

NICULESCU



Carine Marcombe



ACȚIONEAZĂ ȘI GÂNDEȘTE CA UN COPAC

răbdător, rezilient, binevoitor,
simplu, solidar, carismatic...



Carine Marcombe

**Acțiunează și
gândește ca un
COPAC**

răbdător, rezilient, binevoitor,
simplu, solidar, carismatic...

Traducere: Oana Ilinca Moldoveanu



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MARCOMBE, CARINE

Aționează și gândește ca un copac : răbdător, rezilient, binevoitor, simplu, solidar, carismatic... / Carine Marcombe ; trad.: Oana Ilinca Moldoveanu. -

București: Editura Niculescu, 2023

ISBN 978-606-38-0835-7

I. Moldoveanu, Oana Ilinca (trad.)

159.9

© Les Éditions de l'Opportun, 2022

Published by special arrangement with Les Éditions de l'Opportun in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency and Co-Agent Livia Stoia Literary Agency.

Titlu original: *AGIR ET PENSER COMME UN ARBRE. Patient, résilient, bienveillant, simple, solidaire, charismatique...*, par Carine Marcombe

© Editura NICULESCU, 2023

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Adaptare copertă & design: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0835-7

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Introducere	11
Viața unui copac	15
Capitolul 1. Copacul ne învață ce înseamnă răbdarea	17
Capitolul 2. Copacul ne învață ce înseamnă reziliența	29
Capitolul 3. Copacul ne învață ce înseamnă bunăvoința	45
Capitolul 4. Copacul ne învață ce înseamnă inteligența inimii	57
Capitolul 5. Copacul ne învață ce înseamnă abilitatea de a comunica	69
Capitolul 6. Copacul ne învață ce înseamnă tăcerea	81
Capitolul 7. Copacul ne învață ce înseamnă simplitatea	93

Capitolul 8. Copacul ne învață ce înseamnă solidaritatea.	105
Capitolul 9. Copacul ne învață ce înseamnă carisma.	117
Capitolul 10. Copacul ne învață ce înseamnă puterea de vindecare	129
Puțină poezie în viața noastră	143
Precum un copac	145
Sfaturi de la un copac	147
Ce copac ai fi?	149
Cartografia celor 10 comportamente.	152
Plan de acțiune.	156
Concluzie	159

Introducere

Asemenea locuitorilor ei, planeta nu este foarte liniștită. La fel ca și ei, este perturbată, dezechilibrată, cu energia în scădere și pe cale să-și piardă reperele. Această imagine, deloc îmbucurătoare, poate, totuși, să ne inspire, pentru că ne dă ocazia să ne schimbăm, să observăm lucrurile care funcționează și să ne inspirăm din ele.

Copacii, de exemplu. Există pe planeta noastră de aproximativ patru sute de milioane de ani. Ca să supraviețuiască, au fost nevoiți să învețe să coabiteze și au știut să se adapteze și să dezvolte comportamente dintre cele mai înțelepte.

Să-i observăm pe strămoșii noștri arboricoli și să ne inspirăm de la ei – se pricep mult mai bine decât noi să trăiască în pace și să depășească încercările vieții. Să nu ne fie teamă să imităm natura; să avem curajul să riscăm! Natura știe cum să facă pentru a trăi milenii întregi. Să ne lăsăm călăuziți de frumusețea, forța și generozitatea ei!

Această carte este o invitație la descoperirea sau redescoperirea principiilor de comportament pentru o viață reușită, inspirată de viața copacilor.

Copacii ne depășesc numeric cu mult, însă noi suntem cu mult mai răi decât ei. Persistăm în obiceiurile noastre rele, însă ne putem schimba în orice clipă. Dacă alegem să urmăm principiile prezentate aici, putem pune bazele unui proces de transformare profundă. Astfel, am putea să ne bucurăm de o viață mai liniștită și să fim mai empatici, să fim o sursă de inspirație pentru cei din anturajul nostru și, de ce nu, să contrabalansăm tendința actuală, pentru ca viața tuturor să fie mai frumoasă.

Să inspirăm adânc și să citim cu inima. Această carte este și o invitație la delicatețe, la grație, scopul ei fiind să picure un strop de frumusețe în fiecare inițiat. Cu puțină imaginație și un dram de entuziasm, ne putem crea o viață nouă.

Aceasta este o carte scrisă pentru a-l ajuta pe fiecare cititor să trăiască, fără efort, o stare de bine.

În ea sunt prezentate zece comportamente care, împreună, alcătuiesc portretul unei ființe pe care ar fi bine să o întruchipăm și alături de care ar fi plăcut să evoluăm. Cele zece comportamente ne invită să ne creăm un stil de viață care să ne ajute să trăim și să progresăm armonios.

Este timpul să definim și să gândim o nouă viziune pentru noi și pentru această lume. Pentru asta, este suficient să ne hotărâm să acționăm și să dăm sens vieții noastre prin gesturile de zi cu zi. În ce lume ne dorim să evoluăm? Ce vrem să transmitem generațiilor următoare? Suntem trecători, iar viața noastră este destul de

scurtă, spre deosebire de cea a copacilor. Așadar, cum vrem să folosim timpul petrecut pe pământ?

Să ne comportăm ca și când am fi un copac bodhi: ținuta și acțiunile noastre să evoce toată splendoarea unui copac, iar starea noastră de spirit și alegerile pe care le facem în viață să amintească de măreția sufletească a unui maestru zen. Să învățăm de la un copac: el se mulțumește cu puțin și dăruiește mult.

Aceasta nu este o carte de știință. Principalul său obiectiv este să reprezinte, pur și simplu, o gură de oxigen și să insuflă gânduri frumoase.

În timp ce o citim, să reflectăm la comportamentul nostru. Seamănă cu cel al unui arbore? Ce am putea să preluăm de la un copac? Ce putem să învățăm de la el? La final, să ajungem să fim puțin mai siguri de viitorul nostru și de persoana care ne dorim, în adâncul nostru, să fim.

Să ne gândim la amprenta noastră individuală și să o înmulțim cu opt miliarde. Apoi să facem un pas înapoi și să vedem care ar putea fi rezultatul.

Să ne proiectăm într-o lume în care fiecare om ar stăpâni aceste zece comportamente și ar manifesta, astfel, răbdare, reziliență, bunăvoință; s-ar conduce după inteligența inimii; ar ști să comunice cu semenii; ar practica tăcerea; ar cultiva simplitatea și solidaritatea; ar fi carismatic și și-ar dezvolta puterea de vindecare.

Copacul

ne învață
ce înseamnă
reziliența

*„Doar copacul bătut de vânt
este cu adevărat vîguros,
căci rădăcinile sale, fiind puse
la încercare, devin mai puternice
tocmai în această luptă.”*



SENECA

Citind definiția de dicționar a cuvântului „reziliență”, aflăm că aceasta se dobândește când trecem prin diverse încercări. Putem, astfel, să deducem că, pe măsură ce trecem prin mai multe încercări, ne putem dezvolta mai bine această capacitate. Încercările reprezintă o bună ocazie pentru a avea o perspectivă pozitivă asupra lucrurilor. Problemele pe care trebuie să le gestionăm, traumele pe care trebuie să le depășim ne fac mai puternici. Evident, nu ne dorim să avem parte de greutăți, însă, atunci când, totuși, intervin, să ne gândim că le putem privi dintr-o perspectivă pozitivă.

Așadar, cum putem să renunțăm la victimizare și să percepem greutățile vieții ca pe niște ocazii de a evolua?

În fața fiecărui obstacol, putem să ne punem întrebări și să profităm, astfel, de șansa de a evolua. Să nu stăm pe loc, mulțumindu-ne să privim, pur și simplu, bușteanul din fața noastră; să facem un pas înapoi și să observăm pădurea care se deschide în fața ochilor noștri.

În cazul copacului, reziliența este o capacitate înnăscută. El are chiar o „superputere”, aceea de a renaște din propria-i cenușă. Văzut din exterior, copacul pare mort, carbonizat, mistuit de incendiul de pădure. Cu toate acestea, datorită unor resurse nebănuite, copacul găsește forța să revină la viață. Cu adevărat, natura este o sursă de inspirație.

Atunci când o încercare ne slăbește forțele, ne fragilizează, să fim copacul care găsește resurse interioare pentru a renaște din propria-i cenușă.

Și apoi, chiar dacă ar fi să trecem prin momente grele, să profităm de ele ca să devenim mai buni. În felul acesta, pietricelele și pietroaiele pe care le întâlnim în drumul nostru se transformă în trepte care ne conduc spre evoluție.

*„Viața nu înseamnă să aștepți
ca furtunile să treacă, ci să înveți
să dansezi în ploaie.”*



SENECA

Reziliența este o forță, o calitate deloc neglijabilă în această lume aflată în continuă schimbare și care poate să creeze multă neliniște.

Ce avem de câștigat dacă suntem mai rezilienți? Reziliența este o ușă deschisă către multe alte capacități: adaptare, detașare, creșterea încrederii în sine și în viață, scăderea nivelului de stres și mai mult dinamism.



Să acceptăm lucrurile așa cum sunt,
Să nu mai opunem nicio rezistență,
Să ne acordăm șansa
de a trăi fără să ne îngrijorăm.

Reziliența conduce la detașare, adică la capacitatea de a accepta lucrurile așa cum sunt; detașare nu înseamnă renunțare.

Nu deținem controlul asupra lucrurilor care ni se întâmplă; totuși, putem alege cum să reacționăm la evenimente și cum să le gestionăm. Așa cum spunea Gandhi: „Dacă trăiești un moment dificil, nu da vina pe viață. Ești pur și simplu pe cale să devii mai puternic.”

Am auzit oare vreun copac care să se plângă de frig, de vânt, de nisip, de soare, de oamenii care se plimbă sau de păsările care cântă cât e ziua de lungă? Copacul pare să fi acceptat că nu este responsabil pentru niciunul dintre aceste lucruri.

Cum să devenim mai buni?

Printr-o atitudine pozitivă, celălalt nume sub care este cunoscut optimismul. Să ai o atitudine pozitivă înseamnă să fii convins că există o soluție pentru fiecare problemă și că, dacă nu există soluție, înseamnă că problema nu există! Contează și să avem o rețea de sprijin. Când știi că poți să contezi pe cineva, te simți mai bine.

Ce este optimismul?

Este un mod de a vedea lumea. Fără să aibă nimic de-a face cu naivitatea, optimismul înseamnă să te hotărăști să iei fiecare eveniment ca atare și chiar să găsești aspecte pozitive în fiecare zi. Să nu te complaci în problemele cu care te confrunți și nici să le ignori. Fiecare alege modul în care interpretează ceea ce i se întâmplă. Să zâmbim, să gândim constructiv și să ne propunem să evoluăm; vom atrage astfel în viața noastră ceea ce intră în rezonanță cu această frumoasă stare de spirit.

Zoom



Instrumente utile

câteva sfaturi pentru
mai puține bătăi de cap

Cum să facem ca să devenim mai rezilienți și, astfel, asemenea unui copac, să luăm lucrurile așa cum sunt, fără să ne eschivăm în momentele critice?

Să folosim **regula celor cinci minute**: Când apare o problemă – mai mică sau mai mare – care ne zgândărește emoțiile, să ne luăm cinci minute – pe ceas – în care să ne manifestăm prin lamentări, țipete, plâns, furie, descătușare de orice fel. Să exteriorizăm tot ceea ce trebuie exprimat. Numai după ce am făcut asta, odată eliberați de povara prea grea, să acceptăm situația, să găsim soluția și să mergem mai departe.

Să recităm **mantră**: O mantra este o afirmație pozitivă, simplă, clară și inspiratoare. Ne ajută să integrăm în ființa noastră o serie de adevăruri și să ne inspirăm din ele ca să evoluăm. Ne dă o energie pozitivă și constructivă, care ne ajută să devenim mai încrezători și să mergem înainte. Iată un exemplu de mantra pentru creșterea rezilienței: „Nu pot să schimb nimic la această situație” sau „Pot să reușesc”. Aceste simple afirmații pot să ne însoțească zi de zi, să ne ajute să ne descoperim potențialul și să mergem înainte fiind încrezători și rezilienți. Un simplu „Om”¹ poate să ne schimbe ziua.

1. Silabă sacră din hinduism și budism. (n. a.)



Avem forța interioară
necesară să avem
încredere în noi înșine.

Reziliența este un proces dinamic care trebuie pus în aplicare și care stimulează acceptarea. Atunci când nu opunem rezistență, ne deschidem calea către împlinirea de sine. Am văzut oare vreun copac rupându-și o ramură și biciuindu-se cu ea? Copacul se acceptă pe sine așa cum este. Iar când are loc un eveniment neobișnuit, copacul îl acceptă, se bizuie pe rețeaua lui de sprijin și se resemnează, indiferent de ce și-ar dori de fapt.

Să ne gândim la ce putem face cu toată această energie economisită prin eliminarea îndoielii, a frământărilor, a rezistenței sau a oricărei alte reacții pe care o lăsăm, uneori, să se acumuleze în noi atunci când ne confruntăm cu o situație neplăcută sau care nu corespunde așteptărilor noastre. Reziliența are o forță nebănuită.



Să pășim înaintea cu încredere!
Ceea ce urmează să se întâmple,
se întâmplă cu un motiv.
Să ne cultivăm forța interioară!
Să găsim soluții!

Iar dacă vreodată ne îndoim de abilitățile noastre sau de capacitatea noastră de a acționa, să apelăm la specialiști în domeniul dezvoltării personale. Cu toții ne vor spune același lucru: găsim în noi înșine toate soluțiile.

Cu toții avem parte de greutăți, iar confruntarea cu ele ne ajută să ne depășim limitele. Provocarea constă în a rămâne în picioare și a continua să credem în abilitățile noastre.



O dificultate este o oportunitate.

Depinde de noi să găsim
darul ce se ascunde în ea.

Orice dificultate ascunde oportunități, așadar nu are rost să opunem rezistență. Să nu ne mai lamentăm sau să vrem să dăm timpul înapoi; din punctul în care ne aflăm acum, să ne întrebăm: „Ce pot face în prezent?” Iată adevărata provocare ce ne îmbogățește viața.

Să ne imaginăm la sfârșitul vieții, pe patul de moarte. Ce vedem? Un om care a înțeles că este stăpânul vieții sale sau un om care nu a avut noroc și care s-a lăsat purtat de evenimentele din viața sa?

Să nu fim omul care se lasă purtat după cum bate vântul, asemenea unei frunze căzute din copac. Să înfruntăm furtuna, invizibilul, necunoscutul și să hotărâm care este atitudinea cea mai potrivită pe care

să o adoptăm în fața acestor intemperii. Omul rezilient crede în capacitatea lui de a acționa, abordează viața cu entuziasm și se adaptează la situație. Vede viața ca pe o provocare și profită la maximum de călătorie.

Să luăm drept exemplu copacul care este doborât: fie trunchiul său continuă să crească, înălțându-se din ce în ce mai frumos, fie din el răsar ramuri noi care se înalță spre cer.

Viața noastră și viitorul nostru sunt alcătuite din alegerile pe care le facem. Asemenea copacilor care își pierd frunzele toamna, să renunțăm și noi să mai opunem rezistență, să conștientizăm inutilitatea acestei atitudini și energia pe care o risipim astfel. Să învățăm să transformăm durerea într-o forță care ne propulsează, să ne autodepășim și să ieșim întăriți din încercări.

Reziliența ne ajută să plecăm de la situația A, să facem față unui eveniment neplăcut sau traumatizant și să acceptăm situația. Să ne propunem ca obiectiv să depășim obstacolul, să ieșim din zona personală de confort – asta ne va consolida încrederea și stima de sine. Odată evenimentul gestionat, vom ajunge într-un punct B, care va fi noul nostru cadru de referință, noul nostru mod de a vedea viața: mai generoasă și mai bogată în experiențe.

De acum înainte, această nouă viziune asupra lumii va fi punctul nostru de plecare atunci când ne vom confrunta cu o greutate. Și așa, la sfârșitul vieții, vom putea să fim mândri de noi înșine și să conștientizăm tot ce

am realizat. Măreția omului se dezvăluie în momentele grele ale vieții.

Pe măsură ce vom fi trăit aceste experiențe, pe care le putem valorifica, ne vom fi dezvoltat capacitatea de adaptare și chiar de anticipare.

Reziliența te ajută să trăiești cu bucurie indiferent de circumstanțe, să tinzi către fericirea absolută și, astfel, să faci față fiecărei provocări cu o atitudine pozitivă. Căci cu toții avem probleme de gestionat, chiar dacă nu sunt aceleași și chiar dacă nu în același timp; nimeni nu este scutit. Așadar, să pășim înainte cu bucurie, cu grație și cu determinarea de a o scoate la capăt.



Reziliența este capacitatea
de a rămâne încrezător
orice s-ar întâmpla.

PAS CU PAS: FĂRĂ PRESIUNE, DOAR CÂTE O ACȚIUNE

Pasul mic pe care mă angajez să-l fac: să lucrăm asupra atitudinii noastre, să observăm modul în care luăm decizii. Să ne luăm un angajament față de noi înșine. Vor urma și celelalte...

Exemplu: Începând de astăzi, îi voi zâmbi vieții, orice s-ar întâmpla. Îmi acord cele cinci minute pentru a mă elibera de tensiunea interioară și a mă exterioriza în cazul unei frustrări, apoi caut o soluție și merg înainte cu hotărâre.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Acțiune

Notez la pagina 156 la ce nivel sunt în prezent și ce îmi propun să îmbunătățesc la capitolul reziliență.

*„Eu nu pierd niciodată.
Fie câștig, fie învăț.”*



NELSON MANDELA

**Întrebări-cheie pe care să ni le punem
în diferite momente ale zilei:**

„Cum să mă adaptez la această situație?”
„Ce voi putea să învăț din această încercare?”
„Ce oportunitate s-ar putea ivi?”
*„Ce fel de om voi deveni
datorită acestei încercări?”*

Mantra

„Orice s-ar întâmpla, aleg să transform acel eveniment într-o oportunitate.”