

Andrew Parr

TU
Scapă de temerile
și limitările care
te împiedică să fii
autentic

Superbă în simplitatea ei, incredibilă
în capacitatea ei de a ne transforma, o carte unică.

Paul Hewitt



Modele ale minții

Înainte de a ne gândi măcar cum să ne rezolvăm problemele sau de a pricepe ce vreau să spun prin dehipnotizare, trebuie să înțelegem felul în care ne hipnotizează viața din capul locului și cum ne creează astfel probleme, generând cicluri care se repetă și, în general, îngreunându-ne viața pe alocuri. Numai atunci vom putea cu adevărat să găsim o soluție de durată. Numai atunci vom putea nu numai să ne rezolvăm problemele și să încetăm a mai repeta tipare și cicluri, dar și să evoluăm cumva.

Există două modele principale ale minții la care fac referire când explic asta. Cu primul dintre ele, pe care îl numesc Modelul piramidei, am făcut cunoștință acum mulți ani, pe vremea când participam la un curs de management al stresului; în timpul care a trecut de atunci, am adaptat și redenumit acea versiune de bază pe care am descoperit-o inițial. Al doilea model, pe care îl numesc Modelul bibliotecii, este unul pe care l-am creat cu ocazia primului curs de instruire pe care l-am ținut vreodată; diagrama acestuia am dezvoltat-o pe măsură ce cursanții îmi puneau întrebări, bazându-mă pe observațiile mele din timpul lucrului cu clienții.

Modelul piramidei

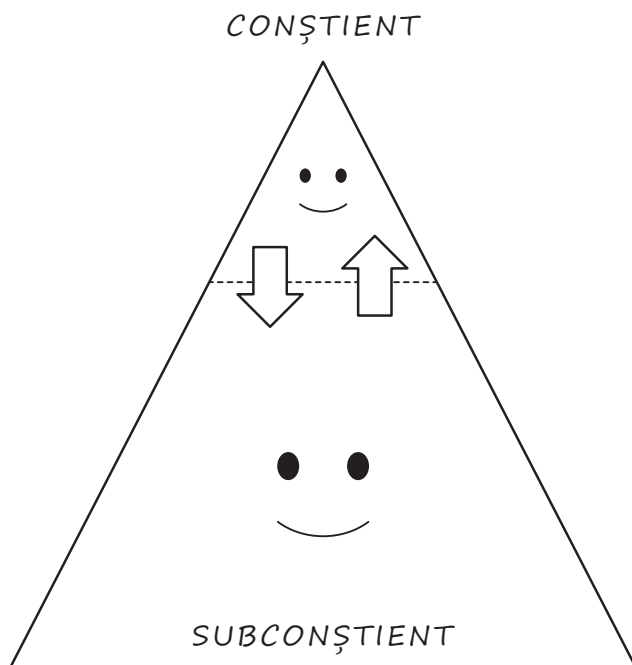
Cei mai mulți dintre noi suntem familiarizați cu termenii de minte „conștientă” și „subconștientă” (sau „inconștientă”), însă eu îi voi explica într-un fel ușor diferit, cu care s-ar putea să nu fi făcut deocamdată cunoștință, iar asta pentru că uneori avem impresia că cele două sunt entități sau personalități diferite, ducând o luptă în interiorul nostru.

Partea conștientă a minții noastre înseamnă orice lucru asupra căruia ne este îndreptată atenția în mod conștient în orice moment dat. În timp ce citești aceste rânduri, s-ar putea să fii conștient de cartea sau de dispozitivul de pe care citești sau poate chiar le ascuți. Ai putea fi conștient și de ce se întâmplă în vecinătatea ta imediată, cum ar fi temperatura aerului, dacă această informație e relevantă pentru tine (e puțin răcoare unde mă aflu acum, așa că o parte dintre gânduri mi se îndreaptă către posibilitatea de a porni încălzirea). Ai putea fi conștient și de scaunul/canapeaua/patul/plaja/trenul/cada de baie/iarba sau orice alt lucru pe care îți sprijini corpul chiar acum, la fel și de orice sunete pe care le auzi și, posibil, chiar de un vag gând despre ceva ce trebuie să faci mai târziu.

Deși știi cum te cheamă, unde locuiești și așa mai departe, aceste informații probabil nu se aflau în atenția ta conștientă până nu le-am menționat. Acum că am făcut-o, probabil se află și, ca atare, e posibil ca unele dintre celelalte gânduri, cum ar fi ce vei face mai târziu, să fi fost nevoite

să se retragă ca să le facă loc. Dar acum că le-am menționat din nou, vor fi făcut cale întoarsă, iar cum te cheamă îți va fi ieșit din minte. Stai, ia uite numele tău, din nou!

Această procesare a informației pe termen scurt este deseori numită „memorie funcțională“ și, în general, spunem că mintea conștientă poate gestiona patru sau cinci frânturi de informație în orice moment dat, deși pentru unii oameni, numărul ar putea fi mai mare, iar pentru alții, prea mic. Fără să vreau să evoc stereotipuri de gen, studiile au demonstrat că, aparent, femeile pot să se descurce o idee mai bine decât bărbații când vine vorba de multiprocesarea informației verbale.



Adresează-mi-te în timp ce urmăresc un film, și îmi voi întoarce iritat privirea spre tine. Pot vorbi cu tine – sau pot urmări un film –, dar, te rog, nu-mi cere să le fac pe ambele în același timp, ar fi o nebunie.

Cu toate acestea, când vorbim de aspectul memoriei funcționale care se ocupă de procesarea orientării în spațiu, ceea ce include vizualizarea și navigarea, unele studii sugerează că acestea sunt mai facile pentru bărbați decât pentru femei. Însă performanța individuală per ansamblu pare a se echilibra, fiecare aspect contrabalansându-l pe celălalt, așa că mai bine să nu zăbovim prea mult asupra acestor chestiuni, dacă nu vrem efectiv să confirmăm stereotipurile!

Principala idee pe care vreau să o înțelegi este că partea conștientă a minții este proiectată să conțină doar o cantitate limitată de informație în orice moment dat, asupra căreia ne putem concentra și aplica logica; în plus, relocăm în mod constant informație în interiorul și în afara conștiinței active, în funcție de *ceea ce considerăm important și demn de atenția noastră*. (Fii atent la acest ultim fragment.)

În cadrul modelului memoriei funcționale, decizia în legătură cu elementele importante asupra cărora trebuie să se concentreze mintea conștientă este gestionată de o regiune cunoscută drept „executivul central“. O decizie tipică pe care o ia executivul central este în genul: „Să continui convorbirea cu prietenul meu sau să iau o pauză și să-mi îndrept resursele către a evalua cât de sigur este să traversez strada?“

Ce se întâmplă cu detalii precum numele și adresa noastră când nu avem în mod conștient nevoie de ele? Sunt, bineînțeles, înmagazinate undeva în subsolul atenției cotidiene, dar ele rămân în continuare accesibile, iar noi suntem înclinați să numim asta subconștient sau inconștient. „Sub“ înseamnă mai jos sau dedesubt, pe când particula „in“ presupune o negare; deși am tendința de a considera cei doi termeni drept interșanjabili, pentru scopurile pe care și le propune această carte, voi utiliza „subconștient“, însemnând mai jos sau în subterana conștiinței noastre pe deplin active. Odată ce am stabilit asta, prima idee principală de care vreau să devii conștient este, așadar, că fluxul informației poate curge înainte și înapoi între atenția conștientă și subconștientă, în funcție de ceea ce considerăm că este mai important în momentul respectiv. Să aruncăm, în practică, o privire rapidă la câteva dintre funcțiile fiecăreia.

Funcții

Partea conștientă a minții noastre este proiectată pentru atenție concentrată, incluzând procesele logice, de luare a deciziilor raționale și de gândire strategică foarte deliberată și conștientă. Subconștientul se ocupă de tot ceea ce rămâne.

Mintea conștientă ne va ajuta să consultăm un orar de autobuz și să calculăm la ce oră trebuie să ajungem într-un

loc, ce autobuz să luăm și la ce oră trebuie să plecăm dacă vrem să ajungem la timp. Mîntea subconștientă ne va ajuta să ne amintim ce este acela un autobuz, ce ne putem aștepta să se întîmple când vom vedea unul, cum se simte să te urci într-un autobuz, iar pe lîngă toate acestea, ne va ține corpul în viață, respirînd și funcționînd în timp ce noi facem diverse alte lucruri.

Mîntea subconștientă are multe funcții, dar, pentru scopurile acestui capitol, voi încerca să îți atrag atenția asupra capacității ei de a înmagazina și identifica informații în memorie, dar și să te fac să realizezi impactul pe care acest lucru îl are asupra fiecăruia dintre noi.

Gîndește-te ce se întîmplă pe măsură ce trecem prin viață. Să zicem că există un eveniment – se întîmplă un anumit lucru. Ne așezăm pe un scaun pentru prima oară; ținem în mînă un pix; ne sprijinim de o masă; bem dintr-o ceașcă. Fiecare dintre aceste evenimente lasă o amprentă pe care o înmagazinăm ca amintire ulterior disponibilă pentru când vom avea nevoie de ea, de obicei ca reacție la vreun soi de declanșator.

Ceea ce e minunat, fiindcă înseamnă că nu trebuie să învățăm totul de la zero de fiecare dată când ne lovim de un lucru sau altul. Înseamnă că putem intra într-o cameră în care nu am mai fost niciodată, să vedem obiecte pe care nu le-am mai văzut pînă atunci și totuși să știm ce sunt.

Mîntea primește o informație prin intermediul simțurilor noastre, verifică ce știm despre respectiva informație, iar apoi trimite un mesaj înapoi către atenția

conștientă, în așa fel încât să știm cu ce avem de-a face și să putem avea o idee despre cum vom proceda în continuare.

E un pix, pot scrie cu el.

E o masă, pot pune lucruri pe ea.

E o ceașcă, pot bea din ea.

Nu am văzut niciodată înainte exact acest pix/această masă/această ceașcă, dar se potrivește cu profilul tactil și înfățișarea generală a ceea ce știu despre lucrurile care arată asemănător, așa că voi presupune că asta e.

Noi nu mai băgăm în seamă acest proces, însă el se desfășoară în fiecare moment al stării noastre de veghe – o receptare constantă de aporturi informaționale, care caută să ne raporteze la ce știm deja, totul urmat de un răspuns despre cum ar trebui să procedăm mai departe. Diverse studii au estimat că avem în jur de 60 000 de gânduri sau chiar mai multe în fiecare zi.

Îți poți imagina cât de complicată ar fi viața dacă ar trebui să descoperim zilnic tot ce există pe lume, ca și cum ne-am lovi de acele lucruri pentru prima oară? Să mulțumim cerului că avem acest sistem de învățare care ne ușurează munca!

Cu toate acestea, să mai adăugăm niște substanță pentru a face lucrurile puțin mai interesante. Pixurile, mesele și ceștile sunt foarte folositoare, dar e puțin probabil să ne facă o impresie profundă și de durată dacă nu sunt neobișnuite. Prin urmare, să invităm în scenă niște sentimente și emoții.

Când aveam 11 ani, făceam în fiecare zi câte 50 de minute cu autobuzul pentru a ajunge și a mă întoarce de la școală, iar de fiecare dată totul se desfășura aproape identic;

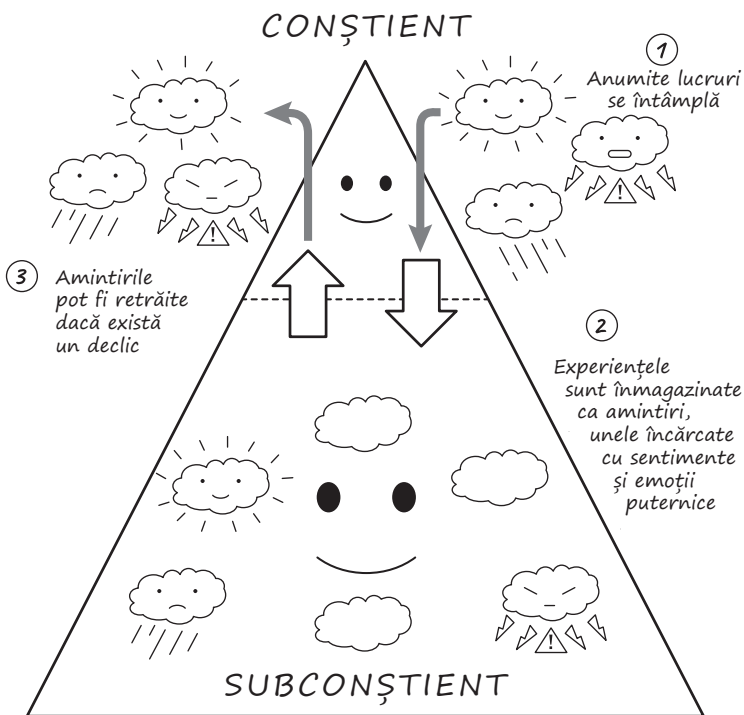
același moment al zilei, același autobuz, aceeași rută zilnic. Într-o bună zi, pe ruta obișnuită de întors s-au ivit unele probleme, așa că am luat un alt autobuz, care m-a lăsat la circa un kilometru de casă, plănuiind astfel să parcurg pe jos restul distanței, prin parc. Însă în momentul în care am pășit în parc, am văzut un câine neînsoțit care îmi bloca drumul. Până în acel moment al vieții, nu mă întâlnisem efectiv față în față cu un câine, în afară de cei aparținând unor membri de familie care aveau așa ceva, iar pe atunci îmi era mereu frică de ei. Fiare imprevizibile cu o droaie de colți, labe cu gheare ascuțite și gâfâit neconținut; una peste alta, ființe potențial periculoase și neplăcute, cel mai bine de evitat.

Teama și panica pe care le-am simțit au fost de parcă înaintea mea ar fi stat un leu. Am încercat să-mi spun singur că e în regulă, dar frica m-a copleșit până la urmă și am sfârșit bătând în retragere din parc, ocolind absurd de mult și ajungând acasă cu o întârziere de mai bine de o oră față de cât prevăzusem, în tot acest timp străduindu-mă din răspuțeri să-mi înghit lacrimile în urma întâlnirii frontale cu moartea din care scăpasem la mustață. Sau cel puțin așa mă simțeam.

Amintirea acestei experiențe nu m-a părăsit ani întregi, iar sentimentul conform căruia „câinii sunt periculoși, m-ar putea alerga și mușca“ îmi provoca neîncredere și anxietate de fiecare dată când mă găseam în proximitatea unui astfel de patruped. De fiecare dată când vedeam un câine umblând aiurea, undeva în mintea mea eram transportat

înapoi în acel moment din parc, iar asta a continuat aproape până în ziua în care mi-am luat eu însumi câini (doi terieri tibetani, un fel de ursuleți de pluș viu). Și tot ce făcuse acel biet câine în acel moment fusese să stea acolo și să se uite la mine!

Dacă avem parte de o experiență care provoacă un sentiment sau o emoție puternică, nu numai că vom crea o amintire în legătură cu acest fapt, dar, într-un fel, vom și ambala respectiva amintire în sentimentul sau emoția asociată ei.



Apoi, când se va ivi un alt lucru care declanșează acea amintire, este foarte probabil să retrăim același sentiment sau emoție. O fotografie care scoate la suprafață amintirile frumoase ale unei vacanțe; un miros cunoscut care ne duce înapoi cu gândul la o scenă plăcută; sau un câine care ne reamintește cât de speriați am fost în parc!

Se întâmplă un anumit lucru, acesta funcționează ca un declic pentru ceva dinăuntru, iar noi avem parte de o experiență.

În termeni foarte, foarte simpli, asta este ceea ce se întâmplă cu oricare dintre noi când întâmpinăm o dificultate specifică, cauzată de o experiență sau de o gamă de experiențe specifice din trecut. Se întâmplă ceva, moment în care simțurilor noastre le parvine informația, lucru care dă naștere unei reacții emoționale.

Gândește-te la ceva neplăcut de care ai avut parte de-a lungul vieții tale. Cât de repede ești capabil să ți-l amintești sau chiar să începi să simți puțin (sau din plin) ceea ce simțeai atunci? Câteodată foarte ușor, alteori nu chiar atât de repede, însă are loc același proces: dacă se ivește un lucru sau o întâmplare care să stârnească o amintire învăluită de o senzație neplăcută sau inconfortabilă, sunt mari șanse să retrăim ceva din toată acea emoție veche (sau chiar pe toată) odată cu noul eveniment.

Dar asta nu e totul. Reacția emoțională ne va împinge fie să vrem, fie să nu vrem să acționăm în vreun fel; ca să luăm exemplul fricii, cum ar fi de câini, de injecții, de oameni sau de vorbitul în public, dacă nu putem înfrunta

Mii de oameni de toate vârstele, cu probleme de natură comportamentală sau emoțională, au beneficiat de experiența în psihoterapie și în hipnoterapie a lui Andrew Parr. De la teama de a vorbi în public, insomnii, bulimie pe fond nervos ori dureri musculare cronice la depresie, anxietate și gânduri obsesive, zeci de tipuri de afecțiuni au fost tratate cu succes, iar foarte mulți pacienți s-au declarat mulțumiți de rezultate după doar câteva ședințe. Cartea de față este, pe de o parte, rodul acestor experiențe, sintetizate în concepte clare, urmate de exerciții simple și, pe de altă parte, o călătorie în adâncurile psihicului și o aventură în căutarea adevăratei identități.

Nu ai voie să ratezi acest ghid care te ajută să îți înțelegi frământările, să treci peste convingerile care îți limitează acțiunile și să atingi adevăratul succes.

Hannah MacInnes

Oricare ar fi problemele cu care te confrunți, această lucrare revoluționară este soluția pentru a-ți schimba cu adevărat viața.

Goodreads

O carte admirabil scrisă, despre puterea interioară a fiecăruia dintre noi.

Wim Hof