

RICK HANSON

EDITURA PARALELA 45

PUTEREA
LUCRURILOR
MICI

Redactare: Mihaela Cosma
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrația copertei: Manju Mandavya/shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HANSON, RICK

Puterea lucrurilor mici : 52 de exerciții zilnice pentru un creier de

Budhha / Rick Hanson ; trad. din lb. engleză de Smaranda Nistor. - Pitești:

Paralela 45, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-3368-2

I. Nistor, Smaranda (trad.)

159.9

Just One Thing: Developing a Buddha brain one simple practice at a time

Rick Hanson

Copyright © 2011 by Rick Hanson

New Harbinger Publications, Inc. 5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609

Copyright © Editura Paralela 45, 2021

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

RICK HANSON

PUTEREA LUCRURILOR MICI

52 DE EXERCITII ZILNICE
PENTRU UN CREIER DE **BUDDHA**

Traducere din limba engleză de
Smaranda Nistor

Editura Paralela 45

CUPRINS

Introducere. Cum să-ți folosești mintea ca să-ți modifici creierul 11

Partea întâi

Fii bun cu tine însuși

Capitolul 1. Fii de partea ta	23
Capitolul 2. Impregnează-te de tot ce este bun	27
Capitolul 3. Compasiunea pentru tine însuși	32
Capitolul 4. Relaxează-te	35
Capitolul 5. Caută să vezi binele din tine	38
Capitolul 6. Ia lucrurile mai încet	41
Capitolul 7. Iartă-te	44
Capitolul 8. Dormi mai mult	48
Capitolul 9. Împrietenește-te cu corpul tău	52
Capitolul 10. Hrănește-ți creierul	55
Capitolul 11. Protejează-ți creierul	58

Partea a doua

Bucură-te de viață

Capitolul 12. Savurează plăcerea	63
Capitolul 13. Spune „da“	65
Capitolul 14. Ia mai multe pauze	69

Capitolul 15. Bucură-te mai des	73
Capitolul 16. Ai credință	76
Capitolul 17. Descoperă frumusețea	80
Capitolul 18. Fii recunoscător.....	83
Capitolul 19. Zâmbește	86
Capitolul 20. Entuziasmează-te	88

Partea a treia
Întărește-ți forțele

Capitolul 21. Descoperă-ți tăria	95
Capitolul 22. Fii atent	98
Capitolul 23. Fii răbdător	102
Capitolul 24. Forța modestiei	105
Capitolul 25. Învață să iei pauze	108
Capitolul 26. Vezi în tine	111
Capitolul 27. Folosește-ți voința	115
Capitolul 28. Refugiază-te	118
Capitolul 29. Trăiește experiențe de care te temi	121
Capitolul 30. Dorește-ți fără să te atașezi	126
Capitolul 31. Continuă să avansezi	130

Partea a patra
Implică-te

Capitolul 32. Fii curios	137
Capitolul 33. Bucură-te de mâinile tale	140
Capitolul 34. Încearcă să nu știi	142
Capitolul 35. Fă ce poți	146
Capitolul 36. Acceptă-ți limitele influenței	149
Capitolul 37. Concentrează-te pe cauze, nu pe rezultate	152

Capitolul 38. Nu te alarma	155
Capitolul 39. Stinge focurile	159
Capitolul 40. Visează la lucruri mari	162
Capitolul 41. Fii generos	165

Partea a cincea

Fii împăcat

Capitolul 42. Fii bine în clipa prezentă	173
Capitolul 43. Acceptă-ți temperamentul	176
Capitolul 44. Iubește-ți copilul interior	181
Capitolul 45. Rănile pe care ni le provocăm	185
Capitolul 46. Acceptă-ți imperfecțiunile	189
Capitolul 47. Răspunde, nu reacționa	192
Capitolul 48. Nu lua lucrurile la modul personal	196
Capitolul 49. Caută să te simți mai în siguranță	200
Capitolul 50. Uplete-ți golul din inimă	204
Capitolul 51. Renunță	209
Capitolul 52. Iubește	213
<i>Bibliografie</i>	217
<i>Despre autor</i>	221

INTRODUCERE

Cum să-ți folosești mintea ca să-ți modifice creierul

Această este o carte de practici – lucruri simple pe care le poți transforma în obiceiuri, în principal mentale, care îți vor susține și spori sentimentul de siguranță, stima de sine, reziliența, eficacitatea, starea de bine, luciditatea și pacea sufletească. De exemplu: *cum să te impregnezi de tot ce e bun, cum să-ți protejezi creierul, cum să te simți mai în siguranță, cum să-ți domolești anxietatea în privința imperfecțiunilor, cum să nu știi, cum să te bucuri de mâinile tale, cum să te refugiezi și cum să-ți umpli golul din inimă.*

La prima vedere, ai putea fi tentat să subestimezi forța acestor exerciții aparent foarte simple. Dar ele îți vor modifica treptat creierul prin ceea ce numim *neuroplasticitate* – capacitatea creierului de a se modifica în funcție de experiențe.

Clipă de clipă, indiferent care ar fi lucrurile de care ești conștient – sunete, senzații, gânduri, cele mai sincere năzuințe ale tale –, totul se bazează pe activități neuronale fundamentale. Același lucru e valabil și pentru procesele mentale inconștiente, cum ar fi consolidarea memoriei sau controlul respirației. *Cum* anume produce creierul fizic conștientizarea

nonfizică rămâne un mare mister. Dar, lăsând la o parte posibila influență a factorilor transcendențiali – indiferent că-i numim Dumnezeu, Marele Spirit, Mama Natură sau nu le dăm niciun nume –, există o corespondență punctuală între activitățile mentale și cele neuronale.

E ca o șosea cu două sensuri: când creierul tău se modifică, se modifică și mintea ta; și, când mintea ta se modifică, se modifică și creierul. Ceea ce înseamnă că – în mod remarcabil! – lucrurile cărora le dai atenție, lucrurile pe care le gândești, le simți și le dorești, și felul în care îți controlezi reacțiile la stimuli, toate acestea îți sculptează creierul în mai multe moduri:

- Zonele cerebrale solicitate sunt irigate mai bine, pentru că au nevoie de mai mult oxigen și de mai multă glucoză.
- Genele din interiorul neuronilor se activează mai mult sau mai puțin; de exemplu, oamenii care obișnuiesc să se relaxeze au o expresie îmbunătățită a genelor care calmează reacțiile la stres, ceea ce îi face mai rezilienți (Dusek et al., 2008).
- Conexiunile neuronale care sunt relativ inactive se atrofiază; e un soi de darwinism neuronal, în care supraviețuiesc cele mai solicitate: folosește-ți neuronii, dacă nu vrei să-i pierzi!
- „Neuronii care se activează împreună se și racordează împreună.“ Acest concept al psihologului Donald Hebb vrea să spună că sinapsele active (conexiunile dintre neuroni) devin mai sensibile și, în plus, cresc și alte sinapse noi, producând straturi neuronale mai groase. Iată de ce șoferii de taxi care trebuie să memoreze ghemul încâlcit de străzi ale Londrei au un *hipocamp* (o structură cerebrală care ajută la crearea amintirilor vizual-spațiale) mai voluminos la sfârșitul perioadei lor de instruire (Maguire et al., 2000). La fel, și oamenii care practică în mod regulat mindfulness (meditația stării de prezență conștientă) își dezvoltă straturi neuronale mai groase în *insula* (o regiune care se activează atunci când intrăm în rezonanță cu propriul corp și cu sentimentele noastre) și în porțiunile din *cortexul prefrontal* (în partea din față a creierului) care controlează atenția (Lazar et al., 2005).

Detaliile sunt complexe, dar ideea de bază este simplă: *felul în care îți folosești mintea îți modifică creierul* – în bine sau în rău.

O vorbă spune că mintea ia forma obiectului către care e înclinată; actualizarea modernă a acestei zicale ar fi că *creierul* ia forma obiectului către care mintea e înclinată. De exemplu, să zicem că îți lași regulat mintea să zăbovească pe griji, autocritică și mânie; în acest caz, creierul tău va lua dreptat forma – adică își va dezvolta structurile neurale și dinamica – anxietății, a sentimentului de autodenigrare și a reactivității exacerbate la ceilalți. Pe de altă parte, dacă îți lași regulat mintea să *observe că ești bine, să vadă părțile bune din tine și să lase lucrurile să treacă* – trei exerciții descrise în această carte –, atunci creierul tău va lua dreptat forma tăriei calme, a încrederii în sine și a păcii interioare.

Nu-ți poți opri creierul să se modifice. Singura întrebare este: chiar obții schimbările pe care ți le dorești?

TOTUL E O CHESTIUNE DE PRACTICĂ

Aici intervine practica, adică să iei regulat inițiativa – prin gând, vorbă sau faptă – pentru a-ți spori însușirile pozitive și a le diminua pe cele negative. De exemplu, studiile au arătat că practica *mindfulness* (vezi capitolul 22) consolidează activarea cortexului prefrontal stâng (care frânează emoțiile negative), deci îmbunătățește starea de spirit (Davidson, 2004) și inhibă activarea *amigdalei*, care este clopoțelul de alarmă al creierului (Stein, Ives-Deliperi și Thomas, 2008). La fel, *compasiunea arătată ție însuși* (capitolul 3) consolidează reziliența și atenuază introspecția negativă (Leary et al., 2007).

Mai simplu spus, exercițiul smulge buruienile și lasă să crească flori în grădina minții tale – și, ca urmare, în creier –, ceea ce îți înfrumusețează grădina, plus că te face să fii un grădinar mai bun, capabil să-și dirijeze atenția, să gândească limpede, să-și gestioneze simțămintele, să se

CAPITOLUL 1

Fii de partea ta

Ca să poți avansa în direcția propriei tale stări de bine – cum ar fi practicând exercițiile din această carte –, trebuie să fii de partea ta. Nu împotriva altora, ci *pentru* tine.

În cazul multor oameni, e mai greu decât pare. Poate că ai fost crescut să crezi că nu contezi la fel de mult ca alți oameni. Poate că, atunci când ai încercat să-ți exprimi punctul de vedere, ai fost blocat sau doborât la pământ. Poate că, în adâncul sufletului tău, nu crezi că meriți să fii fericit.

Gândește-te cum e să fii prietenul bun al cuiva. Pe urmă întreabă-te: sunt eu genul acesta de prieten *pentru mine însumi*?

Dacă nu, s-ar putea să te judeci cu prea multă asprime, să te devalorizezi prea ușor, să desconsideri ceea ce faci în fiecare zi. Să fii prea reticent când vine vorba să te aperi de abuzuri sau să-ți exprimi nevoile reale. Să fii prea resemnat cu propria durere sau să iei prea lent măsurile necesare – atât în capul tău, cât și în afara lui, în lumea mai largă – pentru ca viața ta să fie mai bună.

În plus, cum ai putea tu să-i ajuți pe alții dacă nu începi prin a te ajuta pe tine?

Temelia oricărei practici este să-ți dorești ție însuși binele, să dai voce propriilor motive de tristețe, propriilor nevoi și visuri să conteze pentru tine. Abia atunci tot ceea ce vei face pentru tine va fi pus în mișcare de o energie extraordinară!

CUM

De câteva ori pe zi, întreabă-te: chiar sunt de partea mea? Chiar am grijă de propriile mele interese? (Care deseori le vor cuprinde și pe ale altora.)

Când e nimerit să îți pui aceste întrebări:

- Dacă ai un sentiment neplăcut (de exemplu: te simți întristat, rănit în amorul propriu, îngrijorat, dezamăgit, prost tratat, frustrat, stresat sau iritat).
- Dacă cineva te tot împinge să faci ceva.
- Dacă știi că ar trebui să faci ceva în propriul tău folos, dar uite că nu faci (de exemplu: să-ți afirmi punctul de vedere în fața cuiva, să-ți cauți altă slujbă sau să te lași de fumat).

În asemenea momente sau în general:

- Imaginează-ți că ești în prezența unei persoane căreia îi pasă de tine. Acest lucru te va face să simți că persoana ta contează și că ai valoare – un lucru esențial dacă vrei să fii de partea ta.
- Adu-ți aminte cum este să fii de partea cuiva, fie că e vorba de un copil, de un prieten drag, chiar și de un animal de companie. Observă diferitele aspecte ale acestei experiențe, cum ar fi loialitatea, grija, căldura, hotărârea și apărarea intereselor celuilalt. Dă voie sentimentului de a fi de partea cuiva să crească în conștiința ta. Dă-i voie corpului tău să adopte o poziție de susținere și de apărare: eventual stând cu spatele mai drept, cu pieptul ieșit în afară, cu privirea mai hotărâtă. E un mod

de a-ți întări experiența servindu-te de cogniția incarnată*, de sistemele senzorialo-motorii din creierul tău care îți susțin și îți modelează gândurile și sentimentele.

- Adu-ți aminte de un moment când a trebuit să fii puternic, energic, dârz sau înflăcărat pentru tine însuși. Ar putea fi vorba despre ceva atât de simplu ca experiența ultimei etape dintr-un program de antrenament fizic, care ți-a solicitat ultima fărâmă de voință ca să-l termini. Sau ar putea fi o ocazie când a trebuit să scapi de un pericol grav, să te aperi cu curaj de o persoană intimidantă sau să trudești la un proiect important de la școală sau de la serviciu. Așa cum spuneam și în paragraful de mai sus, deschide-te în fața acestei experiențe și caută s-o reproduci prin poziția corpului, astfel încât să o simți cât mai reală posibil pentru tine, ceea ce va stimula rețelele neuronale care stau la baza ei, întărindu-le.
- Imaginează-ți că ești un copil – dulce, vulnerabil, scump – și extinde aceeași atitudine de loialitate, de tărie și de grijă afectuoasă față de acest băiețel sau această fetiță. (Ai putea să iei o fotografie cu tine de când erai mic și să o porți cu tine în portmoneu, ca să o privești din când în când.)
- Imaginează-ți că ai același sentiment și aceeași poziție de loialitate, de tărie și de grijă afectuoasă pentru tine însuși cel de azi.
- Fii conștient de ceea ce simți înlăuntrul tău când ești de partea ta. Deschide-te în fața acestor senzații și încurajează-le cât poți de mult. Observă orice eventuală rezistență și încearcă să renunți la ea.
- Pune-ți întrebarea: *Fiind de partea mea în această situație, care ar fi cel mai bun lucru de făcut?*
- După care, pe cât posibil, caută să-l faci.

* Cogniție incarnată (*embodiment* în engl.): teorie a științelor cognitive care reevaluează locul corpului în ansamblul fenomenelor cognitive (percepție, acțiune, emoție, sentiment, limbaj, memorie etc.) Gândirea e „embodied“, înscrisă în corp, atunci când depinde într-o mare măsură de trăsături ale corpului fizic. (*N. red.*)

Ține minte:

- Să fii de partea ta înseamnă pur și simplu să-ți pese de tine. Vrei să te simți fericit în loc să fii îngrijorat, trist, apăsător de vinovăție sau mâniș. Vrei ca oamenii să te trateze bine și nu rău. Vrei să-ți ajuți viitorul eu – persoana care vei fi săptămâna viitoare, anul viitor, deceniul viitor – să aibă o viață cât mai bună cu putință.
- Experiența ta *contează*, atât pentru viața care se derulează clipă după clipă, cât și pentru urmele durabile pe care gândurile și sentimentele tale le lasă în structura ta cerebrală.
- Moral este să-i tratezi pe oameni cu decență, respect, compasiune și bunățate. Iar printre „oameni“ te numeri și tu! Și drepturile, opiniile, nevoile și visurile tale au tot atâta importanță ca ale oricui altcuiva de pe lumea asta!
- Atunci când ai grijă cum se cuvine de tine însuși, vei avea și mai mult să le oferi altora, începând cu cei apropiați ție și terminând cu lumea largă.

CAPITOLUL 2

Impregnează-te de tot ce este bun

Potrivit oamenilor de știință, creierul uman are o *predilecție spre negativitate* intrinsecă (Baumeister et al., 2001; Rozin și Royzman, 2001). Aceasta din cauză că, de-a lungul milioanelei de ani de evoluție în care strămoșii noștri s-au ferit de bățul experiențelor neplăcute și au umblat după morcovii recompenselor, bățul a avut un impact mai mare asupra instinctului lor de supraviețuire.

Această înclinație spre negativitate se manifestă într-o mulțime de feluri. De exemplu, studiile au arătat că:

- În general, creierul reacționează mai mult la un stimul negativ decât la unul pozitiv la fel de intens (Gottman, 1995).
- Animalele – inclusiv noi, ființele umane – învață de regulă mai repede din experiența durerii decât din cea a plăcerii (Rozin și Royzman, 2001); cine s-a fript cu ciorbă suflă și-n iaurt.
- Ne aducem aminte mai ușor de experiențele dureroase decât de cele plăcute (Baumeister et al., 2001).
- Majoritatea oamenilor sunt pregătiți să muncească cu mai multă trageră de inimă ca să nu piardă ceva ce au deja decât ca să obțină același lucru (Rozin și Royzman, 2001).

- Relațiile de durată au de regulă nevoie de cinci interacțiuni pozitive pentru a compensa o interacțiune negativă (Gottman, 1995).

Tu, în mintea ta, la ce te gândești de obicei când se încheie ziua? La cele cincizeci de lucruri care au mers bine sau la singurul lucru care a mers prost? Mașina care ți-a tăiat fața în trafic sau singurul lucru care a rămas nefăcut din lista ta cu lucruri de rezolvat?

Practic, creierul este ca o suprafață Velcro pentru experiențele negative, dar ca de Teflon, antiaderentă, pentru cele pozitive. Ceea ce orientează *memoria implicită* – așteptările, convingerile, înclinațiile și starea ta de spirit fundamentală – într-o direcție tot mai negativă.

Sigur că nu-i corect, pentru că majoritatea evenimentelor din viața ta sunt probabil pozitive sau măcar neutre. Pe lângă nedreptatea care li se face lucrurilor pozitive, mormanul în creștere al experiențelor negative din memoria implicită te face în mod firesc să fii mai anxios, mai iritabil și mai melancolic – plus că îți vine tot mai greu să te arăți răbdător și darnic cu ceilalți.

Dar nu ești obligat să accepți această predilecție! Înclinând balanța *către* bine – către ceea ce îți aduce mai multă fericire și îți este de folos, atât ție, cât și altora –, nu faci altceva decât să restabilești echilibrul. Astfel, în loc să se scurgă prin viața ta ca apa printr-o sită, experiențele pozitive se vor acumula în memoria implicită, în adâncul creierului.

Sigur că vei vedea în continuare aspectele dure ale vieții. De fapt, vei deveni mai capabil să le schimbi sau să le suportți dacă te impregnezi de tot ce e bun, căci asta te va ajuta să relativizezi momentele delicate, să îți ridici moralul și nivelul de energie, să distingi mai bine resursele utile și să îți umpli până la refuz paharul astfel încât să ai mai mult de oferit altora.

Și, apropo, pe lângă că le face bine adulților, impregnarea cu tot ce e bun este un lucru minunat și pentru copii, deoarece îi ajută să devină mai rezilienți, mai încrezători în propria persoană și mai fericiți.