

Jim Curtis

# Experiența STIMULATI

*9 deprinderi pentru a trece peste durere, eșecuri și traume,  
spre a-ți redobândi sănătatea și fericirea*

Prefață de Gabrielle Bernstein

Traducere din limba engleză  
de Daniela Andronache

Editura For You  
București

Această carte este destinată doar ca volum de referință, nu ca manual medical. Informațiile furnizate de ea sunt destinate să te ajute să iei decizii informate cu privire la sănătatea ta, nu ca substitut pentru vreun tratament prescris de către medicul tău. Dacă bănuiești că ai o problemă medicală, te rugăm să soliciți asistență medicală competentă.

Menționarea anumitor companii, organizații sau autorități în această carte nu implică aprobarea lor de către autor sau editor, iar menționarea lor nu implică faptul că acestea ar susține cartea de față, pe autor sau editor.

Adresele de internet și numerele de telefon furnizate în această carte au fost corecte în momentul în care aceasta a mers la tipar.

## Capitolul 1

# Descoperirea poveștii pe care o tot repeți

*Gând pentru reflecție:*

Ce ai putea să faci dacă ai crede în  
„Cum ar fi dacă...“?

**B**un venit la bord! Dezvăluire totală: acest capitol a avut multe începuturi diferite. M-am tot frământat cum să încep. Inițial, părea să fie o versiune studentească a cărții *Eat, Pray, Love* [*Mănâncă, roagă-te, iubește*] și a trebuit să mă reconectez cu propria mea autenticitate și cu poveste reală. Până la urmă am ales să încep cu povestea unei persoane care a avut unul dintre cele mai mari impac-turi asupra vieții mele, deși, în mod ciudat, asta s-a întâmplat abia după moartea sa: e vorba despre bunicul meu. Buni a fost un adevărat dur. Avea o personalitate imensă, iar eu eram fermecat și îndrăgostit de el, așa cum sunt toți nepoții. Auzisem toate poveștile despre nebuniile lui: cum a aterizat odată cu un avion cu elice cu un singur motor pe bulevardul principal dintr-un orașel din Connecticut;

cum dispărea zile la rând în excursii la băute în New York; cum, revenit din armată după al Doilea Război Mondial, se trezea în patul lui de acasă urlând de groază. Nu aveam voie să punem întrebări despre subiectul ăsta. Buni avea o mulțime de povești; dar abilitatea lui *de a decide el* ce poveste să trăiască a avut asupra mea cel mai mare impact și mi-a lăsat o impresie puternică.

În timpul războiului, Buni avusese în dotare o pușcă Browning Automatic, singura mitralieră din plutonul lui, care făcea din el principala țintă a soldaților germani. În timpul invaziei din Normandia, a fost împușcat în gât și în stomac. Cumva, reușise să supraviețuiască și se întorsese acasă cu o Stea de Argint pentru Curaj. Dar tot ce povestea despre această experiență era că, dacă ar fi putut, s-ar fi băgat cu totul în propria-i cască, atât de frică îi fusese.

Când s-a întors acasă din război, Buni a creat o poveste cu totul nouă pentru el și de data asta era una de pace. A făcut o alegere conștientă să-și schimbe circumstanțele. Până la urmă s-a lăsat de băutură, chiar dacă era patronul unui magazin de băuturi spirtoase dintr-un orașel. Ce îmi amintesc cel mai bine este vocea lui răsunătoare. Buni saluta pe toată lumea cu un „Bună, prietene!“ ca un muget ce te făcea să te simți inundat de iubire și acceptare, când îți era adresat. Dacă aveai ocazia să-l cunoști, nu ai fi știut niciodată că se luptase cu TSPT<sup>1</sup>, că încercase să se sinucidă jucând ruleta rusească sau că se luptase cu alcoolismul.

Ani de zile mai târziu, după ce copiii lui crescuseră și plecaseră de acasă, bunicii mei și-au vândut căsuța de la țară (și magazinul de băuturi spirtoase de lângă ea) și s-au mutat pe o barcă Chris-Craft din lemn, de 16 metri. Decizia

<sup>1</sup> Acronim pentru tulburare de stres posttraumatic. (n.tr.)

însemna o altă poveste: la 65 de ani, Buni își schimba viața pentru a avea parte de libertate deplină și aventură.

În ambele situații, Buni a creat mai întâi o nouă poveste, stabilind cum vrea să fie viața lui și ce poate face ca să o aibă. El și-a atins obiectivele – trăind fără dependențe și pensionându-se devreme –, punându-și în practică povestea zi după zi și împărțindu-le celor din jur cât de multe saluturi mari și prietenoase putea să ofere.

În acest capitol vei începe să-ți identifice poveștile din prezent și să devii conștient de ele. Fiecare poveste este o narațiune pe care ți-o spui ție și celorlalți, pentru a explica cine crezi tu că ești la cel mai profund nivel.

Adesea, când trăim cu boala și cu trauma, ajungem să fim atât de prinși în poveștile noastre, încât nu putem vedea ieșirea dintr-o situație rea. Percepția despre noi înșine și sănătate ne creează realitatea. Mentea conștientă crede ceea ce îi spunem, iar acțiunile noastre urmează acea linie a poveștii și, astfel, acele acțiuni ne compun viața. Te-ai simțit vreodată cuprins de o anumită îngrijorare, apoi frica ți s-a adevărit?



Bernard Patenaude, alias Buni, cu puțin timp înainte de Bătălia pentru Normandia<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Bătălia pentru Normandia este denumirea generică dată operațiunilor militare ale Trupelor Aliate începând cu luna iunie 1944, ce au debutat cu invadarea Normandiei, ducând la eliberarea Franței de sub ocupația nazistă, și al căror succes a fost hotărâtor în al Doilea Război Mondial. (n.tr.)

De exemplu, când crezi că nu ești destul de bun, destul de puternic sau destul de deștept ca să ai succes financiar, ai tendința să îi lași pe alții să facă bani, pe unii despre care tu crezi că sunt buni la asta, în timp ce tu te descurci cu mai puțin decât îți dorești. Poate ți-ai creat o poveste în care ești lipsit de valoare și ești o povară pentru ceilalți sau una în care boala de care suferi este cumva din vina ta.

Povestea pe care eu o port și de care mă fac cel mai vinovat este aceea că ceilalți nu mă pot iubi din cauza bolii mele. Mersul șchiopătat și slăbiciunea corpului, după ce trăisem ca un tânăr și dur sportiv, m-au făcut să cred că nu pot fi iubit, iar acțiunile mele au confirmat acest lucru. Nu puteam păstra nicio relație, iar prietenii și familia s-au îndepărtat de mine. Dacă eu nu mă iubeam pe mine, cum ar fi putut ceilalți s-o facă? Nu trăiam cu adevărat, îmi trăiam doar durerea. Până la urmă, am aflat că puteam să-mi schimb povestea cu una care să se potrivească mai bine cu ambițiile mele cele mai mari, inclusiv cu o sănătate mai bună.

Călătoria mea personală pentru depășirea bolii și pentru a deveni un om mai puternic, mai fericit și de succes a început în momentul în care am realizat că nu mai vreau compromisuri. Trebuia să îmi ridic standardele. Dacă femeia pe care am menționat-o în Introducere, descrisă în acel articol din *Boston Globe*, care avusese aceleași simptome ca și mine, a putut să se facă bine, puteam și eu. Și atunci am început să scriu o nouă poveste, chiar fără să știu acest lucru. De-a lungul drumului, am învățat că boala nu făcea din mine un paria, că înțelegerea suferinței îmi oferea o intuiție mai mare și o empatie crescută, iar depășirea importanțelor provocări zilnice îmi aducea hotărâre, pragmatism și încredere. Nu eram un om terminat;

de fapt, îi puteam ajuta și pe alții. Când a avut loc această schimbare de direcție spre a contribui mai mult în exteriorul meu, nu doar că am început să mă simt mai bine, dar am găsit și iubirea.

Unele povești au nevoie de timp ca să se rescrie, însă altele pot fi create într-o clipă. Imediat după terminarea colegiului, mi-am luat un serviciu ca agent de bursă la American Stock Exchange. Era slujba visurilor mele. De fapt, îmi cumpărasem oportunitatea de a lucra la firmă ca intern, fiind însărcinat cu transmiterea tichetelor la o licitație de caritate organizată la școala nepoatei mele. Eram falit, însă chiar dacă plăteam eu ca să muncesc, în loc să fiu plătit pentru asta, m-am gândit că obținerea aceluia loc de muncă este o oportunitate de neratat. Să alergi cu tichetele de tranzacționare printr-o sală plină de oameni era o provocare pentru un tip care șchiopăta; așa că, în toamna următoare, când mi s-a oferit o poziție cu program complet PLĂTITĂ, asta a fost pentru mine o realizare care m-a făcut să mă simt mândru. Le-am spus tuturor cunoscuților mei cât de mult vreau acea poziție și am muncit din greu să o păstrez.

Problema a fost că realitatea unei poziții de agent de bursă cu program complet era chiar mai intensă decât mă așteptasem. Nu că nu puteam să fac față sarcinilor sau presiunii mentale, dar slujba era pur și simplu prea solicitantă fizic. Ca să tranzacționez, trebuia să stau zilnic în picioare în mijlocul unei mulțimi de oameni și, fără exagerare, trebuia să mă lupt literalmente pentru teritoriu cu ceilalți din sală, ca să îmi fac treaba. Deși îmi terminasem tratamentele cu dr. Donta, leziunile măduvei spinării erau încă prezente, producându-mi slăbiciune și durere,

așa că mă deplasam șchiopătând rău. Locuiam singur în New York, într-o mică garsonieră pe care nu mi-o puteam permite. Manhattanul este un oraș în care mergi pe jos – oamenii măsoară cât au de mers în blocuri, în loc de mile – și este dificil să ajungi dintr-o parte în alta când ai o dizabilitate: taxiurile sunt scumpe, iar metroul are zeci de scări abrupte până în subteran. Rămânea o singură opțiune, pe care o consideram un refugiu deprimant rezervat pentru handicapați, amărâți și bătrâni: autobuzul.

Într-o seara, după o zi grea de muncă, mă luptam cu mila de sine. Mergeam agale spre o stație de autobuz, când a început să plouă. M-am enervat, m-am înfuriat. Stăteam în stradă fără umbrelă și mă frământam gândindu-mă: „Nu voi reuși niciodată în acest oraș. Viața e prea grea aici pentru cineva ca mine. Mi-ar fi mult mai bine dacă m-aș muta într-un oraș mai prietenos, unde banii să nu conteze, iar standardele femeilor pentru bărbați să nu fie atât de înalte, un loc unde nu ar trebui să dovedesc că am potențial. Ar trebuit să renunț și să mă mut într-un loc unde să pot conduce o mașină mică, să am un serviciu sigur și să nu fiu nevoit să aștept un amărât de autobuz în ploaia rece.“

Și atunci, în starea aceea de silă în care mă aflam, am trăit cel mai frumos, cel mai înălțător moment. În timp ce stăteam în stația de autobuz, s-au apropiat un bărbat și o femeie alunecând, la propriu. Cei doi erau pe patine cu rotile. Nu aveau patine moderne cu lamă pe care sunt montate roți, ci patine din acelea clasice, pe care obișnuiam să le purtăm pe pista de patinaj în copilărie. Grația lor era uimitoare, cum alunecau cu repeziciune pe mijlocul străzii, îngemănați unul în brațele celuilalt, în timp ce patinau într-un fel de tangou. Învârtindu-se, cu apa împrăștiindu-se



de pe trupurile lor, au trecut chiar prin fața mea și au dispărut repede. Ei vedeau ploaia dintr-o perspectivă diferită, ca pe o oportunitate, o poveste de iubire. Și, în acea clipă unică, cei doi mi-au arătat că orice este posibil, în special în New York.

Brusc, am devenit recunoscător pentru că așteptam în ploaie amărâțul de autobuz, pentru că, dacă aș fi fost într-un taxi sau în metrou, aș fi ratat complet acea frumusețe.

### **O poveste limitativă îți afectează starea de sănătate**

Când povestea ta se învârtește în jurul gândurilor negative, limitative – cum făcea povestea mea – și o tot repeți zilnic în cap, ea îți afectează reziliența: capacitatea de a face față la stres și de a depăși dificultățile. Fără reziliență, îți e greu să ai grijă de tine, să mergi la medic, să lupți cu boala, să te îngrijești de nevoile zilnice. Nu ai energia sau claritatea mentală necesară ca să iei decizii bune pentru sănătate.

În schimb, rămâi fixat pe gânduri precum „Nu sunt destul de bun“, „Sunt un bolnav și un ratat“, „Întotdeauna voi fi așa“. Acestea, la rândul lor, îți afectează percepția de sine. Dacă te percepi ca fiind bolnav, crezi credințe autolimitative cu un impact puternic asupra acțiunilor tale. Gândirea ți se transformă imediat în „Nu pot să fac asta din cauză că...“ (completează tu punctele). Acest gând *este un factor limitativ în viață*.

Joe Dispenza, renumit teoretician și autorul volumului de succes *Breaking the Habit of Being Yourself*

[*Renunță la obiceiul de a fi tu însuți*], a cercetat legătura dintre percepție și boală. El arată că fiecare experiență pe care o ai și fiecare parte a poveștii tale creează amintiri multisenzoriale. Aceste amintiri sunt legate de emoții. Dacă simți furie, frustrare, tristețe, singurătate sau plictiseală, aceste sentimente negative îți întăresc amintirile și îți influențează percepția de sine. La nivel biologic, redundanța sentimentelor și gândurilor negative activează anumite dureri, care le permit apoi bolilor să se manifeste și să-ți afecteze corpul. În cartea sa *A New Earth [Un pă-mânt nou]*, autorul de mare succes Eckhart Tolle se referă la această manifestare cu denumirea de „durere-corp”: o acumulare a unei dureri afective, pe care oamenii o poartă în câmpul lor de energie ca pe o amintire. Durerea-corp îi dă instrucțiuni creierului să elibereze substanțe chimice care pot fie să producă, fie să amelioreze stresul.

Răspunsul corpului la stres este controlat de axa hipotalamo-pituitar-adrenală (HPA). Când suntem stresați, indiferent de cauză, creierul alertează glandele adrenale, care răspund secretând hormonul cortizol. Puțin cortizol scade inflamația, resursa de protecție a corpului. Dar când trăim în stres perioade îndelungate de timp, ca atunci când suntem bolnavi, corpul devine mai puțin sensibil la cortizol, declanșând un răspuns inflamator constant, continuu, care poate agrava cauza bolii. Unul dintre obiectivele principale ale acestei cărți este să te învețe modalități de a-ți scădea reacția la stres și, ca urmare, de a-ți scădea inflamația, pentru a te ajuta să te simți mai bine.

Adesea, când oamenii trăiesc atât în stres, cât și cu boală, ei creează o poveste care gravitează în jurul acestui ciclu fără sfârșit. De fapt, stresul și boala sunt intim legate.

Așa cum dispoziția îți afectează felul în care te simți, boala îți poate afecta dispoziția. Unul dintre ai mei Stimulați, dr. Adam Kaplin, care studiază efectele depresiei, mi-a spus că 50% dintre oamenii cu scleroză multiplă vor fi diagnosticați cu depresie clinică, iar depresia dublează riscul de a face scleroză multiplă. De fapt, el a constatat că multe boli autoimune, inclusiv diabetul, artrita reumatoidă și alte boli cronice obișnuite, sunt asociate cu rate crescute ale depresiei. Și alte boli, inclusiv alcoolismul, dependența de droguri, hipertiroidismul și leziunile cerebrale, toate pot duce la depresie. O cauză este aceea că biologia depresiei și sistemul imunitar nu sunt separate: ele sunt literalmente legate împreună. Știm acest lucru pentru că există un singur marker biologic folosit în clinică pentru detectarea depresiei, și anume nivelul crescut de cortizol. Depresia este una dintre cele mai stresante cronic experiențe pe care le poți avea, deci nu este de mirare că ea produce inflamație.

Mai mult, medicul Andrew Weil, autor de mare succes și vindecător recunoscut la nivel internațional, arată că anumite anomalii ale structurii creierului pot explica de ce unii oameni dezvoltă dureri cronice, în timp ce alții, nu. Gândește-te cum îi afectează stresul posttraumatic pe mulți veterani care suferă de migrene, dureri de spate, dureri de stomac și dureri în tot corpul. De asemenea, știm că unii oameni cu dureri persistente sau cronice au trecut prin traume anterioare în viața lor, cum ar fi abuzul emoțional sau fizic în copilărie. Acesta este considerat în prezent un alt tip de TSPT.

Dar povestea ta este mult mai mult decât suferința ta. Dacă ești deschis să-ți schimbi povestea și să-ți îndepărtezi credințele autolimitative, îți poți permite atât să te eliberezi de stres, cât și să-ți extinzi gândirea la ceea ce este

posibil. Eu numesc acest proces „Cum ar fi dacă“. Cum ar fi dacă povestea ta nu ar include deloc suferințe? Cum ar fi dacă povestea ta ar fi una extraordinară?

„Cum ar fi dacă“ e un spațiu mental pozitiv și el poate reduce stresul ce apare când te concentrezi pe ceea ce nu poți să faci. Și, cum tocmai ai aflat, scăderea nivelului de stres nu doar că îți liniștește mintea anxioasă, ci îți și scade nivelul de durere și de boală. De exemplu, eu consider că, atunci când mă plâng și mă concentrez pe disconfort și pe durere, mă tensionez fizic, ca și cum m-aș ține agățat de durerea mea. Uneori, durerea chiar crește. Dar când renunț la gândurile negative și încetez să mă mai plâng, stresul se risipește, iar disconfortul se schimbă până la urmă într-o altă senzație, mai acceptabilă, sau dispare complet. Această stare mentală eliberează endorfine, o categorie diferită de mesageri chimici, care mă ajută să fac față disconfortului.

Mulți dintre oamenii pe care îi vei cunoaște în această carte se confruntă cu aceeași boală și cu aceleași suferințe, dar au rezultate cu totul diferite. Cum vei afla, acești oameni nu se limitează la credința că nu pot să facă ceva, ci ei aleg intenționat acele „Cum ar fi dacă“ ce îi revigorează și îi ajută să-și împlinească menirea în viață. Făcând acest lucru, ei aleg să trăiască îndrăzneț. Gândește-te: cum ar fi dacă dimineța, în loc să apeși nervos pe butonul ceasului deșteptător, vei alege ca, la primul sunet al alarmei, să te rostogolești din pat și să spui cu voce tare „La naiba, pot să fac orice“, apoi să execuți repede 10 flotări?

Bun, poate că tu nu le vorbești așa. Găsește ceva ce îți se potrivește. Fraza respectivă le va trimite corpului și creierului mesajul că e timpul să descarce endorfine pozitive și să meargă mai departe.

Cum ar fi dacă, imediat ce te trezești, ai face un duș fierbinte, în loc să rămâi în așternuturile calde? Dușurile fierbinți produc ioni negativi, molecule invizibile pe care le inhalăm din cele mai curate medii și care produc reacții biochimice care ameliorează depresia, îndepărtează stresul și dau energie.

Cum ar fi dacă ai face o înțelegere cu persoana iubită ca în fiecare zi, după lucru, să petreceți un timp împreună, să scrieți pentru ce sunteți recunoscători în acea zi, în loc să apelați la băutura, care, se știe, contribuie și ea la depresie?

Cum ar fi dacă aceste acțiuni ar deveni obiceiuri? Și cum ar fi dacă aceste mici obiceiuri pozitive ar avea puterea să-ți schimbe viața?

### **Stimulati Viktor Frankl: Un om în căutarea sensului vieții**

Viktor Frankl este unul dintre ai mei Stimulati, dar nu l-am întâlnit niciodată. Frankl a fost un medic evreu, specializat atât în psihiatrie, cât și în neurologie, care a profesat în Austria ocupată de naziști. A supraviețuit celor trei ani grei petrecuți în diferite lagăre de concentrare, printre care și Auschwitz. În timpul internării sale, Frankl a dezvoltat o teorie cu privire la motivul pentru care unii oameni erau capabili să supraviețuiască în acel mediu dur, în timp ce alții, nu. El considera că trupul omului poate face față aproape la orice dacă omul își păstrează starea mentală potrivită. Frankl a stabilit că bărbații și femeile care reușeau să-și păstreze speranța și care identificau un sens superior al vieții lor erau capabili să depășească