

Dr. Augusto Cury

Eliberează-te din temnița emoțională

**Stresul, anxietatea, dependența și fobiile îți
blochează plăcerea de a trăi și creativitatea**

Ediție revizuită

Traducere din limba portugheză
de Georgiana Bărbulescu

Superando o cárcere da emoção
Copyright © Augusto Cury, 2006

Copyright © 2013, 2018 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu
DTP: Prosperity Exprim (Felicia Drăgușin)
Design copertă: Andrea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

..... - București: For You, 2016
ISBN

.....

Editura For You
București

Eu, _____,
îți ofer această carte ție, _____

*Cea mai cumplită închisoare
nu e cea care întemnițează trupul,
ci aceea care asfixiază mintea și subjugă
personalitatea emoțională.
Fără libertate, femeile își inhibă plăcerea, bucuria,
iar bărbații devin niște mașini de muncit.
A fi liber înseamnă a nu fi sclavul vinovățiilor
din trecut, nici sclavul preocupărilor legate de viitor.
A fi liber înseamnă a avea timp pentru ceea ce iubim,
înseamnă a îmbrățișa, a ne dărui, a visa,
a o lua de la început.
Înseamnă a dezvolta arta de a gândi și a ne proteja
starea de emoție.
Dar, mai presus de orice,
a fi liber înseamnă a avea o relație de dragoste
cu propria ta viață!*

Introducere

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Suntem autori ai poveștii vieții noastre

Într-o zi, după ce am ținut o conferință, m-a oprit o doamnă. Suferea de douăzeci de ani de depresie și de atacuri de panică. Trecuse prin cincisprezece tratamente psihiatrice! Se simțea descurajată, istovită, tristă, suferea de insomnie, anxietate și fobie. Lumea se prăbușise peste sentimentele ei. În ultimii zece ani, se izolase în casă.

Întrucât locuia în alt stat, am rugat-o să nu-și întrerupă tratamentul curent, să studieze această carte și să-și recupereze „capacitatea Eului de a fi lider” prin tehnica IED (Întrebare, Examinare, Decizie), care poate fi folosită în toate conflictele psihice. Pe scurt, trebuia să pună sub semnul *întrebării* controlul conflictelor asupra emoțiilor, să *examineze* fiecare gând negativ și să *decidă* că va fi o persoană sigură, stabilă, veselă. I-am spus că, dacă va practica această tehnică de zeci de ori pe zi, în tăcerea minții ei, își va reedita filmul inconștientului și în trei luni avea să mă viziteze singură, venind cu avionul.

După trei luni, m-a vizitat, spunând că învinsese temnița sentimentelor ei. Citise de 10 ori această carte și aplicase încontinuu tehnica IED.

Ultimul ei psihiatru rămăsese uimit de ameliorare, iar după câteva luni, când doamna a avut o criză depresivă și i-a cerut din nou ajutorul, psihiatrul a dorit să știe și el cum era tehnica pe care ea o învățase de la mine. N-am făcut mult, am învățat-o doar să fie autoarea propriei istorii...

Există oameni care știu să guverneze, cu mare competență, o țară, un stat sau un oraș, dar sunt chinuți zi și noapte de gânduri negative. Dacă nu-și vor critica gândurile negative, ele vor face parte din țesătura personalității lor.

Din cauza complexității minții umane, e foarte greu să descriem în amănunt fiecare temniță la care pot fi

supuse sentimentele, afară de cazul în care se scrie o enciclopedie, pe care puțini s-ar încumeta s-o citească. Prin urmare, voi folosi o boală complexă, dependența patologică de droguri, pentru a dezvălui unele mecanisme universale prezente în geneza majorității conflictelor umane.

Așa cum regizorul James Cameron a folosit un cuplu de îndrăgostiți pentru a ilustra drama Titanicului, voi folosi drogurile și mintea consumatorilor ca actori principali pentru a-ți explica modul de funcționare a inteligenței și drama temniței emoționale. Va fi o aventură ce nu trebuie pierdută de nimeni dintre aceia care iubesc viața, omenirea și năzuiesc să fie liberi.

Există multe tipuri de „droguri”, nu doar cele chimice, care distrug libertatea și determină starea emoțională să se supună celei mai cumplite temnițe din lume: „drogul” fricii, al sistemului social, al consumerismului, competiției nemiloase, ideilor preconceptionale, al rigidității, mândriei oarbe, al nevoii de a fi tot timpul perfect, paranoia esteticii, tulburările psihice.

Când vorbesc despre droguri – ca stimuli puternici care s-au înregistrat în memorie într-o manieră privilegiată și interferează în dinamica minții –, te îndemn să faci o paralelă cu stimulii care te afectează pe tine (o ofensă, o pierdere etc.) și vei înțelege că și acești stimuli interferează în angrenajul psihodinamic al minții tale.

Părinții vor fi stimulați să-și deschidă ferestrele minții și să construiască o relație excelentă cu copiii lor. Când voi aborda natura relației dintre părinți și copii, sper ca tu, chiar dacă nu ai copii, să faci, prin analogie, o schemă asupra modului în care poți să depășești unele conflicte interpersonale, să conduci un grup de oameni, să-ți cucerești elevii sau colegii de serviciu și să le stimulezi inteligența.

Vom face, în această carte, una dintre cele mai frumoase călătorii: o călătorie în lăuntrul nostru. Vom fi fascinați de spectacolul inteligenței. În penultimul capitol, voi vorbi despre unul dintre cele mai importante fenomene care acționează în culisele minții: fenomenul autofluxului. El este marele responsabil pentru citirile continue ale memoriei și pentru producția miilor de gânduri zilnice. Vom înțelege din ce motiv ne e atât de greu să ne dominăm propriile sentimente și de ce omul își este cel mai aprig călău al său.

În ultimul capitol, voi recurge la o abordare psihologică și filosofică asupra sensului vieții. Vom cunoaște fascinantă inteligență a Învățătorului învățătorilor. Vom studia modul în care își depășea El angoasele și adversitățile și cum a reușit să fie liber, fericit și sigur într-un mediu agitat și plin de stres.

Trebuie să prețuim înțelepciunea. Niciodată nu trebuie să renunțăm la viață și nici nu trebuie să ne gândim la a înceta să mai mergem pe drumul vieții. Oricâte obstacole am întâlni în cale, putem să trecem peste haosul stării emoționale și să ne depășim angoasele...

Temnița emoțiilor

Scena existenței

Viața e cel mai mare spectacol pe scena existenței. Trebuie să fim regizori ai scenariului vieții noastre, dar și să știm că niciodată nu vom reuși să controlăm toți actorii și toate variabilele acestei scene complexe. A trăi este o aventură, a ști să trăiești este o artă. De aceea, e posibil ca marii oameni din lumea culturală și financiară să fie doar niște copii care exersează incitanta artă de a trăi.

Omul modern este preocupat de cucerirea unui spațiu profesional, de intrarea într-o școală bună și de practicarea anumitor exerciții fizice pentru a-și menține corpul în formă. Dar se împotmolește în Școala Vieții. Dacă vrem să învățăm să fim specialiști în arta de a trăi, avem nevoie de un antrenament diferit, de o „academie” a inteligenței*. Consumul de informații tip *fast-food*, rapid și de-a gata, nu dezvoltă diferitele zone ale personalității și nici nu distruge temnița emoțiilor.

* În Brazilia, sala de gimnastică/fitness se numește „academie”.
(n.tr.)

Trebuie să creăm un laborator intelectual și practic pentru cele mai importante funcții ale inteligenței, pentru educarea emoțiilor, depășirea provocărilor profesionale, dezvoltarea calității vieții și reeditarea unor porțiuni din filmul inconștientului.

Crearea unei săli de gimnastică a inteligenței înseamnă să învățăm să ne administrăm gândurile și să navigăm în apele sinuoase ale stării emoționale. Înseamnă să ne antrenăm pentru a fi autori ai propriei istorii, nu victime ale ei. Altfel, vom întâmpina probleme în a lua decizii și în a avea spirit întreprinzător, siguranță, stimă de sine. Putem să visăm, dar ne va fi foarte greu să ne materializăm visurile.

Inteligența multifocală

De peste douăzeci de ani cercetez și dezvolt o nouă teorie – una dintre puținele teorii la nivel mondial despre modul de funcționare a minții și construcția inteligenței. Au fost zile și nopți de cercetări neobosite. Au fost scrise mii de pagini, care au dat naștere teoriei „Inteligenței Multifocale”^{*}.

Această teorie a fost utilizată în diferite disertații de masterat și teze de doctorat. Ea studiază fenomenele legate de construcția gândurilor și a conștiinței pe care mulți alți gânditori din domeniul psihologiei – precum Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Alfred Adler, Erich Fromm, Victor Frankl – n-au avut prilejul să le studieze.

Din nefericire, psihologia începe abia acum să înțeleagă unele dintre rolurile complexe ale memoriei și ale fenomenelor care transformă energia emoțională și care

construiesc lanțurile de gânduri. Voi juca eu însumi rolul de informator științific!

Vom vedea că folosirea continuă a drogurilor poate să ardă etape din viața unui tânăr, făcându-l să „îmbătrânească” în singurul loc unde nu e permis să îmbătrânim: pe teritoriul emoțiilor. Din nefericire, dependența de droguri a creat bătrâni în trupuri de tineri.

Același fenomen s-a întâmplat și în cazul specialiștilor care trăiesc sub stres cronic și continuu. Vârsta emoțională este adeseori mai mare decât vârsta biologică. Atunci când un specialist trăiește *stresat*, va înregistra în memoria sa experiențe care îi limitează încântarea în fața vieții și îi reduc bucuria de a trăi.

Există directori executivi extraordinari care au îmbătrânit rapid și prematur pe teritoriul emoțiilor. Sunt *workoholics*, sclavi ai muncii, specialiști în rezolvarea problemelor firmei, dar incapabili să se îngrijească pe ei înșiși. Trăiesc sub un clopot de singurătate, sunt prizonierii propriului succes, de aceea rareori fac ceva în afara locului de muncă și nu prea găsesc plăcere în micile întâmplări din rutina zilnică. Vom ști oare să ne protejăm sentimentele și să avem grijă de calitatea vieții noastre?

Prizonieri pe teritoriul emoțiilor

Nimeni nu poate fi liber și fericit dacă își este propriul prizonier. Există diferite tipuri de boli psihice care pot întemnița sufletul sau mintea umană. Cel care este încarcerat de bare din fier încă poate fi liber să gândească și să simtă. Însă acela care este prizonier în nucleul sufletului său, în afara faptului că îi e greu să-și controleze gândurile, distruge cea mai frumoasă verigă a existenței.

^{*} Cury, Augusto J., *Inteligência Multifocal*, São Paulo, Ed. Cultrix, 1998. (n.aut.)

De același autor la Editura For You:

Codul inteligenței

Copii străluciți, elevi fascinanți

Fascinanta construcție a Eului

Femei inteligente, relații sănătoase

*Manualul adolescenților stresați,
dar foarte inteligenți!*

Minți sclipitoare, minți antrenate și Fii propriul tău lider

Părinți străluciți, profesori fascinanți

Cuprins

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