

Editia Online



Nimic și nimeni nu...

„Nimic și nimeni nu e mai presus decât liberul nostru arbitru”



„De ce ar trebui să-și antreneze creierul adulții aflați în plină maturitate?”, este una dintre întrebările pe care le auzim frecvent și la care am căutat răspunsuri alături de psihoterapeutul Mirela Dracinschi, un reputat specialist ieșean, fondatorul Centrului de Resurse pentru Educație și Familie „Doxamus”.



Căutare



pentru Educație și Familie „Doxamus”.

Creierul este un organ măreț, prin intermediul căruia mintea realizează adaptarea la mediul înconjurător și la provocările din viața de zi cu zi și gestionează și funcționabilitatea corpului prin sistemul nervos autonom, simpatic și parasimpatic. Ca urmare, este important să-l antrenăm mereu, însă lucrurile nu stau mereu așa.

– Uneori ni se pare, în miezul maturității noastre personale și profesionale, că ne-am atins toate scopurile, că suntem împliniți din perspectiva familiei sau că suntem experți în domeniul nostru. Și atunci ce ne-ar mai rămâne de făcut? Să așteptăm pensia și să ne creștem nepoții, nu-i așa?

– Nu prea, căci aceasta ar însemna setarea definitivă către un declin mental și fizic acceptat ca fiind ireversibil. Dar dacă, în schimb am pătrunde vertiginos în meandrele crizei de la 40 de ani, nu căutând o amantă și nici cu insatisfacția gospodinei neînțelese, ci cu o perspectivă inedită. Cu deschiderea către o oportunitate de a avea o perioadă de contemplare asupra vieții derulate până acum cu vitalitatea și energia tinereții și într-un progres accelerat. Acest moment contemplativ va restructura modelul despre „Cine sunt EU?” într-un mod care să-mi permită să stabilesc intenții și să fac alegeri cu adevărat din Sine. Poate e ocazia de a îmi muta conștiința către un viitor potențial, în ultima clipă a vieții mele și să mă întreb cu inocență și autenticitate: *Oare a meritat? N-a fost o viață irosită între a face ce își doreau alții să fac, între datorii și responsabilități, între lene și neasumare, între ignoranță și autosuficiență?*

– Și cum aflăm răspunsul?

– Prima condiție pentru a afla răspunsul la aceasta întrebare ar fi retragerea din tumultul lumii, din zbuciumul cotidian, din sporovăiala în care te autocomplaci cu prietenii, din transa hipnotică a Netflix-ului sau Facebook-ului, din anestezierea emoțională cu substanțe chimice și din confortul în care te-ai instalat în fiecare moment. Evident că nu e nevoie să te retragi în vreo mănăstire sau să devii un mic Dalai Lama pentru a pune pe pauză derularea uzualului din viața ta. Ci doar să permiți să se întâmple asta, să fii conștient de asta și să o practici cu regularitate autorefecția la sfârșitul unei zile, înainte de a pune capul pe pernă. Din această auto-analiză vei putea extrage cu adevărat care este intenția spre care te îndrepti în viața ta și care sunt alegerile pe care le faci în fiecare moment, conștient sau inconștient. Decizia rezultată în urma ale

va trebui să devină gând predominant în raport cu suma



Căutare



- Și cum aflăm răspunsul?

- Prima condiție pentru a afla răspunsul la aceasta întrebare ar fi retragerea din tumultul lumii, din zbuciumul cotidian, din sporovăiala în care te autocomplaci cu prietenii, din transa hipnotică a Netflix-ului sau Facebook-ului, din anestezierea emoțională cu substanțe chimice și din confortul în care te-ai instalat în fiecare moment. Evident că nu e nevoie să te retragi în vreo mănăstire sau să devii un mic Dalai Lama pentru a pune pe pauză derularea uzualului din viața ta. Ci doar să permiți să se întâmple asta, să fii conștient de asta și să o practici cu regularitate autorefecția la sfârșitul unei zile, înainte de a pune capul pe pernă. Din această auto-analiză vei putea extrage cu adevărat care este intenția spre care te îndrepti în viața ta și care sunt alegerile pe care le faci în fiecare moment, conștient sau inconștient. Decizia rezultată în urma alegerilor va trebui să devină gând predominant în raport cu suma tuturor celorlalte gânduri. Așa cum clipă de clipă ai adăugat și întărit fiecare rețea neuronală din creierul cu gânduri cărora le-ai dat valoare de adevăr prin acordul asupra lor (repet: conștient sau inconștient și asta nu te scuză!), acum e momentul să revii mereu și mereu cu încăpățănare asupra gândului asupra căruia ai decis.

- Nu pare deloc ușor...

- Sunt convinsă că nu e simplu. Pentru că acea decizie concretizată în acel gând se va fi mai măreață și se va ridica deasupra corpului tău, deasupra contextului de viață actual și chiar deasupra timpului. Toate programele deja engramate vor încerca să te tragă în jos, să te destabilizeze, să te facă să te îndoiești. Să te atragă în cocteilul emoțional în care te scalzi în mod obișnuit. Adică, de exemplu, cum aș putea să decid și să gândesc că sunt bogat sau genial când nimic din jurul meu nu-mi indică asta? Uite așa, pur și simplu! La fel de simplu cum ai acceptat și aderat la credința că ești mai greu de cap doar pentru că părinții sau profesorii tăi ți-au spus-o întrucât nu pricepeai ecuațiile matematice. Sau pentru că liberul tău arbitru a acceptat afirmația potrivit căreia „Ca să fii bogat trebuie să furi, cu muncă cinstită și efort susținut e foarte greu”, plus că „Lumea e plină de nedreptate și inechități sociale.” Ai îmbrățișat asta prin fiecare conexiune sinaptică a neuronilor tăi și creierul a întărit-o și mintea a concretizat-o că „Șeful așa vrea”. În timp ce șeful doarme la volan și pilotul automat preluase în mod inconștient toate funcțiile.

- Ce facem în acel moment?



Căutare



Editia Online



traga în jos, să te destabilizeze, să te facă să te îndoiști. Să te atragă în cocktailuri emoționale în care te scizi în mod obișnuit. Adică, de exemplu, cum aș putea să decid și să gândesc că sunt bogat sau genial când nimic din jurul meu nu-mi indică asta? Uite așa, pur și simplu! La fel de simplu cum ai acceptat și aderat la credința că ești mai greu de cap doar pentru că părinții sau profesorii tăi ți-au spus-o întrucât nu pricepeai ecuațiile matematice. Sau pentru că liberul tău arbitru a acceptat afirmația potrivit căreia „Ca să fii bogat trebuie să furi, cu muncă cinstită și efort susținut e foarte greu”, plus că „Lumea e plină de nedreptate și inechități sociale.” Ai îmbrățișat asta prin fiecare conexiune sinaptică a neuronilor tăi și creierul a întărit-o și mintea a concretizat-o că „Șeful așa vrea”. În timp ce șeful doarme la volan și pilotul automat preluase în mod inconștient toate funcțiile.

- Ce facem în acel moment?

- Iaca șeful s-a trezit, mărețul Sine, și e la manșă și s-a hotărât ca în fiecare clipă să mențină focusul asupra aceluia gând până când acesta devine gând obișnuit. Și cuvântul de ordine devine acum: repetiție, repetiție, repetiție. Și de câte ori vin pe panoul minții acele gânduri contradictorii, să nu le mai alimentăm cu energia noastră psihică, ci să le recunoaștem și să le lăsăm pur și simplu să treacă pentru a face loc noului gând. Dar asta înseamnă să fii conștient și vigilent, să le poți recunoaște și să nu le mai dai crezare. Căci știti ce credem noi, oamenii? Faptul că noi avem un gând, asta înseamnă că e adevărat. Eroareeeee. Nu. Noi îl încărcăm cu potențial și-l întărim prin acordul care ni-l dăm conștient sau inconștient prin liberul arbitru. Și nimic și nimeni nu e mai presus decât liberul nostru arbitru și în asta constă dumnezeirea noastră.

- E suficient tot acest proces pentru a ne crea realitatea?

- Ar mai fi un ingredient-cheie în acest demers: asocierea unei emoții pozitive, de înaltă frecvență aceluia gând predominant. Adică să trăiești cu toată ființa ta acea realitate a gândului, să o vizualizezi, să te bucuri de starea pe care o creează în sufletul tău. Căci astfel adaugi sinapsei neurotransmitătorului potrivit pentru ca fluxul mental să meargă „ca uns”. Și acestea fiind zise, de ce mai stăm pe gânduri? Zic să ne punem creierul la treabă. Mintea noastră de abia așteaptă să rezolve orice situație și se pricepe foarte bine la asta. Doar să-i dăm ocazia. Și o facem. Acum.

Maura ANGHEL



Căutare

