

EDITURA PARALELA 45

SANDY C. NEWB|GG|NG

calm!

Redactare: Daniel Mitran
Tehnoredactare: Mihail Vlad
Corectură: Olimpia Filip
Pregătire de tipar: Marius Badea
Design copertă: Ionuț Broșțianu

EPP

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NEWBIGGING, SANDY C.

Calm! : calea originală spre o viață mai bună / Sandy C. Newbigging ; trad. din

lb. engleză de Roxana Olteanu. - Pitești : Paralela 45, 2017

ISBN 978-973-47-2663-9

I. Olteanu, Roxana (trad.)

159,9

Calm Cure. The Unexpected Way to Improve Your Health, Your Life and Your World

Sandy C. Newbigging

Copyright © 2017 Sandy C. Newbigging

Originally published in 2017 by Hay House UK Ltd.

Copyright © Editura Paralela 45, 2017

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

www.edituraparelela45.ro

SANDY C. NEWB|GG|NG

calm!

CALEA
ORIGINALĂ
SPRE
O VIAȚĂ
MAI BUNĂ

Traducere din limba engleză de
Roxana Olteanu

Editura Paralela 45

CUPRINS

Cuvânt-înainte.....	11
Mulțumiri.....	15
Introducere. Metoda neașteptată.....	17

Partea I. Puterea calmului

Capitolul 1. Conflictul. Miezul problemelor.....	25
Capitolul 2. Conștientizarea. Baza vindecării.....	37
Capitolul 3. Metoda terapiei prin calmare.....	47

Partea a II-a. Terapia prin calmare în viața ta

Capitolul 4. Sănătatea. De la neajutorare la vindecare.....	63
Capitolul 5. Emoțiile. De la deprimare la optimism.....	75
Capitolul 6. Relațiile. De la conflict la conexiune.....	89
Capitolul 7. Cariera. De la mediocritate la excelență.....	107
Capitolul 8. Banii. De la frustrare la libertate.....	121
Capitolul 9. Timpul. De la încătușare la eliberare.....	135
Capitolul 10. Lumea. De la iritare la implicare.....	145

Anexa 1. Metoda terapiei prin calmare pe scurt.....	159
Anexa 2. Inventarul celor 101 afecțiuni și cauzele acestora.....	163
Despre autor.....	189

CUVÂNT-ÎNAINTE

Am început să studiez legătura dintre minte și corp pe când lucram în cadrul departamentului de cercetare și dezvoltare, la una dintre cele mai mari companii farmaceutice din lume. Fiind fascinat de efectul placebo, am început să investighez modul în care mintea – în special atitudinea, emoțiile și convingerile – afectează corpul.

Studierea efectului placebo a demonstrat că așteptările sau convingerile unei persoane modifică semnificativ compoziția chimică a creierului, în sensul acelor așteptări sau convingeri. Simplul fapt că îți concentrezi atenția asupra unei anumite părți a corpului este suficient ca să activeze regiunea corespunzătoare a creierului, care începe să trimită semnale acelei părți asupra căreia te-ai concentrat. Se poate spune că energia se îndreaptă înspre locul în care se concentrează atenția.

Un lucru la fel de bine cunoscut este că atunci când mintea se concentrează asupra respirației, în timpul meditației, materia cenușie suferă modificări fizice, activând sau dezactivând peste 1500 de centri. Sentimentul de iubire umple arterele de oxitocină – un hormon cardio-protector care poate reduce tensiunea arterială. Pe de altă parte, concentrarea asupra unor chestiuni care ne supără ne poate inunda corpul cu hormonii stresului.

Mintea are un efect puternic asupra corpului. Odinioară, mintea era considerată ceva cu ajutorul căruia interpretăm lumea și luăm niște decizii, dar azi se poate spune că mintea reprezintă o forță, deoarece gândurile, emoțiile și convingerile afectează direct biologia noastră.

S-a demonstrat că metoda mentală a vizualizării poate produce modificări fizice în creier prin neuroplasticitate. Cercetările și practica medicală și-au extins orizontul, astfel încât, în prezent, pot ajuta o persoană să se recupereze mai repede după un atac vascular cerebral; de altfel, mulți sportivi de top au obiceiul zilnic de a se vizualiza pe ei înșiși în formă maximă, pentru că știu că acest lucru are un efect direct asupra mușchilor.

Nu e niciun dubiu că mintea influențează trupul. Unul dintre lucrurile pe care le apreciez la Sandy Newbigging este că prin lucrarea lui îi ajută pe oameni să descopere dacă există vreo legătură între simptomele bolii sau vătămării și gândurile, emoțiile, convingerile sau presupunerile lor, și, dacă e așa, le arată cum să se vindece, dobândind mai întâi pacea minții. Ideea e că dacă starea corpului reflectă cumva starea minții, atunci, în momentul în care mintea începe să se liniștească, și starea reflectată a corpului se poate modifica, acesta începând să se vindece.

Cred că metoda de terapie prin calmare propusă de Sandy poate fi foarte eficientă în cazurile în care avem de-a face cu o conexiune psihologică. Am decis s-o încerc și eu, după ce m-am simțit frustrat din cauza unei întinderi musculare care mă împiedica să fac sport. Am urmat metoda lui Sandy și am identificat un aspect al vieții mele care mă tulbura, după care m-am împăcat cu acea situație, descoperind lucrul de care eram atașat și situația în fața căreia opuneam rezistență. Am fost plăcut surprins să văd că după ce am reușit să aplanez cumva conflictul meu interior, am putut din nou să fac sport.

Când mă documentam pentru propriile mele cărți, am descoperit în diverse reviste de specialitate studii care demonstau corelația dintre starea psihologică sau expresia emotivă și anumite afecțiuni și boli.

De exemplu, unele studii sugerează că la anumiți oameni, ostilitatea, care poate fi considerată ca expresie a disprețului, este legată de înfundarea arterelor coronariene – o formă de arterioscleroză. Într-un fel, s-ar putea spune că desensibilizarea emoțională duce la desensibilizarea trupului, ca și cum starea biologică este o reflexie a stării emoționale.

Când era în San Francisco, la University of California School, Lydia Temoshok a făcut un studiu care a descoperit legătura dintre personalitatea de tip C și densitatea anumitor tumori. Personalitatea de tip C se caracterizează prin suprimarea emoțiilor negative. Ca și cum și-ar îngropa emoția negativă, iar acest lucru duce la intensificarea ei – și la creșterea tumorii, care reflectă starea emoțională.

Un alt studiu, realizat de profesorul de psihologie socială James Pennebaker, de la University of Texas, din Austin, a demonstrat că eliberarea de emoții negative prin simpla povestire în scris a suferințelor din trecut poate îmbunătăți imunitatea persoanei față de agenții patogeni. La fel, s-a demonstrat că iertarea duce la scăderea presiunii arteriale și sporirea fluxului de sânge înspre inimă. Emoțiile negative înmagazinate, care creează stresul, par să fie corelate cu boala, în timp ce eliberarea emoțiilor și liniștea interioară par să fie dătoare de sănătate.

Poate unul dintre cele mai interesante studii recente este cel în care s-a descoperit că meditația, exprimarea emoțiilor și sprijinul contracarează pierderea lungimii de telomer din celulele unei persoane care a supraviețuit cancerului la sân. Telomerul este regiunea de ADN repetitiv de la capătul fiecărui cromozom liniar, care ne păstrează organismul integru. Telomerii sunt vitali pentru viața celulei, dar treptat ei se uzează, în parte și din cauza stresului și a problemelor din viața noastră. Cu alte cuvinte, meditația și eliberarea de emoții negative are într-adevăr un efect protector asupra celulelor.

Având în vedere toate aceste studii, care ne fac să înțelegem tot mai bine legătura dintre minte și trup, precum și felul în care am putea să folosim informațiile pentru a ne îmbunătăți sănătatea, consider

că lucrarea lui Sandy Newbigging reprezintă o contribuție foarte importantă în domeniu.

Calm! Calea originală spre o viață mai bună merge și mai departe. Toți vrem să fim amabili, să ne iubim pe noi înșine, pe ceilalți și să iubim viața; toți avem scopuri, speranțe, vise și aspirații. Indiferent de ele, însă, uneori starea de sănătate ne pune piedici. Sandy ajunge la niște concluzii foarte inteligente legate de relația pe care o avem cu noi înșine, dar și cu lumea, și ne arată cum, prin simpla reordonare a unor gânduri, putem efectiv să preluăm controlul asupra propriei noastre stări de pace și fericire, asupra felului personal în care trăim realitatea.

În această carte, el vorbește despre modul în care mintea și emoțiile ne influențează relațiile, cariera, starea materială, timpul, despre felul în care percepem lumea și despre impactul pe care îl putem avea asupra ei. Ca și cum lumea noastră ar fi o extensie a trupului nostru, iar conflictele interioare care ne afectează trupul, ne afectează întocmai și viața.

Sandy ne demonstrează că dacă reușim să înlăturăm conflictele interioare din aceste zone, putem să avem relații frumoase, succes în carieră, mai mulți bani, mai mult timp, ba chiar putem să influențăm puternic lumea din jur, mai sincer și mai autentic.

Sunt sigur că multe din exemplele oferite de Sandy în această carte vor convinge cititorii, la fel cum m-au convins și pe mine. Conflictele interioare pe care le au oamenii din exemplele prezentate aici se vor dovedi și conflictele noastre. Pe măsură ce urmărim pas cu pas procesul de eliberare de aceste conflicte interioare, propus de Sandy, o să vedem că putem acționa cu mai multă eficiență în domeniul asupra căruia ne concentrăm atenția.

Vă recomand din toată inima această carte!

Dr. David R. Hamilton, autorul cărților
How Your Mind Can Heal Your Body și
The Five Side Effects of Kindness

INTRODUCERE

Metoda neașteptată *Atenuarea conflictelor ascunse*

Nu te mai lupta cu viața. Îți faci rău, suferi, îți distrugi relațiile și pierzi bani. Conflictul ascuns ne creează o tulburare emoțională: ne stresează, ne face victime ale circumstanțelor și ne împiedică să avem satisfacții de durată și succes.

Se spune că „rezistența e inutilă“, lucru perfect adevărat. Există o corespondență directă între rezistența noastră în fața vieții și stresul și suferința noastră. Cu cât ne împotrivim mai mult, cu atât viața ripostează mai mult, creând astfel un conflict care ne împiedică să obținem adevărata pace și prosperitate. Dar dacă ești dispus să-ți faci curaj și să depui armele, ca să cultivi ceea ce eu numesc „împăcarea cu viața“, atunci vei primi drept recompensă calmul interior profund, starea mai bună de sănătate, eliberarea de problemele care te hărțuiau și succesul autentic în viață.

Terapia prin calmare te invită să ieși din starea de conflict și să-ți transformi relația pe care o ai cu viața.

Cei mai mulți dintre noi sunt atât de preocupați să rezolve și să trateze simptomele problemelor, încât nu mai ajung să caute și să descopere

cauzele lor. Atunci când ai o afecțiune fizică sau o problemă de viață, sunt întotdeauna trei factori implicați, însă noi avem tendința să ne concentrăm doar asupra a doi dintre ei.

Dă-mi voie să îți explic. Când ai o afecțiune fizică, îi dai un nume (de exemplu, migrenă) și o diagnostichezi astfel după anumite simptome (dureri de cap, greață etc.). La fel, dacă ai o problemă de viață, și ea va primi un nume (de exemplu, dificultăți financiare) și va avea simptome asociate (datorii, stres, nopți nedormite etc.). Dar dacă cercetezi puțin mai atent, o să descoperi în ambele cazuri și un al treilea element – ceea ce eu numesc „experiența conflictului“. Asta simți când trăiești cu afecțiunea sau problema ta, iar aceasta reflectă o *experiență* din viața ta pe care nu o dorești, motiv pentru care ești în *conflict*.

În capitolele care urmează o să descoperi cum putem trata și cum putem obține aproape orice aducând calmul acolo unde era conflict.

O LUPTĂ INUTILĂ

Suntem programați să ne luptăm cu viața. Să ne împotrivim la ce nu ne convine, să facem așa cum vrem, să ne îndeplinim idealurile sau să ne satisfacem foamea noastră eternă pentru mai mult, mai bun și mai frumos. Suntem programați să fim legați de ceea ce credem noi că ne va face fericiți și ajungem să fim frustrați sau triști când viața nu se potrivește cu așteptările noastre. Am fost programați să ne simțim rău, să devenim stresați și, în final, să ne îmbolnăvim – pentru că avem conflicte subconștiente cu viața. Dar nu te descuraja, nu trebuie să se întâmple așa. Există posibilitatea de a clarifica și de a rezolva conflictele, care sunt vinovații ascunși vederii pentru afecțiunile noastre de sănătate, pentru problemele persistente din viață și pentru incapacitatea de a ne atinge potențialul.

Terapia prin calmare ne aduce un calm conștient în oricare domeniu din viață unde există un conflict subconștient și, astfel, avem

șansa să ne eliberăm de constrângerile impuse de condiționarea care ne face să ne angajăm într-o luptă inutilă cu viața. Reușim să facem asta dobândind abilitatea esențială de a trece peste rezistența reactivă și peste legăturile nevăzute care, așa cum vei descoperi, sunt cele două componente fundamentale ale unui conflict. În cele din urmă, vom avea neprețuita calitate de a ne împăca definitiv cu viața, indiferent de ce a fost în trecut, de ce se întâmplă în prezent sau de ce va fi în viitor.

Relația pe care o ai cu viața are o influență majoră asupra nivelului tău de împăcare, sănătate, bogăție, fericire și succes.

Este posibil să iubești viața și să trăiești fără stres prelungit și suferință. Pentru asta nu e nevoie de un efort continuu de a repara, schimba și îmbunătăți tot ce contravine preferințelor noastre, ci de a însănătoși relația noastră cu viața. Trebuie să fim deschiși la posibilitatea că nu ceea ce se întâmplă contează mai mult, ci relația noastră cu ceea ce se întâmplă. Știind acest lucru, poți să iei eroica decizie de a înceta lupta și de a începe demersul interior necesar pentru a aduce calmul în orice conflict, cu tine sau cu viața. Fă această tranziție mai importantă decât toate și îți promit că experiența ta de viață se va îmbunătăți cum nu te așteptai.

O SOLUȚIE SURPRINZĂTOARE

Deși nu întotdeauna putem controla ce se întâmplă în viața de zi cu zi, putem să scăpăm de obiceiul de a ne poziționa în discordanță cu ce se întâmplă. Dacă facem asta, o să ne putem bucura de relaxare emoțională, de sănătate holistică și de succes autentic. O relație mai sănătoasă cu viața înăbușă din fașă apariția formelor de stres vătămător și ne creează o stare solidă de calm care nu mai depinde de circumstanțe.