ce începe numărătoarea inversă și se ajunge la zero, măsurile de siguranță sunt dezactivate rând pe rând, iar racheta pornește motoarele, așa cum a fost concepută să facă.

Viața ta este asemenea unei rachete, iar mijloacele de siguranță ale inimii tale îți țin viața blocată. Trebuie să fii blocat până când conștientul este suficient dezvoltat pentru a putea alege cu adevărat între Legea factorilor interiori și Legea factorilor exteriori. Nu poți fi omorât când stai în siguranță în racheta aflată la sol, dar poți fi ucis foarte ușor mergând cu o viteză de mii de kilometri la oră prin spațiu; de aceea, inima ta tinde să țină racheta la sol pentru că nu are încredere că planul de zbor este unul solid — ceea ce se întâmplă când ești capabil să decolezi și să zbori.

Ca să optez pentru Legea factorilor interiori, trebuie să renunț la rezultatele de la final. Care rezultate din final? Toate. Voi fi iubit sau detestat? Voi fi bogat sau sărac? Popular sau nepopular? Cu o sănătate bună sau bolnav cronic? Oamenii mă vor plăcea sau nu? Va trebui să muncesc din greu sau puțin? Trebuie să renunț la controlul asupra tuturor rezultatelor finale. Încercarea de a le controla nu mai este treaba mea. Acestea sunt de-acum treburi legate de iubire, iar iubirea este de un milion de ori mai puternică decât sunt eu. De la clienții mei care au făcut această alegere am auzit lucruri precum: Vai, a dispărut cancerul! Fac mai mulți bani decât am visat vreodată. Cum s-a întâmplat așa ceva?

Iată părerea mea despre ce s-a întâmplat. Cred că scopul în viață este să alegi între iubire și teamă. Asta e tot. Voi alege iubirea sau teama? Este opțiunea mea. Fiecare zi pe care o trăiesc este o nouă șansă de a-mi îndeplini scopul vieții. O altă zi în care am ocazia de a alege iubirea, nu frica.

Inima ta este atentă în permanență la ce alegi.

Iată cum cred eu că vede inima acest lucru. Știe că energia iubirii este de un milion de ori mai puternică decât efortul depus de conștientul tău de unul singur. Din acest motiv, iubirea este singurul lucru mai important decât supraviețuirea fizică. Până alegi să dai prioritate iubirii, indiferent de consecințe, evitarea morții este singurul lucru care contează pentru că, să sperăm, vei mai trăi o zi și vei mai avea încă o ocazie să alegi iubirea. Când faci asta, moartea nu mai este cel mai important lucru; este secundară. Iar atunci totul se schimbă.

Dacă faci alegerea de capul tău, iată cum reacționează inima. Ea anunță: „Atenție! Tocmai am înțeles! Scoate sistemele de protecție! Dă-i drumul să zboare!“

Când ne asumăm angajamentul pentru Legea factorilor interiori, pentru a face tot posibilul să trăim în iubire momentul prezent, indiferent de rezultatele finale, atunci sistemele noastre de siguranță sunt eliberate, iar viața noastră decolează.

De ce? Acum se simte în siguranță. Ai realizat în sfârșit care lucru este cel mai important în viața ta, iar inima îl cunoaște.

Câștigi viață!

Când faci asta, recâștigi accesul la cele mai bune resurse ale tale — conștiința și conștientul —, iar acestea încep să facă lucrurile pentru care au fost concepute: produc rezultate aparent miraculoase, care sunt întotdeauna de tipul câștig-câștig-câștig.

Iată cum s-a întâmplat în cazul meu. După ce Hope mi-a cerut să plec de acasă, am renunțat la tot. I-am zis lui Dumnezeu: Nici măcar nu știu dacă mai exiști. Am început să citesc orice text religios care îmi cădea în mâini și îi întrebam și pe cei care le-au studiat ani la rând ce credeau despre ele. Am întâlnit oameni inteligenți și le-am adresat nenumărate întrebări. Am început să mă rog și să meditez ca niciodată înainte.

Asta m-a condus la o schimbare spirituală profundă, despre care am scris în Codul iubirii. Târziu, în noapte, am simțit că Domnul mi-a spus (am auzit asta în mintea mea, nu am auzit o voce cu adevărat audibilă): „Nu doar că nu o iubești pe Hope, dar nici măcar nu știi ce este iubirea“.

Asta este tot ce am auzit. Am vrut mai mult, dar asta a fost tot ce am primit.

Aşa că am mers la bibliotecă şi am căutat definiţia iubirii în toate dicţionarele, manualele şi textele religioase pe care le-am putut găsi. Am discutat cu lideri religioşi, cu persoane pe care le respectam — chiar şi cu un avocat pe care îl ştiam.

În cele din urmă, am ajuns la concluzia că vocea avea dreptate. Mi-am dat seama că-mi doream sexul doar pentru mine, mâncarea doar pentru mine, distracţia doar pentru mine, în vreme ce Hope făcea totul pentru a mi le oferi. Am ajuns să cred că iubirea însemna să fiu implicat în relaţiile mele, indiferent ce s-ar fi întâmplat.

Nici pe departe nu trăisem aşa. Trăisem într-un fel de afacere. Pentru a o iubi cu adevărat pe Hope, trebuia să renunţ la control.

Iar atunci l-am întâlnit pe Larry Napier, omul care, din acel moment, avea să devină mentorul meu spiritual şi care a început să mă înveţe cele două legi.

Transpiram noaptea şi aveam coşmaruri din cauză că Legea factorilor exteriori era atât de înrădăcinată în mine. Era atât de puternică. Avea tentacule în fiecare parte a fiinţei mele. Simţeam totul ca pe un fel de exorcism.

Toată viaţa considerasem că Legea factorilor exteriori era singura cale posibilă. Nu fusese o opţiune; fusese realitatea mea. Pentru a avea o viaţă de succes, trebuie să-ţi dai seama cum poţi face corect acest lucru, să faci un plan şi să te străduieşti tot mai mult să-l faci să funcţioneze. Mă tot gândesc: Această lege nu este negociabilă. Să spun că pot alege Legea factorilor interiori este ca şi cum aleg să spun că Pământul este plat. Poţi alege unele lucruri, dar nu şi asta!

Ei bine, după şase săptămâni am ajuns să ştiu — nu să cred, ci efectiv să ştiu — că legea pe care mi-a arătat-o Larry era reală, şi am ales-o în mod conştient.

S-a întâmplat într-o noapte când am simţit că Dumnezeu m-a întrebat, dacă tot aflasem ce este iubirea — fără nicio plasă de protecţie, fără un plan B şi nereţinut de nimic —, oare aş alege să o iubesc pe Hope, chiar dacă nu s-a schimbat nimic în relaţia noastră? Nu am răspuns imediat. La acel moment, ea dorea divorţul. Dacă alegeam iubirea, asta însemna să o iubesc şi dacă se căsătorea cu altcineva şi avea copii cu alt bărbat. Oare ce îmi doream cu adevărat?

În cele din urmă, după câteva zile de gândire şi de rugăciune, am reuşit să mă

decid. Da, o voi iubi pe Hope exact așa cum este. Cu toată puterea. Fără obligații, pentru totdeauna. Și spuneam asta din adâncul inimii.

Aceasta era alegerea pe care o aștepta inima mea. Asta s-a întâmplat când am înlocuit starea de șoc și am recâștigat accesul la conștiința mea și la conștient, nu doar pentru a ști ce este cel mai bine, ci pentru a avea și puterea de a face acel lucru.

Acesta era momentul în care legământul autodistructiv pe care îl făcusem când eram copil a fost înlocuit. A fost ca și când cineva a schimbat un program de computer cu altul. Nu a necesitat din partea mea niciun efort. A fost ca și când m-aș fi observat detașat și m-aș fi gândit: Vai, cum de s-a întâmplat asta?

Unul dintre cele mai simpatice lucruri care se întâmplă când manifești iubirea este că inima, pentru prima oară, elimină dintre priorități erorile, amintirile pe bază de frică și dă prioritate amintirilor pe bază de iubire. M-am simțit din nou copil, având parte de iubire și de fericire precum fusesem înainte de a începe școala — dar gândind precum un adult.

Cam după șase săptămâni de când am fost dat afară din casă, am început să mă văd din nou cu Hope. Mi-a spus ulterior că din primul moment în care m-a revăzut a știut că sunt un alt om. Am avut o ceremonie de înnoire a jurămintelor, în dragoste ne-a fost mai bine decât înainte, iar lucrurile au rămas așa începând de atunci. O iubesc cu o pasiune pe care nu am mai simțit-o, iar ea are același sentiment față de mine. Ne îmbrățișăm și ne sărutăm tot timpul. Este absolut minunat.

După ce am trecut prin această experiență, am fost convins că dețin glonțul magic, așa că i-am învățat și pe clienții mei să procedeze la fel — și, ce crezi? Nu a reușit nimeni.

De ce? Încercau să o facă prin voința lor, dar să controleze în același timp rezultatele. Cu alte cuvinte, încercau să se angajeze în iubire prin Legile factorilor exteriori, care nu ar fi funcționat niciodată.

Atunci mi-am dat seama că suprascrierea instantanee nu are loc la oricine. De-a lungul următorilor câțiva ani, am realizat un proces pas cu pas de inginerie a memoriei, care a funcționat de această dată aproape pentru fiecare dintre clienți.

De ce eu am avut parte de acest tip de schimbare spontană, în timp ce mulți

dintre clienţii mei au avut nevoie de un proces mai elaborat pentru a-și schimba amintirile?

Cred că din cauză că eu ajunsesem la limita de jos. De fapt, mulţi oameni cu care am discutat au avut parte de o schimbare spontană după ce au ajuns la limita de jos. Totuși, dacă aș fi avut acces mai devreme la acest proces mai elaborat, poate că nu aș fi ajuns la limita de jos de la bun început.

Asta am observat la clienţii mei: când folosesc Tehnica ingineriei memoriei, se pot schimba radical, fără să fi ajuns la limita de jos.

De aceea am scris această carte: pentru ca tu să nu fii nevoit să atingi limita de jos. Pentru că am văzut numeroși clienți care își recapătă voința, își vindecă amintirile și trăiesc o viață extraordinară, exact așa cum trebuie să le-o asigure inimile, minţile, trupurile și gândurile lor.

Răspunsul tău constant la stres poate fi neînsemnat azi, dar nu este normal. Este o funcţionare defectuoasă, dar defecțiunea se poate repara — iar asta vei învăța să faci în partea a doua a cărţii.

În lb. engl., grăsun. (N.t.)

„Nu există chestia asta numită liber-arbitru“. (N.t.)

Capitolul 7


Medicina energetica

Înainte de a ajunge la componentele fine ale Tehnicii ingineriei memoriei, trebuie să detaliem două concepte fundamentale: medicina energetică și ingineria memoriei.

Într-o bună zi, pe când luam prânzul cu prietenul meu, dr. William Tiller, fost șef al catedrei de fizică de la Stanford, i-am adresat o întrebare: „Toată viața am auzit despre ecuația celebră a lui Einstein, E egal cu mc pătrat, dar încă nu o înțeleg. Ce înseamnă de fapt?“

„Ei bine, Alex, este chiar foarte simplu. De o parte a ecuației este energia, iar de cealaltă parte este tot restul.“ Totul din univers se rezumă la energie. Un citat destul de bine cunoscut al lui Tiller este: „Medicina viitorului se va baza pe controlul energiei din corp“.

Medicina energetică se bazează pe admiterea faptului că totul este făcut din energie. Dincolo de tot ce putem simți și măsura, există un model energetic de bază care îl creează și care are o anumită frecvență energetică. Asta include nu doar corpurile noastre fizice, ci și gândurile, sentimentele și experiențele. Medicina energetică înseamnă simpla folosire, ajustare și schimbare a energiei de la originea oricărei probleme umane — fie că este emoțională, intelectuală, fizică, spirituală, sau toate la un loc — pentru a crea un efect pozitiv.

Dr. Albert Szent-Györgyi, doctor în științe medicale, câștigător al Premiului Nobel, a spus: „În orice cultură dinaintea noastră, vindecarea era însoțită de mișcarea energiei din corpul persoanei“. Poate fi ceva greu de crezut, dar este absolut adevărat. Domeniul medicinei energetice are origini cu cel puțin 1 500 de ani î.H.

Ai putea gândi așa: Bine. Dacă este adevărat, atunci cum de nu am auzit niciodată de asta? Unde a dispărut? Înainte de toate, ai auzit de asta, dar poate nu o denumești medicină energetică. Tomografie computerizată, RMN, litotripsie pentru pietrele de la rinichi, yoga, tai chi, acupunctură, Reiki și chiar unele forme de meditație, toate sunt tehnici de medicină energetică.

De asemenea, este adevărat că medicina energetică (care include ceea ce unii ar numi psihologie energetică) a cunoscut o renaștere în ultimii 20 de ani. Codurile

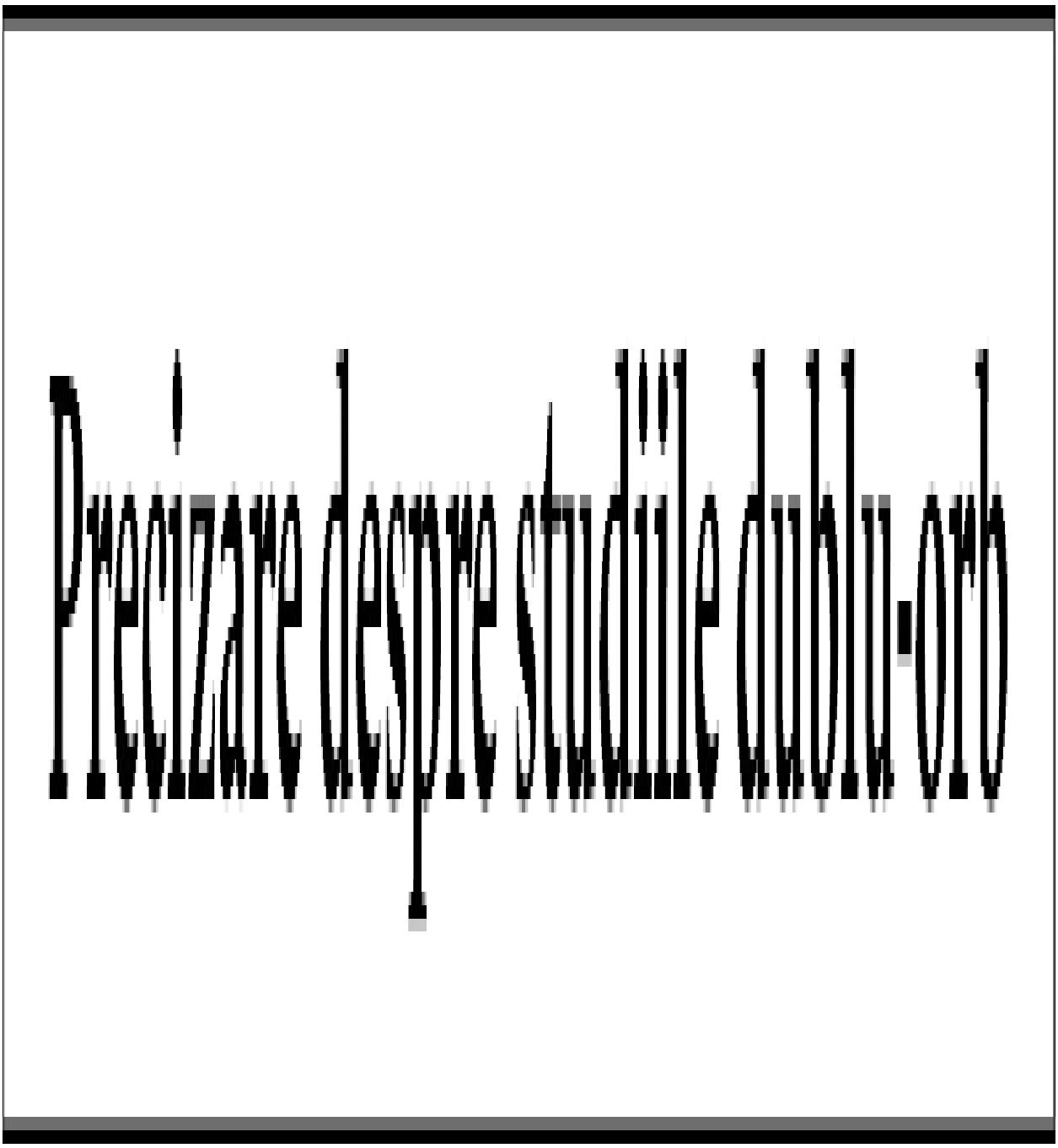
vindecării sunt o tehnică de medicină energetică, iar când am scris prima carte despre ele, în 2001, medicina energetică era foarte aproape de cea convenţională. În 2007, dr. Oz a prezis că medicina energetică va fi următoarea mare frontieră în domeniul sănătăţii. Cred că aceasta tinde să devină realitate chiar în prezent. De fapt, mi se spune că este zona cu cea mai mare dezvoltare din domeniul medical. De ce? Iată trei motive: funcţionează, este ieftină şi nu are efecte secundare.

Oraşul meu natal, Nashville, este un bun exemplu. Când am început Codurile vindecării, lucram în subsolul casei mele. La început, când le-am spus celor din Nashville ce am realizat, mi-au răspuns ceva de genul: „O, interesant. Unde pot afla mai multe detalii despre asta?“

În prezent, am clienţi din toate cele 50 de state americane şi din 172 de ţări, aproape în toate limbile. Acum, când împărtăşesc oamenilor din Nashville realizările mele, răspunsul lor a devenit: „O, super. Asta e foarte interesant. Unde pot afla mai multe detalii despre asta?“ Vremurile se schimbă, nu şi oamenii!

De curând am avut o discuţie cu un grup de mileniali (grupul de vârstă din care fac parte şi cei doi fii ai mei). Spre amuzamentul meu, mi-au spus că în grupul lor de vârstă „energia“ face parte din conversaţia zilnică. La modă nu mai este „roagă-te pentru mine“ sau „trimite-mi dragostea ta“, ci a devenit „trimite-mi o energie bună“. Mi-au mărturisit că aproape toţi cunoscuţii văd vindecarea energetică şi acţiunea energiei ca fiind pozitive şi de acceptat. M-am gândit: Cât de interesant! Nu am avut nicio idee că este ceva dominant în rândul generaţiilor tinere.

Medicina energetică a devenit tot mai convenţională de la o zi la alta. American Psychological Association a aprobat de curând ca Association for Comprehensive Energy Psychology să susţină continuarea creditelor educaţionale, iar experţii consideră că aprobarea folosirii acestor tehnici în practica profesională, prin cheltuieli decontate prin asigurarea medicală, este un lucru iminent. La o finală recentă a NBA am văzut jucători profesionişti de baschet care aveau propriul personal specializat în acupunctură sau alţi specialişti energetici. De regulă, vezi numeroase persoane care poartă brăţări energetice la mâini. Medicina energetică afectează pozitiv oamenii de pe întreg globul, aşa cum a făcut-o de mii de ani.


Prezentare despre studiile dublin-ul

Chiar dacă medicina energetică a fost folosită de mii de ani, chiar dacă oamenii sunt ajutați zilnic de medicina energetică, chiar și când nimic altceva nu mai funcționează, în pofida faptului că tot mai multe studii îi arată eficiența, unii oameni se opun în continuare și nu vor să afle mai multe detalii despre acest domeniu deoarece nu există suficiente studii dublu-orb care să „îl confirme“.

Am detaliat în această carte ceea ce cred despre studiile dublu-orb. Aș vrea să zăbovesc puțin asupra modului în care studiile dublu-orb au devenit standardul studiilor științifice. Totul a început cu pandemiile de ciumă și de variolă, în care au murit mii sau milioane de persoane, iar nimeni nu a putut face nimic pentru a împiedica asta. Apoi s-a descoperit că vaccinarea — un produs chimic — le putea opri.

Albert Szent-Györgyi a spus că, înainte de asta, vindecarea se realizase pe scară largă prin substanțe naturale și prin schimbarea energiei. Așadar, de ce am renunțat la medicina noastră naturală, bazată pe energie, când ea a funcționat atât de bine secole întregi — până într-acolo încât în prezent ni se pare stranie, marginală, de speriat?

Cred că a fost rezultatul fricii. Pare logic: când s-au întâmplat acele lucruri oribile, toți au reacționat prin frică și panică. Tuturor le era teamă că familiile lor vor lua ciuma neagră, sau că vor avea copii bolnavi de variolă. Brusc, domeniul medicinei s-a concentrat în totalitate pe testarea substanțelor chimice pentru a trata boala. În timp, produsele farmaceutice au înlocuit în totalitate medicina energetică și au devenit standard pentru tratament. Iar testarea dublu-orb a devenit standardul absolut pentru a fi siguri că substanțele chimice au efectul scontat, precum și că beneficiile depășesc efectele secundare.

Cred că aceste vaccinări sunt minunate, reprezintă descoperiri care au salvat vieți. Își au rolul lor atunci când viața ne este pusă în pericol. Dar, ca domeniu de cercetare, cred că am exagerat foarte mult. Am depășit cu totul echilibrul, am uitat de natural, am uitat că medicina energetică a funcționat destul de bine vreme de câteva mii de ani și că puțini oameni au avut de suferit sau au murit de pe urma ei.

Printr-un val puternic de revenire în actualitate a medicinei energetice cred că ne îndreptăm într-o direcție pozitivă, de echilibru mai bun.

Repet, nu sunt împotriva metodelor ştiinţifice, al studiilor dublu-orb, al medicinei clasice. Dar, pentru multe lucruri din domeniul medicinei naturiste şi energetice, nu există teste medicale valide pentru ceea ce este tratat. Arată-mi un test medical care măsoară dacă amintirea tatălui meu care mă bătea s-a diminuat. Nu există aşa ceva.

Prin urmare, în loc să caut un test dublu-orb pentru a demonstra ceva, eu îmi îndrept atenţia spre alte surse care să confirme un adevăr care nu a fost încă demonstrat:

1. Textele vechi. Vechile texte religioase şi filosofice sunt pline de înţelepciune; doar că noi nu am reuşit încă să le demonstrăm pe deplin. Aşa că încep să mă întreb: „Oare ce spuneau predecesorii noştri?“ Acei bărbaţi şi femei care nu aveau telefoane inteligente, televizor sau internet. Stăteau împreună ore în şir şi discutau despre problemele lor de zi cu zi. Cunoscătorii din domeniul medicinei nu căutau pe atunci substanţe chimice; de fapt, nu aveau deloc acces la majoritatea medicamentelor pe care le avem în prezent. Făceau tot ce se poate văzând modul de funcţionare al minţii şi modul în care resursele naturale pe care le aveau la dispoziţie puteau fi utilizate pentru a vindeca şi alina suferinţa pacientului.

2. Dovada ştiinţifică şi/sau anecdotică. Aici mă bazez pe sfatul lui Jimmy Netterville; dacă nu face rău şi dacă funcţionează suficient de bine… dă-i bătaie! Când oamenii cunosc o îmbunătăţire de durată sau o adevărată uşurare a suferinţei, este important să fim atenţi la ce au făcut, chiar dacă nu înţelegem în totalitate cum funcţionează acel lucru. Şi să povestim, să transmitem mai departe.

3. Rezonanţa cu inima mea. Trebuie să explic mai pe larg această idee. Doctorul Lipton numeşte această experienţă de rezonanţă o „vibraţie“ care este corectă aproape de fiecare dată. Este ceea ce se întâmplă într-o fracţiune de secundă înainte ca piciorul tău să apese pe frână pentru a evita un accident: corpul tău percepe informaţia de care conştientul tău nici nu este alertat, creierul trimite un semnal electric care îi spune piciorului potrivit să nu mai apese acceleraţia, ci să apese frâna, iar tu eviţi să loveşti maşina oprită în faţa ta, înainte de a conştientiza că asta se întâmplă. De fapt, aşa se întâmplă de fiecare dată când luăm o decizie; după cum au demonstrat experţii în domeniul intenţiilor

conștiente, cu o secundă înainte de a lua conștient o decizie, există un vârf electric în creierul nostru. Inima noastră deja l-a perceput și a procesat o cantitate enormă de date înainte să fie implicat conștientul nostru, apoi a trimis un semnal electric pentru a spune conștientului ce trebuie să facă. Cred că organismul face asta nu doar în situațiile extreme, precum evitarea unui accident, ci și când vine vorba despre modalități de vindecare.

La începutul carierei mele, am studiat cu Savely Yurkovsky, doctor în medicină, care a pus la punct o tehnică numită Field Control Therapy. Doctorul Yurkovsky considera că există un „pilot“ invizibil al fiecărei celule conectat la piloții tuturor celorlalte celule existente, cunoscut îndeobște sub numele de super-quantum. Aceștia sunt cumva în stare să comunice reciproc în așa fel încât celula va acționa în mod impredictibil pentru a se salva. Cred că acest fenomen se află în spatele poveștilor adevărate pe care le auzim despre persoane care știu lucruri pe care nu ar avea de unde să le știe, ceea ce Einstein numea „acțiune la distanță“ și ceea ce unii numesc ESP. Faptul că toate celulele sunt cumva conectate nu este o idee nouă. Cele mai vechi religii și culturi ar numi asta „duh“. De exemplu, există un citat în Biblie care spune: „Însuși Duhul adeverește împreună cu duhul nostru că suntem copii ai lui Dumnezeu“.[1] Dacă citești tot contextul, vei descoperi că înseamnă „Știu ceva ce nu aveam cum să știu, iar originea acestui lucru se numește Duh“.

Cred că ceea ce doctorul Yurkovsky a denumit super-quantum este un alt mod de a descrie ceea ce Bruce Lipton numește „vibrație“, ceea ce vechile culturi și religii numesc „duh“, ceea ce mulți ar putea numi în prezent „intuiție“, ceea ce Einstein a numit „acțiunea înfricoșătoare la distanță“ și ceea ce eu numesc „rezonanță“. Cred că ne putem antrena să ascultăm mai atent această rezonanță; când facem asta, dobândim capacitatea de a spune când ne aflăm pe drumul cel bun.

4. Rezultate. Ce se întâmplă de fapt când încerc asta? Se schimbă ceva în bine, esențial, când totul este gata? Se modifică ceva în rău?

5. Rugăciunea. Pentru mine, aceasta este cea mai importantă sursă de dovezi. Discut sau „mă conectez“ la o forță mai mare pentru a-mi exprima dorința — pentru vindecare, pentru claritate, pentru liniște, pentru îndrumare. Numesc această putere Dumnezeu; alții îi pot spune Sursă, Buddha, Allah, Duh sau Putere superioară. Alții pot discuta, de asemenea, despre accesarea intuiției sau a conștiinței, dar pentru mine asta este diferit de conectarea la o putere

spirituală mai mare, care face posibile miracolele. Când ceri liniște și calm, când asculți cu mintea limpede, vei fi uimit de răspunsurile pe care le primești.

Când toate cele cinci lucruri se aliniază în aceeași direcție, nu am descoperit niciodată că este ceva greșit sau dăunător. Niciodată.

Nu ai noroc dacă cauți la un studiu dublu-orb o dovadă definitivă, 100% empirică pentru medicina energetică. Nu există teste care să poată măsura ce face, sau măcar care este partea din noi asupra căreia acționează. Medicina energetică funcționează pentru oricine, de fiecare dată? Nu, dar nimic nu funcționează astfel. Soția mea a fost deprimată o perioadă de 12 ani, și nimic din ce i-au recomandat medicii, pe baza studiilor clinice, nu a funcționat. Niciunul dintre așa-numitele medicamente minune pe care le-a încercat nu a funcționat.

Așa cum am spus la începutul acestei cărți, tu și familia ai putea beneficia de medicina energetică peste 20 de ani de la momentul în care o vom putea demonstra, sau poți beneficia de ea acum.

Motivul din cauza căruia aceasta nu face parte în prezent din medicina generală este că nu am reușit să măsurăm fidel modelele energetice ale inconștientului, iar aceasta se întâmplă doar din lipsa tehnologiei necesare. După cum spunea chiar dr. Oz: „Am început să înțelegem lucruri pe care le știm adevărate cu inima, dar nu le-am putut măsura niciodată“.

De ce spune „lucruri pe care le știm cu inima că sunt adevărate“? Nouă din zece oameni care încearcă să demonstreze tehnicile de medicină energetică — precum Tehnica de inginerie a memoriei pe care o vei învăța în această carte — simt diferența. Cei mai mulți oameni „simt“ că Tehnica de inginerie a memoriei funcționează după circa 10 minute. Știu cu inima că funcționează.

Dar nu vei putea avea parte de așa ceva doar citind despre acest subiect. Trebuie să o implementezi. Este diferența dintre a citi cuvintele „pahar cu apă“ scrise pe o bucată de hârtie și a bea paharul cu apă. Sau ca diferența dintre a vedea o poză cu Marele Canion și a-l vedea în realitate.

Nu poți experimenta la maximum splendoarea Marelui Canion doar din fotografii. Este absolut imposibil. Poți avea parte de un fragment de peisaj, îți poți face o idee despre cum te va impresiona, dar îți garantez că nu se compară

cu a merge prima dată în viață la punctul de observare pentru a vedea soarele strălucind deasupra stâncilor și Râul Colorado șerpuind printre ele. Nu ai cum să beneficiezi de toate acestea dintr-o fotografie. Medicina energetică și psihologia energetică sunt pe val datorită experienței oamenilor, și nu poți evalua acest lucru fără a-l împărtăși.

Așadar, simte-te liber să cauți detalii pe Google și fă oricâte cercetări dorești, dar înțelege că, așa cum a spus și dr. Oz, cu adevărat nu avem încă instrumente care să meargă suficient de departe și în profunzime pentru a măsura aceste acțiuni. Dar inima îți va spune dacă ele chiar funcționează.


Cercetarea medicinei energetice

Toate acestea nu înseamnă că nu avem dovada ştiinţifică în privinţa medicinei energetice. În partea I am menţionat că studiul doctorului Bruce Lipton de la Stanford a arătat că gândurile, sentimentele şi convingerile (ceea ce el numea „mediu“ al unei celule) schimbă fiziologia.[2] Gândurile, sentimentele şi convingerile sunt forme de energie, iar această energie face schimbări măsurabile la nivel celular.

Studiile realizate pentru a verifica dacă schimbarea energiei modifică fiziologia sunt prea numeroase pentru a le menţiona aici pe toate.[3] Voi aminti un studiu realizat recent. Compania noastră, Healing Codes, avea o persoană de contact la o companie de apă potabilă, care dispunea de un echipament de testare a apei foarte complex şi foarte scump. Am solicitat ca cei de acolo să ne ajute cu un test pentru a evidenţia dacă o frecvenţă energetică non-fizică s-ar manifesta în vreun mod măsurabil pe tărâmul fizic. Am realizat teste independente asupra efectului pe care o anumită frecvenţă armonică a avut-o asupra fiziologiei apei. Mai precis, li s-a solicitat să testeze apa în privinţa conţinutului de cupru, dat fiind că FDA a aprobat recent un anumit conţinut de cupru pentru uciderea microbilor care provoacă virusul MRSA şi infecţiile cu stafilococ. Spitalele pun de acum benzi de cupru pe blaturi, de exemplu, pentru a reduce infecţiile.

Compania de apă a început testul cu o sticlă sigilată de apă Dasani care, când a fost deschisă şi testată, avea zero părţi la un milion de cupru înainte de experiment. Un instrument de generare de frecvenţe armonice, calibrat pentru frecvenţa armonică a cuprului, a fost aşezat apoi lângă apă. Cel de-al doilea test a arătat o prezenţă a cuprului de 2 părţi la un milion. Experţii recomandă în piscine un nivel de cupru de 0,5 până la 1,5 părţi la milion pentru a elimina algele, aşa că 2 este o cantitate semnificativă şi mai mult decât este nevoie pentru a scăpa de microbii dăunători din apă. Expertul companiei de apă a caracterizat testul ca „ciudat“ şi „cam năucitor“. De fapt, a spus exact aşa: „Asta este imposibil“.

De menţionat că acel echipament de analiză a apei nu testează frecvenţa armonică pentru nimic — testează doar prezenţa reală, fizică a cuprului. Concluzia a fost că frecvenţa armonică produce cupru fizic în apă. Asta l-a năucit atât de tare pe tehnician, încât a încercat pe cont propriu tot felul de alte experimente. A umplut o sticlă de apă cu cupru real, a lăsat-o să stea câteva ore, a îndepărtat cuprul şi a testat apa: zero cupru. O sursă non-fizică de cupru (în

cazul nostru, frecvența energetică a cuprului) generase cupru real.

Orice schimbă frecvența armonică funcţionează la nivelul de energie. Schimbarea energiei a schimbat fiziologia apei — și schimbă și fiziologia ta.

Pentru că o iubeam mult pe Hope, soția mea, cu circa 15 ani în urmă i-am cumpărat un buchet de trandafiri — dar și pentru că am vrut să realizez acest experiment. I-am oferit zece trandafiri, dar am luat și eu doi, care erau identici cu ceilalți.

Conform florăresei, fuseseră cultivați în același loc și recoltați în aceeași zi. Fiul meu, Harry, a făcut aceste fotografii și a supervizat experimentul pentru a ne asigura că totul a fost făcut corect.

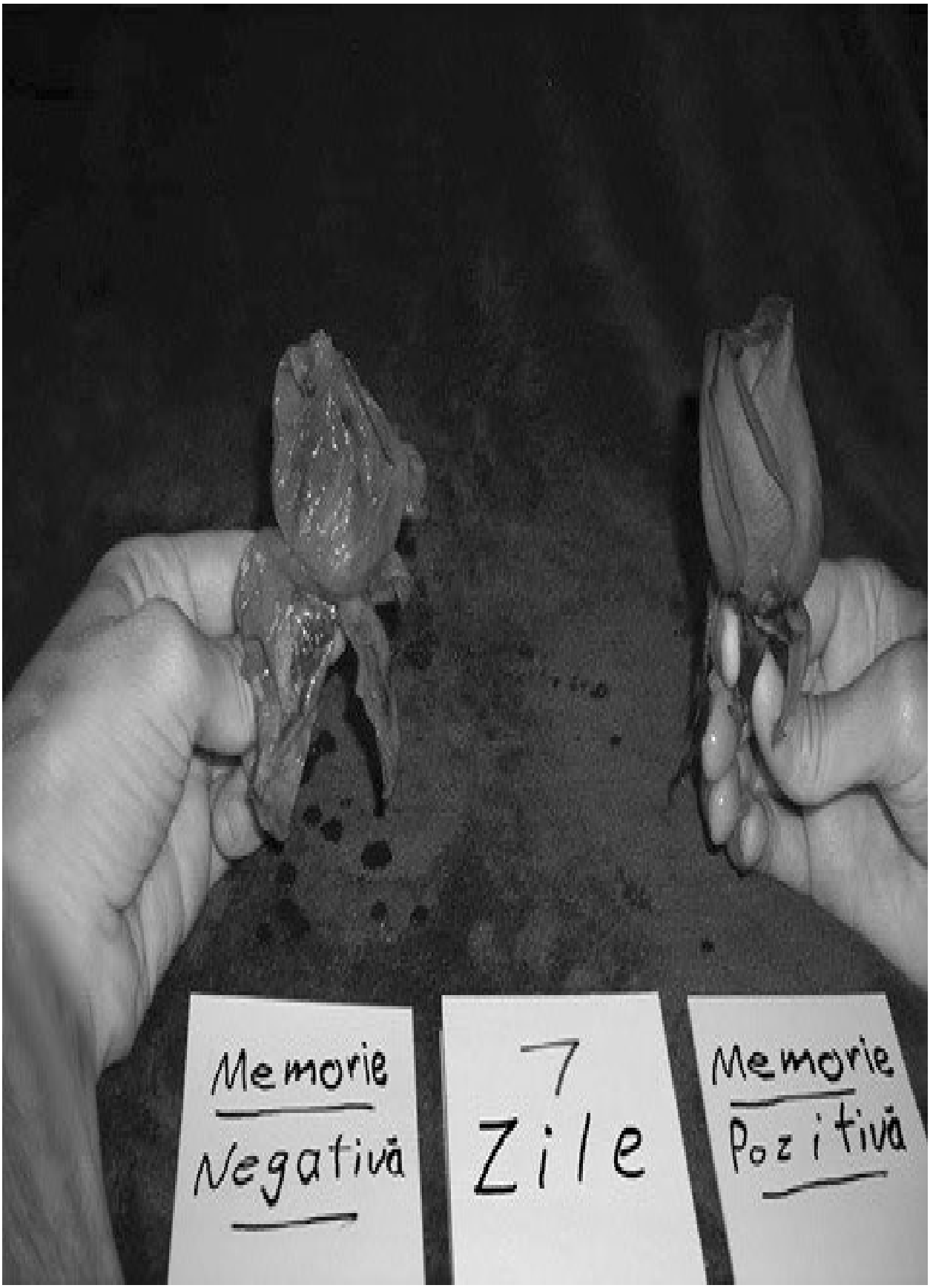
Am tăiat tulpinile trandafirilor și i-am pus într-un pahar cu apă curată. Am luat un pahar în mână și am evocat, cât de bine am putut, toate amintirile urâte și dureroase pe care le-am avut alături de soția mea. Am încercat cu adevărat să mă transpun în acele momente, să le trăiesc. Am făcut acest lucru vreme de 60 de secunde. Apoi am pus paharul jos și nu l-am mai atins. Harry s-a asigurat de acest lucru.

Am luat în mână celălalt pahar și am încercat să mă gândesc foarte intens la cele mai fericite, cele mai bune, cele mai dragi amintiri din viața mea. Am încercat să le rememorez pe toate vreme de 60 de secunde. Am pus paharul jos și nu l-am mai atins. Iată rezultatele obținute după 49 de ore:


Memorie
Negativă
Memorie
Pozitivă
49
de ore

The Healing Codes © Copyright 2004-2017 Dr. Alex Loyd Services, LLC All rights reserved

Și după șapte zile:


Memorie
Negativă
7
Zile
Memorie
Pozitivă

The Healing Codes © Copyright 2004-2017 Dr. Alex Loyd Services, LLC All rights reserved

Prima dată când am arătat aceste fotografii, cineva din public a strigat: „Arată ca și cum una are cancer“. Avea pete negre peste tot. Dacă o atingeai, era lipicioasă. Nu am văzut niciodată un trandafir care să devină atât de lipicios. Dacă scoteai din apă cealaltă floare, apa se prelingea imediat, astfel încât floarea rămânea imediat uscată.

Tot atunci Hope pusese cei 10 trandafiri de la mine într-un vas cu îngrășământ de flori, ca să reziste mai mult. Trandafirul meu din dreapta arăta mai bine decât oricare dintre cei zece trandafiri puși în îngrășământ. Cele 60 de secunde de rememorare a amintirilor plăcute au avut pur și simplu un efect de vindecare și i-a împiedicat să îmbătrânească rapid.

Acest experiment al meu nu este unul original. L-am preluat de la cineva care l-a făcut folosind căpșuni. Anul trecut, cineva care a urmat workshopul meu din Tokyo îmi citise cartea și îl făcuse cu orez alb. A venit și a prezentat rezultatele la workshop: un bol era încă alb. Celălalt era gri-închis și avea pete negre.

Această diferență majoră a avut loc după doar 60 de secunde de gândire negativă! Îți poți aminti o zi din viața ta în care să nu fi gândit, măcar 60 de secunde, ceva negativ? Pentru cei mai mulți dintre oameni, răspunsul este nu. Personal nu am avut nicio zi în care să nu gândesc ceva negativ, măcar vreme de 60 de secunde.

Iată și un al doilea punct, mai important. În care dintre aceste două tipuri de rezultate vrei să se afle ficatul, creierul sau stomacul tău? Care dintre acestea două vrei să fie copiii, cariera sau cea mai importantă relație a ta?

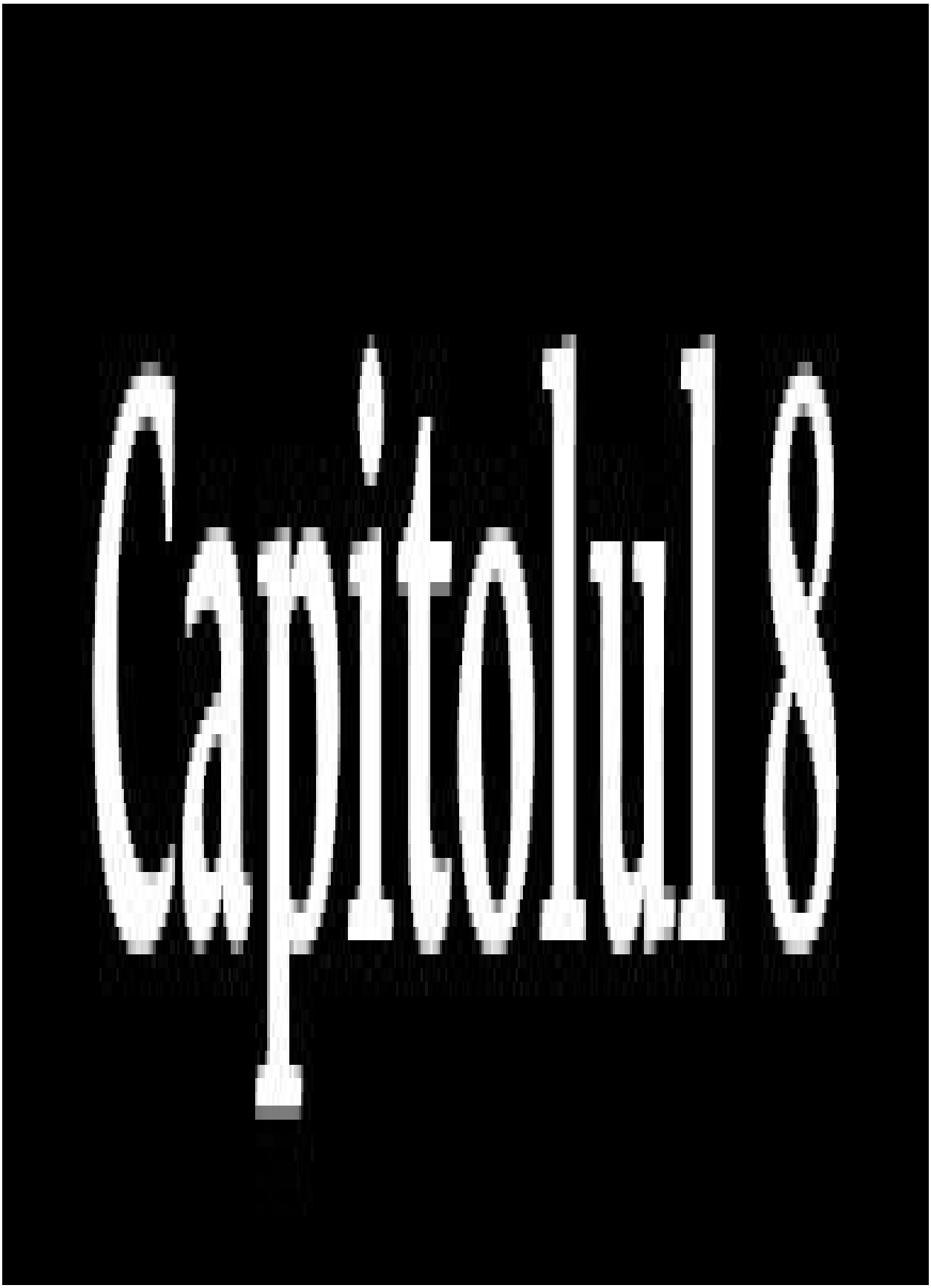
Nu este surprinzător că ne îmbolnăvim. Ce este surprinzător este că nu ne îmbolnăvim mai des din cauza tuturor gândurilor negative și a sentimentelor prin care trecem. Sistemul nostru imunitar și de însănătoșire face o treabă miraculoasă pentru că ne menține sănătoși, cu tot transferul de amintiri negative de care avem parte cu toții.

Medicina energetică pentru amintiri: ingineria memoriei

După cum am aflat în Partea I, amintirile sunt sursa experienţelor noastre de viaţă: gânduri, sentimente, fiziologie, comportament — totul. Ne facem noi amintiri constant şi continuu, dar acestea sunt filtrate prin şi construite pe amintirile deja existente despre aceleaşi sau despre experienţe similare. Schimbarea amintirilor poate fi singura modalitate prin care ne putem schimba cu adevărat viaţa în bine de la sursă şi prin care putem susţine această schimbare pe termen lung.

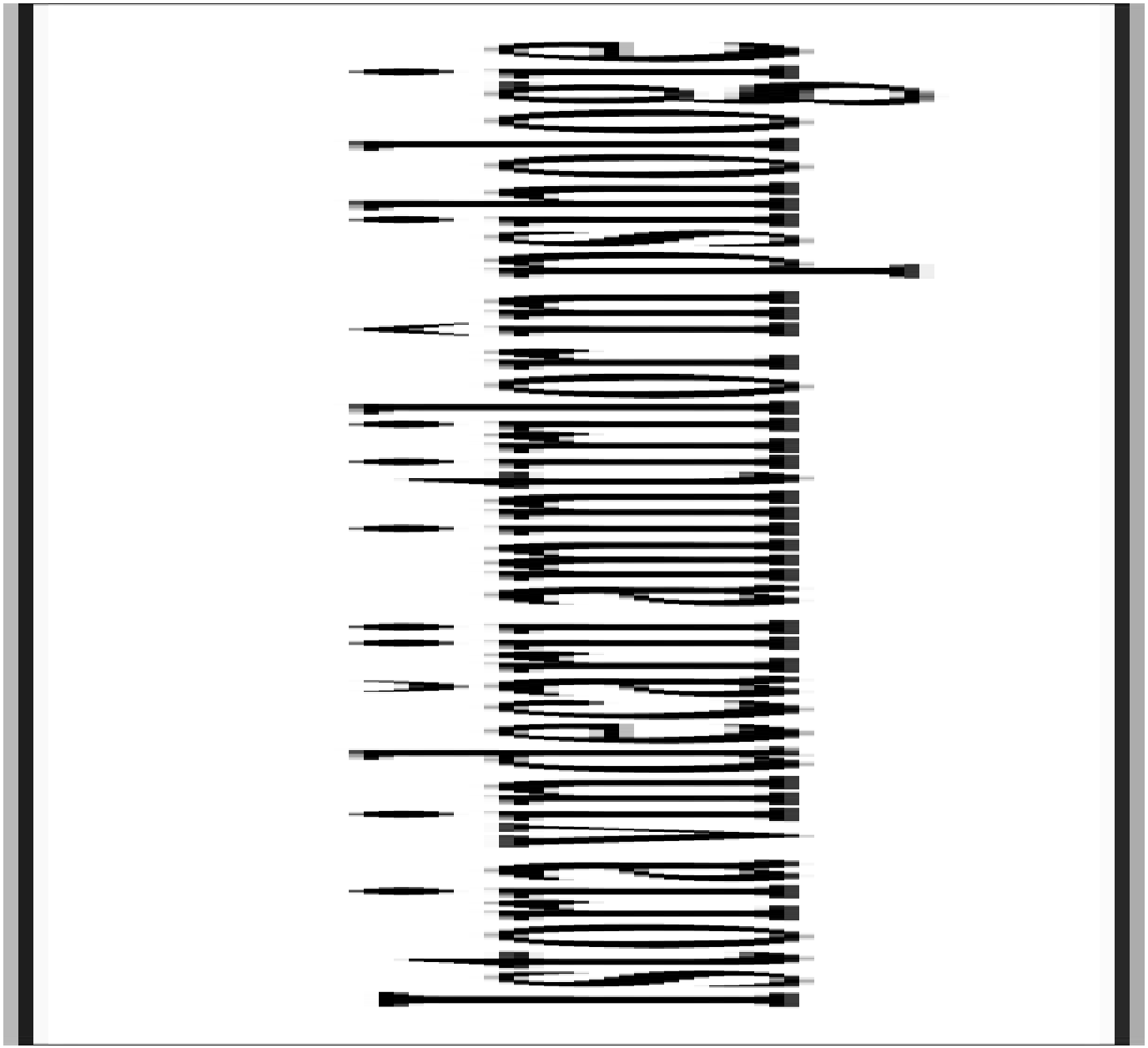
Aşadar, cum ne schimbăm amintirile? Dacă totul este energie, atunci şi amintirile noastre sunt energie. Asta înseamnă că avem nevoie de o soluţie care poate schimba energia de la sursa problemei. Nu folosim o cheie franceză pentru a ne spăla pe dinţi. Nu folosim o periuţă de dinţi pentru a schimba un cauciuc. Folosim scula adecvată pentru fiecare activitate. Iar dacă ai o problemă legată de energie, ai nevoie de o soluţie bazată pe energie. Avem nevoie de un set de instrumente sau de o maşinărie pe bază de energie pentru schimbarea memoriei. Aminteşte-ţi, au fost îndepărtate toate părţile creierului, iar amintirile au rămas încă acolo. Nu sunt sub formă de carne şi de oase, de ţesuturi şi de sânge — sunt create din energie, precum fişierele de pe hard diskul computerului, precum mesajele de tip text, radio şi wi-fi. De fapt, computerele au fost gândite să funcţioneze aşa cum funcţionăm noi.

Ingineria memoriei este o tehnică energetică specifică pentru medicină/psihologie care acţionează asupra amintirilor-sursă. Iar asta ne conduce la capitolul următor.


Capitulo

Ingineria memoriei: trebuie să vezi ca să crezi

Ingineria memoriei pare ceva scos dintr-o povestire ştiinţifico-fantastică înspăimântătoare. Ce Dumnezeu vreau să spun cu „ingineria memoriei“?



Conceptul ingineriei memoriei poate fi nou, dar ideea de a utiliza amintirile pentru a ameliora condiția umană nu este inedită. De fapt, este felul în care a pornit psihologia. Când Freud — părintele psihologiei moderne — a consultat pacienții, le-a cerut să se întindă pe o canapea, să închidă ochii și să rememoreze ore în șir diverse lucruri. „Povestește-mi despre mama ta. Povestește-mi ce simți despre asta.“ Se numea analiză, iar de regulă dura câțiva ani.

Din câte îți pot spune după ce am studiat această practică pentru lucrarea mea de doctorat și cunoscând colegi care o folosesc în prezent (ceea ce este neobișnuit), încheierea cu succes a analizei are loc când pacientul nu mai are nimic de povestit. A spus totul: fiecare impuls, fiecare gând sau sentiment nepotrivit, tot ce s-a întâmplat, tot ce nu s-a întâmplat. A povestit, până la epuizare, amintirile din întreaga viață.

Dacă persoana nu discutase niciodată despre ce o deranja înainte, este logic că se va simți mai bine după ce va povesti cuiva despre problemele pe care le-a avut. Tocmai a beneficiat de șansa de a împărtăși cele mai ascunse secrete, gânduri și sentimente unei persoane grijulii, înțelegătoare, așa că presiunea a fost eliberată. Dar a rămas cu aceleași amintiri și probabil că se simte la fel ca înainte în legătură cu multe dintre ele. Dacă etichetează o amintire ca fiind negativă cu cifra 9, în funcție de cât de mult îl deranjează, poate că de data aceasta amintirea primește doar un 3. Este pur și simplu o formă de desensibilizare.

Desensibilizarea nu este însă o vindecare: este ca și cum ai avea o rană mai mică, dar rana este încă prezentă și adesea este încă infectată, ceea ce înseamnă că se poate agrava ulterior. În plus, în domeniul psihologiei, știm deja că doar a discuta la nesfârșit despre necazuri nu face decât să le agraveaze adesea, nu le simplifică, chiar dacă te desensibilizezi într-o oarecare măsură.

Cu timpul, psihologia a trecut de etapa discuțiilor până la epuizare, pentru că psihologii și-au dat seama că, adesea, discuția nu schimbă datele problemei pe termen lung, că e doar o mare consumatoare de timp și că e costisitoare. Oamenii se simțeau mai bine, dar adesea doar pentru o perioadă scurtă și doar în anumite privințe.

În prezent, psihologia utilizează trei instrumente principale: medicamente, mecanisme de coping și abordări mai pragmatice precum terapia cognitivă

comportamentală și life coaching. Discuția despre schimbarea gândurilor, a emoțiilor și a convingerilor a devenit ceva foarte popular, iar life coaching-ul a prins aripi, deoarece este o tehnică pozitivă mai practică decât să stai pur și simplu să discuți despre mama ta.

Eu chiar cred că există un tip de consiliere care este foarte eficientă, iar aceasta se bazează pe educație sau pe aptitudini.

De exemplu, în primii ani după căsătorie, să merg împreună cu soția mea cu mașina genera multe discuții între noi, dat fiind că ea este un șofer foarte precaut (aș spune excesiv de precaut), iar eu nu sunt deloc astfel. Când șofam, ceea ce se întâmpla aproape tot timpul, mergeam cam rapid și ajungeam destul de repede în spatele altei mașini; de fiecare dată, soția mea începea să apese cu piciorul în podea, ca și cum ar fi avut o pedală de frânare invizibilă, se sprijinea cu mâinile de bord și chiar striga „Alex!“.

Nu înțelegeam reacția ei, nu avusesem niciun accident până atunci. Nici până în prezent nu am avut vreunul. Dar apoi am învățat un lucru simplu. Bărbații și femeile au percepții diferite în privința profunzimii câmpului vizual. Femeile văd lucrurile ca și cum ar fi mai apropiate, ca și cum s-ar apropia mai rapid decât percep bărbații.

După ce am aflat acest mic detaliu, nu a mai fost o problemă să conduc alături de Hope. Am înțeles din ce cauză reacționa exagerat. Acel tip de consiliere, în care primești învățături despre modul în care funcționează lucrurile și cum se desfășoară viața, poate funcționa foarte bine.

Aș spune că cel puțin 90% din ceea ce numim „succes“ în psihologie, medicină și, acum, life coaching nu este chiar o rezolvare a problemei. Este o atenuare semnificativă a presiunii — suficient de semnificativă pentru ca acea persoană să spună: „Mă simt mult mai bine“. Acestea sunt începuturile consilierii și terapiei, și așa continuă să funcționeze și în prezent.

În cea mai mare parte, ceea ce mulți numesc în prezent vindecare constă pur și simplu în coping și instrucțiuni. Pentru cele 3% dintre persoanele menționate anterior, care vor să aibă succes orice s-ar întâmpla, instrucțiunile sunt tot ce le trebuie. Pentru restul, avem nevoie de ajutor suplimentar pentru a înțelege instrucțiunile sau chiar pentru a le executa. Asta ne lasă la mâna copingului, care fie nu mai funcționează în cele din urmă, fie necesită o cantitate enormă de

energie zilnică, pentru tot restul vieții.

De ce consumă copingul atât de multă energie? Din cauză că discuția despre probleme și analizarea lor este în primul rând o acțiune conștientă. În cel mai bun caz, ai de-a face doar cu simptome. Sursa problemei se află aproape întotdeauna în inconștient sau în subconștient (doctorul Lipton spune că în peste 90% din timp) și este protejată activ de vindecare din cauză că este etichetată ca o chestiune de viață și de moarte. Adaugă la asta faptul că inconștientul tău este de peste un milion de ori mai puternic decât conștientul, și sper că acum ai imaginea completă. Conștientul tău spune: „Nu e mare greutate; schimbă acest lucru!“; iar inconștientul tău spune: „Mulțumesc de încercare, dar în niciun caz nu accept asta“.

Rezultatul este că cei mai mulți oameni tind să se obișnuiască în viața lor cu un „e în regulă“. Se mulțumesc cu 278 de probleme în legătură cu care se simt „mult mai bine“ și cu puțin în cazul problemelor semnificative — decât cu o vindecare completă, pe termen lung.

Avem tendința să ne acomodăm la această situație din cauza a ceea ce am spus în partea I: ne comparăm cu alți oameni. Să presupunem că urmezi un tratament cu trei medicamente, dar nu ești sigur ce simți despre asta. Discuți cu un amic despre subiect și descoperi că el ia patru medicamente. Apoi vorbești cu un alt prieten care îți spune că nu găsește niciun medicament pentru boala pe care o are și că are probleme în a se da jos din pat în fiecare dimineață.

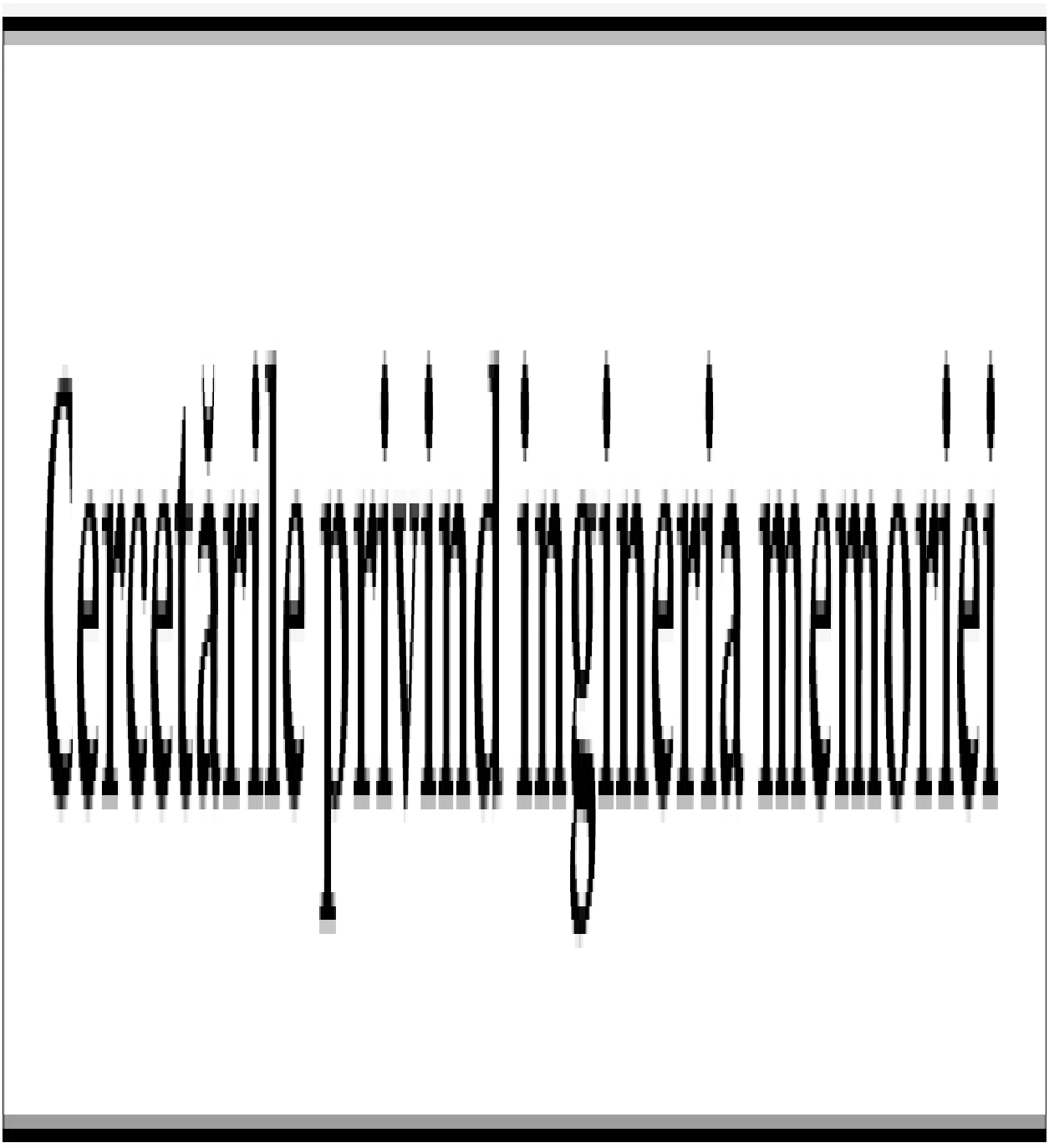
Îți spui în sinea ta: Vai, mă simt mult mai bine în legătură cu cele trei medicamente pe care le iau. Măcar mă pot ridica din pat în fiecare dimineață. Sunt în regulă!

Nu, nu ești în regulă! Renunță să te mai compari cu alți oameni. Ai fost creat pentru ce e mai bun, nu doar pentru coping sau pentru a rezista fiecărei zile.

L-am citat pe Freud în Capitolul 1, spunând: „Idealismul este cauza tuturor suferințelor umane“. Amintește-ți, idealismul înseamnă comparație și așteptări, luate împreună.

De obicei, ne gândim că idealismul generează suferință când ne așteptăm la mai mult decât avem. Dar poate cauza la fel de multă suferință dacă așteptăm mai puțin decât am putea avea.

Să nu mai greșim făcând coping pentru a ne vindeca. Să nu ne mai desensibilizăm cu privire la problemele noastre. Mai bine să vindecăm sursa lor. Să pătrundem în amintirile noastre și să le schimbăm pentru a produce genul de mediu interior în care am fost destinați să trăim.



Amintirile noastre ne afectează energia, iar acea codare subzistă în corpurile noastre. Am ajuns să înțeleg cu adevărat acest lucru când am auzit relatări ale beneficiarilor de transplant de organe. Mulți dintre beneficiarii de transplant de organe au afirmat că au avut pofte alimentare și manifestări ale personalității care erau specifice donatorului. Un beneficiar a menționat o nouă pasiune pentru muzica clasică, altul a spus că are amintiri vii despre crima donatorului, care a dus la condamnarea acestuia, iar un altul a avut parte de o schimbare de orientare sexuală. Cele mai multe studii au lansat ipoteza că ceva din țesuturile noastre poartă informația legată de amintirile donatorului către beneficiar, deși dovada este încă la stadiul de anecdotă.[1]

De asemenea, conform dovezilor anecdotice, experiențele apropiate de moarte creează amintiri foarte puternice, care par să devină noua regulă pozitivă pentru acel individ. Această experiență pozitivă puternică pare să „reseteze“ orice amintire legată de teamă și de programare internă negativă, într-un mod care pare permanent și care nu necesită efort din partea individului.[2] Ceva transformațional, așa cum mi s-a întâmplat mie, după ce Hope m-a dat afară din casă.

Din punctul meu de vedere, ambele aceste fenomene sunt indicii deopotrivă pentru forța amintirilor pe care le avem și pentru potențialul de a le schimba.

Desigur, problema este cum să facem asta. Nu putem spera să avem o experiență aproape de moarte sau un transplant de organ! Psihologia a știut dintotdeauna că sursa reală a problemelor noastre o constituie amintirile. Doar că nu a găsit o modalitate de a le repara suficient de bine și pe termen lung.

Vestea bună este că avem posibilitatea de a le schimba, iar știința începe să demonstreze la rândul ei acest lucru.

În ultimele decenii, cercetătorii s-au întors la studierea acestei probleme a amintirilor ca sursă a tot ceea ce experimentăm — ceea ce psihologii au știut intuitiv încă de la bun început. Am menționat câteva studii în Partea I. Cercetători de la Southwestern University au spus că, din momentul în care ne dăm seama cum putem schimba amintirile noastre celulare, se va face diferența dintre viață și moarte.[3]

De curând, unii cercetători au descoperit cum să schimbe aceste amintiri interne

în moduri care modifică la o scară cuantificabilă starea psihologică și comportamentul.



În 2013, neurologii de la MIT au descoperit că pot produce schimbări permanente în comportamentul şoarecilor schimbându-le amintirile. Iniţial au folosit şoareci modificaţi genetic, care aveau două caracteristici unice: neuronii lor strălucesc în roşu când sunt foarte activi şi neuronii lor pot fi activaţi de lumină. Asta presupune că cercetătorii puteau nu doar să vadă exact ce transmit neuronii în hipocamp (zona creierului responsabilă de crearea amintirilor noi), ci şi să activeze aceste amintiri după dorinţă, prin iluminarea acestor neuroni.

Iată cum au pregătit acest experiment. Cercetătorii i-au permis inițial șoarecelui să exploreze o zonă nouă, astfel încât să-şi poată crea amintiri legate de ea. Apoi au scos șoarecele din acea zonă, au iluminat acei neuroni pentru a reactiva amintirile şi i-au administrat șocuri electrice pentru a le transforma în amintiri de frică.

Când șoarecele a fost reintrodus în zona inițială, acesta a manifestat semne de frică, pe care nu le avusese înainte. Concluzia a fost că schimbarea amintirilor în acest mod a generat rezultate permanente în comportamentul șoarecilor.[4] Titlul articolului din Scientific American este „The Era of Memory Engineering Has Arrived“ („A venit vremea pentru ingineria memoriei“).

Tratamentul prin realitatea virtuală la oameni

Oare acest tip de inginerie a memoriei care poate funcţiona în cazul şoarecelui modificat genetic ar putea funcţiona şi în cazul oamenilor? Câteva studii au demonstrat că realitatea virtuală poate avea rezultate similare în cazul oamenilor — fără a fi nevoie de inginerie genetică, laborator sau şocuri electrice.

Într-unul dintre studii, persoane care sufereau de boala Parkinson au făcut exerciţii pe o bandă de alergare în timp ce purtau ochelari de realitate virtuală care le arătau că păşesc într-un joc. Jocul le permitea să păşească normal şi să evite obstacolele. Cercetătorii au descoperit că antrenamentul prin realitatea virtuală a crescut neuroplasticitatea participanţilor şi că le-a îmbunătăţit funcţiile cerebrale.[5]

Un alt studiu a arătat că realitatea virtuală poate ajuta paraplegicii să meargă din nou. Cercetătorii au descoperit iniţial acest lucru când li s-a cerut celor opt participanţi la un studiu să-şi imagineze că merg, iar creierul lor nu a arătat niciun semnal. Conform şefului acestui studiu, Miguel Nicolelis, doctor în ştiinţe medicale, doctor în filosofie la Duke University, „Este aproape ca şi cum creierul a şters conceptul de mişcare prin mers“.[6] Cu alte cuvinte, după accidentul suferit, acele persoane nu mai aveau amintirea sau imaginea interioară despre cum se merge.

Cercetătorii au folosit realitatea virtuală, prin intermediul căreia participanţii au utilizat activitatea cerebrală pentru a muta un avatar în cadrul unei simulări, şi asta în primul rând pentru a le oferi participanţilor noi amintiri legate de mers. Subiecţii au folosit această nouă amintire a mersului pentru a activa un exoschelet computerizat, iar cu timpul, după „mersul“ în exoschelet vreme de o oră în fiecare zi, toţi cei opt participanţi şi-au recâştigat un fel de senzaţie şi/sau mişcare. O femeie fusese paralizată vreme de 30 de ani, iar după tratament, având corpul susţinut de un sistem de hamuri, a fost capabilă să-şi mişte singură picioarele.[7]

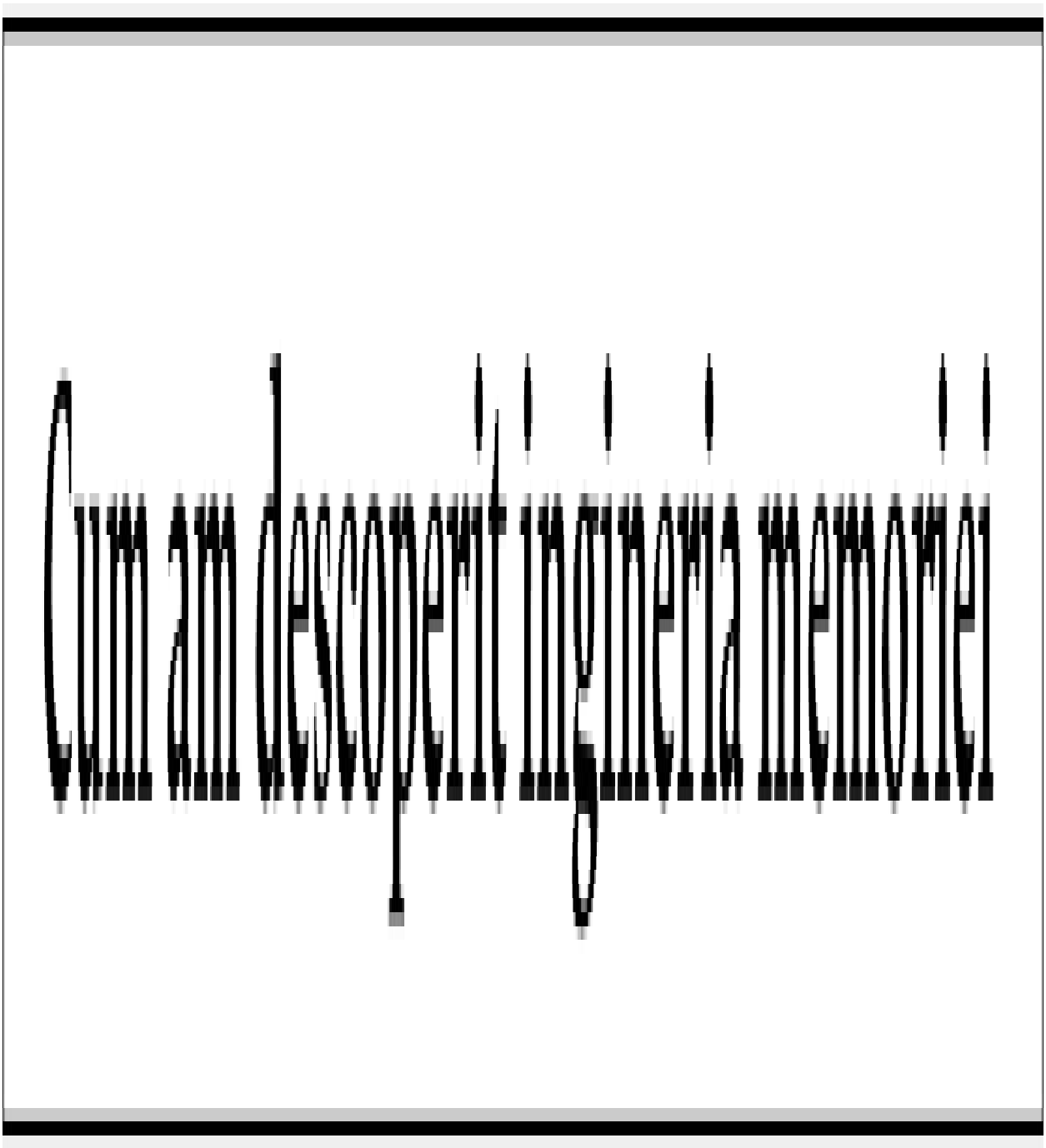
Tratamentul prin realitatea virtuală a ajutat de asemenea la reducerea durerii fantomă în cazul persoanelor cu leziuni ale măduvei spinării.[8] Rezultate similare au fost obţinute cu utilizarea tratamentului prin realitatea virtuală la pacienţii cu atac cerebral[9], depresie[10] şi dureri în timpul spitalizării[11].

Aceste studii, dar şi altele, au demonstrat că imaginile (amintirile noastre) nu

doar că sunt rădăcina fiecărei probleme pe care o avem, ci pot fi modificate pentru a crea schimbări ulterioare permanente și aparent miraculoase.

Scepticii ar putea spune: „Hei, stai puțin! Schimbarea amintirilor? Nu-ți dorești asta! Este ca și cum ai trăi în minciună.“

Adevărul este, conform a ceea ce am arătat în Partea 1, că trăim și acum într-o minciună. Vrem să reparăm minciuna în care trăim ca rezultat al funcționării defectuoase a memoriei. Această defecțiune este ceea ce ne-a făcut să trăim în minciună. Vrem să reparăm acel fișier stricat, sau virusul uman din spațiul de depozitare, astfel încât amintirile să fie reale și să genereze iubire, bucurie, liniște, potențial maxim, un scop și un sens al vieții.



Dincolo de laborator, de medicina şi de psihologia clasice, oamenii au studiat vreme îndelungată posibilitatea de vindecare a amintirilor. De fapt, practica există de câteva secole, dacă nu chiar de milenii, în primul rând în mediile spirituale sau religioase. Am încercat şi eu în numeroase feluri nereligioase: de exemplu, Codurile vindecării sunt o cale de vindecare a amintirilor, cum este şi Instrumentul Ecranul Inimii din cartea mea De la stres la succes în 40 de zile.

Dacă aceste practici îţi sunt cunoscute, te-ai putea întreba: Ingineria memoriei este diferită de vindecarea amintirilor? Dacă da, cum?

Răspunsul scurt este că nu se bazează pe același principiu al medicinei energetice pe care se bazează alte tehnici: noi acționăm printr-o frecvență pozitivă asupra fiecărei frecvențe negative a memoriei bazate pe frică, în primul rând prin imaginarea unor amintiri pozitive care să anihileze amintirile negative, cu unele diferențe semnificative care fac acest lucru mult mai eficient.

Pentru a explica aceste diferențe, trebuie să arăt cum a început încercarea mea de a-i ajuta pe ceilalți să se vindece.

A început în primii ani ai căsătoriei, când Hope a fost deprimată vreme de șase ani. A încercat medicamente şi câteva tratamente alternative, dar nu a funcționat nimic. Viața ei era un iad.

Între timp am ajuns să cred ceea ce am explicat în Capitolul 1: că ceea ce Solomon a numit inimă, în urmă cu 3 000 de ani, este în primul rând ceea ce psihologia numește inconștient, plus alte câteva lucruri precum emisfera cerebrală dreaptă şi conştiința. Nu este atât de simplu, ci sunt multe detalii de clarificat. Am descoperit acest lucru uimitor deoarece Biblia şi alte scrieri spirituale care făceau referire la inimă spuneau că este cel mai important lucru din viață. Este locul în care sălăşluiesc toate problemele şi soluțiile.

Am ajuns să consider că adevărata problemă şi soluție a lui Hope s-ar găsi în inima ei, moment în care interesul meu s-a îndreptat spre înțelegerea problemelor legate de inimă. Care sunt problemele legate de inimă? Sunt minciunile, ori lipsa adevărurilor din amintirile noastre. Amintirile, așa cum știm, sunt imagini, iar imaginile sunt limbajul inimii.

Am menționat anterior că, din cauza transferului de memorie, cele mai multe

dintre amintirile noastre au atâtea erori, încât cercetătorii spun că sunt mai degrabă iluzii decât fapte.[12] Am mai menţionat că, pentru scopul nostru actual, fiecare amintire poate fi evaluată ca fiind bazată pe iubire sau pe frică, de la o scală negativă de 10 până la una pozitivă de 10, iar experienţa de viaţă depinde de evaluarea generală a tuturor amintirilor luate împreună.

Pentru majoritatea oamenilor, media amintirilor este mai degrabă spre zona negativă decât spre cea pozitivă, mai ales din cauza tuturor acestor erori din amintiri. Fiecare eroare — sau minciună, dacă preferi — amplifică stresul. Faptul că stresul creşte ca reacţie la o minciună este premisa de bază a funcţionării unui detector de minciuni. Aşa suntem concepuţi.

Pentru amintirile noastre, asta înseamnă că fiecare eroare va împinge balanţa spre extrema negativităţii. Balanţa negativă poate proveni şi de la cuvintele pe care le gândim, simţim şi folosim — precum „Vremea asta mă ucide“ —, de la amintirile ancestrale şi de la alte detalii care contribuie la transferul de memorie discutat în Capitolul 3.

De aceea, mulţi oameni ajung să aibă o balanţă a memoriei cam de 5 negativ, şi tot de aceea se trezesc în fiecare dimineaţă simţind că cel mai bun lucru pe care îl au de făcut este să supravieţuiască pur şi simplu, aşa cum pot.

Dacă vrei să trăieşti viaţa la maximum şi să vindeci cu adevărat toate problemele pe care ştii că le ai, trebuie să faci ceva astfel încât să muţi acea balanţă inconştientă negativă măcar spre o zonă neutră, dacă nu cumva chiar spre una pozitivă. Trebuie să faci asta. Nu există altă cale. Asta înţeleg eu prin vindecarea problemei la sursă.

În timp ce Hope era deprimată, am citit toate cărţile pe care le-am putut găsi, iar când a devenit disponibil şi internetul, am căutat toate sursele posibile şi pe internet. Existau tot felul de sugestii de vindecare a amintirilor şi le-am încercat, dar în cazul lui Hope nu a funcţionat niciuna.

După câţiva ani, a apărut un studiu despre memoria celulară, realizat la Southwestern, precum şi multe poveşti legate de beneficiarii de transplanturi de care am amintit anterior. Studiile demonstrau că amintirile nu sunt localizate în creierul nostru. Aşa că, dacă ai o amintire care te face să gândeşti şi să simţi lucruri negative, să te îmbolnăveşti şi să trăieşti o viaţă pe care nu ţi-o doreşti, există oare şi o modalitate să o modifici?

Am încercat de unul singur tot felul de lucruri, iar cel mai bun program pe care l-am dezvoltat în acest scop a fost o tehnică pe care am numit-o hipnoza inversă. Am folosit imagini ghidate pentru a-i conduce pe oameni în fiecare an din viaţa lor şi chiar am obţinut rezultate minunate. Problema este că funcţionează cel mai bine dacă altcineva te conduce, necesită mult timp, dar chiar şi aşa, nu funcţionează exact cum ţi-ai dori.

În timpul programului meu de doctorat, împreună cu unii dintre prietenii mei, am fost fascinat de ideea de vindecare sau de modificare a amintirilor şi am încercat diverse metode şi tehnici. Unul dintre lucrurile absurde pe care le-am încercat a fost să-i strigăm pur şi simplu persoanei respective opusul problemei deranjante, folosind trauma pozitivă pentru a anihila trauma negativă. După cum probabil ţi-ai dat seama, ideea nu a avut efectul scontat. Am mai încercat şi testat o mie de lucruri după aceea, uneori obţinând rezultate mai bune, totuşi dezamăgitoare.

Încă îmi scăpa ceva. După cum s-a dovedit, îmi scăpau trei lucruri. Am discutat anterior despre fiecare dintre aceste trei lucruri, dar iată de ce sunt atât de importante pentru vindecarea amintirilor pe termen lung.

Vorbește cu inima ta în calitate de partener al vindecării tale

Am menţionat înainte că inima noastră răspunde la fiecare imagine activată din mintea noastră ca şi când ar fi reală şi s-ar întâmpla în prezent, iar asta declanşează o amintire negativă care ne creşte stresul exact ca evenimentul iniţial.

De asemenea, am înţeles că stresul creşte şi din cauza unei minciuni. Dacă încercăm să ne reimaginăm (sau reactivăm) o amintire negativă într-un mod care ştiam că nu este adevărat, ne va creşte stresul şi din acest motiv se va elibera chiar mai multă adrenalină, făcând ca amintirea negativă să fie mai puternică de această dată decât înainte de reactivare.

De aceea, adeseori, afirmaţiile pozitive nu funcţionează pe termen lung. Dacă îţi

spui „Primesc chiar acum un milion de dolari“, inima știe că minți, dar stresul crește de fiecare dată generând mai multe efecte negative de care încerci să scapi. Dacă doar îmi imaginez o amintire pozitivă care să o suprime pe cea negativă, iar cea pozitivă nu este reală, pot înrăutăți situația în loc să o îmbunătățesc! Am încercat să rezolv o minciună prin altă minciună, cam ca în vechea zicală „Să torni gaz pe foc“.

Iată revelația numărul unu. Trebuie să ai o relație cu inima ta și să o incluzi ca partener al vindecării tale. Amintește-ți, inconștientul tău este de un milion de ori mai puternic decât voința ta, așa că dacă nu lucrează în armonie, vei pierde de fiecare dată. Trebuie să ai discuții permanente cu inima ta. Discută cu inima ta așa cum ai face-o cu un prieten drag sau cu o rudă. Ce trebuie să facem este să ne împreunăm mâinile noastre cu ale inimii și să-i spunem adevărul cu iubire. Îi putem spune ceva de genul acesta: „Îți mulțumesc foarte mult că mă ajuți să fac ce e mai bine. Îmi pare rău că mi-a fost atât de greu să realizez asta. Putem colabora de acum? Putem lucra împreună pentru a-mi schimba programările negative și eronate în programări pozitive și sănătoase?“

În capitolul următor vei vedea că primii patru (din cei șase) pași din Tehnica ingineriei memoriei îți oferă șansa de a conlucra și de a-i explica inimii că știi că aceste imagini pozitive pe care le creezi nu sunt adevărate; ele sunt doar pentru programare, pentru a neutraliza imaginile negative și erorile, pentru a genera o balanță generală pozitivă. Doar ultimii doi pași sunt pentru crearea de noi amintiri perfecte, veridice, care vor deveni noua ta valoare implicită în această problemă, pe întreaga durată a vieții.

Nu trebuie să cunoști sau să schimbi fiecare amintire negativă. Trebuie doar să creezi în minte suficientă energie pozitivă pentru a neutraliza energia negativă și pentru a atinge o balanță generală neutră sau pozitivă, sau în legătură cu acea problemă specifică. Așa funcționează medicina energetică: ataci o frecvență negativă cu o frecvență pozitivă, iar asta o neutralizează sau o schimbă într-una pozitivă.

Când inima ta știe că nu minți și că funcționează doar spre binele tău, se implică în totalitate în schimbarea amintirilor și conlucrează cu tine, în loc să fie împotriva ta.

Eliberează elementele de siguranță ale inimii

În Partea I am discutat despre cum principala activitate a inimii tale este de a te ține în viață din punct de vedere fizic în primii 6–12 ani ai vieții, și că are câteva elemente de siguranță care activează echipa de răspuns la frică de fiecare dată când ai o amintire bazată de frică. Să rămâi în viață indiferent ce s-ar întâmpla continuă să fie prioritatea numărul unu la maturitate până când descoperi cam ce este viața, alegi Legea factorilor interiori și te angajezi să te schimbi pentru a trăi în conformitate cu ea. Până atunci există câteva elemente de siguranță active. Dacă nu reușești să găsești un loc de parcare în apropierea magazinului și începi să te gândești Mor dacă nu găsesc rapid un loc de parcare, nu are cum să evite declanșarea alarmei și trimiterea echipei de răspuns la frică. Și, dintr-odată, ți-ai luat rămas-bun de la o zi bună și te întrebi: Ce s-a întâmplat cu mine?

Sistemele după care funcționăm sunt construite destul de bine. Ca element de siguranță, inima nu va încălca din niciun motiv acea activitate de autoprotecție — cu o excepție.

Poți elibera elementele de siguranță ale inimii dacă alegi să trăiești conform Legii factorilor interiori: să trăiești cât de bine poți în iubire și în momentul prezent, indiferent de consecințe sau de rezultatul final, de acum înainte — atâta tot. Acesta este scopul și sensul vieții tale, după opinia mea. Asta poate să funcționeze și va funcționa: trebuie să crezi și să faci exact așa. Nu-ți poți păcăli inima.

Aceasta a fost a doua mea revelație: Ca să vindeci cu adevărat problemele la sursă, trebuie să eliberezi elementele de siguranță ale inimii, alegând Legea factorilor interiori. Altfel, vindecarea memoriei nu este de durată.

Amintește-ți, inconștientul tău știe când minți. Știe de ce faci ceva când tu nici măcar nu ai habar, și, de asemenea, știe când faci ceva fără a fi implicat pe deplin. O poți spune de 1 000 de ori, dar dacă nu ești cu adevărat dedicat, inima ta știe acest detaliu și va continua să trimită echipa de răspuns la frică de fiecare dată când circumstanțele declanșează falsele amintiri bazate pe frică, generate prin transferul înțelesului pe care îl dai acelor amintiri.

Dar în momentul în care manifești cu adevărat iubire, indiferent ce se întâmplă

în restul vieții, inima ta spune imediat: „Anunț important! Am reușit! Eliberați elementele de siguranță. Să zburăm“.

De ce? Mandatul inimii este de a te ține în viață până îți dai seama cam ce este viața și până când faci alegeri. Dacă nu ai făcut încă alegerea, inima ta va rămâne securizată. Poate vei face alegerea mâine, dar, până atunci, trebuie să rămâi în viață.

Singurul lucru care este mai important decât moartea este iubirea.

Așa cum am spus în Partea I, când și dacă asta se întâmplă vreodată, inima nu mai dă prioritate amintirilor legate de frică și începe să le dea prioritate amintirilor pozitive, legate de iubire. Amintirile bazate pe frică pot înceta adesea să mai fie înfricoșătoare, pe măsură ce sunt schimbate de un nou flux uriaș de iubire.

Frica reprezintă, prin definiție, absența iubirii, și nu poate exista în prezența iubirii adevărate și pure — spre deosebire de „a acționa“ cu iubire pentru acceptarea socială și pentru „a mă alege cu ceva“.

Pornește butonul pentru adaptarea psihologică

În Capitolul 1 am discutat despre adaptarea psihologică, mecanismul care ne permite să ne adaptăm la aproape orice situație, indiferent dacă sunt succese enorme sau tragedii dezastruoase. Adaptarea psihologică este motivul pentru care, după circa șase luni, câștigătorii de la loterie și paraplegicii manifestă același nivel mediu de satisfacție și de fericire în viața lor — spre deosebire de momentul situat cu șase luni în urmă, în care lucrurile erau total diferite, după cum îți poți imagina.

Adaptarea psihologică este legată în mare măsură de cortexul prefrontal. Este construită în fiecare dintre noi, iar asta e o problemă. Când balanța negativ-pozitiv iese mult negativă (aș spune că în jur de 5 negativ sau chiar mai jos), am descoperit că, așa cum am menționat la finalul Părții I, adaptarea psihologică nu se mai declanșează. Încearcă, dar nu poate suplini negativitatea excesivă care

vine din amintirile noastre bazate pe frică. De aceea Hope a fost deprimată vreme de 12 ani, nu doar șase luni. Și același lucru este valabil și pentru refluxul gastric pe care l-am avut eu, vreo doi-trei ani. La un moment anume, obstacolul negativ devine prea dificil de depășit, iar procesul natural de adaptare psihologică nu poate fi declanșat fără un ajutor suplimentar.

Dacă ai putea modifica balanța negativă de la — 7 la — 3, adaptarea psihologică s-ar declanșa, iar în șase luni te-ai simți o altă persoană. Hei, acum sunt Bine. Sunt chiar bine. Să ne bucurăm de viață. La un 7 negativ, nu vei ajunge niciodată să te bucuri cu adevărat de viață, indiferent cât de multe lucruri ai încerca.

Desigur, fără transferul de memorie, majoritatea dintre noi nu am ajunge la valoarea de 7 negativ. Am avea parte de dificultăți și chiar de tragedii, dar adaptarea psihologică s-ar activa în cele din urmă și am fi din nou în regulă. Dar după câteva mii de ani, acum aproape orice poate activa echipa de răspuns la frică, mulți dintre noi fiind prea negativi și funcționând eronat în mod constant! Și nimic — poate nici măcar Codurile vindecării sau oricare altă modalitate care ar trebui să vindece problema la sursă — nu funcționează suficient de bine pentru a suprima trilioanele de amintiri interpretate ca probleme de viață și de moarte prin intermediul istoriei familiale personale. Te poți face bine, dar nu vei ajunge niciodată la potențialul maxim.

Asta a fost a treia mea revelație. Deși este adevărat că avem posibilitatea de a alege iubirea în fiecare zi, ne este aproape imposibil să optăm pentru ea dacă mediul în care se află inima noastră este prea negativ. Dacă ne aflăm în prea multă frică. Asta este ceea ce am observat la clienții mei: era nevoie să facă astfel încât mediul inimii să devină suficient de pozitiv pentru a putea opta pentru Legea factorilor interiori.

Tehnica ingineriei memoriei are legătură directă cu toate aceste trei chestiuni care mi-au lipsit de-a lungul anilor. Le-am testat pe grupuri și pe persoane individuale de pe tot mapamondul și am observat că nimic nu funcționează la fel de bine și de rapid ca ele pentru schimbarea amintirilor negative. La început ajută ca media generală să devină pozitivă, astfel încât adaptarea psihologică să se activeze, iar apoi să vindece atât memoria în sine, cât și amintirile respective, precum și să creeze o nouă valoare implicită pentru acea problemă, cu instrumentele cunoscute.

Poți implementa ingineria memoriei chiar dacă nu te angajezi pe deplin în Legea

factorilor interiori. Când balanţa inimii tinde către pozitiv, vei fi capabil să alegi Legea factorilor interiori, ceea ce va permite vindecarea deplină.

Panoul de comandă al inimii tale: generatorul de imagini

Care sunt instrumentele necesare acestei activități? Amintește-ți, aceste imagini nu sunt create din oase, sânge și carne. Sunt create din modele energetice, iar asta înseamnă că ai nevoie de un instrument energetic pentru a le repara. Ingineria memoriei poate fi precum ceva din Star Trek, dar este vorba despre un simplu instrument pe bază de energie care creează, vindecă, modifică și îmbunătățește aceste imagini. Este instrumentul adecvat pentru această activitate.

Nu ai nevoie de chirurgie, de medicamente și nici măcar de un medic experimentat care să facă asta pentru tine. Se întâmplă astfel pentru că suntem deja dotați cu tehnologia internă necesară pentru schimbarea amintirilor: imaginația, sau ceea ce eu numesc generatorul de imagini.

Mi se pare fascinant că știința medicală nu poate descoperi locul exact în care sunt depozitate amintirile. Au segmentat fiecare parte a creierului, iar amintirile sunt în continuare depozitate undeva. Persoane care au fost declarate moarte și apoi au revenit la viață nu doar că își pot aminti experiențele din „moarte“, dar își amintesc de regulă aceste experiențe mult mai clar și mai detaliat decât amintirile din timpul vieții.

Vedem amintirile pe ecranul generatorului nostru de imagini. Știința nu găsește nicăieri acest ecran. Cred că motivul pentru care există aceste două ciudățenii este că amintirile inconștiente și ecranul pe care le vedem sunt mai degrabă pe tărâmul spiritual decât în ființa internă. Și, din nou, nu avem instrumente pentru a le măsura. De ce opozanții nu spun că amintirile sau generatorul de imagini nu există, așa cum fac de multe ori pentru orice altceva, fără dovezi empirice? Pentru că existența acestora este atât de evidentă, încât îi va face să pară ridicoli.

Personal, cred că generatorul de imagini este conectat cu următoarele mecanisme fizice:

Emisfera cerebrală dreaptă. Limbajul emisferei cerebrale drepte este constituit din imagini, iar viziunea asupra lumii este mai degrabă spațială decât lineară. Este sursa gândirii neconvenționale.

Trunchiul cerebral. Trunchiul cerebral este „creierul pentru simțire“, care accesează cu o viteză de 460 000 de kilometri pe oră inconștientul și amintirile transmise între generații, precum și informațiile relevante despre viață.

Hipocampul. Funcţia lui include editarea, păstrarea şi rememorarea amintirilor.

Amigdala. Amigdala este sediul emoţiilor şi al sentimentelor, precum şi al înţelepciunii aflate în spatele lor.

Formaţiunea reticulată. Această parte a creierului activează acţiunea bazată pe aportul tuturor elementelor menţionate anterior.

Concluzia este că generatorul tău de imagini creează imagini, înțelepciune, judecată înțeleaptă, rezolvarea de probleme prin soluţii inedite, performanţă de top, acțiuni potrivite și o energie enormă. Pe de altă parte, cuvintele sunt, pentru toate scopurile practice, doar conectate la alte cuvinte.

Generatorul tău de imagini nu este un mecanism atrăgător și nu amăgește — este panoul de control al vieții tale. Este accesul tău direct la amintiri. Ingineria memoriei îți permite să stai pe scaunul de la panoul de control al inimii și să-ți vindeci imaginile — iar apoi chiar toate problemele din viață — chiar de la sursă. Probabil că nu ai știut niciodată că poți monitoriza și controla imaginile care-ți stăpânesc gândurile, emoțiile și comportamentul. Rolul meu este să-ți spun că poți face asta. De fapt, chiar trebuie să o faci dacă vrei să profiți cât mai mult de darul pe care l-ai primit: viața.

Alegerea este a ta: vei folosi generatorul de imagini pentru a crea fantezii ireale și pentru a-ți lăsa viața pe pilot automat — căutând plăcere și evitând durerea pe durata întregii tale vieți? Sau ai de gând să preiei controlul și să-l folosești pentru a crea o realitate nouă, pozitivă pentru tine și pentru cei din jur?

Nu te îngrijora; nu trebuie să fii o persoană talentată la reprezentări vizuale pentru a stăpâni arta ingineriei memoriei. În ce mă privește, am ceea ce se poate numi talente artistice negative. De fiecare dată când familia și prietenii se adună să joace vreun joc, cel de care mă tem cel mai mult este Pictionary. De fiecare dată când îmi fac desenul, toată lumea râde de mine — membrii din ambele echipe. (Nu mă ajută că soția mea, Hope, este artist). Uneori se oprește tot jocul ca cineva să spună ceea ce gândesc toți: „Ce naiba e asta?“ Când le spun ce este, sunt neîncrezători. „Îți bați joc de noi! Asta e tot ce ai putut să faci?“ De regulă, este cel mai bun motiv de râs din acea seară și cel care ne aduce împreună și cu alte ocazii.

Reprezentarea vizuală la care mă refer nu este de genul desenelor pe care le realizezi cu mâna și cu setul potrivit de instrumente. Adevărul este că oricine

este o persoană capabilă de reprezentări vizuale; doar că nu se comportă ca și cum ar fi. Modul nostru de a vedea lumea, planurile noastre, speranțele noastre, visurile și fricile — toate acestea sunt structurate în jurul reprezentărilor vizuale din mintea noastră, reprezentări vizuale despre cum este lumea și despre cum vrem noi să fim. Când există fricțiuni, încercăm să reparăm lucrurile în alte moduri, gândindu-ne că problema rezidă în bani, în sănătate sau că altcineva nu face ce ne-am dori noi să facă — căutăm soluții exterioare pentru probleme care își au originea chiar în interiorul nostru.

Problema este cum percepi tu propria viață prin lentilele imaginilor interioare. Generatorul tău de imagini este modul prin care vezi și schimbi aceste imagini interioare.

Dar cum funcționează ele? De obicei ne gândim la imagini ca fiind cele tipărite pe hârtie — definitive, inerte, moarte. Dar imaginile memoriei noastre sunt mai degrabă precum filmele și sunt vii. Se extind și se multiplică. Asta înseamnă că nu putem ignora sau bloca amintirile negative, că nu le putem îndulci prin substitute ale iubirii, prin mecanisme de evitare sau prin dependențe. Nu doar că „a depăși problemele dintr-o zi“ nu funcționează pe termen lung, dar asta va agrava lucrurile. Pe moment putem fi distrași, dar acele amintiri negative sunt încă prezente inconștient, continuând să se întindă și să infecteze amintirile din jurul lor. În cele din urmă pot declanșa la nesfârșit răspunsul nostru la frică — nu vom ști de ce —, iar viața noastră va începe misterios să funcționeze eronat în tot felul de moduri.

Iată un exemplu. Să spunem că la un moment dat ai fost atras romantic de cineva și că ai o amintire conform căreia acea persoană a fost rea cu tine. Cum va acționa această amintire în generatorul tău de imagini?

Această amintire are două părți și un rezultat critic al acestora: prima parte este evenimentul în sine, lucrul pe care ți l-a spus persoana. A doua parte este contextul evenimentului, care face și el parte din amintire. Dacă stăteați pe covor, ai acel covor în amintire. Dacă acea persoană purta un tricou verde sau mirosea a un parfum anume, porți în amintire acel tricou și acel parfum, împreună cu orice altceva a mai făcut parte din acel eveniment.

Din acel context fac parte și toate celelalte amintiri care au cumva o legătură. Poate că părinții te-au avertizat anterior să nu te implici în acea relație. Poate tatăl tău purta un tricou verde când a țipat la tine pe vremea când erai mic sau

poate că o mătușă severă folosea și ea acel parfum. Toate aceste lucruri fac parte din context.

Să zicem că acea amintire te face să eviți toate relațiile romantice din prezent și că vii să-mi povestești despre asta. Te-aș întreba: „Ce a zis sau ce a făcut de fapt acea persoană?“ Te gândești și apoi îmi răspunzi: „Ei bine, mi-a spus: Nu mă interesează o relație romantică în acest moment“.

Stai puțin. Acea persoană a fost răutăcioasă cu tine? Dacă merg la acea persoană și o întreb despre tine poate ar spune așa: „O, mi-a plăcut foarte mult de acea persoană. Dar știi ce? Tocmai mă despărțisem de cineva și am știut că nu era un moment potrivit pentru o nouă relație“.

De multe ori, ceea ce ne deranjează cu adevărat la o amintire nu este de fapt evenimentul, ci este contextul. Contextul poate fi ceva care li s-a întâmplat părinților noștri, ori cuiva chiar cu zece generații înainte! Contextul face ca inima ta să interpreteze un eveniment ca fiind traumatizant, iar negativitatea lui se împrăștie precum un virus — în vreme ce o persoană cu un context complet diferit nu ar interpreta deloc în aceeași manieră.

Iar rezultatul critic este acesta: interpretarea. Fiecare convingere pe care o ai este o interpretare a tuturor amintirilor legate de acea problemă. Este precum o declarație de genul: Din cauză că _____, atunci _____. Iar unii pot avea convingeri diferite despre același lucru. De regulă, aceea conform căreia și acționăm este cea mai puternică la momentul respectiv, dar ține minte, amintirile noastre negative tind să aibă prioritate și sunt cele mai puternice în general.

Ceea ce contează este dacă amintirea este traumatizantă pentru tine. Atât contextul, cât și evenimentul sunt reale. Pentru a schimba cu adevărat o amintire trebuie să le vindeci pe ambele.

Dacă vindeci doar evenimentul (așa cum se întâmplă de regulă în practica vindecării amintirilor), nu și contextul, efectele negative se vor întoarce de cele mai multe ori. Dacă vindeci contextul fără a vindeca evenimentul, este ace-lași lucru.

Ingineria memoriei vindecă deopotrivă evenimentul și contextul. Trebuie să schimbăm o amintire anume, și trebuie să schimbăm amintirile contextuale — toate amintirile relaționate și învecinate cu el.

Asta poate să pară complicat, dar generatorul tău de imagini face în mod obișnuit asta, de câteva mii de ori pe zi. Problema este că tocmai l-am lăsat să funcţioneze pe pilot automat. Să laşi întreaga viaţă generatorul tău de imagini să lucreze pe modul implicit este ca şi cum ai cumpăra un telefon mobil şi nu ai utiliza deloc setările lui. După şase luni, începi să te întrebi: De ce nu pot trimite niciun mesaj? De ce nu primesc e-mailuri? Aşa că mergi la copilul tău, care este mai tânăr, şi îl întrebi: „De ce telefonul meu nu funcţionează ca al tău?“.

El te întreabă: „Ai umblat la setări?“.

„Sigur că nu.“

„Tată, aici spune că ai 150 de actualizări de realizat. Ai actualizat ceva până acum?“

„Nu — habar nu aveam că trebuia să fac asta.“

Ne plimbăm cu pupitrul de control al gândurilor, sentimentelor, convingerilor, comportamentelor, sănătăţii şi fericirii în buzunar, dar tot ce facem este să-l purtăm cu noi şi să-l ţinem încărcat. Nu îl configurăm niciodată să lucreze pentru noi. Nu îl folosim pentru a ne schimba gândurile, sentimentele, convingerile, pentru a ne schimba psihologia. Nici măcar nu ştim că poate face asta.

Este ca şi cum eu i-aş spune fiului meu: „O, adică dacă apăs pe acest buton, voi primi e-mailurile? Adică aş putea discuta cu oamenii prin intermediul telefonului? Vai, nu am ştiut că face asta!“

Fiul meu mă priveşte ca şi cum aş fi un idiot absolut. „Cum poţi avea o asemenea tehnologie evoluată fără să o foloseşti?“

Nu cred că tu eşti un idiot, dar sper că acum începi să înţelegi ce tehnologie avansată deţii, însă pe care prea mulţi dintre noi nici nu au început să o utilizeze. Ei bine, echipamentul nostru pentru crearea şi editarea de imagini este mult mai avansat decât orice computer sau telefon mobil. Trebuie să-l controlăm, să îl configurăm şi să îl utilizăm pentru a face toate lucrurile pozitive pe care a fost programat să le facă, deci să nu-l lăsăm să funcţioneze eronat sau pe modul implicit.

Ingineria memoriei este un mod prin care poţi prelua comanda panoului de control. În capitolul următor vei învăţa exact cum să faci asta, de unul singur.

Dar, mai întâi, să exersăm puțin.

Exersare prin folosirea generatorului de imagini

Poți exersa folosind generatorul tău de imagini în nenumărate feluri — pur și simplu îți poți imagina orice dorești!

Încearcă acest exemplu: Închide ochii și imaginează-ți că mănânci o bomboană. Acum imaginează-ți că bomboana explodează într-un suc de portocale în gura ta. Joacă-te de câteva ori cu această imagine și remarcă ce vezi, simți, miroși, guști, auzi și experimentezi. Tocmai ți-ai utilizat generatorul de imagini și editorul de imagini pentru a crea o imagine nouă, iar apoi pentru a o modifica.

Încearcă următorul exemplu: din ce ai citit până aici, te poți gândi la cel puțin o amintire care îți cauzează probleme în prezent? Imaginează-ți că este un obiect, imaginează-ți că o vezi pe un ecran, imaginează-ți-o cum vrei, dar ca pe ceva tangibil, aflat în afara minții tale. De exemplu, să spunem că te lupți cu îngrijorările. Cum ai reprezenta asta din punct de vedere vizual? Dacă ar trebui să faci un clip video sau o fotografie care să reprezinte îngrijorarea ta, cum ar arăta?

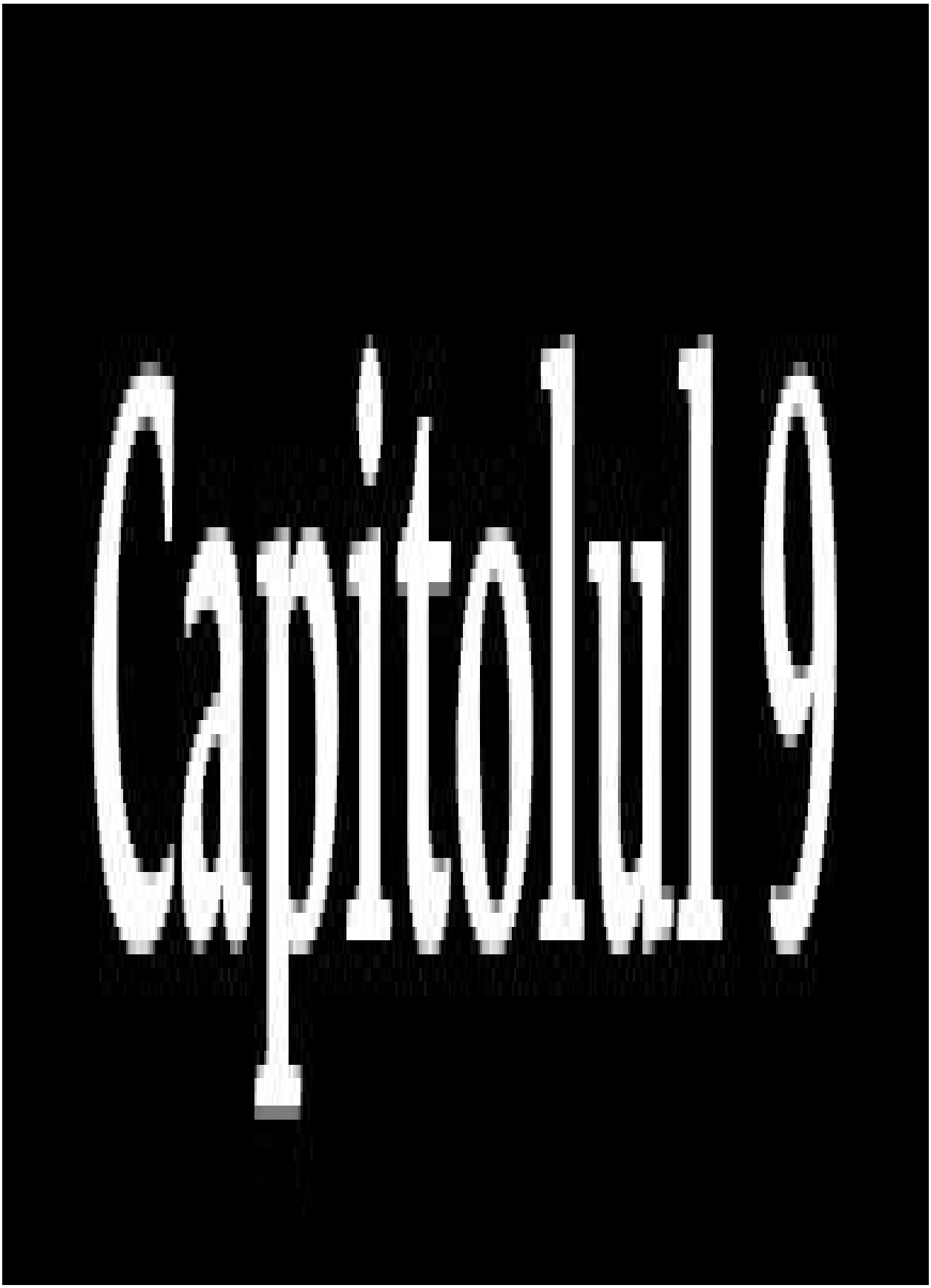
Este posibil ca nimeni de pe planetă, în afară de tine, să nu știe despre această amintire a ta și despre modul în care te afectează. Poate vezi o fotografie cu tine având o expresie îngrijorată — fruntea îți e încruntată, iar dinții îți sunt încleștați. Decide ce ți se potrivește.

Bun, ce s-ar întâmpla în acea imagine pentru a transforma îngrijorarea în liniște? Modifică imaginea pentru a nu mai fi îngrijorat și pentru a fi liniștit. Fă-o chiar acum. Ce ai schimbat în acea imagine? Cum a modificat acel lucru felul în care te simți?

Principiul de bază al acestei tehnologii este exact așa de simplu cum pare! Trebuie doar să continui să faci acest lucru din diverse unghiuri de abordare până când ajungi să te simți liniștit — în viața reală, nu doar în imaginația ta.

Pentru că inima tratează fiecare amintire ca pe o realitate a momentului prezent, orice experiență rea care a avut loc când erai copil nu a avut loc cu 20 de ani în urmă din punctul ei de vedere; are loc chiar acum în inima noastră. Vestea bună este că putem pur și simplu să călătorim în timp pentru a corecta acea amintire veche de 20 de ani — pentru că se întâmplă chiar acum. Amintește-ți acest lucru atunci când ai fantezii sau când visezi cu ochii deschiși, și fă acest lucru voluntar, pentru un scop pozitiv.

Concluzia este că amintirile noastre sunt vii și puternice. Ele sunt organice, sunt reale — și nu le putem face să dispară. Nu ne putem ascunde de ele. Dacă vrem să avem cea mai bună viață posibilă, și nu una mediocră, de supraviețuire, trebuie să învățăm să înțelegem imaginile memoriei și să le reparăm pe cele care au legătură cu noi. Iar singurul lucru care schimbă o imagine internă nu este chirurgia, nici drogurile, ci o altă imagine. În următoarele două capitole vei învăța să faci asta în folosul tău, prin Tehnica ingineriei memoriei.


Capitol9

Tehnica ingineriei memoriei: călătorește înapoi în timp pentru a schimba prezentul și viitorul tău

Tehnica ingineriei memoriei este o formă de medicină energetică ce vindecă deopotrivă evenimentul și contextul amintirilor tale, prin crearea unor imagini pozitive și/sau adevărate care să neutralizeze imaginile negative, care la rândul lor creează modificări pozitive și permanente în toate gândurile, sentimentele, convingerile, psihologia și comportamentele care au legătură cu acea amintire. Apoi poți schimba cu ușurință interpretările conștiente ale evenimentelor tale de zi cu zi.

În plus față de cele mai multe practici de vindecare pe baza imaginilor, ingineria memoriei include trei revelații specifice:

1. Spunerea adevărului către inima ta și implicarea ei deplină ca partener pozitiv în vindecare.

2. Vindecarea mediului general al inimii astfel încât să se poată declanșa adaptarea psihologică.

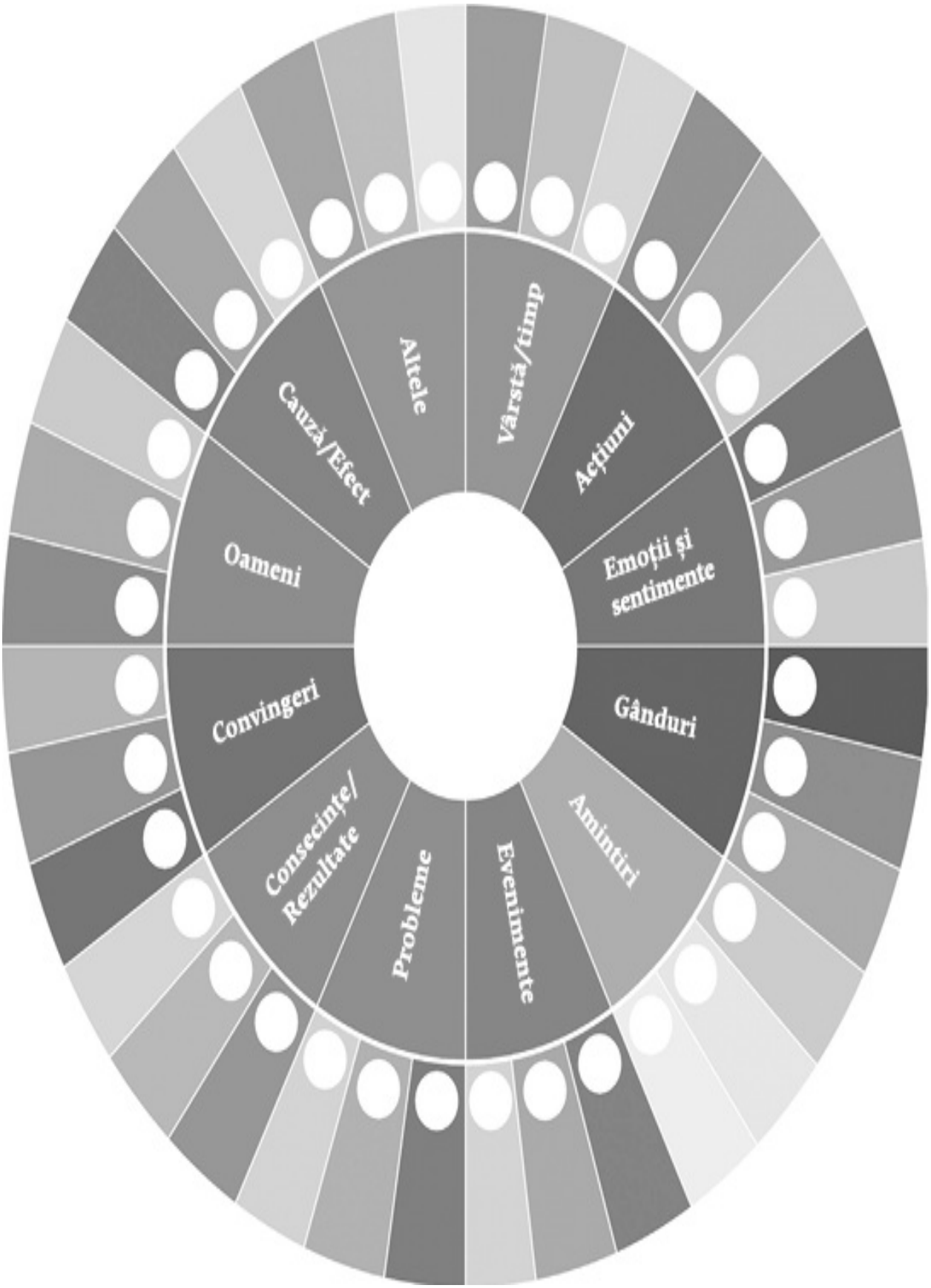
3. Eliberarea elementelor de siguranță ale inimii, prin alegerea Legii factorilor interiori.

Scopul Tehnicii ingineriei memoriei este de a modifica echilibrul general negativ al inimii într-unul neutru sau pozitiv, pas cu pas.

Ești pregătit să începi schimbarea propriilor amintiri, astfel încât acestea să genereze o viață pozitivă pentru tine? Atunci să ne apucăm de treabă.

Fişa de lucru pentru tehnica ingineriei memoriei

În primul rând, te invit să mergi pe site-ul mymemorycode.com și să tipărești fișa de lucru a Tehnicii ingineriei memoriei. Această fișă are două părți: pe o față este un grafic de completat, iar pe verso apare titlul „Povestea mea“, loc în care poți scrie povestea experienței tale de o manieră mai lejeră. Poți folosi doar una dintre părți sau pe ambele.


Altele
Vârstă/timp
Cauză/Efect
Acțiuni
Oameni
Emoții și sentimente
Convingeri
Gânduri
Consecințe/ Rezultate
Amintiri
Probleme
Evenimente

Dacă nu vrei, nu trebuie să folosești această fișă de lucru. Hope completa o asemenea fișă de fiecare dată când folosea tehnica și se stresa întrebându-se dacă a făcut totul așa cum trebuie. Eu nu am completat niciodată una. Fă ceea ce-ți prieşte cel mai bine. Îți recomand să încerci să o completezi măcar o dată, doar ca să poți decide. Unii au găsit că e util să o utilizeze prima dată, pentru a vedea direct cum îi afectează asta în unele aspecte din viața lor, iar de atunci nu au mai simțit nevoia să o completeze.

Pentru a folosi fișa de lucru, vei începe prin a completa data, pentru a putea urmări progresele. Completează-ți numele dacă dorești, mai ales dacă tu și partenerul de viață lucrați împreună și nu doriți să se amestece informațiile. Scrie problema pe care vrei să o rezolvi. La final menționează care versiune de fișă este, lucru care te va ajuta să monitorizezi evoluția. Este prima oară când lucrezi la problemă, sau este a zecea oară?

După ce ai completat partea de sus, poți trece la cerc.

Problema

Scopul pe care-l urmărim prin ingineria memoriei este de a crea amintiri noi, care să înceapă să schimbe balanța generală a inimii de la negativ spre pozitiv, iar ulterior să schimbe amintirea implicită de la frică/falsitate la iubire/adevăr. Facem asta pas cu pas — în cazul de față vreau să încep cu o problemă care mă deranja mult; refluxul gastroesofagian. Pot avea și alte probleme, precum căsătoria sau locul de muncă, pe care le pot trata diferit, pe o altă fișă. Este bine să începi cu problema care te deranjează cel mai mult.

În mijlocul cercului voi scrie „reflux gastroesofagian“.

Experiențe care au legătură cu problema

Cercul este împărţit în diferite părţi care cuprind toate aspectele care au legătură cu problema, inclusiv amintirile (deopotrivă evenimentele şi contextul) şi simptomele care rezultă din aceste amintiri (gânduri, emoţii şi sentimente, convingeri şi acţiuni). Completează spaţiile din jurul roţii şi evaluează-le pe fiecare de la 0 la 10, unde 0 înseamnă că nu te deranjează deloc, iar 10 înseamnă că reprezintă o problemă negativă copleşitoare. Asta îţi permite să obţii o medie generală pentru problemă şi să urmăreşti progresul de-a lungul timpului.

De exemplu, ce emoţii şi sentimente am avut ca urmare a refluxului gastroesofagian? M-am temut că voi face cancer de esofag, deci la Emoţii şi Sentimente aş completa „teamă de cancer“, şi aş nota asta cu 9. Am mai scris „furie“, deoarece îmi afecta viaţa, cam de 6.

Care sunt persoanele care au legătură cu problema? O trec pe Hope, deoarece a afectat-o şi pe ea alături de mine, cam de 7.

Care sunt acţiunile care au legătură cu problema? Refluxul gastroesofagian influenţa ceea ce mâncam şi ce beam, aşa că am scris „regim“, notat cu 5. Luam medicamente pentru asta, aşa că am scris „medicaţie“, cu 3.

La gânduri, care sunt foarte apropiate de emoţii, am scris „Oare voi face cancer?“ şi am notat cu 7.

De menţionat că nu trebuie să completezi toate câmpurile — ci doar pe acelea care sunt semnificative pentru tine. De asemenea, este de menţionat că nu trebuie să foloseşti un sistem numeric pentru a evalua problema. Dacă ai dificultăţi cu cifrele, menţionează doar dacă problema te deranjează sau nu.

Programarea amintirii 1: trecutul general

Prin Tehnica ingineriei memoriei vrem să creăm amintiri pozitive noi, foarte puternice, chiar dacă nu ni s-a întâmplat nimic notabil şi pozitiv. Cum facem asta? Mai important, cum facem asta fără ca inconştientul nostru să le respingă sau să le eticheteze ca minciuni, ceea ce ar putea înrăutăți problema?

Pentru ca ingineria memoriei să funcţioneze, trebuie să o facem prin colaborare cu inima. Conştientul şi inconştientul nostru sunt concepute să lucreze împreună în armonie. Cum vom face asta? La fel cum am proceda în orice relaţie — trebuie să comunicăm amabil, iubitor până ce dezvoltăm o relaţie de încredere. Trebuie să începi să discuți cu inima, cu inconștientul, cu subconștientul, cu conştiinţa, cu sinele suprem — sau oricum altfel ai vrea să-l numeşti. Dacă fiecare dintre aceşti termeni înseamnă altceva pentru tine, include-i pe toți laolaltă. Aş mai recomanda să apelezi la Dumnezeu, sau la puterea ta superioară, să intervină direct şi în mod miraculos.

Amintește-ți, ceea ce își dorește în cele din urmă inima este să-şi poată da seama care este ţelul vieții noastre şi să alegem cu toată convingerea Legea factorilor interiori, să trăim în conformitate cu ea. La asta se reduce existenţa noastră. Inima mea (şi a voastră) vrea să ajungem în acel punct, iar dorinţa ei este să ajute în măsura în care lucrăm în armonie cu ea şi dacă ştie că ne străduim.

Să spunem că media mea generală este 7 negativ şi încep să discut cu inima, încercând să fac ca acest demers să funcţioneze. Eu spun: „Inimă, vreau să mă dedic în totalitate iubirii“. Inima spune: „Nu. Tipul ăsta nu e sincer. Nu spune adevărul. Nu vom colabora“. Dar dacă sunt la 7 negativ şi spun: „Inimă, încă nu mă pot dedica în întregime. Mi-ar plăcea şi voi încerca chiar acum, dar ştiu că mai am de lucru“. Inima spune: „Atenţie, toată lumea! Se schimbă ceva. Spune adevărul. În regulă, să-l ajutăm“.

Nu contează care este acel adevăr. Poate că adevărul este: „Inimă, nu mă pot imagina capabil să mă dedic în totalitate iubirii. Nu cred că voi reuși vreodată acest lucru. Dar mi-ar plăcea. Mă ajuți să încerc să mă îndrept în acea direcţie?“ Care este reacţia inimii? „Atenţie! Spune adevărul. Nu crede că poate obține asta. Să-l ajutăm să reușească“.

Ai prins ideea? Nu contează cât de negativ te simți, atâta timp cât poți fi onest în această privință. Schimbarea începe să aibă efect când remarci distanța dintre

punctul în care te afli şi cel în care vrei să fii, când comunici cu iubire şi ceri ajutorul.

Este atât de important tocmai pentru că vom crea, în mod special, unele amintiri care nu sunt de fapt exacte. Da, ai citit corect ce am scris. Dacă doar le-am genera şi ne-am imagina că sunt adevărul, asta înseamnă că vor fi identificate ca minciuni, deci nu vor funcţiona. Inima nu le va crede. „Nu, asta este o minciună. Creşte nivelul de stres. Trage alarma. Fără minciuni!“

Iată ce face diferenţa. Spunem adevărul despre asta. Nu o prezint inimii ca şi cum ar fi adevărată. De fapt, intenţionez să-i cer inimii ca niciodată să nu eticheteze această amintire ca fiind adevărată, ci să accepte amintirea doar în scopul unei programări pozitive (pentru a ajuta la compensarea programării negative eronate, pe care am moştenit-o şi la care am contribuit).

Am milioane de amintiri pe care nici nu sunt conştient că le am, iar ele vin din urmă cu sute de ani. Pe baza celor mai noi studii, se pare că fiecare amintire conţine erori sau minciuni. Asta face şi mai dificilă problema pe care o am. Cele pe care intenţionăm noi să le creăm nu sunt minciuni, pentru că nu le prezentăm ca şi cum ar fi adevărate. O minciună este definită ca „încercarea de a înşela“. Intenţionăm exact contrariul. Recunoaştem că acesta nu este adevărul a ceea ce s-a întâmplat, şi nici nu este prezentat ca adevărul a ceea ce s-a întâmplat. Îi cerem inimii doar să folosească aceste imagini cu un singur scop: ca energia pozitivă să mute echilibrul general negativ spre zona pozitivă. Fiecare dintre acele amintiri pe care le vom crea vor fi în principiu ca un program antivirus pe care îl instalezi în computer. Nu schimbă nimic din ceea ce ar trebui să facă un computer. Trebuie doar să oprească funcţionarea eronată, astfel încât computerul să poată lucra aşa cum a fost conceput.

Când o prezinţi astfel, în colaborare cu inima, această nouă amintire nu va declanşa alarma. Nu va avea eticheta de adevăr, ci va schimba puţin energia spre pozitiv.

În Tehnica ingineriei memoriei intenţionăm să creăm patru noi amintiri care nu sunt adevărate, doar în scopul programării, şi două care sunt adevărate. Vom vrea ca acestea două, care sunt adevărate, să devină noile amintiri implicite ale acelei probleme, pentru totdeauna. Știm, din cauza experienţelor negative pe care le avem, că amintirea implicită de la acel moment este plină de minciuni. Ani la rând am încercat să fac această tehnică să funcţioneze cu ajutorul a doar două noi

amintiri adevărate. Pentru unii a funcționat, dar pentru majoritatea oamenilor mediul inimii era prea puternic negativ pentru ca doar acestea două să aibă efectul dorit. Acele persoane aveau nevoie de mai multă putere, de mai multă energie pozitivă pentru a trece pragul astfel încât să se poate declanșa adaptarea psihologică. Am încercat să le fac să funcționeze cerându-le subiecților să-și imagineze că s-a întâmplat ceva pozitiv, în loc de ceva negativ. Asta a înrăutățit lucrurile, pentru că totul a fost interpretat ca minciună.

Iată scopul primelor patru programări. Acestea îți permit să dezvolți o relație autentică și de încredere cu inima ta și să schimbi raportul general al inimii dincolo de pragul de care e nevoie pentru ca adaptarea psihologică să se declanșeze, astfel încât să te vindeci cu adevărat.

Mă voi folosi de problema mea cu refluxul gastroesofagian pentru a vă demonstra asta. Am evaluat-o la 9. Am identificat emoțiile, sentimentele, gândurile și orice altceva a fost semnificativ. Am început cu o rugăciune, cerându-i lui Dumnezeu ca acea problemă (în cazul meu, refluxul gastroesofagian) să fie vindecată miraculos, și ca amintirile de bază să fie create, editate și schimbate după cum e cel mai potrivit.

Acum sunt gata să vorbesc cu inima mea. O să mă simt confortabil, voi inspira lent, adânc, din stomac și voi închide ochii. Spun ceva de genul:

Dragă inimă, îți mulțumesc foarte mult că ai grijă de mine. Îți mulțumesc că mă protejezi când nu sunt suficient de puternic pentru a mă proteja singur. Îți mulțumesc că pui mereu mai presus interesul meu cel mai bun. Îmi cer scuze că de-a lungul timpului ți-am făcut treaba atât de dificilă.

Mă lași să te îmbrățișez? Putem lucra în armonie, te rog?

Mi-ar plăcea să adopt Legea factorilor interiori și să trăiesc o viață în iubire. Mai știu și că, dacă afirm acum că m-am dedicat acestei legi, nu voi spune adevărul. Poate că va dura mai mult, dar vreau să fac primii pași în această direcție. Știu că nu sunt suficient de puternic, dat fiind că am încercat de mai multe ori și am eșuat. Te rog, o să mă ajuți? Mă vei ajuta să mut energia de la negativ spre pozitiv? Neutralizează miile de minciuni din inima mea, cele pe care le știu și cele pe care nu le știu. Tu le știi pe toate.

Mă vei ajuta, te rog, să-mi schimb energia care are legătură cu refluxul gastroesofagian și orice este în legătură cu asta? Te rog să activezi toate

mecanismele interioare de vindecare și vindecătorul meu intern inteligent pentru a-mi alina problemele fizice, spirituale și mentale care sunt legate de refluxul gastroesofagian. Și, Dumnezeule, te rog să intervii miraculos și să vindeci tot ce are legătură cu această problemă. Teama mea de cancer în legătură cu refluxul gastroesofagian, felul în care mi-a afectat relația cu Hope, slujba, liniștea și bucuria, furia că trebuie să rezolv asta — te rog să mă ajuți să schimb aceste lucruri înspre pozitiv.

Vreau să creez o amintire nouă doar în scopul programării. Nu eticheta niciodată asta ca fiind adevărat, pentru că eu și tu știm că nu este adevărul. Te rog să faci amintirea foarte puternică pentru a neutraliza minciunile și energia negativă cu privire la aceste lucruri. Te rog să accepți asta ca pe o programare pozitivă pentru a mă ajuta în privința programării negative, dar să nu etichetezi niciodată ca fiind adevărul. Te rog să nu-mi crești nivelul de stres, pentru că sunt sincer și spun adevărul în legătură cu asta și totul este doar în scop de programare.

Acestea nu sunt cuvinte magice. Sunt izvorâte din inimă și din experiența mea de lucru cu ceilalți. Spune ce-ți izvorăște din inimă, cu aceeași intenție exprimată anterior.

Acum mă voi relaxa și îmi voi imagina, care este un alt fel de a spune „voi crea o nouă amintire“. O să creez o nouă amintire, pozitivă, cum că ceea ce s-a întâmplat cu refluxul gastroesofagian nu este ceea ce s-a întâmplat cu adevărat, iar că ceea ce s-a întâmplat cu adevărat a fost pozitiv, nu negativ.

Lasă-te în voia minții și a inimii tale. În cazul meu îmi imaginez că nu am avut niciodată refluxul gastroesofagian. Nu mă tem de cancer, nu am disconfort când mănânc, nu sunt furios, nici anxios și nu am nicio problemă în relația cu Hope. Nu s-a întâmplat niciodată. În loc de asta, am folosit tot timpul pentru a trăi momentul prezent, făcând ceea ce îmi place, distrându-mă, petrecându-mi timpul alături de familie și relaxându-mă.

O să mă afund în acea amintire — o voi gusta, o voi pipăi, o voi adulmeca — până ce o voi simți. Dacă nu o poți vizualiza, nu e nicio problemă; doar rostește cuvintele care o descriu în amănunt. Cu cât o simți mai mult, cu atât mai puternică este amintirea și cu atât mai mare este deplasarea pozitivă a acelei probleme și energia generală a inimii.

Chiar acum, pe măsură ce fac asta, simt de fapt bucurie şi fericire. Ha ha! Nu am reflux gastroesofagian. Nu a existat niciodată. Asta este ceea ce am aşteptat. Apoi îi spun inimii: Inimă, îţi mulţumesc pentru ajutor. Te rog să faci acea amintire tot mai puternică pentru a neutraliza energia negativă în legătură cu tot ce ţine de asta şi de lucrurile similare din viaţa mea.

Programarea amintirii 2: trecutul miraculos

Acum o să creez a doua amintire nouă. Și aceasta va fi în trecut, dar nu va fi doar pozitivă, va fi miraculoasă, incredibilă, un eveniment unic în legătură cu acest subiect.

La început îi spun inimii: Inimă, te rog să nu etichetezi nici această amintire ca fiind adevărată, din cauză că nu este. Accept-o și eticheteaz-o doar în scopuri de programare. Fă-o super puternică pentru a neutraliza minciunile și energia negativă din inima mea, pentru tot restul vieții.

În cea de-a doua amintire nu e vorba doar că nu am avut niciodată reflux gastroesofagian, ci și că am mers la medic pentru un control, iar el a spus: „Alex, ești cel mai sănătos tip pe care l-am văzut vreodată, la vârsta pe care o ai. Starea ta fizică, circulația sângelui, tomografia computerizată, totul! Noapte bună, nu am mai văzut rezultate bune ca acestea!“ A chemat asistenta medicală și a spus: „Privește la acest tip!“ A chemat un alt medic și a spus: „Nu vei crede ce pacient am. Are 28 de ani, dar, uite, e ca și cum vârsta lui biologică și sănătatea sunt ale unei persoane de 12 ani. Acest tip va trăi probabil peste 100 de ani“.

Continui să-mi imaginez acest eveniment până când îl simt. Acest sentiment trebuie să fie ceva de genul: „Vai! Este ca și cum ai câștiga la loterie! Consider că nu trebuie să mă mai îngrijorez de sănătatea mea, poate chiar niciodată!“

Programarea amintirii 3: prezentul miraculos

Pentru cea de-a treia amintire vom intenționa să creăm una despre cum va fi viața azi, dacă acest trecut miraculos s-ar fi întâmplat.

Aș putea începe spunându-i inimii: OK, Inimă, îți mulțumesc pentru ajutorul oferit. Această următoare amintire despre prezent, te rog să o accepți doar în scop de programare. Nu o eticheta niciodată ca fiind un adevăr, pentru că nu este un adevăr, iar eu știu că nu este un adevăr. Te rog să o faci tot mai puternică pe măsură ce trece timpul, pentru a anihila amintirile negative eronate care au legătură cu această problemă și cu inima mea în general.

Pentru această amintire îmi imaginez că sunt chiar aici, chiar acum, în momentul prezent, amintindu-mi când a avut loc acest lucru miraculos în trecut. Oare cum mă simt chiar acum, în prezent, când îmi amintesc de acel lucru miraculos care se întâmplă? Vizualizez până simt. Din punctul meu de vedere, acel sentiment este de bucurie și de ușurare: „Vai! Este uimitor. Cred că nu trebuie să mă mai îngrijorez în legătură cu sănătatea mea. Este minunat!“ Pot mânca coastele de berbecuț picante pe care le ador și nu trebuie să mă îngrijorez dacă mi-am uitat medicamentele acasă, și nici că trebuie să le iau de față cu amicii. De fapt, pot mânca orice doresc. Teama mea de a avea cancer de esofag, la care mă gândeam de 50 de ori pe zi, a dispărut. Locul ei a fost luat de iubire, bucurie, liniște, îndrăgirea locului de muncă și bucuria fiecărui moment.

Îți mulțumesc, Inimă, că mi-ai fost de ajutor.

Așa cum tratamentul cu ajutorul realității virtuale le-a oferit paraplegicilor o nouă imagine despre cum să meargă, noi îți oferim o nouă imagine pozitivă pentru această problemă în viața ta.

Programarea amintirii 4: viitorul miraculos

Pentru programarea amintirii finale, ne vom imagina cum va fi viitorul dacă vor avea loc toate aceste amintiri miraculoase din trecut și din prezent. Poate fi peste un an, peste 20 de ani sau la finalul vieții tale. Poți alege una dintre aceste variante, ori poți crea câteva amintiri în diverse momente din viitor.

Încep din nou prin a-i spune inimii: Inimă, te rog să accepți asta doar în scop de programare. Nu o eticheta niciodată ca fiind un adevăr, pentru că nu este. Știu că nu este. Nu expun asta ca pe un adevăr. Te rog să întărești spusele mele și să le faci mai puternice odată cu trecerea timpului.

Pe măsură ce-mi imaginez asta mă gândesc la finalul vieții, amintindu-mi toți acei ani minunați de sănătate deplină. Sentimentul pe care îl am este de profundă bucurie și de ușurare, aproape dincolo de ceea ce poate fi exprimat prin cuvinte. Nu am mai avut în mod real problemele de sănătate pe care toată lumea știa că le am — vai, ce binecuvântare!

Îmi imaginez asta până ajung să simt. Cu cât simt mai mult, cu atât e mai bine!

Inimă, îți mulțumesc pentru că mă ajuți în acest fel.

Amintirea implicită 1: noua formă implicită

Această nouă amintire va fi noua amintire implicită, în care evenimentul original tot a avut loc, dar schimbăm interpretarea negativă, eronată, în una pozitivă, adevărată.

Încep prin a-i spune inimii: Inimă, te rog să mă ajuți să creez următoarea amintire. Fă-o minunată, fă-o perfectă și te rog acceptă această amintire ca fiind, tot restul vieții mele, adevărul despre acea problemă. De fiecare dată când se întâmplă ceva în viața mea, legat de acea amintire, te rog să activezi această amintire ca fiind cea implicită pentru problemă, cu putere și pentru totdeauna. De asemenea, activează primele patru amintiri pe care le-am creat pentru a depăși toate amintirile negative inconștiente, așa încât această amintire nouă să poată acționa în voie, ca fiind implicită pentru problema mea, tot restul vieții. Și permite-mi să susțin în mod conștient acest lucru prin faptul că mă concentrez doar asupra acestui adevăr legat de această problemă.

Amintirea pe care am creat-o pentru prima mea amintire implicită este ceea ce s-a întâmplat de fapt, așa că în memorie mea încă am refluxul gastroesofagian. În comparație cu amintirea mea implicită negativă inițială, cea de acum nu conține minciuna.

Amintește-ți, am spus că problema nu a fost niciodată un eveniment, a fost o interpretare greșită pe care am dat-o evenimentului. Am crezut minciuni despre refluxul meu gastroesofagian. Nu eram deloc pe cale să fac un cancer de esofag, dar aveam ideea că urma să mi se întâmple asta, iar teama a pus stăpânire pe mine. Îmi amintesc dimineața în care am avut întâlnirea cu medicul de la spitalul Vanderbilt, din Nashville. Înainte să ajung la el, m-am întâlnit cu Hope, am îmbrățișat-o și i-am spus: „Te iubesc foarte mult“, un fel de a-mi lua rămas-bun de la ea, ca și cum nu m-aș mai fi întors. Aveam o carte minunată, spirituală, care a însemnat foarte mult pentru mine, și am spus: „Dragă, dacă mi se întâmplă ceva [nu am vrut să o sperii prea mult], asigură-te că Harry va citi acea carte când va crește“. Credeam cu adevărat că voi muri! Nu era deloc adevărat, dar pentru mine așa părea. Medicul mi-a spus, la circa o oră după ce m-a consultat la gât: „Ei, nu, nu ai deloc probleme prea serioase“. Dar înainte să-mi spună asta, eu așa crezusem.

Amintirea implicită nouă, adevărată, constituie evenimentul real, dar fără interpretarea negativă, eronată pe care am dat-o eu. Da, sufăr de reflux

gastroesofagian, dar iau măsuri pentru vindecarea lui. Nu e nimic grav de care să mă sperii în prezent sau în viitor. Sunt însă lecții de viață de învățat de aici, iar acestea mă vor face o persoană mai bună.

Iată un alt mod de a identifica minciuna din amintirea ta. Ai convingeri de genul „din cauză că/atunci“ legate de această amintire? „Din cauză ca sufăr de reflux gastroesofagian, atunci voi face cancer și voi muri.“ „Din cauză că luna aceasta bugetul este limitat, atunci voi pierde casa și nu voi reuși să asigur hrana pentru familie.“ „Din cauză că am fost violată, atunci sunt o bucată de carne, sunt murdară, nimeni nu se va mai uita la mine, nu sunt în siguranță niciodată.“ În cazul tău, care este genul acesta de convingere?

Problema nu rezidă în „din cauză că“. „Din cauză că“ este adevărat. Chiar sufăr de reflux gastroesofagian. Bugetul chiar poate fi unul redus. Oamenii chiar sunt violați. Minciuna rezidă, întotdeauna, în „atunci“.

Prin urmare, noua amintire implicită este adevărul real pe care îl cunoaștem, alături de gânduri pozitive și sentimente posibile în legătură cu el. În loc de a spune „sufăr de reflux gastroesofagian, deci voi face cancer și voi muri“, interpretarea devine „sufăr de reflux gastroesofagian, dar asta nu înseamnă nimic grav pentru restul vieții mele. Pot avea o viață minunată. Refluxul poate dispărea. Pot fi fericit, sănătos, pot fi o persoană de succes în continuare“. Iar asta este adevărat.

Nu spun că asta se va întâmpla. Doar Dumnezeu știe asta. Spun doar că, atât cât mă pricep, se poate întâmpla. Este speranța, dorința și ruga mea. Încă pot fi o persoană de succes, fericită și sănătoasă de-a lungul întregii vieți, chiar dacă azi sufăr de reflux gastroesofagian. Cu alte cuvinte, combini situații care tind spre pozitiv, de tipul „atunci“, îmbibate cu pozitivitate și cu speranță.

Am creat acea amintire cu o interpretare nouă, adevărată, până când am simțit că așa este. Cu cât o simți mai mult, cu atât e mai bine. Da, sufăr de reflux gastroesofagian, dar tot pot fi fericit, sănătos, pot fi o persoană de succes, iar problema poate dispărea.

După ce am creat acea amintire, mai spun: Îți mulțumesc, Inimă, pentru ajutorul acordat. Te rog să faci această amintire superputernică și în același timp amintirea mea implicită în legătură cu această problemă, pentru tot restul vieții mele. Nu este în scop de programare. Trebuie etichetată ca fiind adevărul.

Amintirea implicită 2:

forma implicită definitivă

În cele din urmă, prin cea de-a doua și ultima amintire implicită, ne creăm șase amintiri. Aici acordăm inimii noastre deplina permisiune de a crea cea mai bună amintire posibilă pentru noi în legătură cu problema pe care o avem, pe baza a tot ce se știe despre ea și a tot ce se află în subconștientul și în inconștientul nostru. Asta include și amintirile ancestrale, pe care nu le cunoaștem și nu le putem accesa, precum și celelalte probleme care au legătură cu problema de bază, dar pe care poate că noi nu le-am asociat încă.

În regulă, Inimă, amintirea numărul șase. Vreau să-ți mulțumesc foarte mult pentru că mi-ai fost de ajutor. Sper că fac asta așa cum trebuie. Sper că fac asta așa cum vrei tu. Spune-mi cum să schimb, dacă acum nu e ceea ce trebuie. Știu că ești de un milion de ori mai puternică decât este conștientul meu. Știi totul despre mine, chiar și lucruri pe care eu nu le știu.

Pentru această cea de-a șasea amintire, te rog să-mi permiți să renunț complet la control pentru ca tu/duhul/Dumnezeu să creeze amintirea implicită perfectă pentru această problemă legată de refluxul gastroesofagian. Dacă vrei să o văd, arată-mi-o. Dacă nu vrei să o văd, și asta este în regulă. Am încredere în tine. Te rog să creezi cea mai puternică amintire perfectă, care să neutralizeze definitiv toate lucrurile negative legate de problemă. Ajută-mă să continui să fac pași spre a mă dedica complet unei vieți în iubire. Te rog să modifici amintirea oricând și de câte ori e nevoie.

Relaxează-te. Renunță la controlul imaginației. Dacă vezi ceva, bine. Dacă nu vezi, e în regulă. Încearcă până când simți ceva. Cu cât simți mai mult, cu atât e mai bine.

Pe măsură ce permiți inimii să preia controlul procesului de vindecare, poți începe să-ți amintești ceva ce i s-a întâmplat familiei tale într-o generație anterioară, care crezi că poate avea legătură cu problema prin care treci. Dacă se întâmplă asta, poți folosi Tehnica ingineriei memoriei pentru acea amintire, pentru a aborda astfel evenimentul la un nivel chiar mai profund.

Totuși, din experiența mea, oamenii văd rar amintirile ancestrale rulând în mintea lor asemenea unui film (deși se întâmplă asta), iar mai adesea văd o imagine sau o metaforă a acestora, care se manifestă cu intensitatea pe care a generat-o evenimentul inițial.

Inima adoră să folosească metafore. De exemplu, pe măsură ce îi permiți inimii să-și creeze propria amintire implicită, să spunem că începi să vezi o baltă cu noroi lipicios cu adevărat dezgustătoare. Sau poate să ai sentimentul că ai vedea așa ceva dacă ai privi la o baltă plină de noroi.

Nu te gândi: Asta e o aiureală! De ce naiba mă gândesc la o baltă cu noroi? Am inventat asta. Lucrurile nu funcționează.

Spune mai degrabă mulțumesc! Cere-i inimii așa: Indiferent ce reprezintă acea baltă de noroi, te rog să vindeci la nivelul cel mai profund.

Marii maeștri spirituali gândesc adesea în parabole, nu în concepte complexe. Inima face la fel. În loc să vadă un film despre cum unul dintre înaintașii tăi și-a pierdut mama pe când avea cinci ani, sau să se simtă complet blocat în carieră, sau să se simtă rușinat din cauză că i-a fost trimis la pușcărie tatăl, ar putea vedea o casă goală, dărăpănată, o stâncă sau o baltă de noroi.

Dacă un terapeut lucrează cu un copil de patru ani al cărui membru al familiei tocmai a decedat, terapeutul nu-i va povesti despre conceptul de moarte: copilul nu ar înțelege asta. În schimb, terapeutul ar putea folosi o metaforă despre ceea ce ar putea simți copilul sau i-ar desena ceva.

În acest caz, noi suntem copilul de patru ani, iar inima este cea care încearcă să ne ajute. Ne poate oferi o metaforă care este cea bună pentru vindecarea problemei. Nu trebuie să cunoaștem evenimentul original și nu trebuie nici măcar să știm ce înseamnă acea metaforă. Putem doar să-i permitem inimii să facă ce știe mai bine la un nivel inconștient.

După crearea tuturor celor șase amintiri, evaluează din nou cât de mult te deranjează acea problemă, pe o scară de la 0 la 10, iar în cazul în care nu ai folosit o scară numerică, menționează doar dacă te mai deranjează sau nu.

Trebuie să spun că problema cauzată de refluxul gastroesofagian a coborât de la 9 la 5 în cazul meu. E minunat, dar știu că nu este suficient. Este în regulă. Poți repeta acest proces de câte ori e nevoie până când problema nu te mai deranjează. De aceea, există un loc special pe fișa de lucru în care să notezi această versiune. Mi-aș putea crea 30 de amintiri diferite despre refluxul gastroesofagian înainte ca problema în ansamblu să fie neutralizată. Dar fiecare pas este important, iar gradual vei începe să simți diferența. Doar vorbește cu inima ta de fiecare dată în același mod și imaginează-ți asta până ajungi să și

simți.

Dacă repeți procesul, adevărata amintire implicită nu trebuie să se schimbe, cu excepția situației în care îți dai seama la un moment dat că există un alt unghi pozitiv de abordare, la care nu te gândiseşi anterior.

De asemenea, se poate schimba dacă se întâmplă ceva negativ — dar iată cum are loc asta. Să spunem că după șase luni revin la medicul gastroenterolog, iar acesta spune, „Alex, îmi pare rău să-ți spun, dar ai cancer esofagian“. Aceasta este noua informație care, în situația mea, schimbă adevărul. Dar, în loc să adaug amintirii mele programate „Voi muri din cauza cancerului esofagian“, aș putea adăuga „cancer esofagian“ amintirii implicite și încă aș avea un „atunci“ pozitiv. De exemplu, „Am cancer esofagian, dar acesta este complet vindecabil. Din câte știu, tot pot avea o viață minunată, împlinită, sănătoasă și plină de succes“. Includerea unui mesaj pozitiv este extrem de importantă în procesul vindecării. Are legătură cu raportul pozitiv/negativ din inima ta. Dacă raportul este puternic negativ, adaptarea psihologică nu va funcționa, iar mintea și trupul nu vor putea să revină la forma pozitivă implicită și să vindece ceea ce este de vindecat.

Amintirea implicită finală pe care o creează inima ta se poate schimba oricând. De fiecare dată când creezi o nouă amintire doar în scop de programare, poți spune așa: Inimă, dacă ești de acord să revizuiești amintirea implicită finală în baza apariției acestui cancer, te rog să faci asta.



Acum testează. Dacă ți-ar plăcea să vezi o demonstrație video pentru Tehnica ingineriei memoriei, accesează mymemorycode.com.

1. Folosește fișa sau nu o folosi. Alege o problemă și evalueaz-o de la 0 la 10. Problema poate fi de natură fizică sau nefizică. Poate fi relația ta cu o persoană. Ți-aș recomanda să alegi ceea ce te deranjează cel mai mult.

2. Stai confortabil, respiră adânc, din stomac, și închide ochii dacă asta te ajută să te concentrezi. Spune o rugăciune despre acea problemă și despre vindecarea ei: Doamne, te rog să intervii miraculos și să vindeci tot ce are legătură cu [numește problema]. Te rog să permiți sistemului meu imunitar, sistemului inteligent de vindecare și procesului de inginerie a memoriei să lucreze la putere și eficiență maxime.

3. Apoi adresează-te inimii tale. Dacă faci asta acasă, îți recomand să vorbești tare cu inima ta, dar nu e obligatoriu să faci așa dacă te simți inconfortabil. Poți spune ceva de genul: Inimă, îți mulțumesc pentru că ai grijă de mine, pentru că mă iubești, pentru că mereu pui mai presus interesele mele. Îmi pare rău că uneori sunt încăpățânat. Îmi pare rău că uneori sunt prea temător, pentru o perioadă îndelungată. Aș vrea ca, dacă pot, să trăiesc o viață plină de iubire. Te rog să mă ajuți să fac asta. Te rog să mă ajuți să creez acele amintiri necesare astfel încât acestea să mă ajute, nu să-mi facă rău. Te rog să accepți această primă amintire doar în scopuri de programare. Nu este adevărată, iar eu nu o prezint ca fiind adevărată. Folosește-o doar pentru a schimba balanța inimii mele de la negativ spre pozitiv.

Acum creează-ți noua amintire imaginată despre trecut, care să înlocuiască experiența reală și negativă cu una pozitivă. Imaginează-ți asta. Gust-o, simte-o, adulmec-o și lasă-te învăluit de ea. Continuă până când simți o schimbare a gândurilor pozitive, a sentimentelor, emoțiilor și posibil chiar a senzațiilor fizice pe care le-ai putea simți dacă s-ar întâmpla cu adevărat în viața ta.

4. Inimă, te rog să accepți următoarea amintire doar în scopuri de programare. Nu este adevărul, iar eu nu o prezint ca pe un adevăr. Folosește-o doar pentru a schimba energia negativă în una pozitivă. Acum imaginează-ți că nu problema

negativă s-a întâmplat, ci a avut loc un lucru miraculos, fabulos, incredibil, un lucru pozitiv care are loc o dată în viață — repet, până când simți acea schimbare.

5. Inimă, te rog să accepți următoarea amintire doar în scopuri de programare. Nu este adevărul, iar eu nu o prezint ca fiind adevărul. Folosește-o doar pentru a schimba energia negativă în una pozitivă. Imaginează-ți că ești exact unde chiar ești în momentul respectiv, și că îți amintești acea realitate minunată, miraculoasă. Cum te face asta să te simți în acel moment în care îți amintești ce s-a întâmplat? Imaginează-ți asta până când simți schimbarea.

6. Inimă, te rog să accepți următoarea amintire doar în scop de programare. Nu o eticheta niciodată ca fiind un adevăr. Nu este adevărul și nici eu nu o consider ca fiind un adevăr. Folosește-o doar pentru a schimba energia din negativ în pozitiv. Imaginează-ți că te afli undeva în viitor, peste un an, peste zece ani, sau chiar la sfârșitul vieții tale. La acea vârstă îți amintești realitatea minunată, miraculoasă legată de acea problemă. Cum te-ai simți la acel moment al vieții tale dacă aceasta chiar s-ar fi întâmplat? Imaginează-ți acest lucru până simți schimbarea.

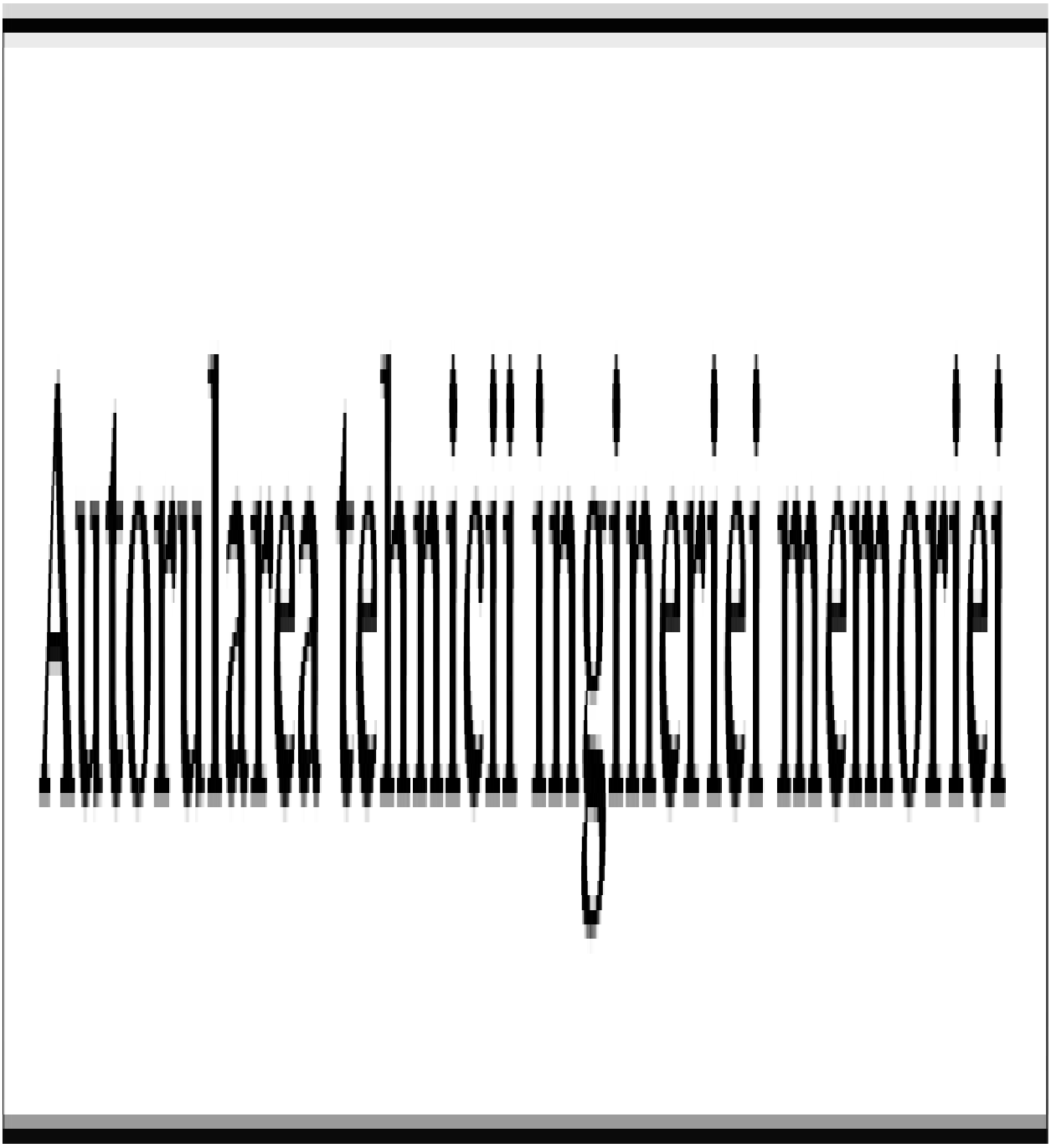
7. Inimă, te rog să accepți și să etichetezi următoarea amintire ca fiind adevărul legat de această problemă. Fă-o amintirea mea implicită pentru această problemă, pentru tot restul vieții mele. Orice s-ar întâmpla în legătură cu această problemă, în orice moment din viața mea, te rog să activezi primele patru amintiri create pentru a neutraliza programarea mea negativă și, de asemenea, activează această amintire ca fiind adevărul despre această problemă. Imaginează-ți adevărul actual despre această problemă — dar fără negativul „atunci“ —, învăluit cu toate elementele pozitive care încă se pot întâmpla în viața ta, în ciuda acelei probleme — repet, până simți schimbarea.

8. Inimă, te rog să mă ajuți să renunț la control. Te rog să creezi amintirea implicită puternică și perfectă pentru această problemă. Să fie amintirea implicită definitivă pentru această problemă, chiar dacă eu constat și știu ce este și ce nu este. Mulțumesc.

9. Evaluează-ți din nou problema, de la 0 la 10. Remarcă orice schimbare. Deschide ochii!

Parcurge această secvență și realizează fiecare pas până o simți pe deplin. Poate că pe una dintre amintiri o vei simți după un minut, în vreme ce alta necesită cinci minute. Este în regulă. Dedică-le atâta timp cât au nevoie.

Poate părea că această tehnică are multe etape. Totuși, în prezent, poți parcurge toți acești pași în circa două minute. Cu cât o practici mai mult, cu atât dezvolți o relație mai de încredere cu inima ta, deci cu atât mai rapid se poate întâmpla vindecarea. La început, inima se poate retrage și poate spune: „Ce naiba vrei să faci?“. Cu timpul, începe să priceapă și să colaboreze, așa că ceva care la început necesita mult timp, în prezent poate lua doar câteva minute. La fel se întâmplă și în cazul clienților mei, iar eu cred că același lucru se va întâmpla și în cazul tău.



După ce ai practicat o perioadă Tehnica ingineriei memoriei, poate ajungi să consideri că nu e nevoie să urmezi îndeaproape pașii de mai sus. Dacă ești în această situație, poți încerca o versiune de flux al conștiinței numită Autorularea tehnicii de inginerie a memoriei, în care mai degrabă supervizezi procesul, în loc să-l controlezi. Asta presupune că va trebui să te poți încrede suficient de mult în inima ta, astfel încât să renunți la control și să te lași dus de val. Chiar pentru cei care au practicat o perioadă îndelungată această tehnică și sunt capabili să renunțe la controlul în plan interior, aș recomanda tehnica doar dacă este vorba despre o persoană foarte vizuală. Toți suntem vizuali în inconștient, dar nu toți putem accesa ușor acele imagini prin intermediul conștientului.

Se întâmplă să fiu o persoană foarte creativă din punct de vedere vizual, așa că versiunea de flux al conștiinței a funcționat bine pentru mine. Intenția este de a cere inimii să creeze toate cele șase amintiri, să ne retragem și să vedem ce se întâmplă. În loc să-i spun inimii exact ce să facă și când să facă, doar o supervizez. Le permit minții, inimii, duhului și sper că lui Dumnezeu să creeze și să modifice cele șase amintiri după cum vor, dar eu sesizez modificările și mă asigur că sunt create toate amintirile.

De exemplu, după ce îi solicit inimii să creeze toate cele șase amintiri, aș putea vedea destul de rapid noua amintire pozitivă pentru trecut și prima amintire implicită. Apoi procesul s-ar putea opri. În acel moment i-aș spune inimii mele: Nu am observat vechea amintire miraculoasă. Mi-o poți dezvălui, te rog? Apoi aș permite procesului să continue, cerându-i să vadă toate amintirile lipsă de care aveam nevoie, până când toate cele șase au fost create (cu posibila excepție a amintirii implicite miraculoase, din moment ce nu vedem întotdeauna direct amintirea).

În prezent folosesc de obicei versiunea autorulare în fiecare zi. Iată procesul pe care îl urmez:

1. Identific și evaluez problema ca mai sus.

2. Stau confortabil și spun o rugăciune pentru vindecare, precum cea de mai sus, în care îi cer lui Dumnezeu sau puterii superioare pe care o recunosc să intervină miraculos și să vindece în totalitate problema și să permită sistemului imunitar, sistemului de vindecare inteligentă și acestui proces de inginerie a memoriei să

lucreze cu eficienţă şi putere maxime.

3. Cer inimii să creeze toate cele şase amintiri în ordinea în care dorește: Inimă, pentru [numește problema], te rog să creezi o amintire trecută pozitivă, o amintire trecută miraculoasă, o amintire prezentă miraculoasă şi o amintire viitoare miraculoasă. Te rog să nu accepți aceste amintiri ca adevăr, ci doar în scopuri de programare pozitivă. Şi te rog să creezi amintirea mea implicită, fără credința negativă „din cauză că/atunci“, şi noua mea amintire implicită miraculoasă. Te rog să tratezi aceste două amintiri implicite ca adevăr în legătură cu problema în cauză, de fiecare dată când mă întâlnesc cu ceva similar.

4. Apoi mă așez şi privesc. Dacă procesul se blochează, îi solicit inimii să-mi arate amintirea lipsă, până când sunt create toate cele şase amintiri. Dacă îi cer amintirea implicită miraculoasă şi nu o văd, pur şi simplu am încredere că a fost creată şi o las în pace.

5. Când sunt complete toate cele şase amintiri, evaluez din nou problema, aşa cum am descris anterior. Dacă problema mă deranjează în continuare, pot repeta procesul chiar în acel moment, sau pot aştepta până mai târziu ca să-l repet, şi o fac de câte ori e nevoie ca problema să nu mă mai deranjeze.

Dacă încerci această variantă şi te cam chinui cu ea, nu e nicio dramă — pur şi simplu te întorci la versiunea precedentă.

Întrebări frecvente

Cât de des ar trebui să folosesc Tehnica ingineriei memoriei şi cât de mult ar trebui să dureze?

Începe acest proces imediat, în fiecare zi, în legătură cu orice problemă consideri că este cea mai gravă pentru tine.

Dacă eşti perfecționist, te-aş încuraja să păstrezi lucrurile simple, precum în exemplul anterior legat de refluxul gastric. Chiar dacă vrei să folosești fișa de lucru, poate că îți va fi mai simplu să renunți la ea şi să vezi ce se întâmplă. Ai

încredere în inima ta.

De asemenea, uneori schimbarea este instantanee, iar alteori este un proces. Poți genera o nouă serie de șase amintiri și să evaluezi cu 3 când ești gata. Este mult, dar mâine poți reveni să le verifici, pentru a vedea dacă sunt încă intacte și puternice. Dacă nu mai sunt, repetă procesul și refă-le.

Crearea în sine a amintirilor poate fi un proces. Unii oameni le creează în cinci secunde sau mai puțin, fără probleme. Aceștia tind să fie cei care sunt buni la vizualizare, care își imaginează lucrurile destul de ușor sau care au o imaginație bună. De fapt, oricine are o imaginație bună; doar că la unii oameni inima și-a ferecat imaginația, deoarece continua să proiecteze lucruri atât de negative, încât persoanei respective îi era greu să facă față unei zile obișnuite. Uneori, pentru a te proteja, inima îți ia capacitatea de a vizualiza lucrurile, dar aceasta revine, de regulă, după vindecare.

Poate că o persoană de 30 de ani are nevoie de la bun început de mai multe sesiuni pentru a crea aceste imagini. Este foarte rar, dar se întâmplă. Dacă este și cazul tău, nu te necăji. Pur și simplu realizează mai multe sesiuni, iar apoi verifică amintirile în fiecare zi, vreme de trei-patru zile, pentru a fi sigur că sunt în continuare intacte și puternice. Dacă acestea s-au modificat, vizualizează-le încă odată.

Dacă ai lucrat destul timp pentru această problemă, dar încă sesizezi gânduri, convingeri, sentimente și comportamente negative, poate e nevoie să lucrezi asupra câtorva amintiri care au și ele legătură cu problema. Ai trilioane și trilioane de amintiri. De exemplu, dacă ești îngrijorat în legătură cu locul de muncă, această îngrijorare poate aduce circa 150 000 de diverse amintiri, nu doar cele două pe care le-ai supus procesului de inginerie a memoriei. Alte amintiri pot veni din experiența ta personală, de la părinți, de la prieteni, de la alte persoane pe care le cunoști, despre ce ai învățat la școală; și, de fiecare dată când te-ai gândit din nou la ea sau când s-a întâmplat ceva în viața ta, ceva ce mintea a decis că are legătură cu amintirea respectivă, aceasta s-a reactivat. În plus, de fiecare dată când este reactivată, poate crea o nouă amintire negativă sau le poate altera pe cele pe care le ai. De aceea, amintirile noastre sunt mai degrabă iluzii decât înregistrări video.

Poate că reușești procesul de inginerie pentru acea singură amintire care vindecă 10 000 de amintiri care au legătură cu ea, și te simți mult mai bine opt ore,

întreaga zi sau chiar mai mult. Dar apoi începi să te îngrijorezi din nou în legătură cu locul de muncă. Ai început să te îngrijorezi din nou nu din cauză că nu a funcţionat procesul. Ai început să te îngrijorezi din cauză că ai alte 140 000 de amintiri care nu au fost încă vindecate.

Vestea bună este că nu trebuie niciodată să te ocupi pe rând de 150 000 de amintiri, iar asta se întâmplă pentru că ele se găsesc în acelaşi dosar. Aminteşte-ţi, amintirile noastre sunt legate de interpretarea noastră. Toate sunt conectate. Când aplici din nou ingineria unei amintiri cu o anumită interpretare — precum amintirea de a avea parte de necazuri când, copil fiind, nu-ţi terminai treaba la timp, lucru pe care tu l-ai interpretat „atunci când nu-mi termin treaba la timp, sunt o persoană rea“ — acest singur proces poate realiza din nou ingineria tuturor amintirilor care au acea interpretare. Aş recomanda acţiunea asupra celor mai vechi şi mai dureroase amintiri care au legătură cu problema principală şi te asigur că este posibil să le vindeci pe toate odată.

Aş spune că pentru 50% dintre persoanele care vor trece prin acest proces vor dispărea toate simptomele nefizice. Cu timpul, asta se va manifesta şi asupra manifestărilor fizice.

Pentru a scurta povestea, trebuie să fii răbdător. Acest proces este mai îndelungat pentru unii, iar asta este normal.

Am o stare de anxietate generală, dar nu pot identifica o cauză anume. Pot folosi totuşi Tehnica ingineriei memoriei?

Dacă ai o stare de anxietate generală, dar nu poţi indica o cauză sau o amintire anume, aş recomanda să iei fişa de lucru şi să o completezi pe baza a ceea ce gândeşti, simţi sau crezi în acel moment. Pe spatele fişei de lucru poţi povesti despre asta. Cât de mult a durat? Cât de rău este? Este mai neplăcută uneori decât alteori? Dacă da, ce se întâmplă în acele cazuri? Este mai rău dimineaţa decât seara? Apoi formează în mintea ta o imagine pe baza a ceea ce tocmai ai completat şi porneşte să lucrezi asupra acelei imagini. Foloseşte procesul asupra imaginii, apoi, dacă este nevoie, poţi identifica cea mai veche sau cea mai dureroasă amintire care împărtăşeşte cel mai mare sentiment negativ cu ceea ce experimentezi în acel moment, şi lucrează asupra acelui aspect. Dar foarte adesea nu este nevoie. Când ai de-a face cu o problemă necunoscută, pe baza

manifestărilor acesteia se formează imaginea corectă, care se conectează cu amintirile corecte în inconștient și lucrează în aceeași direcție.

Ce se întâmplă dacă nu sunt sigur că imaginile pe care le văd vin din inimă? Dacă creez în mod conștient acele imagini?

Poți spune conștient: „Intenția mea este ca în următoarele minute, pe cât de bine pot, să renunț la control și să las inima să-mi ofere imaginea“. Poți spune chiar asta: Inimă. Nu mă pricep foarte bine să renunț la control, așa că voi încerca să fac asta, dar nu știu dacă voi reuși sau nu să o fac foarte bine. Tu ești de un milion de ori mai puternică decât mine. Chiar dacă eu nu pot renunța la control, anihilează-mă și produ imaginea pe care o vrei — chiar dacă eu cred că am produs-o conștient.

Mai este altceva, în afară de Tehnica ingineriei memoriei, ce pot face pentru a ajuta la schimbarea gândurilor, sentimentelor, convingerilor și a altor probleme din amintiri?

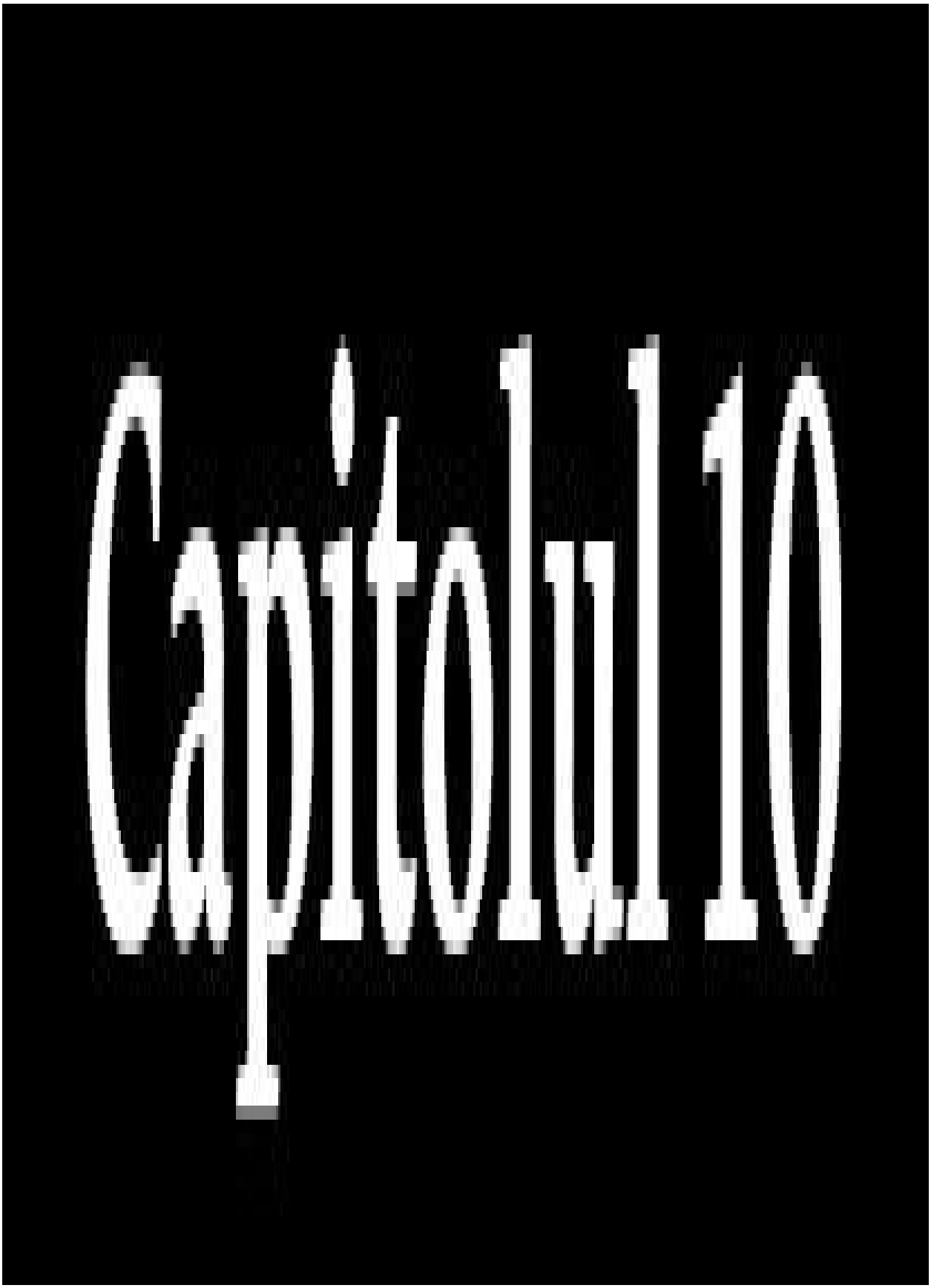
În completare la tehnica în sine, amintește-ți că motivul pentru care ai aceste experiențe negative nu se datorează circumstanțelor. Încercarea de a avea mai mulți bani, un loc de muncă mai bun sau chiar de a-ți reveni dintr-o problemă de sănătate nu e obligatoriu să îți deplaseze prea mult balanța spre o zonă pozitivă, din cauză că nu circumstanțele ți-au cauzat experiențele negative. Problema este internă, nu externă. Asta presupune ca atenția ta să fie îndreptată spre interior.

Un alt exercițiu simplu la care am remarcat rezultate incredibile este acesta: de fiecare dată când ai gânduri sau sentimente negative, nu le accepta ca gânduri sau sentimente. Transformă-le însă într-o rugăciune. După fiecare gând sau sentiment pe care îl sesizezi, pur și simplu cere asta: Te rog să transformi acest gând/sentiment negativ într-unul pozitiv. Chiar dacă trebuie să o faci de 100 de ori pe zi. Transformarea într-o rugăciune, în loc să îl gândim ca pe un gând obișnuit, schimbă energia dintr-una negativă în una pozitivă. Este incredibil!

Circa trei săptămâni vei simți probabil că această practică te înnebunește, din cauză că trebuie să o repeți atât de des. Dar va veni un moment în care inima ta se schimbă. Este aproape ca și cum inima ar spune: Bine, am înțeles. Orice

gânduri sau sentimente negative prin care treci se transformă în rugăciune, așa că nu le voi mai trimite. Și, dintr-odată, gândurile și sentimentele negative dispar. Am văzut multe persoane care au încercat această practică simplă și au mărturisit: „Nu-mi vine să cred! Am avut acele gânduri și sentimente negative toată viața mea. Brusc, ele au încetat“. Aceasta este o cale puternică prin care te poți ajuta în schimbarea în avans a gândurilor și a sentimentelor, pe măsură ce amintirile tale se vindecă.

Dacă simți că Tehnica ingineriei memoriei și/sau versiunea autorulării nu generează rezultatele pe care le dorești, ai încă două opțiuni: adăugarea unui sprijin prin medicina energetică fie versiunii, fie tehnicii (care poate dubla eficiența ei), și adăugarea procesului Codurile vindecării II, care abordează aceleași probleme dintr-un punct de vedere diferit, sporind astfel eficiența ambelor. Îți voi arăta cum să le realizezi, în capitolul care urmează.


Capitolul 10

Codurile vindecării II: Instrumente de energie pentru a debloca usa

Deşi Tehnica ingineriei memoriei este ea însăşi o formă de medicină energetică, poate fi îmbunătăţită cu alte instrumente ale medicinei energetice.

Unii oameni pot să-şi acceseze mai facil decât alţii amintirile-sursă, prin intermediul generatorului de imagini. Dacă te trezeşti stând în pragul amintirilor tale şi pare că uşa are zăvor, acest capitol te va învăţa cum să utilizezi un alt set de instrumente care te pot ajuta să deschizi acel zăvor. Odată ce pătrunzi înăuntru, vei putea accesa şi apela din nou la ingineria amintirilor, mult mai uşor.

Codurile vindecării II sunt instrumente energetice care te pot ajuta să accesezi efectele care decurg de aici, pentru schimbarea memoriei interne, astfel încât gândurile, emoţiile, sentimentele, convingerile, comportamentele şi psihologia să se poată modifica mai rapid.

Codurile vindecării reprezintă lucrul pentru care eu sunt cel mai cunoscut. Au fost descoperite cu 18 ani în urmă. Nu trebuie să ştii ce sunt Codurile vindecării pentru a le utiliza aşa cum vei învăţa în acest capitol, dar, în caz că eşti curios, ele reprezintă o formă de medicină energetică ce foloseşte poziţiile mâinilor pentru a trimite energia spre centrii-cheie ai organismului, în primul rând pentru a vindeca sursa problemelor medicale.

Experţii din domeniu mi-au spus că aceste Coduri de vindecare reprezintă modalitatea de psihologie energetică numărul doi din lume. Noi avem clienţi din 50 de state americane şi din 172 de ţări. Mi s-a mai spus că firma noastră are cea mai extinsă practică de acest fel din lume, iar asta se întâmplă mai ales prin transmitere directă, de la o persoană la alta. Mi s-au solicitat interviuri de la majoritatea posturilor de televiziune, Oprah.com, PBS etc.

Am descoperit clienţi în Germania, Elveţia şi Austria care se consideră persoane intelectuale, logice, calculate, iar sistemul Codurilor de vindecare încă se răspândeşte, ca o vâlvătaie, în toate aceste ţări — mai mult decât în orice altă parte. De ce? Îţi permit să ocoleşti conştientul. Dacă eşti intelectual sau ai tendinţa de a deţine controlul, completarea cu acest set de instrumente poate reprezenta plusul care să funcţioneze în cazul tău. Acesta a fost şi cazul soţiei mele — care este incredibil de inteligentă, iar mintea ei a continuat să lucreze împotriva eforturilor pe care le făceam pentru vindecarea depresiei. Codurile

vindecării au fost singurul lucru care a funcționat în cazul ei. Dar nu te îngrijora dacă nu te consideri intelectual sau nu consideri că deții controlul; codurile tot vor fi eficiente.

Codurile vindecării II sunt similare primelor Coduri ale vindecării, dar au un scop complet diferit. În vreme ce Tehnica ingineriei memoriei ajută la vindecarea non-fizică a amintirilor tale folosind generatorul de imagini, Codurile vindecării II ajută la vindecarea fizică a amintirilor inconștiente, subconștiente și conștiente — toate trei în același timp — într-un mod complementar. Conform testelor mele, Codurile vindecării II sunt cu circa 50% mai puternice decât Codurile inițiale, dar și mai simple.

Puzzle mania colorful

1

Sistemul Codurilor vindecării II se concentrează asupra a trei zone:

1. Trunchiul cerebral. Zona trunchiului cerebral se află în centrul bazei craniene, exact unde craniul se unește cu țesutul moale al gâtului. Această poziție stimulează trunchiul cerebral, sau subconștientul și inconștientul.

2. Cortexul prefrontal. Aceasta este zona frunții, cam la 2,5 centimetri deasupra locului în care sprâncenele s-ar întâlni dacă ar crește una în prelungirea celeilalte. Această poziție stimulează cortexul prefrontal și tot ce este conectat cu acesta, mai ales conștientul.

3. Buricul. Această zonă se află de fapt exact sub buric. Poziția stimulează sistemul gastrointestinal, locul în care se găsește cea mai mare parte a sistemului imunitar, inclusiv microbiomul.

Pentru a activa aceste zone de vindecare, pune pur și simplu palma peste trunchiul cerebral, peste frunte (cortexul prefrontal) sau sub buric. În timp ce ții mâna în această poziție, îți recomand să respiri profund și lent, din stomac, nu din piept (respirația din piept este o respirație de stres). Relaxează-te și eliberează-ți mintea și trupul, sau gândește-te la o amintire fericită, dragă ție. Dacă ți se pare că e mai bine, concentrează-te asupra problemei și urmărește cum se modifică. Orice pare bine pentru tine este, de regulă, cel mai bun lucru pentru această poziție.

Mulți întreabă cât ar trebui să stea în aceste poziții, sau care sunt rezultatele pe care le pot aștepta. Dat fiind că aceste Coduri ale vindecării II acționează mai degrabă asupra sursei problemelor decât asupra simptomelor, e posibil să nu remarci rapid o schimbare. Oamenii obțin o gamă largă de rezultate palpabile și nepalpabile. Unii simt euforie, alții se liniștesc, iar alții simt că s-a schimbat ceva, dar nu-și pot da seama ce anume. Unii simt speranță, alții simt o diminuare a intensității gândurilor sau a sentimentelor negative, iar alții simt că au scăpat de durere sau de tensiunea fizică. Foarte puțini (circa 10% din populație) se pot simți mai întâi rău înainte de a se simți mai bine, lucru cunoscut sub numele de „criză de vindecare“ sau reacția Herxheimer. Orice simți este în regulă, dar poate

fi diferit de experienţa unei alte persoane. Din acest motiv, am dat cândva sugestiile care urmează, dar ai de fiecare dată libertatea de a sta în poziţiile respective mai mult sau mai puţin decât am menţionat eu în recomandări.


Culorile primare ale vieții

Prin natura lor, Codurile vindecării II reprezintă un set de cinci Coduri primare ale vieţii, care se referă la cinci aspecte diferite ale existenţei. Când le realizezi în această ordine, poţi lucra asupra oricărei probleme pe care o alegi şi o poţi aborda din toate unghiurile.

1. Codul primar al vieţii 1 abordează gândurile, sentimentele şi convingerile negative. Vrem să transformăm aceste gânduri, sentimente şi convingeri negative din unele întunecate în unele luminoase, teama în iubire, falsitatea în adevăr, problemele de sănătate în viaţă sănătoasă.

2. Codul primar al vieţii 2 abordează bolile, afecţiunile şi disfuncţionalităţile — nu simptomele, ci sursa acestora.

3. Codul primar al vieţii 3 intenţionează să transforme acţiunile şi comportamentele bazate pe frică, acţiunile şi comportamentele bazate pe durere, dependenţele şi obiceiurile în acţiuni şi comportamente pozitive, bazate pe iubire.

4. Codul primar al vieţii 4 abordează durerea nefizică (precum durerea mentală, emoţională sau spirituală).

5. Codul primar al vieţii 5 este pentru orice tip de durere fizică.

Pentru a folosi cele cinci Coduri primare ale vieţii, gândeşte-te la problema care te deranjează cel mai mult în acest moment — de exemplu, furia pe colegul de la locul de muncă. Apoi poţi trece în ordine prin fiecare dintre cele cinci Coduri primare ale vieţii, abordând orice are legătură cu acea problemă, ştiut sau neştiut.

Codul primar al vieţii 1: Gânduri, sentimente şi convingeri negative

• Identifică gândul, sentimentul sau convingerea negativă legată de problema principală. Pentru problema legată de furie, sentimentul tău negativ poate fi acesta: Simt că vreau să rănesc pe cineva.

• Evaluează-i intensitatea de la 0 la 10.

• Identifică o amintire veche cu același sentiment și gând negativ. De exemplu, La cinci ani, am avut un acces de furie.

• Evaluează intensitatea acestei amintiri de la 0 la 10.

• Roagă-te sau cere să devii conștient de orice amintire sau problemă fizică, cunoscută sau necunoscută, care are legătură cu acest gând, sentiment sau convingere negativă (vreau să rănesc pe cineva, criză de nervi, probleme legate de furie).

• Realizează secvența Codul primar al vieții I: așază mâna stângă pe trunchiul cerebral, iar mâna dreaptă pe cortexul prefrontal. În timp ce menții poziția mâinilor, respiră profund și rar, din stomac.

• După 15–60 de secunde, schimbă poziția mâinilor: mâna stângă pe cortexul prefrontal, dreapta pe trunchiul cerebral.

• În timp ce realizezi codul, te poți gândi la orice îți este confortabil. Te poți gândi la problema în sine, la chestiunea vindecării, la lumina divină care schimbă minciuna în adevăr. De asemenea, te poți relaxa pur și simplu.

• Realizează poziționarea mâinilor ușor și cu atenție: nu e nevoie să apeși cu putere.

• Durată: poți alterna mâinile la fiecare 15–60 de secunde, de câte ori dorești.

Codul primar al vieții 2: boli, afecțiuni și disfuncționalități

Pentru aceeaşi problemă iniţială (de exemplu, furia), identifică orice boală, afecţiune sau disfuncţionalitate care simţi că are legătură. De exemplu: Cred că acest ulcer ar putea avea legătură cu problema legată de furie.

• Identifică gândul, sentimentul sau convingerea negativă legată de acea boală, afecţiune sau disfuncţionalitate. De exemplu: Acest ulcer este dureros şi generează un fel de disperare, cum că ulcerul este o afecţiune prezentă în istoricul familiei.

• Găseşte o amintire mai veche, cu acelaşi gând şi sentiment negativ. De exemplu: M-am mai simţit disperat când am rămas în urmă la şcoală şi am simţit că nu pot ţine pasul cu ceilalţi.

• Roagă-te sau cere să devii conştient de orice alte amintiri sau probleme fizice cunoscute sau necunoscute care au legătură cu această boală, afecţiune sau disfuncţie (ulcer, disperare şi problema legată de furie).

• Realizează secvența Codul primar al vieții 2: mâna stângă pe trunchiul cerebral (mâna dreaptă se odihnește în poală). În timp ce ții mâna în acea poziție, respiră adânc și încet, din stomac.

• În timp ce realizezi codul, te poți gândi la orice este confortabil. Te poți gândi la problema în sine, la problema vindecării sau poți vizualiza o lumină divină, care schimbă minciuna în adevăr. De asemenea, te poți relaxa pur și simplu.

• Doar o poziție.

• Durata: circa un minut.

Codul primar al vieții 3: acțiuni negative sau comportament

Pentru aceeaşi problemă principală (în acest caz, furia), identifică o acţiune negativă sau un comportament care simţi că are legătură cu acea problemă. De exemplu: Beau prea mult cu scopul de a uita de furie.

• Identifică gândul, sentimentul sau convingerea negativă care are legătură cu acțiunea sau comportamentul în cauză. De exemplu: Îmi e rușine sau mă simt vinovat din cauză că beau atât de mult.

• Găsește o amintire mai veche, cu același gând negativ sau sentiment. De exemplu: Mi-a fost rușine sau m-am simțit vinovat când am fost prins furând bomboane din magazin.

• Roagă-te sau cere să devii conștient de orice altă amintire negativă și problemă fizică cunoscute sau necunoscute care au legătură cu această acțiune sau comportament negativ (băutul în exces, rușine sau vinovăție, problema legată de furie).

• Realizează secvența Codul primar al vieții 3: mâna dreaptă pe cortexul prefrontal (mâna stângă se odihnește în poală). În timp ce menții această poziție a mâinilor, respiră profund și rar, din stomac.

• În timp ce realizezi codul te poți gândi la orice îți este comod. Te poți gândi la problema respectivă, la rezolvarea ei sau la lumina divină, care schimbă minciuna în adevăr. De asemenea, te poți relaxa pur și simplu.

• O singură poziție.

• Durata: circa un minut.

Codul Primar al vieții 4: durere nefizică (durere mentală, emoțională sau spirituală)

Pentru aceeaşi problemă principală (în acest caz, furia), identifică o durere nefizică legată de aceasta. De exemplu: Am remuşcări.

• Identifică gândul, sentimentul sau convingerea negativă care au legătură cu acea durere nefizică. De exemplu: Simt că nu sunt suficient de bun.

• Găseşte o amintire mai veche cu acelaşi gând negativ sau sentiment. De exemplu: Am simţit că nu eram suficient de bun când prietena/prietenul meu s-a despărţit de mine.

• Roagă-te sau cere să devii conştient de orice altă amintire negativă şi problemă fizică cunoscute sau necunoscute care au legătură cu această durere nefizică (remuşcare, să nu te simţi suficient de bun, problema furiei).

• Realizează secvenţa Codul primar al vieţii 4: mâna stângă sub buric (mâna dreaptă se odihneşte în poală). Remarcă: plasarea mâinii sub buric funcţionează bine şi pe deasupra hainelor. Nu trebuie să fie pe pielea goală. În timp ce menţii această poziţie a mâinilor, respiră profund şi rar, din stomac.

• În timp ce realizezi codul, te poţi gândi la orice îţi este comod. Te poţi gândi la problemă, la rezolvarea ei sau la lumina divină care schimbă minciuna în adevăr. De asemenea, te poţi relaxa pur şi simplu.

• O singură poziţie.

• Durata: circa un minut.

Codul primar al vieţii 5: durerea fizică

Pentru aceeaşi problemă principală (în acest caz, furia), identifică o durere fizică legată de aceasta. De exemplu: Sunt mahmur.

• Identifică gândul, sentimentul sau convingerea negativă care au legătură cu acea durere fizică. De exemplu: Din cauza mahmurelii, simt că nu pot trece de această zi.

• Găsește o amintire mai veche cu același gând negativ sau sentiment. De exemplu: Simt că nu fac destul când mama se îmbolnăvește, iar eu nu o pot ajuta.

• Roagă-te sau cere să devii conștient de orice altă amintire negativă și problemă fizică cunoscute sau necunoscute care au legătură cu această durere fizică (mahmureală, să simți că nu faci suficient, problema furiei).

• Realizează secvența Codul primar al vieții 5. Mâna stângă pe zona dureroasă (mâna dreaptă se odihnește în poală). În timp ce menții această poziție a mâinilor, respiră profund și rar, din stomac.

• Dacă nu poți ajunge la zona dureroasă cu mâna stângă, continuă poziția 4: mâna stângă sub buric, în timp ce îți concentrezi atenția pozitivă asupra zonei dureroase.

• Dacă ai pus mâna deasupra zonei dureroase, revino și pune mâna stângă sub buric și ține-o acolo o perioadă.

• Alternează mâna stângă pusă sub buric și pe zona dureroasă (dacă poți), la modul ideal până când durerea cedează sau cel puțin scade din intensitate.

• Durata: circa un minut (sau mai mult, dacă alternezi pozițiile 4 și 5).

Folosirea codurilor vindecării împreună cu tehnica inginerei memoriei

Dacă vrei să dai un imbold major Tehnicii ingineriei memoriei, poți pur și simplu să adaugi următoarele poziții: mâna stângă deasupra trunchiului cerebral și mâna dreaptă deasupra cortexului prefrontal, timp de 30 de secunde, iar apoi mâna stângă deasupra cortexului prefrontal și mâna dreaptă deasupra trunchiului cerebral, timp de 30 de secunde, alternându-le până creezi cele șase amintiri. Adăugarea imboldului din partea medicinei energetice transformă Tehnica ingineriei memoriei într-o modalitate de vindecare minte-trup-spirit: implici trupul prin pozițiile de sprijin, implici conștientul când creezi amintirile, implici spiritul când ai în vedere problemele spirituale din amintirile tale inconștiente, precum iertarea, dragostea versus teama, respingerea, autoprețuirea și identitatea. Abordând toate cele trei zone, îți oferi cea mai bună șansă pentru a te vindeca pe termen lung, în totalitate.

Poți adăuga aceste poziții de sprijin fie la versiunea originală, fie la versiunea de autorulare. Nu te preocupa de numărarea secundelor; pur și simplu continuă să alternezi pozițiile după cum îți este confortabil în Tehnica ingineriei memoriei pe care ai deprins-o în capitolul anterior.

Iată un proces descris pas cu pas, pe care îl poți urma dacă folosești versiunea originală a Tehnicii ingineriei memoriei:

1. Numește problema pe care o ai: ce te deranjează?

2. Care este sentimentul cel mai puternic negativ pe care îl ai în legătură cu această problemă? Evaluează de la 0 la 10.

3. Înțelege că nu poți avea un sentiment negativ fără o amintire sau o imagine care îl cauzează. Acest proces va vindeca, la sursă, sentimentul și problema.

4. Ce amintire sau imagine îți vine în minte când te gândești la această emoție negativă? Dacă îți este util, completează fișa de lucru pentru evaluare și include toate componentele amintirii, inclusiv gândurile, sentimentele, convingerile, circumstanțele, relațiile etc. care sunt legate de problemă. Dacă ești unul dintre puținii care nu pot vizualiza, spune pur și simplu detaliat ceea ce simți și lucrează la imaginea care apare ca urmare a acestui demers. Nu e obligatoriu să folosești fișa de lucru.

Iată cum creezi cele șase amintiri în conformitate cu Codul vindecării II. Vei crea patru amintiri pentru programare și două pentru acuratețe. Înainte de fiecare amintire, începe cu o rugăciune către Dumnezeu pentru o intervenție miraculoasă (dacă acest lucru îți este confortabil) și vorbește inimii tale ca unui partener al vindecării tale.

5. Programarea amintirii 1: Pentru imaginea sau amintirea pe care ai găsit-o, închipuie-ți o versiune pozitivă a evenimentelor, în care amintirea negativă nu a avut loc, ci s-a întâmplat altceva care te-a făcut foarte fericit și ți-a dat siguranță. Imaginează-ți acest lucru în detaliu și trăiește în acea amintire până ai sentimente pozitive și gânduri ca și când ți s-ar întâmpla chiar în acel moment.

6. În vreme ce continui să privești la noua imagine a trecutului, roagă-te sau cere ca imaginea să devină mai puternică și completează cu secvența Codul vindecării II: mâna stângă pe trunchiul cerebral și mâna dreaptă pe cortexul prefrontal vreme de circa 30 de secunde, iar apoi schimbă pozițiile atâta timp cât este confortabil, până când simți cu adevărat efectele amintirii.

7. Programarea amintirii 2: Creează o versiune miraculoasă a aceleiași amintiri pozitive din trecut, în care să incluzi cât de multe detalii poți.

8. În vreme ce continui să te uiți la noua imagine miraculoasă din trecut, folosește secvența Codul vindecării II și roagă-te sau cere ca imaginea să devină mai puternică, până simți efectele pozitive.

9. Programarea amintirii 3: Creează o nouă amintire pozitivă pentru prezent, bazată pe noua amintire miraculoasă pentru trecut pe care deja ai creat-o. Dacă acea amintire miraculoasă din trecut a avut loc, cum ar arăta prezentul tău? Fă imaginea suficient de detaliată încât să o simți chiar în acel moment.

10. În timp ce continui să te uiți la noua ta imagine miraculoasă pentru prezent, folosește secvența Codul vindecării II și roagă-te/cere ca acea imagine să devină mai puternică, până simți efectele pozitive.

11. Programarea amintirii 4: Creează o nouă amintire pentru viitor, bazată pe noua amintire miraculoasă pentru trecut și pe amintirea pentru prezent pe care

deja le-ai creat. Dacă aceste amintiri pentru trecut și pentru prezent ar fi avut loc, cum ar fi arătat cel mai bun viitor al tău?

12. În timp ce continui să te uiți la noua ta imagine miraculoasă pentru viitor, folosește secvența Codul vindecării II și roagă-te/cere ca imaginea să devină mai puternică, până simți efectele pozitive.

13. Amintirea implicită 1: Creează o nouă amintire pozitivă a trecutului, în care nu schimbi ceea ce s-a întâmplat, dar schimbi interpretarea a ceea ce s-a întâmplat, de la negativ la pozitiv.

14. În timp ce continui să te uiți la noua ta imagine pozitivă, folosește pentru trecut secvența Codul vindecării II și roagă-te/cere ca imaginea să devină mai puternică, până simți efectele pozitive.

15. Amintirea implicită 2: Renunță la control și cere inimii să creeze amintirea perfectă, cea mai puternică pentru această problemă. Cere ca aceasta să fie cea din urmă amintire implicită pentru problema în cauză, indiferent dacă o vezi vreodată și știi ce este sau nu știi.

16. Dacă nu poți vedea imaginea implicită definitivă, folosește secvența Codul vindecării II și roagă-te/cere ca imaginea să devină mai puternică, până simți efectele pozitive. Dacă nu se întâmplă asta, nu e nicio problemă.

17. Când sunt complete toate cele șase amintiri, evaluează problema generală încă o dată, de la 0 la 10. Dacă această problemă încă te deranjează, poți repeta procesul oricând, până când problema dispare.


Capitol 11



Am văzut Tehnica ingineriei memoriei funcționând pentru aproape orice problemă — sănătate, finanțe, relații, anxietate, abuz, dependență — orice vrei. Iată doar câteva exemple.

Cancer: povestea lui Eric

Unul dintre clienții mei, Eric, avea cancer hepatic, ceva ce majoritatea oamenilor consideră că este o sentință la moarte. De fapt, mie îmi era cunoscut pentru că a fost motivul morții mamei mele, în 1988. Clientul fusese consiliat de tot felul de persoane și a decis să nu urmeze calea medicinei clasice. Oricum nu credea că îl va salva, atât cât își putea da el seama. A vrut să se simtă bine, de dragul familiei, pe parcursul ultimului an de viață, sau cât mai avea de trăit.

De când a decis să lucreze cu mine, s-a întâmplat ceva extraordinar. Când am început nu a fost conștient de asta, dar am descoperit o amintire de furie de când era copil — probabil, nu mult după naștere. Furia părea să provină de la un sentiment de respingere, dar nu avea nicio idee de ce. „Desigur, s-au întâmplat câteva lucruri“, mi-a spus el, „dar nimic din ceea ce mi-aș putea aminti ca traumă“. Pe măsură ce am aflat mai multe despre povestea lui Eric, am descoperit că mai avea cinci frați. Când a crescut, s-a simțit oaia neagră a familie. A crezut că tatăl nu l-a iubit niciodată. Nu a petrecut niciodată la fel de mult timp cu Eric precum petrecuse cu ceilalți copii, iar tot ce făcea Eric nu era niciodată suficient de bine.

În cele din urmă a descoperit mai multe detalii despre vechea lui amintire: purta scutece, se simțea complet dezamăgit de el însuși, iar asta avea o legătură cu tatăl lui. Din acel moment și-a modelat viața astfel încât să facă orice era necesar pentru a primi iubirea și respectul tatălui. Când avea aproape opt ani a decis că cel mai bun lucru pe care îl putea face era să devină medic.

Ei bine, a devenit medic, iar spre vârsta de 30 de ani a desfășurat în California o activitate bogată, de succes. S-a gândit: Acum este momentul — pot merge acasă, iar tata mă va respecta, în sfârșit.

Dar când a mers acasă pentru a-și vizita familia, Eric nu a văzut nicio schimbare în relația lor. Tatăl părea să se poarte ca și cum nu-l plăcea în continuare. Toată perioada în care se pregătise pentru a deveni medic nu avusese niciun impact. Era devastat.

A continuat să încerce: Eric a obținut tot felul de premii și a avut tot felul de realizări, le-a cumpărat părinților lucrurile scumpe pe care și le doreau, a fost subiect al unor articole de presă — dar nu a funcționat nimic. După circa zece ani, a renunțat complet. A devenit dependent de droguri, alcool și pornografie

pentru a face față durerii și a devenit complet nefericit.

Apoi, când Eric avea 40 de ani, a murit tatăl lui. Acel eveniment i-a provocat o traumă majoră, un amestec de furie intensă și disperare absolută. Nu mai putea câștiga respectul tatălui. Eșuase în privința jurământului pe viață.

Cam la un an după aceea a fost diagnosticat cu cancer hepatic.

Când am lucrat împreună, nu am abordat niciodată problema cancerului. Am abordat doar amintirile: am început cu cele mai recente, de când îi murise tatăl, iar apoi cu cele de dinainte, până la cele de când era în scutec. Am acționat împreună asupra fiecăreia dintre aceste amintiri negative, până nu l-au mai deranjat. De asemenea, am acționat asupra interpretării a ceea ce reprezenta cancerul pentru el.

Eric a început să se simtă mult mai bine. Teama i-a dispărut și s-a împăcat cu ideea morții. Să vezi și să nu crezi, starea s-a îmbunătățit până când, cu un an și jumătate în urmă, s-a constatat că boala dispăruse complet. Nu urmase niciun fel de tratament medicamentos, dar utilizase extraordinara putere a minții pentru a activa capacitățile de vindecare ale organismului.

Eu cred, și la fel a crezut și el, că vindecarea s-a datorat Tehnicii ingineriei memoriei. Dar adevărata surpriză a apărut ulterior, când Eric a descoperit o altă sursă de furie. Se pare că avusese un frate geamăn. Când încerca să-și dea seama de unde vine amintirea furiei și a senzației de respingere, le-a adresat părinților multe întrebări. În cele din urmă, aceștia i-au mărturisit că nu se așteptau la doi copii și nu au crezut că vor face față din punct de vedere financiar cu creșterea ambilor. El a fost cel păstrat, iar pe fratele geamăn l-au dat spre adopție.

Ei bine, dacă ești informat oricât de puțin despre subiect, știi că gemenii sunt conectați într-un fel unic. Chiar dacă nu știu în mod conștient că sunt gemeni, o parte din ei simte asta. Așa că, în plus față de problema legată de furie și de respingerea pe care o simțea din partea tatălui, avea și sentimentul de respingere că fusese separat de fratele său, care îi cauza la rândul lui furie. Toate aceste lucruri erau inconștiente, dar în cele din urmă au apărut în conștient.

Când a vindecat aceste două probleme, sistemul lui imunitar a început să funcționeze mai puternic, dat fiind că stresul a dispărut. Asta i-a vindecat cancerul hepatic, care se presupunea că nu poate fi vindecat — mai ales nu fără tratament, și cel mai probabil, nici măcar cu tratament, așa cum fusese cazul

mamei mele.

Ceea ce a debutat sub forma unui cancer hepatic s-a transformat în cea mai frumoasă perioadă din viața lui. Nu doar că s-a vindecat, dar a reușit să restabilească relația cu fratele lui geamăn, după toți acei ani de separare.

Caiera: povestea Jessicai

Cele mai mari probleme pe care a trebuit să le înfrunte Jessica au fost cele legate de succes, eşec şi finanţe. Trecuse de 30 de ani şi era convinsă că era blocată în carieră din cauză că era femeie. A trecut de la o companie la alta şi de la un loc de muncă la altul. La fiecare dintre ele s-a simţit puternic discriminată, chiar dacă recunoştea că nu putea să dea un exemplu concret.

A spus: „Ştiu că sunt ţinută pe loc din cauza faptului că sunt femeie, pentru că mai ştiu şi că sunt cea mai bună de aici!“ Am început să lucrez cu ea prin tehnica ingineriei memoriei. De regulă, nu le cer clienţilor să-mi spună ce văd când parcurg procesul alături de ei, iar în acest caz nici Jessica nu mi-a spus la ce se gândea sau ce simţea. Dar, în cele din urmă, mi-a spus că nu mai simţea că a fost împiedicată în carieră. Nu o mai deranja problema. Ceea ce simţea acum era: „Ei bine, am avut câteva despărţiri urâte, şi poate că sunt discriminată din această cauză. Dar dacă se întâmplă astfel, nu pot face nimic în această privinţă, aşa că voi renunţa să mă mai gândesc la acest aspect şi voi munci cât de mult voi putea. Ce s-o întâmpla s-o întâmpla“.

Modul ei de gândire se schimbase radical. Am întrebat-o: „Chiar crezi că ai fost discriminată?“

„Ei bine, aşa cred“, a răspuns ea. „Dar nu mai sunt furioasă şi am decis să mă concentrez la lucrurile pe care le pot controla. Nu-mi voi distruge viaţa, căsnicia şi relaţia cu copiii, chiar dacă acel lucru este adevărat.“

Jessica a plecat de la mine cu această nouă atitudine şi imediat a primit nu una, ci două măriri de salariu într-o perioadă de patru luni, lucru care nu se mai întâmplase în acea companie.

În cele din urmă a discutat în premieră şi cu mama ei despre problema discriminării. Spre surprinderea ei, mama sa i-a spus că în cariera ei fusese nevoită să-i depăşească în rezultate pe toţi bărbaţii din companie. Era cea mai bună în vânzări lună de lună. Dar, dintr-un anumit motiv, numai bărbaţii erau promovaţi. A cerut explicaţii de câteva ori, dar i s-a răspuns printr-un fel de scuze voalate.

„Ştii ce?“, i-a spus mama. „Asta se întâmpla când eram însărcinată cu tine.“

Mama ei fusese foarte necăjită atunci, gândindu-se: OK, voi aduce pe lume un

copil. Voi avea mult mai multe cheltuieli și ar trebui să mă descurc foarte bine — nu și dacă sunt ținută pe cel mai mic salariu, indiferent de cât de mult muncesc!

„Eram însărcinată cu tine în acea perioadă“, i-a mărturisit mama, „eram foarte furioasă din cauza discriminării financiare pe motiv că eram femeie“.

Apoi și-a cerut iertare, spunând: „În mod evident, acest lucru a avut un impact asupra ta și îmi pare tare rău. La scurt timp după aceea, am părăsit acel loc de muncă pentru că tatăl tău se descurca destul de bine din punct de vedere financiar și oricum îmi doream să fiu genul de mamă care stă acasă. Pentru mine nu a mai fost o problemă“.

Chiar dacă nu trebuie să știm de fiecare dată de ce avem o anumită problemă pentru a o vindeca, în cazul Jessicăi acest detaliu a ajutat-o extraordinar de mult. Mulți dintre noi au o nevoie înnăscută de a înțelege de ce se întâmplă un anumit lucru, altfel vom inventa o explicație — fapt care cel mai adesea este greșit și va adânci criza de stres. Jessica înțelesese de ce simțea ce simțea, și și-a găsit liniștea.

Dacă în viața ta există persoane care au fost apropiate familiei înainte de a te fi născut, sau care poate au fost martore ale copilăriei tale, ar putea fi utile în calitate de parteneri pentru o discuție. Precum Jessica, sau mulți alții despre care am scris în această carte, poți descoperi că poveștile de familie conțin răspunsuri la întrebările pe care le ai despre viața ta. Chiar dacă nu ai acces direct la informațiile de familie, să afli detalii prin registrele agricole, prin evidența imigrației și alte resurse este ceva ce poate oferi surprinzătoare amintiri-sursă, care să te ajute să te înțelegi mai bine pe tine și drumul tău în viață.

Chiar dacă descoperi ceva care generează stres pe termen scurt, cum ar fi acceptarea faptului că este posibil să nu fi fost dorit când erai copil, adevărul te eliberează de fiecare dată dacă îl abordezi cu iubire, indiferent de celelalte acțiuni din trecut sau din prezent.

Relatii: povestea lui Elizabeth

Am avut o altă clientă, Elizabeth, care tot intra în relații cu bărbați duri, pe care ea îi numea „băieți răi“. Divorțase de două ori și era într-o altă relație cu… ghiciți? Cu un tip rău. M-a întrebat: „De ce oare continui să repet acest model? Cum se face că sunt atrasă de acești tipi care îmi spun că sunt gata să se schimbe pentru mine? Îi cred, ei nu se schimbă, iar apoi o iau iar de la capăt!“

Ceea ce a descoperit ea avea de-a face cu primii zece ani din viață, când era menonită*****.

Nu avea nimic de reproșat menoniților, cu excepția faptului că fusese învățată astfel: „Trebuie să fii atentă, dat fiind că oameni care au credințe diferite trăiesc în toate felurile posibile“. Ce a priceput ea era că oamenii cu alte credințe sunt răi.

Iată povestea. La sfârșit de săptămână mergeau cu toții în oraș, cu trăsuri și cai, îmbrăcați în haine foarte decente, iar toată ziua auzeau: „Nu poți face asta, nu poți face aia, nu poți face nici cealaltă“. Vedea ceilalți copii din oraș distrându-se mereu, mâncând înghețată și bomboane și purtând hăinuțe drăguțe, în tot felul de culori vii.

Când ajungea în oraș, toate acele persoane de care trebuia să se ferească erau drăguțe cu ea. Nu păreau persoane rele. A început să se gândească: Nu văd ce este atât de greșit. Poate că lucrul de care am nevoie este să fiu rea — cel puțin în modul în care vorbesc cei din familia mea.

Așa că a început să aibă relații cu ceea ce ea definea ca fiind „băieți răi“. De fapt, nu erau băieți răi cu adevărat; doar trăiau într-un mod diferit de modul foarte conservator în care crescuse ea.

Când ea avea 10 ani, familia a părăsit comunitatea și a început să trăiască în societate. Pe atunci era programată să-și dorească relații cu băieți „răi“, plini de culoare, expansivi. Situația s-a întors împotriva ei, dat fiind că se implica în relații cu bărbați care o tratau nepotrivit.

Când a lucrat la această problemă cu ajutorul ingineriei memoriei, această dorință a dispărut. De acum își dorea un bărbat amabil, care să fie drăguț, bun, tandru, sufletist și sincer — iar aceasta chiar a fost următoarea relație pe care a avut-o.

Durerea: povestea lui Susan

Susan, una dintre clientele mele, avea probleme emoționale de relaționare cu oamenii care îi erau cei mai apropiați. Mi-a mărturisit că încă de când era copil s-a simțit în permanență separată nu doar de cei din jur, ci chiar de ea însăși. Avea convingerea profundă că era singură și că totul depindea exclusiv de ea, dar nu putea spune exact de unde venea această problemă. Părea să fie ceva cu care se născuse.

Fusese crescută de cei doi părinți; tatăl mergea la lucru, iar mama stătea acasă cu ea și sora ei. Mama era extrem de implicată și de devotată copiilor și, după cum își amintește Susan, aveau alături o mulțime de prieteni și de membri ai familiei. Nu avea nicio amintire a vreunui abuz sau a unei pierderi semnificative — cel puțin, nimic în plus față de ce știau ceilalți. Cu toate acestea, nu se putea conecta sau nu se putea simți legată emoțional de familia ei.

Ulterior, convingerea că este singură i-a monopolizat viața. Își făcea prieteni cu ușurință, dar aceste prietenii nu durau. S-a căsătorit cu un bărbat care o iubea necondiționat, dar ea avea probleme în acceptarea acestei iubiri. Și-a ales un loc de muncă în care lucra ore în șir singură, la computer, și care îi lăsa puțină energie pentru soț, copii, cămin, relații sau orice altceva. Își crease o viață în care era cu adevărat singură.

Nu-și dorea să trăiască în felul acesta. Se simțea extrem de vinovată că neglija tot ce prețuia mai mult, dar nu știa cum să schimbe situația.

Lucrase singură la această problemă, prin Tehnica ingineriei memoriei. Când a ajuns la al șaselea pas, în care îi permitea inimii să genereze o nouă imagine implicită, mi-a spus că a văzut o imagine cu ea însăși prinsă într-un subsol întunecos plin de schelete.

Am reînceput Tehnica ingineriei memoriei, folosind acea imagine considerată a fi problema lui Susan. Când am întrebat-o ce a văzut ca imagine pozitivă când și-a imaginat acel subsol plin de schelete a răspuns că a văzut scheletele, unul câte unul, transformându-se în membrii familiei care muriseră, aceștia au recunoscut-o și au salutat-o.

Știam deja din istoricul familiei ei că unele persoane muriseră la tinerețe, într-un mod tragic. Din partea tatălui, ambii stră-străbunici și străbunicul muriseră la vârsta de circa 20 de ani, iar din partea mamei, ultimele trei generații pierduseră

fiecare câte un copil. Dar nu se gândise mult la acest lucru, dat fiind că nu cunoscuse direct niciuna dintre aceste persoane.

Nu și-a dat seama că sentimentul ei de separare și convingerea ei că era singură provenea din exprimarea durerii a mai multor generații, asta până când inima i-a arătat acea imagine. Când s-a întâmplat asta, și-a dat seama imediat că era cu adevărat sursa problemei pe care o avea.

Când și-a creat amintirea miraculoasă s-a imaginat la o masă mare, într-o atmosferă plină de viață, înconjurată de toți membrii familiei care muriseră de tineri, ajunși acum la maturitate, sănătoși, zâmbind, cu soții, soțiile și copiii lor. Susan a spus că nu s-a mai simțit niciodată atât de fericită și de conectată.

Lucrul minunat în legătură cu această amintire miraculoasă a fost că era parțial adevărat. A crezut că toți membrii familiei erau cumva încă vii din punct de vedere spiritual și că se putea conecta cu aceștia oricând, în mintea ei. Credea că îi va revedea când va muri la rândul ei.

Rezultatul este că nu se mai simte singură. În loc să mai fie sursă de teamă și de abandonare, amintirile membrilor decedați ai familiei ei sunt de-acum o sursă conștientă și inconștientă de iubire și de sprijin. Are acum mai puține responsabilități la serviciu, astfel încât să-și poată dedica mai mult timp familiei, și se simte mult mai conectată cu viața ei și cu cei din comunitate.

Anxietate: povestea lui John

John era imaginea stereotipă a unui „băiat de băiat“: înalt, puternic, jovial, prietenos, cineva cu care să-ți dorești să-ți petreci timpul.

Dar John era foarte îngrijorat. Deși avea un loc de muncă minunat, dintr-odată au început să-l doară brațele, antebrațele și mâinile, atât de tare, încât îi afecta activitatea. A fost diagnosticat cu sindromul de tunel carpian. Lucrurile s-au tot înrăutățit până când, într-o zi, a venit să mă vadă, având ambele brațe bandajate. Medicii încercau să-i imobilizeze mâinile pentru a le lăsa să se vindece. A început să trateze problema prin Tehnica ingineriei memoriei, concentrându-se mai ales asupra problemei care îl necăjea, nu asupra manifestărilor medicale.

Avea un loc de muncă foarte specializat, iar dacă pierdea acel loc de muncă credea că nu-și va mai găsi altul. Din fericire, specializarea de la locul de muncă se referea la un domeniu în care chiar se pricepea foarte bine, dar era singura companie de profil. Asta îi sporea temerile. A gândit astfel: „Copiii mei sunt la școală. Sunt fericiți. Soția mea a crescut aici, nu vrea să se mute. Întreaga noastră viață se desfășoară aici. Dacă pierd acest loc de muncă… în primul rând nu voi mai reuși să obțin un asemenea loc de muncă dacă nu mă vindec de sindromul de tunel carpian, și chiar dacă mă vindec, nu voi mai obține aceleași venituri fără a mă muta undeva foarte departe“.

Asta chiar i-a sporit îngrijorarea și l-a făcut să-i fie și mai greu.

Într-o bună zi, totul a căpătat sens pentru el. Stătea cu ochii închiși în timp ce-l ghidam în cadrul unei meditații. A deschis ochii, aproape uluit, și a spus: „Tocmai s-a modificat“. L-am întrebat: „Ce?“ A răspuns: „Tocmai s-a modificat“. Continua să repete asta: „Tocmai s-a modificat. Nu pot să cred că s-a modificat“. L-am întrebat: „Ce anume s-a modificat, John?“ În cele din urmă a răspuns: „A dispărut îngrijorarea“.

Ne concentraserăm de mai multe săptămâni pe schimbarea și corectarea amintirilor, iar el începuse să facă asta și acasă, singur, între întâlnirile noastre. Dintr-un motiv anume, după cine știe câte ore de creare a amintirilor și corectare a acestora, ajunsese la sursă și o schimbase, dat fiind că îngrijorarea dispăruse. Într-o perioadă de timp foarte scurtă, a scăpat de tot de sindromul de tunel carpian. Din câte știu, după aceea a dus o viață fericită.

Problema nu a fost niciodată sindromul de tunel carpian, deși este evident că asta

a crezut. Problema a fost generată de amintirile lui — iar noi nu am descoperit niciodată care amintire a fost la sursă, sau cel puțin eu nu am descoperit. Am reușit să le vindecăm în principiu eliminând pachetul de programe și punând un altul în loc, fără a ști care amintire era la originea problemei. Evident, a fost nevoie de timp și de efort. Te asigur că a fost o perioadă de câteva săptămâni în care el a crezut că nu facem niciun fel de progrese. Apoi, brusc, problema a dispărut.

Notă: Acestea sunt exemple concrete din rândul clienților mei reali care și-au cunoscut istoricul sau cărora le-am aflat povestea legată de o problemă și de amintirile subiacente. Am avut la fel de mulți clienți care nu-și cunoșteau istoricul sau direcția din care venea problema lor. Iar uneori, indiferent de cât de multe cercetări am făcut, nu am obținut niciun răspuns convingător legat de istoric. Nu există niciun impediment! Pur și simplu, începe Tehnica ingineriei memoriei prin sentimentele și gândurile negative „la liber“ sau „circumstanțiale“ până când (1) sentimentele și gândurile subiacente se schimbă și (2) simptomele fizice se schimbă și/sau dispar.

Vreau să mai adaug ceva despre problema lui John. Mulți cred că duc o viață plină de realizări doar pentru că trudesc din greu, pentru că fac asta pentru cei pe care îi iubesc — fără să-și dea seama că și calitatea experienței lor este parte a unei vieți pline de realizări.

Mai mult, îi și învață pe cei dragi că viața nu înseamnă doar realizări. Înseamnă să-ți faci treaba și să-i ajuți pe cei la care ții. Aș fi de acord că asta este mai bine decât să devii criminal în serie. Și totuși, la finalul vieții, te vei uita în urmă și vei spune: „Ei bine, ar fi putut fi mai rău, dar… știi ceva?… simt că lipsește ceva“.

Asta simțea și John. Avea un loc de muncă minunat. Era un tip de treabă. Nu avea o viață urâtă. Credea cu adevărat că face tot ce e mai bun pentru a fi responsabil și că ducea o viață împlinită, dat fiind că realiza cele mai bune lucruri pentru familie.

Apoi a venit acea problemă de sănătate. Dacă s-ar fi decis să rămână pe poziție și să se confrunte cu problema, poate printr-o operație, în loc să rezolve cauza? Cu siguranță nu s-ar fi putut elibera de îngrijorarea care l-ar fi doborât în cele din urmă.

După lucrul împreună cu mine, John nu și-a schimbat radical viața. Nu a renunțat la locul de muncă, nu și-a părăsit familia pentru a deschide un magazin cu produse pentru sporturi nautice, în vreun paradis tropical. Dar și-a schimbat perspectiva despre activitatea lui și despre rolul pe care îl avea el. A reușit să renunțe la teama de a fi bun într-un singur domeniu și că întreaga lui viață va fi marcată de o activitate care nici nu însemna prea mult pentru el. Și-a schimbat perspectiva într-un mod care i-a permis să lucreze la fel de bine ca înainte, dar fără a pune atât de multă presiune pe el. A schimbat doar felul în care vedea propriile amintiri și, prin urmare, circumstanțele actuale.

Amintește-ți ce a scris doctorul Jimmy Netterville pe șervețel; sunt multe lucruri pe care nu le știm și există un istoric al lucrurilor pe care le-am condamnat cu ani în urmă și care au devenit între timp acceptate și asumate. Dacă este limpede că funcționează pentru majoritatea oamenilor, că nu fac rău, încearcă-le! Asta este tot ce-ți cer.

Membră a unei secte protestante, cu origini în secolul al XVI-lea. (N.t.)

Epilog. Programat pentru miracole

Când îi consiliez pe clienții mei, îi întreb adeseori: „Ai simțit vreodată că ești extraordinar, că ar trebui să duci o viață extraordinară?“ Cam opt din zece au răspuns da. „Da, când eram copil, da…“ Cred că e o parte din motivul pentru care ne pretindem supereroi când suntem mici.

De ce nu mai pretindem că suntem supereroi când avem 45 de ani (sau, cel puțin, cei mai mulți dintre noi nu mai facem asta)? Desigur, un motiv este pur și simplu maturitatea. Dar cred că un motiv mai important este că cei mai mulți dintre noi ne-am pierdut speranța. Am devenit atât de obișnuiți cu frica, încât lipsa de speranță și modul de viață în care ne luptăm pentru supraviețuire au devenit noua noastră normalitate. Mai cred și că sentimentul de a fi special și convingerea că există o viață extraordinară sunt încă prezente în noi! De aceea filmele recente de la Marvel sau DC au devenit atât de influente — ele activează convingerea că „este posibil orice“, convingere care a fost prezentă în noi încă din copilărie.

Când oamenii au momente de cotitură în viața lor, cei din jur le spun adesea: „Ce s-a întâmplat cu tine? Te porți ca un copil“. De ce spun „copil“? Pentru că o parte din acel sentiment special a revenit. Adică acești oameni încearcă, chiar și la 45 de ani, să-și revină și să acționeze conform acelei chemări de a avea o viață extraordinară, lucru pe care l-au negat 25 de ani.

Când venim pe lume, mintea, corpul și sufletul nostru sunt programate pentru supraviețuire. Dar cred că avem în noi și un fișier criptat ascuns, care ne permite să fim extraordinari. Când ajungem la vârsta la care cunoaștem diferența etică dintre bine și rău, acel fișier se deschide, dacă nu cumva ne aflăm constant într-o situație de genul pe viață și pe moarte

Totuși, noi suntem creați în primul rând pentru a supraviețui, dar avem și vocația de a fi extraordinari. Pentru a deveni extraordinari, pentru a permite acelui fișier să-și desfășoare programarea, e nevoie de ceva ce majoritatea oamenilor ar cataloga ca fiind anormal. Alții ar cataloga ca fiind miraculos. Iată ce este: trebuie să renunțăm la obsesia supraviețuirii. Trebuie să alegem o viață de iubire,

nu una de supraviețuire.

Supraviețuirea își are adesea originea în frică. Când ne naștem, creierul nostru se află în starea delta-theta, singura perioadă de acest fel din viața noastră. Frica este dominantă și rămâne astfel până ce fișierul criptat se deschide. Până atunci, existăm doar în acest mod — nu putem face nimic în afară de supraviețuire, învățare și maturizare.

Dar din momentul în care acest al doilea fișier se deschide, ieșim din starea delta-theta și trebuie să facem alegeri în fiecare zi, tot restul vieții. Nu trebuie să acceptăm vocația de a fi extraordinari. Suntem liberi să o respingem. Dar chiar și dacă facem asta, probabil că tot vom simți din când în când această chemare, de-a lungul vieții. Dacă vom continua să o respingem, mai târziu în viață vom simți că ne-a lipsit tot timpul ceva.

Când alegem iubirea din toată inima și renunțăm la căutarea plăcerii și evitarea durerii (iar inima noastră știe dacă am făcut asta cu adevărat sincer sau nu), acest fișier devine noul nostru program de funcționare și avem parte de lucruri care nu au fost posibile anterior. Într-un fel, începem să trăim ca un supererou.

Iubirea deschide ușa către miraculos. Conduce spre o viață cu har.

Ce înțeleg printr-o viață cu har? Harul este mai mult decât simpla iubire interioară de sine. Harul este iubirea interioară și exterioară. Presupune să te afli în relația corectă nu doar cu tine însuți, ci și cu oricine din jurul tău, inclusiv cu Sursa universului sau cu Dumnezeu.

De fapt, pentru a experimenta posibilitățile oferite de har, cred că trebuie să te afli în relația corectă cu Dumnezeu sau cu Forța superioară. Nu este scopul acestei cărți de a-ți mărturisi convingerile mele în legătură cu acest lucru, dar chiar consider că o relație corectă este aceea care se poate îngloba în întreaga putere a supranaturalului.

Sistemul harului este exact opusul sistemului de legi. Sistemul de legi poate avea diverse denumiri: legea cauză-efect, principiul al treilea al mișcării al lui Newton (dacă un corp acționează asupra altui corp cu o forță, cel de-al doilea corp acționează și el asupra primului cu o forță), Legea atracției universale, karma, „culegi ceea ce ai semănat“. Dar, de fapt, toate acestea sunt o singură lege: ceea ce obții depinde de ceea ce faci.

Aceste legi sunt absolut reale, iar ele produc rezultate reale. Dar rezultatele lor sunt limitate. Există un sistem superior care este complet diferit de oricare dintre aceste legi și de orice altă lege despre care am auzit. Se numește har. Are ca rezultat atingerea celui mai mare potențial pe care îl ai, dat fiind că te conectează la supranatural. Harul nu urmează legile fizicii clasice, nici orice alte legi cunoscute care guvernează universul. Schimbă miraculos ideea de „trebuie să“ în „vreau să“ și produce cele mai bune rezultate pentru tine și pentru oricine altcineva pe termen lung.

Din propria experiență pot spune că oamenii nu înțeleg cu adevărat harul. Consideră că este sinonim cu iertarea sau cu obținerea gratuită a ceva. Nu e nici una, nici alta. Nu e niciodată ceva de iertat, în primul rând. Și este gratuit — prețul este plătit de partea vătămată, nu de partea vătămătoare.

Pentru a ilustra acest lucru, mi-ar plăcea să vă împărtășesc niște povești.


O poveste despre har

Era aniversarea de 16 ani a lui Paul, iar el s-a trezit de dimineaţă mai încântat decât în orice zi de Crăciun de până atunci. Mama şi tatăl lui fuseseră de acord ca Paul să lipsească de la primele ore de şcoală ca să poată da examenul pentru permis auto chiar în acea dimineaţă.

Evident că a ajuns la locul examinării înainte de deschidere, iar când în cele din urmă s-a deschis, Paul a năvălit pur şi simplu în centrul de testare. Angajaţii s-au minunat de încântarea lui, chiar dacă mai văzuseră cazuri similare până atunci.

Paul a luat toate formularele necesare şi le-a completat. A semnat, apoi a semnat şi tatăl, confirmând că Paul era persoana menţionată în certificatul de naştere. Apoi Paul s-a îndreptat spre computer pentru a susţine testul scris.

După circa 30 de minute era deja gata şi i s-a spus că trecuse testul, greşind la o singură întrebare, lucru care nu l-a surprins deloc pe tatăl lui, dat fiind că Paul învăţase vreo şase săptămâni. Era încântat de faptul că fiul reacţiona la obţinerea permisului aproape la fel ca el, în tinereţe.

Urma testul pe traseu. Tatăl a putut observa câteva broboane de transpiraţie pe fruntea lui Paul, pe măsură ce se apropiau împreună de autoturismul Oldsmobile Cutlass Supreme, vechi de şase ani, pe care Paul făcuse pregătirea nu doar şase săptămâni, ci probabil şase luni.

Băiatul a făcut totul corect. Când s-au întors, poliţista a spus că s-a comportat foarte bine. Paul a zâmbit larg. Au revenit înăuntru şi, după circa 15 minute, Paul primea permisul de conducere. Părinţii îi cumpăraseră un Chevrolet vechi de 10 ani. Băiatul era absolut încântat şi simţea libertatea mai mult ca oricând.

După circa trei luni, tatăl lui Paul a venit acasă cu o surpriză enormă: o maşină Corvette nou-nouţă.

Lui Paul nu-i venea să creadă. A ştiut imediat că nu era pentru el, dar tot nu-i venea să creadă. Nu avuseseră niciodată o asemenea maşină. De regulă, cumpărau maşini la mâna a doua, pentru a economisi bani.

Când tatăl său a coborât din maşină, Paul a venit la el în fugă, iar mama a ieşit din casă să-şi îmbrăţişeze soţul. Au lămurit lucrurile. Fusese visul dintotdeauna al tatălui să aibă un Corvette roşu. Nu-şi permisese unul până atunci, şi nu ar fi

reușit niciodată dacă nu ar fi strâns bani vreme de 10 ani.

Paul a urcat la volan și a simțit cum este să stai pe locul șoferului. A fost unul dintre acele momente care îi vor rămâne în minte pentru totdeauna.

Cam la trei luni după întâmplare, Paul și-a făcut curaj să-i dea întâlnire fetei de care era îndrăgostit de vreo cinci ani. Spre bucuria lui, aceasta a acceptat. Superîncântat, Paul a mers la tatăl lui cu rugămintea de a-i împrumuta mașina. Nu prea se aștepta ca răspunsul să fie afirmativ, dar s-a gândit să încerce. Era convins că fata chiar era jumătatea lui, așa că a crezut că merită să încerce, pentru a o impresiona.

Și-a imaginat cum ar fi seara dacă se întâmpla să primească un răspuns pozitiv, așa că a mers la tatăl lui și i-a spus direct: „Tată, în sfârșit mi-am dat întâlnire cu April“. Tatăl l-a îmbrățișat. Mama a auzit și a venit să-l îmbrățișeze la rândul ei. Au aplaudat, au chiuit și s-au bucurat. Paul s-a gândit: Dacă e să fac lucrul acesta vreodată, acum este momentul cel mai bun.

„Tată, e vreo șansă să-mi împrumuți Corvette-ul pentru prima mea întâlnire cu April?“

Tatăl s-a uitat la mama lui Paul; mama s-a uitat la tată. S-au înțeles din priviri. După câteva încuviințări din priviri, tatăl a spus: „Bine, fiule“. Lui Paul nu-i venea să creadă. Știa că va fi cea mai tare seară din viața lui și era mai încântat decât oricând.

În ziua respectivă, tatăl i-a spus: „Ai grijă“. Băiatul lui era un șofer excelent, așa că tatăl nu-și făcea probleme. I-a spus doar atât: „Ai grijă. Distrează-te“. Mama a fost mai explicită: „Să conduci încet. Știi că mașina asta este cu mult mai rapidă decât cea veche, a ta“. Băiatul a răspuns: „Știu, mamă. Voi fi precaut“, după care a plecat.

Seara a fost fabuloasă, minunată și toate adjectivele pe care și le-ar fi putut imagina Paul. Au mers să cineze, apoi au fost la un film, unde și-a luat inima în dinți și a luat-o de mână. Palmele lui au început să transpire abundent, dar nu-i păsa, cum nici ei nu părea să-i pese. A condus-o apoi acasă și chiar a primit un sărut pe obraz, la finalul serii. Ea i-a mărturisit că i-ar plăcea să se mai vadă. Nu se putea să meargă mai bine de-atât!

Pe drumul spre casă, Paul asculta muzică și cânta cât putea de tare, chiar dacă

asta nu era una dintre calitățile lui cele mai mari. Nu avea nicio grijă. A ajuns la un viraj și… chiar dacă nici zeci de ani mai târziu nu a avut idee cum s-a putut întâmpla una ca asta, a accelerat în loc să frâneze. Maşina mergea extrem de rapid, iar el nu a mai putut-o controla. Nici nu și-a dat seama când a ieșit din curbă și automobilul s-a tamponat de un stâlp de telefonie.

Primul lucru pe care l-a constatat a fost că nu era rănit. Îi sângera puțin brațul stâng, dar în rest era teafăr. Uitându-se la mașină, a izbucnit în lacrimi. Era distrusă complet.

A venit poliția. Au fost foarte amabili cu el. Au constatat că nu băuse, că nu se drogase. Fusese un accident oarecare. Au chemat un serviciu de descarcerare pentru ridicarea mașinii, ca s-o ducă probabil într-un depozit de fiare vechi. Apoi l-au condus pe Paul acasă. Când au ajuns, polițistul i-a spus: „Paul, îmi pare rău, dar de acum trebuie să te descurci de unul singur. Capul sus, băiete“.

Paul se lupta în continuare cu lacrimile. Se tot gândea la privirea tatălui din momentul în care ajunsese acasă cu mașina nouă, apoi la ce spusese de-atâtea ori despre cum adunase ban cu ban, vreme de 10 ani.

Paul a coborât din mașină, a înaintat spre ușa casei și a intrat. Mama și tatăl l-au întrebat: „Cum a fost?“ Îl așteptaseră toată seara, discutând, glumind, râzând despre cât de entuziasmat fusese fiul lor. Tatăl îl tachinase pe Paul despre prima lui întâlnire. Dar, de îndată ce i-au văzut chipul, au știut că se întâmplase ceva.

Mama a vorbit prima: „Ce s-a întâmplat, dragule?“ și a înaintat spre el, iar apoi tatăl a întrebat, la rândul lui: „Băiete, ești în regulă? Ce se întâmplă?“

Apoi Paul i-a pus la curent: „Am distrus Corvette-ul, nu se mai poate recupera nimic din el“.

Tatăl a întrebat: „April este bine?“

Iar Paul a răspuns: „Da, o lăsasem deja acasă înainte să se întâmple accidentul“.

„Dar tu, tu ești în regulă?“

„Da, am o mică zgârietură aici, dar nici măcar nu am nevoie de cusătură. Nu e nimic grav. Sunt bine. Doar că…“ Iar apoi a început să povestească așa cum își propusese cât stătuse pe bancheta din spate a mașinii de poliție. „Tată, chiar îmi

pare rău de mașina ta. Știu că ai strâns bani 10 ani ca s-o cumperi. Știu că ți-ai dorit-o toată viața. Pur și simplu, îmi pare rău. Mă poți ierta? Sper și mă rog să fi avut asigurare pentru ea.“

Tatăl l-a privit cu lacrimi în ochi și i-a răspuns: „Fiule, nu era asigurată. Fusese asigurată, dar apoi tu și mama ați decis să schimbăm firma de asigurare. Tocmai ieri i-am transmis vechii firme solicitarea de renunțare la poliță. Nu am apucat să fac una nouă.“

Numai că lacrimile din ochii tatălui nu păreau să fie pricinuite de mașină. L-a luat pe Paul și l-a îmbrățișat, l-a ridicat și i-a spus: „Paul, nu te îngrijora pentru mașină. E doar o mașină. Să nu-ți pese de ea nici măcar o secundă. Tu ești cel mai important lucru. Te iubesc atât de mult și sunt fericit că nu ai pățit nimic. Dă-o-ncolo de mașină“.

Mama nu a spus mai nimic. A plecat să aducă cele necesare pentru bandajarea rănii. După ce au mai discutat puțin, Paul a plecat la el în cameră, încă plin de amărăciune. Mașina nu era asigurată. Tatăl lui adunase bani 10 ani. Nu era nicio metodă prin care să-și poată cumpăra alta, iar asta se întâmpla din cauza lui.

A doua zi, Paul se afla în curte când a sosit tatăl său, nu într-o mașină Corvette nouă, nu în cea veche de șase ani, Cutlass Supreme, ci într-o Yugo. La acea vreme se făceau glume pe seama acestei mărci. Mașinile erau foarte mici, nu foarte rezistente — un mare pas înapoi de la vechea mașină Cutlass.

Dar tatăl părea la fel de vesel ca de obicei. „Hei, Paul. Ce mai faci, tinere? Mă bucur să te văd. Cum ți-a mers azi? Ce mai e pe la școală?“

Paul a spus încă o dată: „Tată, îmi pare foarte rău pentru mașina ta“.

„Pai, nu ți-am spus? Nu trebuie să-ți mai ceri scuze. Nu-mi pasă de mașină. Îmi pasă de tine.“ Paul l-a îmbrățișat, și la fel a procedat și tatăl. Paul s-a întors la coșul de baschet din curte, iar tatăl a intrat în casă.

Sentimentele lui Paul au mai revenit la normal în săptămânile următoare. Putea spune cu certitudine că tatăl lui nu se prefăcea. Chiar părea să nu fie supărat pentru ce se întâmplase și nu-l învinovățea pe Paul deloc — chiar dacă Paul nu înțelegea cum de era posibil una ca asta. A încercat să se pună în situația tatălui și era destul de sigur că l-ar fi condamnat pe fiul lui și că probabil i-ar fi tras și o ciondăneală și un fel de pedeapsă. Nu putea crede ce tată minunat avea.

Apoi, după câteva zile, s-a întâmplat un lucru interesant. Paul era în curte, iar tatăl lui s-a întors acasă, dar în loc să intre și să-și sărute soția, a venit la Paul și i-a spus: „Hei, Paul, trebuie să te rog ceva“. Iar Paul a răspuns: „Ce anume?“ Tatăl l-a lămurit imediat: „Păi, am un partener important care vine mâine în oraș, să ne întâlnim. Ar trebui să-l iau de la aeroport, dar mașina mea este foarte murdară. Am mult de studiat și de lucrat în această seară pentru pregătirea evenimentului pe care firma mea îl planifică de luni bune. Poți să-mi speli tu mașina repede?“

Paul era super încântat. Dorise să facă ceva pentru a se revanșa în fața părintelui, pentru a-i demonstra acestuia că-i pare rău, pentru a fi de folos oricât de puțin. Paul a răspuns imediat: „Evident. Fără grijă. De fapt, oricând vrei să o speli, spune-mi și o voi spăla eu cu cea mai mare plăcere. Nicio problemă, tată. Sunt bucuros să fac asta“.

Tatăl i-a făcut cu ochiul, a zâmbit și i-a spus: „Mulțumesc, fiule“, iar apoi a intrat în casă. Paul a mers în garaj să ia găleata cu accesoriile pentru spălare și a adus furtunul. A spălat mașina și a remarcat cum cânta din nou, prima oară de la acea seară cu întâlnirea, dar nici el nu știa de ce, pentru că înainte nu mai fusese niciodată bucuros să spele mașina.


Hanul schimbă trebuie în vreau

Aceasta este o poveste reală. Este o bună ilustrare din punctul meu de vedere a unei vieți cu har. Paul aștepta judecata. Paul aștepta pedeapsa. Paul aștepta: „Știi că trebuie să faci asta. Și nu aia. Știi că nu trebuia să distrugi mașina. Din moment ce ai distrus mașina, ești pedepsit o lună întreagă, ori trebuie să faci treburi suplimentare, ori trebuie să-ți găsești un job ca să ajuți la cumpărarea unei alte mașini“.

Care crezi că a fost diferența pentru Paul prin faptul că tatăl lui a reacționat astfel — fără nicio intenție de judecare sau fără consecințe, chiar dacă le „merita“?

Paul mi-a spus, la ceva ani de la momentul respectiv, că acela a fost un punct de cotitură în viața lui. Nu că viața lui ar fi fost rea înainte, dar de atunci s-a simțit iubit total, în întregime, valorizat și validat ca persoană de încredere, indiferent de ceea ce făcea. Nimic din toate acestea nu depindeau de ceea ce făcea. Conta doar ca Paul să fie Paul, cu toate greșelile lui. Fie că ne dăm sau nu ne dăm seama, asta este ceea ce ne dorim fiecare dintre noi cel mai mult.

Cred că majoritatea părinților și-ar fi dorit ca în primul rând să știe dacă Paul și April erau bine. Dar după aceea, chiar dacă tatăl nu ar fi tunat și fulgerat, ar fi fost probabil distrus din pricina pierderii avute. Făcuse economii vreme de 10 ani. Mașina reprezentase visul lui de o viață. Fusese probabil singurul moment în care și l-ar fi permis și nu exista nicio șansă să adune din nou acea sumă. După ce mașina a fost distrusă în totalitate, cred că a renunțat la tot.

Diferența dintre un răspuns normal și răspunsul de mai înainte a reprezentat cu adevărat punctul de cotitură în viața lui Paul. Accidentul ar fi putut reprezenta o traumă majoră. Ar fi putut fi învinovățit din cauza lui; tatăl ar fi putut fi furios, sau mama ar fi putut spune: „Știi cât de mult a economisit tatăl tău pentru acea mașină? Știi că ea a fost visul vieții lui? Știi că nu era asigurată, că noi am avut încredere că vei conduce precaut și că îți dai seama cât de atent trebuia să fii?“

Dar, în loc de asta, ambii părinți au fost preocupați în totalitate de Paul, și nu doar ca el să fie bine din punct de vedere fizic, ci și emoțional sau spiritual. Au reacționat într-un mod care le-a păstrat în primul rând relația intactă.

Majoritatea oamenilor nu ar face asta fără o enormă cantitate de efort. Ar fi atât de devastați, încât ar cădea imediat pradă stresului și abia apoi s-ar gândi la ei și

la pierderea suferită. În mod clar este de înțeles, nu-i așa? Când trăim conform legii sistemului, nu ne putem abține să nu ne gândim cum ne va afecta totul, dat fiind că supraviețuirea noastră este lucrul cel mai important. Dar când trăim în sistemul harului, suntem capabili să trecem prin dezamăgiri personale care nu ne devorează cu totul. Oricare ar fi sentimentele noastre, le putem trăi în timp ce facem și un bilanț al modului în care procedează alții. Putem da prioritate lucrurilor fundamentale și putem avea o reacție de care suntem mândri pentru că este conformă cu binele cel mai mare.

Lucrul esențial este că tatăl lui Paul nu a fost niciodată supărat: a aflat ce s-a întâmplat și a dat prioritate lucrului care era fundamental — în acest caz, că Paul și April erau bine și că Paul nu a rămas din această experiență cu o nouă rană emoțională. Faptul că a văzut cum i se acordă indulgență a creat o amintire puternică, iar Paul a ales și el indulgența. Paul mi-a spus că înainte ar fi cârtit și s-ar fi plâns dacă i s-ar fi cerut vreodată să spele mașina cuiva. De data aceasta, fusese chiar încântat să spele mașina tatălui! Obligația s-a transformat în dorință; s-a întâmplat pur și simplu, instantaneu și miraculos.

Evenimentul s-a constituit într-o amintire puternică pe care Paul o va putea rememora din nou și din nou de-a lungul vieții, creând pentru el un model pentru propriul comportament, valabil în orice fel de împrejurări în care, de pe urma unui răspuns din sistemul harului, ar putea beneficia toți cei implicați. Paul ar spune că experiența l-a schimbat pentru totdeauna. Cu alte cuvinte, Paul, cel care s-a bazat pe har a fost o persoană semnificativ diferită față de Paul care s-ar fi bazat pe frică/plăcere/durere, nu doar pentru alții, ci, mai important, pentru el însuși. A continuat toată viața să aplice harul tatălui asupra lui și asupra celorlalți. Multe persoane consideră că harul lui Paul a adus schimbări pozitive în viața lor. Povestea mi-a fost spusă la înmormântarea lui Paul și a lămurit, pentru toată lumea, secretul pe care se credea că îl deține acesta.

Cred că tatăl lui Paul a înțeles ce este o viață cu har și a ales să trăiască astfel, chiar dacă el nu ar fi numit-o cu aceste cuvinte. De-a lungul istoriei, oamenii și-au dat seama de valoarea acestei atitudini, chiar dacă nu au putut-o explica în cuvinte.

De exemplu, îmi amintesc că am citit jurnalul bunicii mele, despre începutul secolului XX. Consider că și ea descoperise acest gen de viață.

Împreună cu bunicul, bunica a trăit în America de Nord, ei fiind o familie de

nemți în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Ea a trecut prin două evenimente traumatizante: primul, a fost ridiculizată și luată în derâdere de vecini, din cauza originii ei germane — chiar dacă bunicul luptase pentru America și câștigase o medalie de război.

Al doilea motiv a fost acela că dețineau și cultivau o plantație în Sud, pe care bunicul o clădise de la zero. În timpul Marii Crize, banca a cerut returnarea împrumutului de 500 de dolari. Bunicii nu dețineau o sumă de bani atât de mare, așa că au pierdut tot ceea ce strânseseră după ani de muncă și de sudoare. Au fost nevoiți să se mute într-o casă mai mică, dintr-un alt orășel.

Din ce mi-au spus cei care au cunoscut-o pe bunica, un lucru e sigur: dacă exista vreun înger pe pământ, acela era bunica. Nu doar că nu răspundea la mânie prin mânie, dar nici nu exprima nimic altceva decât iubire. Făcea plăcinte pentru a le împărți celor care erau bolnavi, chiar și celor care nu o plăceau.

Muncea tot timpul, zi de zi; dacă era nevoie de ajutor, ea era prima care îl oferea. În ciuda împrejurărilor crude, umilitoare și devastatoare, părea să rămână complet neafectată. În jurnalul ei, bunica povestea despre bucuria de a-i ajuta pe alții și despre cum iubea America și pe americani.

Frații mei mi-au spus că nu au mai cunoscut pe cineva ca ea. Era incredibil de amabilă și de iubitoare și râdea mai tot timpul. De fiecare dată când mai era cineva pe-aproape, bunica era preocupată și interesată în totalitate de acea persoană, fără să se mai gândească la sine. Eu eram bebelușul familiei, așa că nu mi-o amintesc deloc, iar din această pricină simt că sunt puțin invidios pe frații mei, mai ales când aceștia povestesc despre ea.

Sunt convins că unii dintre voi, cei care ați citit această carte, trăiți în har; am întâlnit câteva asemenea persoane chiar în cabinetul meu. Doar că în toată experiența mea, procentul celor care își dau seama că sunt astfel este minuscul, când de fapt cu toții avem potențialul de a ne trăi viața în acest fel și de a produce acest gen de efect asupra copiilor noștri, asupra partenerilor de viață, iar în cele din urmă chiar asupra lumii întregi.

Am avut o experiență asemănătoare cu cea a lui Paul, deși s-a întâmplat în alt mod. De exemplu, când trăiam după Legea factorilor exteriori, nu uram nimic mai mult decât curățarea toaletelor. Eram dezgustat, disprețuiam să fac asta; aș fi făcut orice altceva doar să scap, inclusiv aș fi mințit.

În acelaşi timp, eram falit. Eu şi soţia mea făceam curat în diverse locuinţe. Repet, curăţam toalete. Uneori acestea arătau cu adevărat dezgustător — dar de data aceasta cântam, fredonam şi râdeam în vreme ce le curăţam. Simţeam la propriu că acolo unde munceam era locul cel mai potrivit din lume, indiferent de cum arăta. De ce? Pentru că soţia mea se afla în camera de alături. Imediat ce mă vedea, îmi zâmbea în acel fel minunat al ei şi-mi spunea „te iubesc din toată fiinţa mea“ — în condiţiile în care cu doar şase luni înainte nu-şi dorea nici măcar să mai fie în preajma mea.

Nu e vorba despre faptul că mi-ar fi plăcut să curăţ toalete. E vorba despre faptul că le curăţam cu iubire. Asta îmi oferea prilejul să fiu cu soţia mea, pe care o iubeam mai mult decât orice, iar pentru mine conta cel mai mult.

Curăţarea toaletelor nu mai era deranjantă tocmai datorită iubirii. Iată ce face harul. Face ca sărăcia să nu mai conteze. Alungă durerea fizică. Este mai puternic decât curăţarea unei toalete oribile, dezgustătoare. Depăşeşte în intensitate cam orice lucru la care te-ai putea gândi vreodată.

Pentru Hope un astfel de lucru era fotbalul american. De fiecare dată când intra într-o cameră în care la TV era un meci, se strâmba şi spunea: „Urăsc fotbalul. Te rog, poţi să opreşti televizorul?“ După transformarea mea (care a avut un efect important asupra ei), spunea: „Când este următorul meci? Mi-ar plăcea să merg şi eu cu tine“. De ce? Nu însemna că dintr-odată îi plăcea să se uite la competiţii sportive. Se uita cu iubire la meciurile de fotbal pentru că ştia că îmi plăceau mie şi pentru că-şi dorea să fie cu mine. Era vorba despre relaţie.

Acum ştii că trebuie să faci o alegere. Vrei să fii extraordinar în felul tău? Vrei să schimbi obligaţiile în dorinţe? Vrei ca partea cea mai bună din tine să devină programarea ta implicită sau vrei să continui să trăieşti în modul de supravieţuire?

Trebuie să te gândeşti dacă vrei să dai prioritate vieţii spirituale sau celei naturale. Teama, sau viaţa după legi, provine din lumea naturală, din creierul nostru fizic şi din mecanismele de tipul luptă sau fugi. Iubirea, sau o viaţă cu har, vine din lumea spirituală şi de aceea are putere supranaturală, pentru că produce rezultate miraculoase pe care nu le-ai putea obţine prin puterea voinţei naturale.

Iubirea însăşi nu are sens dintr-o perspectivă strict naturală, în care supravieţuieşte doar cel mai puternic. În lumea naturală are sens căutarea plăcerii

şi evitarea durerii, nu să fii vulnerabil în faţa durerii (lucru pe care iubirea îl solicită adesea). În lumea naturală este firească definirea succesului drept obţinerea rezultatului final pe care ţi l-ai dorit, exact atunci când l-ai dorit. Să alegi iubirea, chiar şi când îţi provoacă durere, să alegi să renunţi la ceea ce vrei cu adevărat şi la ceea ce crezi că te-ar face fericit sunt lucruri care par suspecte în lumea naturală — dar nu şi în cea supranaturală. Diferenţa practică dintre a trăi în conformitate cu cele naturale sau cu cele spirituale este precum diferenţa dintre a călări un cal şi a conduce un autoturism sau precum rezolvarea unei probleme de matematică folosind pix şi hârtie în loc să foloseşti un computer.

Ambele variante sunt disponibile în tine. Dar alegerea iubirii este singurul mod de a pune acel fişier extraordinar într-o poziţie de comandă.

Ce contează este că rezultatele pe care le vrem cu toţii în viaţă — iubire, bucurie, linişte, sănătate, fericire şi succes, chiar peste propriile noastre limite — sunt dincolo de ce poate produce puterea noastră mentală sau fizică. Există doar o modalitate de a accesa puterea supranaturală pentru atingerea unor astfel de rezultate, iar această şansă se află acum în faţa ta. Alege Legea factorilor interiori. Alege iubirea. Alege calea spirituală. Alege o viaţă cu har. Vindecă-ţi amintirile bazate pe frică, aflate la originea problemelor pe care le ai. Ai prefera să-ţi consumi energia toată viaţa pentru tratarea simptomelor sau să aduci o schimbare pozitivă şi miraculoasă pentru tine, pentru cei dragi şi pentru întreaga lume?

Cred că acum ai înţelegerea şi instrumentele necesare pentru a porni pe acest drum. Ai şansa de a fi programat pentru miracole. E şansa ta.

Mulțumiri

Pentru Amanda, Harry, Michael, Steve, Leah, Emily, Jeff, Alana, Alli şi Bernd: nu aș fi putut realiza niciodată toate aceste lucruri fără voi, ba chiar m-ați ajutat să-mi fie cât mai ușor. Vă iubesc și vă mulțumesc din toată inima!

Note

Capitolul 1: Cum au fost concepuți oamenii să funcționeze (dar nu mai fac asta)

1. Caroline Leaf, Who Switched Off My Brain? Ediție nouă (Thomas Nelson, 2009).

2. Caroline Leaf, The Perfect You (Baker Books, 2017), 52.

3. Rebecca Turner și Margaret Altemus, „Preliminary Research on Plasma Oxytocin in Normal Cycling Women: Investigating Emotion and Interpersonal Distress“, Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 62, 2 (iulie 1999): 97–113.

4. Bruce Lipton, „Are You Programmed at Birth?“, www.healyourlife.com/are-you-programmed-at-birth.

5. Ned Herrmann, „What Is the Function of the Various Brainwaves?“ Scientific American, www.scientificamerican.com/article/what-is-the-function-of-t-1997-12-22/, accesat pe 4 martie 2019.

6. Herrmann, „What Is the Function of the Various Brainwaves?“

7. Lipton, „Are You Programmed at Birth?“ www.healyourlife.com/are-you-programmed-at-birth.

8. Herrmann, „What Is the Function of the Various Brainwaves?“

9. Lipton, „Are You Programmed at Birth?“ www.healyourlife.com/are-you-programmed-at-birth.

10. Sue Goetinck Ambrose, „A Cell Forgets“, The Dallas Morning News, 20

octombrie 2004, legacy.sandiegouniontribune.com/uniontrib/20041020/news_z1c20cell.html.

11. Bruce Lipton, The Biology of Belief (Hay House, 2008), 89.

12. Sources: Cort A. Pedersen, University of North Carolina, Chapel Hill; Kerstin Uvnäs Moberg, The Oxytocin Factor: Tapping the Hormone of Calm, Love, and Healing (Pinter & Martin, 2011).

13. „Curse of the Lottery“, THS Investigates, E! Entertainment Television, documentar, 120 min., difuzat în premieră pe 24 septembrie 2006.

14. Brent Lambert, „75 Years in the Making: Harvard Just Released Its Epic Study on What Men Need to Live a Happy Life“, FEELguide, 29 aprilie 2013, www.feelguide.com/2013/04/29/75-years-in-the-making-harvard-just-released-its-epic-study-on-what-men-require-to-live-a-happy-life/. Acest articol include un rezumat al studiului, dar toate detaliile pot fi găsite în George Vaillant, Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study (Belknap Press, 2015).

15. Kim Painter, „To Live Longer, Fight Less, Study Shows“, USA Today, 12 mai 2014.

16. Vezi UMass Boston, „Still Face Experiment: Dr. Edward Tronick“, YouTube, 30 noiembrie 2009, www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0.

17. Matthew Jones, „11 Billion Reasons The Self Help Industry Doesn’t Want You To Know The Truth About Happiness“, Inc.com, www.inc.com/matthew-jones/11-billion-reasons-self-help-industry-doesnt-want-you-to-know-truth-about-happiness.html

18. Harvard Health Publishing, „Understanding the Stress Response“, www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response.

Capitolul 2: Crearea amintirilor

1. Julia Shaw, The Memory Illusion (Random House UK, 2016), 67.

2. Jeneen Interlandi, „New Estimate Boosts the Human Brain's Memory Capacity 10-Fold", Scientific American, 5 februarie 2016, www.scientificamerican.com/article/new-estimate-boosts-the-human-brain-s-memory-capacity-10-fold/; Tia Ghose, „The Human Brain's Memory Could Store the Entire Internet", LiveScience, 18 februarie 2016, www.livescience.com/53751-brain-could-store-internet.html.

3. Steven Pinker, Enlightenment Now: The Case for Reason, Science, Humanism, and Progress (Viking, 2018), 48.

4. Lesley Evans Ogden, „How Extreme Fear Shapes What We Remember", BBC Future, 6 februarie 2015, www.bbc.com/future/story/20150205-how-extreme-fear-shapes-the-mind.

5. Jeff Stibel, „Pessimists: The World Is Better Than You Think. Your Brain Makes You Think Otherwise", USA Today, 23 octombrie 2018, www.usatoday.com/story/money/usaandmain/2018/10/23/pessimists-your-brain-tricking-you-into-believing-things-bad/1732155002/.

6. Shaw, The Memory Illusion, 38–40.

7. Nathan H. Lents și Deryn Strange, „Trauma, PTSD, and Memory Distortion: Evolution May Be Partly to Blame", Psychology Today, 23 mai 2016, www.psychologytoday.com/us/blog/beastly-behavior/201605/trauma-ptsd-and-memory-distortion.

8. Julia Shaw, „What Experts Wish You Knew about False Memories", MIND Guest Blog, Scientific American, 8 august 2016, blogs.scientificamerican.com/mind-guest-blog/what-experts-wish-you-knew-about-false-memories/?WTmc_id=SA_MB_20160810. Vezi și Leonard Mlodinow, Subliminal: How Your Unconscious Mind Rules Your Behavior (Vintage/Random House, 2013), 45.

9. Julia Shaw, „What Experts Wish You Knew about False Memories", MIND Guest Blog, Scientific American, 8 august 2016, blogs.scientificamerican.com/mind-guest-blog/what-experts-wish-you-knew-about-false-memories/?WT.mc_id=SA_MB_20160810; Anne Trafton, „Neuroscientists Plant False Memories in the Brain", MIT News, 25 iulie 2013,

news.mit.edu/2013/neuroscientists-plant-false-memories-in-the-brain-0725.

10. Julia Shaw, The Memory Illusion, ediția Kindle, locația 204.

11. Judith Shulevitz, „The Science of Suffering: Kids Are Inheriting Their Parents' Trauma; Can Science Stop It?“ New Republic, 16 noiembrie 2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd-kids.

12. Rebecca Smith, „Children of Holocaust Survivors «Learn» Fear from Mothers: Researcher“, The Telegraph, 29 iulie 2014, www.telegraph.co.uk/news/health/news/10995894/Children-of-Holocaust-survivors-learn-fear-from-mothers-researcher.html.

13. Richard Gray, „Phobias May Be Memories Passed Down in Genes from Ancestors“, The Telegraph, 1 decembrie 2013, www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/10486479/Phobias-may-be-memories-passed-down-in-genes-from-ancestors.html.

14. Esther Landhuis, „How Dad's Stresses Get Passed Along to Offspring“, Scientific American, 8 noiembrie 2018, www.scientificamerican.com/article/how-dads-stresses-get-passed-along-to-offspring/.

15. Eytan Halon, „Israeli Study: Nervous System Can Transmit Messages to Future Generations“, Jerusalem Post, 7 iunie 2019, https://www.jpost.com/Israel-News/Israeli-study-Nervous-system-can-transmit-messages-to-future-generations-591795.

16. Dan M. Kahan, Ellen Peters, Maggie Wittlin, Paul Slovic, Lisa Larrimore Ouellette, Donald Braman și Gregory Mandel, „The Polarizing Impact of Science Literacy and Numeracy on Perceived Climate Change Risks“, Nature Climate Change vol. 2 (2012), pp. 732–735, www.nature.com/articles/-nclimate1547.

17. Brendan Nyhan și Jason Reifler, „When Corrections Fail: The Persistence of Political Misperceptions“, Political Behavior, vol. 32, nr. 2 (iunie 2010), pp. 303–330, textul complet disponibil la www.dartmouth.edu/~nyhan/nyhan-reifler.pdf. Vezi și Gordon Pennycook și David Rand, „Why Do People Fall for Fake News?“ New York Times, 19 ianuarie 2019,

www.nytimes.com/2019/01/19/opinion/sunday/fake-news.html. Autorii, care sunt psihologi, citează studiile lui Kahan și Nyhan-Reifler ca parte a argumentației care sprijină ideea potrivit căreia „capacitatea noastră de a judeca este subminată de convingerile partizane“, chiar dacă, pe baza propriilor cercetări, aceștia consideră că suntem pur și simplu leneși din punct de vedere intelectual. Oricum ar fi, eu tot consider că motivul evident are legătură cu amintirile noastre: dacă nu am avea o amintire bazată pe teamă legată de o problemă anume, am avea mai mult acces la capacitatea noastră de judecată. Un aspect foarte important pe care cele mai multe studii nu îl controlează este nivelul de stres al participanților, care determină, din punctul meu de vedere, modul în care aceștia răspund în fiecare situație. Dacă nu sunt stresați, au mai mult acces la capacitățile de judecare și invers.

Capitolul 3 Transferul de memorie

1. Andrew Weil, Health and Healing: The Philosophy of Integrative Medicine and Optimum Health (Houghton Mifflin, 1983), 57.

Capitolul 4: Cele două legi

1. Clint Gresham, „Super Bowl Champ: I’ve Won AND Lost the Big Game — Here’s the Incredible Thing I Learned“, Fox News.com, 2 februarie 2019, www.foxnews.com/opinion/super-bowl-champ-ive-won-and-lost-the-big-game-heres-the-incredible-thing-i-learned.

2. Daniel Gilbert, Stumbling on Happiness, Vintage, 2007.

Capitolul 5: De ce nu poți face tot ce e mai bine pentru tine

1. Helen E. Fisher, Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love (Henry Holt and Co., 2005), 52–53; Mark B. Kastleman, The Drug of the New Millennium: The Brain Science behind Internet Pornography Use (Power Think Publishing, 2007). Pentru mai multe detalii despre valul de substanțe chimice cerebrale, vezi Michael D. Lemonick, „The Chemistry of Desire“, Time, 19 ianuarie 2004, și R.A. Wise, „Dopamine, Learning, and Motivation“, Nature Reviews Neuroscience 5 (2004), 483–494.

2. Stephen Cave, „There’s No Such Thing as Free Will“, The Atlantic, iunie 2016, www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/06/theres-no-such-thing-as-free-will/480750/.

3. National Geographic, Your Brain: A User’s Guide (100 Things You Never Knew). Număr unic, 2012.

4. Gaia Vince, „Hacking the Nervous System“, Mosaic, 26 mai 2015, http://mosaicscience.com/story/hacking-nervous-system; Christopher Bergland, „How Does the Vagus Nerve Convey Gut Instincts to the Brain?“ Psychology Today online, 23 mai 2014, hwww.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201405/how-does-the-vagus-nerve-convey-gut-instincts-the-brain.

5. Epistola către Romani a Sfântului Apostol Pavel, 7:19.

6. Cave, „There’s No Such Thing as Free Will“.

7. Vezi, de exemplu, Kelly McGonigal, The Upside of Stress (Avery, 2015).

8. Jenny L. Cook, „How Stress Hits Women’s Brains Harder — and Why Men Don’t Always Get It“, Prevention, 29 martie 2019, https://www.prevention.com/health/mental-health/a26678044/women-and-stress/.

Capitolul 7: Medicina energetică

1. Epistola către Romani a Sfântului Apostol Pavel, 8:16.

2. Bruce Lipton, The Biology of Belief.

3. Bunul meu prieten William Tiller, fostul șef al departamentului de fizică de la Stanford, îmi spune despre cartea albă #15 de pe websiteul lui că oferă dovada științifică credibilă despre modul în care Codurile vindecării și alte modalități energetice funcționează și că acestea chiar funcționează. Vezi William A Tiller, „Cartea albă XV. Preventative Medicine/Self-Healing via One's Personal Biofield Pumping and Balancing", https://www.tillerinstitute.com/white_paper.html, accesat la 8 octombrie 2018. De asemenea, Cosortium of Energy Practitioners (ACEP), aprobat de American Psychological Association pentru a oferi credite pentru educație continuă, a reunit o listă de rezumate ale unor studii de medicină energetică. https://cdn.ymaws.com/www.energypsych.org/resource/resmgr/EP_Studies_with_

Capitolul 8: Ingineria memoriei: Trebuie să vezi ca să crezi

1. Sandeep Joshi, „Memory Transference in Organ Transplant Patients", Journal of New Approaches to Medicine and Health, www.namahjournal.com/doc/Actual/Memory-transference-in-organ-transplant-recipients-vol-19-iss-1.html. Vezi și Marcus Lowth, „10 Organ Recipients Who Took on Traits of Their Donors", Listverse, listverse.com/2016/05/14/10-organ--recipients-who-took-on-the-traits-of-their-donors/; Lizette Borreli, „Can Organ Transplant Change a Recipient's Personality? Cell Memory Theory Affirms «Yes»", Medical Daily, www.medicaldaily.com/can-organ-transplant-change-recipients-personality-cell-memory-theory-affirms-yes-247498.

2. P.M.H. Atwater, „17 Near-Death Experiences That Changed Lives-

Positively“, International Association for Near-Death Studies, Inc., iands.org/ndes/nde-stories/17-nde-accounts-from-beyond-the-light.html.

3. Ambrose, „A Cell Forgets“.

4. Jason Castro, „The Era of Memory Engineering Has Arrived: How Neuroscientists Can Call Up and Change a Memory“, Scientific American, 30 iulie 2013, www.scientificamerican.com/article/era-memory-engineering-has-arrived/.

5. Mulţumiri lui Lee Euler, editorul programului Awakening from Alzheimer’s, pentru distribuirea acestor studii despre realitatea virtuală. Inbal Maidan, Keren Rosenberg-Katz, Yael Jacob, Nir Giladi, Jeffrey M. Hausdorff şi Anat Mirelman, „Disparate Effects of Training on Brain Activation in Parkinson Disease“, Neurology 89, nr. 17 (octombrie 2017), 1804–1810; doi:10.1212/WNL.0000000000004576. Rezumat disponibil la www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28954877.

6. Ananya Bhattacharya, „Paraplegics Are Learning to Walk Again with Virtual Reality“, Quartz, 15 august 2016, qz.com/757516/paraplegics-are-learning-to-walk-again-with-virtual-reality/.

7. Bhattacharya, „Paraplegics Are Learning to Walk Again with Virtual Reality“. Vezi de asemenea studiul original: Ana R.C. Donati, Solaiman Shokur, Edgard Morya, Debora S.F. Campos, Renan C. Moioli, Claudia M. Gitti, Patricia B. Augusto, Sandra Tripodi, Christiane G. Pires, Gislaine A. Pereira, Fabricio L. Brasil, Simone Gallo, Anthony A. Lin, Angelo K. Takigami, Maria A. Aratanha, Sanjay Joshi, Hannes Bleuler, Gordon Cheng, Alan Rudolph şi Miguel A.L. Nicolelis, „Long-Term Training with a Brain-Machine Interface-Based Gait Protocol Induces Partial Neurological Recovery in Paraplegic Patients“, Scientific Reports, 11 august 2016, www.nature.com/articles/srep30383, doi: doi.org/10.1038/srep30383.

8. Polona Pozeg, Estelle Palluel, Roberta Ronchi, Marco Solcà, Abdul-Wahab Al-Khodairy, Xavier Jordan, Ammar Kassouha şi Olaf Blanke, „Virtual Reality Improves Embodiment and Neuropathic Pain Caused by Spinal Cord Injury“, Neurology 89, nr. 18 (octombrie 2017), 1894–1903; DOI:10.1212/WNL.0000000000004585. Rezumat disponibil la www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28986411.

9. I. Brunner, J.S. Skouen, H. Hofstad, J. Aßmus, F. Becker, A.M. Sanders, H. Pallesen, L. Qvist Kristensen, M. Michielsen, L. Thijs şi G. Verheyden, „Virtual Reality Training for Upper Extremity in Subacute Stroke (VIRTUES): A Multicenter RCT“, Neurology 89, nr. 24 (2017), 2413–2421; doi: 10.1212/WNL.0000000000004744. Rezumat disponibil www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29142090.

10. Caroline J. Falconer, Aitor Rovira, John A. King, Paul Gilbert, Angus Antley, Pasco Fearon, Neil Ralph, Mel Slater şi Chris R. Brewin, „Embodying Self-Compassion within Virtual Reality and Its Effects on Patients with Depression“, BJPsych Open 2, nr. 1 (2016): 74–80; doi:10.1192/bjpo.bp.115.002147. Rezumat disponibil la www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27703757.

11. Vartan C. Tashjian, Sasan Mosadeghi, Amber R. Howard, Mayra Lopez, Taylor Dupuy, Mark Reid, Bibiana Martinez, Shahzad Ahmed, Francis Dailey, Karen Robbins, Bradley Rosen, Garth Fuller, Itai Danovitch, Waguih IsHak şi Brennan Spiegel, „Virtual Reality for Management of Pain in Hospitalized Patients: Results of a Controlled Trial“, JMIR Mental Health 4, nr. 1 (2017), e9; doi: 10.2196/mental.7387. Rezumat disponibil la mental.jmir.org/2017/1/e9/.

12. Leonard Mlodinow, Subliminal: How Your Unconscious Mind Rules Your Behavior, 45.