

Gigi Ghinea
CUM M-AM VINDECAT DE
nefericire

CUM M-AM VINDECAT DE NEFERICIRE

Gigi Ghinea

Copyright © 2015 Editura **Sian Books**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GHINEA, GIGI

Cum m-am vindecat de nefericire / Gigi Ghinea. –

București: Sian Books, 2015

ISBN 978-606-8657-02-8

159.923.2

Toate drepturile rezervate Editurii **Sian Books**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii **Sian Books**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside Romania, without the written permission of **Sian Books**, is strictly prohibited.

Copyright © 2015 by **Sian Books**.

Editura **Sian Books**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

www.all.ro

Redactare: Martin Zick

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Ioana Văcărescu

Design copertă: Andra Novac

Gigi Ghinea
CUM M-AM
VINDECAT DE
nefericire

SIAN  HELP

<http://www.all.ro/cum-m-am-vindecata-de-nefericire.html>

Avem doar două alegeri în viață.
Putem fi ori credincioși nouă înșine,
ori ne putem trăda sinele. Nimeni altcineva
nu este responsabil pentru fericirea noastră
sau pentru lipsa noastră de fericire.

Autoarea

În loc de notă autobiografică

Am început să studiez psihologia după 1990, atunci când facultățile de psihologie au reapărut în România. Spun „facultăți“ pentru că au apărut multe, după ce, în 1982, Elena Ceaușescu a avut ideea genială s-o desființeze pe singura care exista în comunism.

Când am decis să purced pe acest drum al științei psihicului uman, voiam să-l descifrez mai întâi pe al meu, care dădea primele semne clare că se găsește într-un impas. Și, pentru că la vremea aceea încă nu existau psihoterapeuți, și nici sistemul de marketing prin care aceștia își fac cunoscute serviciile, m-am înhămat la studiul științific al sufletului ființei umane care eram chiar eu.

Practicam, fără să știu, autoanaliza, introspecția, chiar psihanaliza sălbatică.

Am luat școala în serios, din pasiune, la început. Apoi am obținut licența în psihologie, cu tema „Despre moarte“, și am terminat un masterat în psihoterapie analitică (C. C. Jung) cu o disertație cu titlul „Depresia care maturizează“, folosind ca metodă sau tehnică de lucru interpretarea viselor în manieră jungiană.

Au urmat, apoi, ani grei și nenumărate ore de ședințe de cunoaștere de sine și formare, în jur de

500, toate în vederea practicării acestei profesii, cu cei care – puțini la număr – pretindeau că știu cum se face meseria de psiholog la acea vreme în România. Am făcut astfel, cum spuneam, sute de ore de formare în psihanaliză și psihoterapii scurte, obținând atestatul de liberă practică în consiliere psihologică, imediat ce a luat ființă Colegiul Psihologilor din România, adică abia prin anii 2000. Până atunci am practicat consilierea psihologică în cabinetul privat pe care-l dețin și azi, cu un atestat și un aviz de funcționare eliberat de Ministerul Sănătății, singurul la acea dată care putea emite astfel de decizii legale în domeniu.

În tot acest timp în care trăiam și munceam ca psiholog în cabinet și în media – căreia ar trebui să-i mulțumesc că ne-a dat prilejul să spunem românilor ce face un psiholog, dar mai ales cum arată el – nu știu care dorință era mai puternică în mine. Cea care mă împingea pe mine spre cunoașterea de sine sau credința revelată în practica psihologică cu clienți, ca o vocație, neștiută la început, care se voia trăită împreună cu cei care aveau nevoie de mine, la fel cum și eu aveam nevoie de ei. Totul se întâmpla din iubire, fără să știu că aceasta era iubirea. Iubirea de oameni, de semenii mei.

Parafrazându-l pe Socrate, aș putea conchide că azi știu un lucru fundamental, care mă ajută să fiu ceea ce sunt, un lucru simplu pe care-l pot împărtăși celor ca mine în mod firesc, natural, prin atitudine:

*Lubește-te pe tine însuși,
pentru a-i putea iubi pe ceilalți
așa cum te iubești pe tine.*

Am scris această carte pentru cei care m-au inspirat și au contribuit, fără să știe, la formarea celei care sunt azi. Întâlnirea cu ei m-a ajutat să înțeleg cine sunt și cum pot ajunge la sufletul lor, ajungând mai întâi la al meu. Sunt cei care au înțeles de ce, înainte să fiu psiholog, am fost omul care le-a vorbit. Și, vorbindu-le lor, m-am auzit pe mine, cea care voiam să fiu. Adică un om ca și ei.

Am descoperit astfel acea modalitate de exprimare a emoției prin canalele nevăzute, dar simțite de cei care le posedă, cele ale inimii omului, acolo unde se află iubirea omului de a fi. Am descoperit împreună, de asemenea, prin toate mijloacele media existente, că exprimarea cuvintelor spuse din inimă poate naște apoi o carte pentru voi, care să cuprindă o metodă simplă, ca o rețetă a fericirii, prin credința în iubire. Acea stare de bine ca stare de spirit a existenței noastre.

Cartea este o mărturisire a unei experiențe trăite personal, este o exprimare sinceră a ființei, liberă de toate măștile ca roluri sociale sau profesionale. Împărtășesc această experiență a trezirii mele ca pe un dar celor care au nevoie de el.

De aceea, dedic cartea tuturor celor care m-au cunoscut, dar și celor care urmează să mă cunoască începând de azi, prin această carte.

O privire de ansamblu asupra societății românești la revizuirea cărții, după cinci ani

Să ne uităm puțin la noi înșine dintr-o perspectivă oferită de o conștiință mai înaltă. Să examinăm modul în care am fost educați secole de-a rândul să gândim și să ne comportăm în mod automat; să reflectăm la ceea ce putem numi acum „gândirea de-a gata”, ca sistem de gândire global.

Gândirea de-a gata poate fi definită ca un set de sisteme de gândire care conțin programe mentale proprii gândirii dependente și condiționate: credințe false, convingeri rigide care operează cu tiparele mentale de gândire moștenite social, transformate apoi în armele sau instrumentele de luptă cu viața. Putem numi acest mod automat de a fi „lupta pentru supraviețuire”.

În prezent, în societatea modernă, „de consum”, lupta pentru supraviețuire este folosită ca scuză, iar mecanismele de funcționare socială sunt cele de apărare, atac, justificare, raționalizare. Acestea toate se constituie în ceea ce numim Eul individual, care și-a alcătuit o imagine despre sine și se va vedea în oglinda socială ca separat de celălalt. Celălalt fiind cel cu care trebuie să lupt, cel care este în competiția cu mine

pentru un loc în lume, este celălalt pe care trebuie să-l înving în lupta cu viața. Viața în care luptăm cu toții, unii împotriva altora, este însă viața tuturor și se află în noi toți la fel, atâta vreme cât omul respiră, cât este în viață. Așadar, a lupta cu viața în propria-ți viață devine o sinucidere lentă, despre care Eul individual nu vrea să afle nimic și se teme să accepte adevărul. Cu alte cuvinte, nu este conștient că luptând, în loc să trăiască fericit, să se bucure de viață, alege să se lupte cu viața, devenindu-și propriul dușman. În multe cazuri, propriul călău.

Egoul a fost echipat corespunzător pentru lupta cu un *trebuie*. Trebuie să devin din ce în ce mai performant în lupta cu viața ca să supraviețuiesc, prin orice mijloace. Educația pentru pregătirea copiilor noștri are la bază competiția cu celălalt. Celălalt este perceput ca cel care le poate lua locul dacă ei nu sunt destul de abili social ca să-l învingă.

Lupta pentru supraviețuire cu bătaie lungă în plan social este pusă în practică azi în sistemul de învățământ, unde este promovată competiția nemiiloasă, inumană a copiilor. Copiii noștri sunt pregătiți, instruiți, dresați prin metode depășite (moștenite din vremea comunismului), atât în familie cât și la școală, ca și cum s-ar duce la război. Sunt educați de foarte mici să se teamă de ceilalți copii, să-și însușească mecanismele de protecție, apărare și atac, pentru ca mai târziu, când vor intra în lupta pentru supremație, să fie deja imuni la iubirea pentru celălalt, prin condiționarea iubirii: pedeapsa și răsplata învățate acasă de la vârste foarte mici și continuată cu succes de sistemul de

învățământ. Ei devin adulți pregătiți de luptă, imuni la fericirea de a fi în viață.

Înțelegerea și compasiunea, ca sentimente profund umane, sunt definitiv anulate, iar iubirea rămâne un sentiment necunoscut. Omul, în scurta lui trecere pe aici, rămâne mereu gol de iubire, căutându-și fericirea și iubirea în afară, în celălalt, adică exact acolo unde ea nu există.

Iubirea a fost, este și va rămâne singurul sentiment profund uman de care omul are nevoie ca să evolueze ca spirit. Este combustibil pentru viață în sine, ca energie vie, iar puritatea și veșnicia ei creează și mențin viața pe pământ.

Sistemul școlar românesc funcționează încă după metodele învechite, rigide, în care condiționarea se observă în modul de evaluare a rezultatelor școlare: recompensă și pedeapsă.

Recompensa și pedeapsa sunt elemente ale doctrinei religioase prin care omenirea încă mai poate fi manipulată prin „frica de Dumnezeu“. Cauza este ignoranța celor care o practică.

Dragi cititori, reflectați, nu judecați, pentru că această carte, veți vedea, vă vorbește despre trezirea la viață, despre frumusețea vieții, despre iubire, bucurie și toleranță.

Idea că scopul scuză mijloacele, profund inumană, imorală, a stat la baza multor sisteme de organizare socială falimentare, iar astăzi este una dintre cele mai re-

trograde și distructive ideologii, la care omul actual, ca ființă de esență divină, trebuie să reflecteze.

Să vedem cum funcționează Eul individual mânat de această idee falsă în lupta sa pentru supraviețuire.

Organizarea socială presupune ca fiecare individ să îndeplinească un rol pe o scară ierarhică bine stabilită, atât în familie, cât și la serviciu. Extrapolând puțin ideea, se poate spune că fiecare individ, indiferent de rolul pe care-l joacă în societate, devine subalternul cuiva și șeful altcuiva. Astfel, fiecare individ care îndeplinește un rol în societatea actuală a acumulat o anumită cantitate de frustrare care se manifestă ca ură mocnită față de șefi, începând de la cel direct, de pe prima treaptă ierarhică superioară, până la șeful cel mare. Această cantitate de otravă psihologică se amplifică pentru că omului social i se adaugă încă o frustrare: sentimentul de nedreptate socială, o frică alimentată pervers și menținută în mod voit de o societate inechitabilă. Frica socială este resimțită în prezent ca teama de concediere.

Omul ajunge astfel, din neștiință, ignoranță, lipsa unei educații elementare – care s-a fundamentat pe valori false –, să își manifeste frica reprimată prin decompensare, fie față de un subaltern, ca sclav al său ierarhic, fie față de celălalt, care i se supune din perspectivă emoțională. Astfel ajunge într-un cerc vicios autodistructiv, la toate nivelurile existenței sale: fizic, psihic și social.

Cum spuneam, fiecare își găsește o supapă prin care-și descarcă furia mocnită: șeful, soția, soțul,

copiii, omul de pe stradă cu care are contacte directe în trafic, prin malluri, în supermarket, peste tot. Mediul de viață contemporan devine astfel unul extrem de nociv, contaminat de furie, viciat de propria energie negativă, care este, în fapt, ura de sine proiectată în afară.

Oriunde s-ar afla, cei mai mulți români dau dovadă de agresivitate, ca atitudine generală, ca manifestare socială colectivă, iar aceasta se reflectă în comportamentul și atitudinea noastră unii față de alții, în modul în care relaționăm, comunicăm, în toate aspectele vieții noastre.

Inter-relaționarea oamenilor pe planeta aceasta este un fapt crucial, un adevăr fundamental pe care omenii au nevoie să-l înțeleagă, pentru că omenirea este conectată energetic la o sursă unică de viață, o conștiință de sine unică, iar ceea ce trăim împreună în prezentul acesta istoric reprezintă starea de spirit în care ne aflăm și pe care fiecare om de bun simț și-o poate reprezenta pentru sine, prin conștiința proprie, la care face apel această carte.

Educat să lupte pentru supraviețuirea individuală, omul modern și-a ascuțit armele de luptă, mecanismele de apărare și cele de atac, în mod inconștient, automat. Să ne amintim că ura de sine mocnită, reprimată în fiecare individ dependent de o persoană – un stăpân emoțional, un șef, un patron – ori de puterea banului, de faimă sau celebritate este un om înrobuit. El și-a pierdut calitatea profund umană, demnitatea de a fi om, ca esență divină, dar și libertatea de a fi fericit.

Nefericirea de care am suferit și eu până nu demult se transformase și în mine într-o stare de spirit

caracterizată de o credință falsă: lupta cu viața. Eu luptam cu viața mea, în propria viață. Doar că Eul meu, construit să lupte cu propria viață, într-o zi a cedat, a depus armele și s-a lăsat să moară. Într-o zi Eul meu a murit, pentru a se remodela, începând de atunci și până în prezent, cu alte valori în viață, la baza că- rora a stat de atunci încoace iubirea. Așa a început re- scrierea poveștii mele de viață, care continuă și azi.

Revenind la nefericirea mea de atunci, și eu trăiam ca majoritatea semenilor mei, luptând cu mine însămi, încercând să-mi adaptez mecanismele de funcționare, dobândite prin educație, la o luptă pe viață și pe moarte pentru a ocupa un loc în lume. Ca și cum viața ne-a fost dăruită ca să ne ascuțim armele de luptă pentru supraviețuire, pentru că – așa credeam și eu – „lumea este rea și periculoasă”. Nu aflasem încă, se pare, că lumea sunt (și) eu.

Ca și cum lumea nu este altceva decât un câmp de luptă, un front de război în care lupta nu se mai termină, în care taberele politice, ideologice și religioase se războiesc pe viață și pe moarte pentru supremație, dar din care nimeni, niciodată nu iese învingător, și cu atât mai puțin fericit. De fiecare dată mă aflam, fără să vreau, într-una dintre tabere, combătând și acuzând-o pe cealaltă. Am înțeles, încet-încet, prin cunoaștere de sine, că un sistem global de gândire este defectuos. Că paradigma de viață trebuie schimbată de la rădăcină.

În sistemul de gândire în care fusesem și eu educată aveam sentimentul că pericolul ne pândește la tot pasul, iar noi toți, fiind combatanți în lupta cu viața, avem menirea perversă – datoria înscrisă în

gena umană ca armă secretă – de a face față vieții în propria existență, luptând pentru ideile noastre, pentru prestigiu, faimă și imagine, avere și dreptate. Idei care întotdeauna se dovedeau contrare, mereu diferite de ale celuilalt, ale celorlalți oameni. Deși toți eram și suntem oameni.

„Viața e o luptă, deci te luptă!“ reprezenta însă pentru toți formula care stătea la baza acestui sistem de gândire comun.

Și dă-i și luptă, și dă-i și luptă...

În gândirea depășită, îngustă, primitivă Eul individual se întărește într-o luptă cu sine însuși, pentru că oglinzile în care se privește îi reflectă o realitate deformată prin propria proiecție inconștientă a lipsei sale de iubire de sine. De aceea realitatea i se prezintă ca și cum dușmanii sunt peste tot, iar omul nu mai este conștient că singurul său dușman este el însuși.

Însă în viața privată pentru fiecare individ există un dușman cu care trebuie și poate să lupte, fie pentru supremație în teritoriul său limitat de propria gândire, fie pentru supraviețuirea sa și a familiei sale în societate, în lume.

Evident, am folosit această imagine de sine, construită ca ego supradimensionat – egoism –, pentru supraviețuire. Este, vai!, o imagine atât de deformată pentru că ne separă de însăși sursa noastră comună de viață – conștiința divină –, dezbinându-ne. Culpabilizându-ne unii pe ceilalți din necunoaștere proiectăm această imagine falsă de sine în celălalt, pe care-l percepem ca dușman, și astfel războiul e gata.

Prin urmare, furia mocnită pe care o manifestăm în afara noastră în lupta aceasta absurdă și pe care o vom numi aici „ură de sine inconștientă” reprezintă dezechilibrul nostru interior raportat la modul în care ne percepem pe noi înșine în legătură cu lumea din afara noastră, despre care credem în mod fals că este creată de „alții”. În felul acesta, la fel de absurd, deși îi acuzăm pentru nefericirea noastră, îi percepem mai puternici decât noi, și deci capabili să ne facă rău. Acest obicei de gândire primitivă îi întărește omului o credință falsă, o convingere greșită: fie că e neputincios, și deci sclavul propriei sale nefericiri, fie că deține controlul asupra tuturor lucrurilor, ca stăpân.

Perspectiva aceasta a extremelor, de alb și negru, de ori așa, ori așa, este doar una îngustă și rigidă, care întinde omului o capcană, dar în care el locuiește de bunăvoie, căci este o închisoare construită, cum spun-neam, de propria minte.

Natura sa fundamental divină ca spirit liber reprezintă însă sursa și resursa de care el se poate folosi pentru a se elibera pe sine din întunericul minții. Fiindcă omul este singura ființă care se poate gândi pe sine cu ajutorul conștiinței superioare, a iubirii de sine.

Omul are capacitatea și potențialul necesare să iasă, prin propria putere a iubirii, prezentă în inima lui, din închisoarea minții. El se poate elibera, pe rând, de toate fricile stocate în acele programe mentale care i-au fost inoculate prin învățarea fricilor de-a lungul întregii sale evoluții, în toată istoria omenirii – conținută în inconștientul colectiv –, și poate să re-învețe să trăiască fericit. O mulțime de informații în acest sens îi stau

la dispoziție și poate să le parcurgă în pace și liniște, pentru a se cunoaște pe sine, pentru o cunoaștere de sine ca totalitate, prin propriul sine, conștient că este în viață. Însă folosindu-se de propria conștiință, prin libertatea spiritului omul poate deveni stăpânul propriei vieți. Pentru că în viața însăși se află fericirea pe care omul o caută dintotdeauna. Cu alte cuvinte, fericirea nu se află în afara lui, ci în interior, acolo unde se află esența, sursa vieții.

Omul are nevoie doar să devină conștient de puterea și imensitatea conștiinței sale de a fi om, care este lumina prezentă în sinele nostru. Iar prin iubire de sine, conștient de puterea de a fi fericit, trebuie să folosească doar energia vieții în iubire. Conștient de valoarea vieții în sine, poate porni într-o călătorie de cunoaștere a sinelui propriu, ca parte integrată și integratoare a sinelui comun, a umanității.

Procesul vindecării de nefericire presupune, așadar, o călătorie a cunoașterii de sine, spre interiorul ființei, pentru că doar acolo, unde este esența sa divină, omul își poate găsi sursa și resursa infinită a vieții: iubirea de sine, bunătatea, compasiunea, umanismul său ca ființă spirituală.

Pentru mine această călătorie a început acum cinci ani, când am lăsat egoul să moară, atunci când am conștientizat că puterea iubirii era dintotdeauna acolo, în ființa mea. Am avut nevoie doar să cred altfel în iubire, să nu o mai caut în afara mea, ci să accept că pot doar s-o ofer, s-o dăruiesc. Că pot face asta prin propria-mi putere de a fi, prin conștiință, printr-o decizie profundă, luată de voința spiritului de a se elibera de

propria-i suferință existențială: am decis să renunț la teama de a trăi așa cum sunt, să depun armele, ca să mă bucur de viață. Altfel spus, ceva din mine a depășit presiunea de a căuta în afară fericirea, luptând. Am ales să fiu fericită doar pentru că exist.

Acel moment a fost ca un alt început, un moment al eliberării mele de mine însămi, de un Eu care lupta cu viața pentru că îi era frică să trăiască oricum, să curgă pentru a se bucura de viața însăși. Renunțam la mine, cea care fusesem competitivă în lupta pentru viață, renunțând să mai lupt cu mine însămi, în propria-mi viață. Ea era singura de care eram conștientă că-mi aparține, de care trebuia să mă bucur și nu să o (mai) las să mă facă nefericită.

Atunci, în momentul acela, îmi amintesc că am depus armele; am ieșit din lupta absurdă cu mine însămi în care mă aflasem timp de cincizeci de ani judecându-mă, criticându-mă aspru și proiectând în afară aceeași imagine intransigentă, critică față de semenii mei, despre care credeam, în maniera în care fusesem și eu educată să gândesc, că sunt cei cu care trebuie să lupt pentru a supraviețui.

De atunci învăț în fiecare zi, accesând această sursă infinită a conștiinței de sine, să-mi iubesc semenii ca pe mine însămi, pe toți la fel, indiferent de faptele lor; am aflat un lucru fundamental, esențial: că toți oamenii, absolut toți, indiferent de ideile sau credințele lor religioase diferite, indiferent de sistemele lor de gândire care separă și dezbină, absolut toți oamenii urmăresc să își găsească fericirea, pacea și liniștea. În același timp am aflat că, în căutarea acestei fericiri, cu