

INTRODUCERE LA A DOUA EDIȚIE

M-a fascinat întotdeauna puterea minții și studiez de peste 25 de ani modalitățile prin care putem dezvolta și folosi mai bine această forță interioară.

Acum opt ani am fost invitat să vorbesc la Centrul Medical Putra, din Malaezia, pe tema „Schimbă-te fără să gândești“. Prezentarea de o zi a fost transformată, în cele din urmă, într-o carte, prima ediție din *Alegeri și Iluzii*. Nimeni nu a fost mai surprins decât mine, când ea a ajuns pe lista de bestselleruri a ziarului *New York Times*. Acesta nu putea însemna decât că există foarte mulți oameni care caută răspunsurile la aceleași întrebări.

De la apariția primei ediții a *Alegerilor*, am mai scris câteva cărți, abordând în toate aceleași aspecte, dar din unghiuri foarte diferite. Unii mi-au pus la îndoială varietatea perspectivelor, neînțelegând legătura dintre poveștile miraculoase din *Ce înseamnă asta? Să explorăm mintea, înțelesurile și misterele** și partea mai întunecată a spălării creierului, acoperită în prima secțiune a *Programării mentale*** . Alții s-au arătat dezgustați de *Ce-ar fi dacă?**** , alegând să creadă că încercam, cu acea carte, să le schimb mintea – și nu să le-o deschid către

* În curs de apariție la Editura For You (n. ed.)

** Apărută la Editura For You (n. ed.)

*** Apărută la Editura For You (n. ed.)

noi și vaste posibilități. Tuturor le-a plăcut *Eu cred**, dar tot au existat întrebări privitoare la aplicațiile practice.

Alegeri și iluzii a fost gândită de la început ca un pachet general de idei, detaliile fiind lăsate pentru celelalte cărți. Drept pentru care m-am hotărât să pregătesc o ediție revizuită a *Alegerilor*, pentru a explica mai bine toate aceste aspecte, demonstrând clar importanța integrării lor într-un tot unitar. O viață de muncă în domeniu îmi arată că nu îți poți descoperi adevăratul sine și nu poți deveni cel ce ai fost menit să fii – eliberat de sub jugul tiparelor și ideilor autodistructive – decât astfel:

1. Înțelegând cum îți funcționează mintea;
2. Devenind pe deplin conștient de efortul neconținut al unora de a-ți programa gândirea;
3. Fiind capabil să te examinezi cu ochi noi, punându-ți sub semnul întrebării toate convingerile;
4. Revăzând întreaga experiență a propriei vieți și a prietenilor și a membrilor familiei, pentru a putea căpăta o imagine de ansamblu;
5. Cunoscând întregul potențial al minții și importanța controlării convingerilor lăuntrice.

Cu acest scop în minte, vă ofer ediția revizuită a cărții *Alegeri și iluzii*. Cu toate că în ea există referiri la celelalte cărți ale mele, acestea sunt doar pentru cei care doresc să exploreze mai profund anumite zone. Intenția mea a fost de a menține *Alegeri și iluzii* ca o lucrare de sine stătătoare; prin urmare, am furnizat în paginile ei toate informațiile de care cred că veți avea nevoie pentru a vă așeza ferm pe făgașul atingerii celui mai înalt potențial.



* În curs de apariție la Editura For You (n. ed.)

CAPITOLUL 1

ALEGERI ȘI ILUZII

Mintea intuitivă este un daș saczu, iaș mintea rațională ne este un sezvitor czedincios. Am făuzit o societate care slăvește sezvitorul, daș a uitat de daș.

Albert Einstein

Parafrizat, J. Krishnamuri a spus: „Alegerea este o iluzie. Să fac asta, să fac cealaltă, înseamnă derută. Pot să aleg numai atunci când sunt derutat. Când știu precis, nu există alegere.”¹ Acum treizeci de ani, Benjamin Libet arăta că în subconștient există activitate în milisecundele dinaintea producerii unui gând conștient. Cu alte cuvinte, așa-numitele gânduri conștiente ne vin din subconștient.² Într-adevăr, am aflat recent că subconștientul (sau inconștientul) este răspunzător de 90% din deciziile noastre. Astfel, un tehnician fMRI (rezonanță magnetică funcțională) poate ști ce hotărâre vom lua, cu multe secunde înainte ca noi înșine să fim conștienți de decizie, doar urmărindu-ne creierul în timp real. Este un fapt care ar trebui să ne pună pe toți pe gânduri, încurajându-ne să ne reconsiderăm conținutul minții.³

Ce este în neregulă?

Oamenii de pretutindeni vor să știe cum și-ar putea îmbunătăți viața. În mod obișnuit, ei cred că dacă ar avea mai

mulți bani, mai mult succes și relații interpersonale mai bune, ar fi mai fericiți. Date fiind convingerile de acest fel, lumea este plină de soluții la minut. Găsești la toate colțurile experți în dezvoltarea personală și nu se duce lipsă de oameni dispuși să investească timp și bani în învățarea „secretelor succesului“. Într-un fel, nici eu nu sunt altfel; totuși, după mai bine de 30 de ani de-a lungul cărora am lucrat cu persoane cu tulburări emoționale, oameni care-și caută liniștea lăuntrică, sportivi care vor să cucerească medalii de aur, organizații sportive care caută să câștige campionate, oameni obișnuiți care încearcă să-și găsească locul în lume și așa mai departe, am învățat aceasta: modelul este complet greșit!

Ce este în neregulă în a avea mai mulți bani sau relații interpersonale mai bune? Nimic! Atunci de ce spun că modelul este greșit? Modelul este cu susul în jos, și trebuie inversat – dar înainte de a vă explica la ce mă refer, trebuie să fac o mică digresiune.

O stare interdependentă a ființei

La început a fost Big Bang-ul. Potrivit renumitului fizician Stephen W. Hawking, înaintea lumii pe care o cunoaștem a existat doar singularitate. Singularitatea s-a divizat cumva și *bang* – totul s-a născut. Din ceva ce poate fi definit drept nimic super-super-comprimat – totul! Sau altfel spus, cu o nuanță ușor diferită, din niciun lucru s-a născut orice lucru. În majoritatea religiilor importante, la început, Sursa sau Creatorul a reflectat asupra sieși (de obicei asupra Lui însuși) și s-a divizat, creând totul. Cuvintele *singularitate* și *Creator* constituie doar puncte de referință pentru o perspectivă. Altfel spus, dacă ești înclinat să găsești un Mare Făuritor, alegerea substantivului *Creator* te trădează; dacă mai degrabă cauți să eviți aceasta, substantivul *singularitate* o arată din nou. Așadar, un singur cuvânt separă

aceste viziuni inițiale asupra genezei. Oricum ar fi, ideea este că din aceeași sursă a provenit totul. Astfel, totul este în mod necesar interconectat și interdependent. Vom discuta despre aceasta pe larg mai târziu. Pentru moment, afirm (și nu sunt primul care o face) că voi, vecinul și atomii câinelui din curte participați, deopotrivă, la starea de interdependență cu întregul universului.

Neamul găinilor

Bun, să ne folosim imaginația și să începem cu începutul. Presupuneți pentru o clipă că în loc să fiți om, sunteți găină. Nu orice fel de găină, ci una deosebită, dintr-o specie avansată. Această specie a dat numeroși gânditori de seamă. Aceștia s-au luptat cu întrebarea „De unde vin?”

Mulți filosofi v-au folosit limba pentru a încurca lucrurile: „Ce-a fost mai întâi, oul sau găina?” Savanții speciei voastre au subliniat în repetate rânduri că întrebarea este lipsită de relevanță, afirmând plat că ați evoluat dintr-o celulă unică alcătuită din molecule, adaptându-vă constant la condițiile mediului, în ciuda faptului că înseși materialele de construcție necesare pentru a construi prima moleculă de ADN nu existau – și numai ADN-ul poate crea ADN.⁴

Mulți dintre psihologii voștri au avansat opinia generală că nevoia elementară de supraviețuire și mecanismele create în acest sens – luptă, fugă, hrănire și împerechere – stau la baza majorității comportamentelor.

Într-adevăr, supraviețuirea celor mai bine adaptați, un mecanism de bază pentru propagarea speciei, explică teoriile avansate care definesc comportamentul în feluri asupra cărora nici măcar psihologii nu se pot pune de acord. Unii dintre profesorii de metafizică propovăduiesc o teorie a imperfecțiunii și o eră pământeană de numai câteva mii de ani, în pofida dovezilor copleșitoare ale contrariului. Potrivit acestei teorii, găinile

ar fi putut fi create perfect, dar nu au fost. Au fost menite să suferă, și cu cât au suferit mai mult și cu cât au suferit mai bine, cu atât au avut mai multe șanse să fie mântuite, sau să meargă în paradisul găinilor. Găinile adepte ale acestei paradigme s-au străduit să convertească alte găini la credința lor și, puteți s-o credeți sau nu, multe dintre ele s-au convertit. Viața e mizerabilă și apoi mori, dar, când mori, ceva minunat se întâmplă, dacă ți-ai demonstrat disponibilitatea de a fi pedepsit pentru imperfecțiunea sinelui tău – sinele creat de Creator.

Sociologii voștri au cuantificat comportamentul de grup și au ajuns, drept rezultat, la deducții statistice. Pot, astfel, face previziuni în legătură cu natura organizațiilor voastre sociale, obiceiurile de împerechere și multe altele. Grupuri specializate au elaborat chiar teorii interdisciplinare, inclusiv cele care v-au cartografiat mintea și v-au informat cu ce anume contribuie fiecare element, cum prelucrează informația și așa mai departe. Știința voastră este cu adevărat uimitoare. Ce specie avansată sunteți!

Cu toate aceste progrese, curtea voastră, sau comunitatea, constă încă din cotețe comune, cu cuiburi individuale. Hai-deți să ne mai forțăm un pic imaginația și să folosim o poveste, pentru a înțelege mai bine ceea ce vreau să descriu. Ne vom închipui acum o ființă crescută de găinile din această poveste.

Găinile și vulturul

Se pare că o femelă de vultur a căzut din cuibul ei, la o vârstă foarte fragedă. A umblat fără țintă, până când a ajuns într-o curte de găini, unde o găină bătrână a adoptat-o și a crescut-o. Vulturița a fost crescută ca o găină. A învățat să sape gropi și să se adăpostească în ele în zilele fierbinți. A învățat să scurme cu ghearele și i-a fost remarcat talentul de a scurma adânc. A învățat multe de la găini și, în ciuda mărimii ei, era

îndrăgită de mulți. Se simțea în siguranță în cotețul ei, înconjurată de prieteni și alături de mama-i adoptivă. Totuși, avea uneori impresia că nu-i la locul ei, că nu e împlinită, că se află într-o situație nefirească, deși nu-și putea explica aceste sentimente. Prietenii o linișteau. Îi spuneau lucruri de felul: „Nu toate găinile fac multe ouă“ și „Pe unele găini de-abia le-auzi când fac un ou“. Vulturii își mărturisea temerile prietenelor apropiate, iar acestea o îmbărbătau, spunându-i că așa e viața și că, în timp, avea să se obișnuiască. Nu trebuia decât să-și dea mai mult silința, la urma urmei, fusese părăsită de mama ei naturală. Asta o liniștea, pentru că nu era vina ei – era vina mamei. Spre deosebire de Pescărușul Jonathan Livingston⁵, nu avea un Pescăruș mare care s-o învețe altcumva. Și așa, potențialul, posibilitățile ei în viață, i-au rămas necunoscute, până într-o bună zi în care un vultur care zbura pe deasupra, a zărit-o scurmând prin curte.

Ce vulturiță superbă, și-a spus și a coborât să stea de vorbă cu ea, dar una dintre găini i-a observat umbra și și-a alertat semenii. Vulturița, care se numea Nina, a fugit iute în coteț cu celelalte găini și a rămas ascunsă acolo, tot restul după-amiezii. Vulturul a fost derutat, dar a hotărât să nu se dea bătut.

Au trecut zile, până când a găsit un alt prilej. Prăvălindu-se fulgerător din cer, cu soarele în față pentru a nu mai arunca umbră, i-a tăiat retragerea Ninei, înainte ca vreo găină din curte să-și dea seama că se apropie. Găinile s-au ascuns în coteț – una nu s-a mai aventurat să iasă, nici măcar pentru a vedea ce se întâmplă cu Nina.

Încolțită de vultur, Nina s-a ghemuit la pământ, aproape paralizată de frică.

– Ce cauți aici? a întrebat-o el.

Incapabilă să răspundă, Nina n-a făcut decât să tremure, privind în jos.

CUPRINS

Prefață de dr. Cristian Enescu	12
Prefața autorului	14
Introducere la prima ediție	15
Introducere la a doua ediție	17
Capitolul 1: Alegeri și iluzii	19
Capitolul 2: Convingerile	31
Capitolul 3: Puterea deplină a convingerilor	35
Capitolul 4: Crearea sinelui	40
Capitolul 5: Ce percepem și ce nu percepem	51
Capitolul 6: Mecanisme de apărare psihologică	67
Capitolul 7: Cine vă stăpânește gândurile?	75
Capitolul 8: Prelucrarea informațiilor fără ca voi să fiți conștienți	83
Capitolul 9: Un model simplu al minții și comportamentului	97
Capitolul 10: Natura controverselor	122
Capitolul 11: Hipnoza practică	136
Capitolul 12: Mentea nu este un punct local în spațiu-timp	141
Capitolul 13: Jocul scăderii	156

Capitolul 14: Curajul de a te pune la încercare	165
Capitolul 15: Ieșirea din transă	176
Capitolul 16: Împărăția lăuntrică	182
Capitolul 17: Schimbarea.....	191
Capitolul 18: Concluzie.....	217
Epilog	227
Anexa A: Știința de la baza programelor InnerTalk	229
Anexa B: Studiul întreprins la Penitenciarul Statului Utah	233
Anexa C: Povești de succes.....	235
Anexa D: Afirmații pentru putere personală nelimitată..	248
Resurse recomandate.....	250
Note de final.....	253
Mulțumiri	258
Despre autor	