

Estima't: canviaràs la teva vida

LOUISE L. HAY

El que jo crec

La vida és molt simple: rebem el que hem donat. Crec que som els responsables de totes les experiències de la nostra vida, les millors i les pitjors. Tots els pensaments que tenim van creant el nostre futur. El que experimentem és el resultat del que pensem i el que diem.

Les creences són idees i pensaments que acceptem com a veritats. El que pensem de nosaltres i del món es fa realitat. Allò que decidim creure, pot eixamplar i enriquir el nostre món. Cada dia pot ser una experiència emocionant, joiosa i plena d'esperança, però també ens pot entristir, limitar i fer mal. Dues persones en el mateix ambient, en les mateixes circumstàncies, poden percebre la vida d'una manera molt diferent. Què ens pot dur a veure les coses amb un esperit positiu? Les nostres creences, n'estic convençuda. Quan canviem l'estructura bàsica de les nostres creences, s'esdevé un veritable canvi en la nostra vida.

Tant se val el que creguis de tu i del món; recorda que només són pensaments, i que els pensaments es poden canviar. És possible que no estiguis d'acord amb algunes de les idees que estudiarem, i que d'altres et resultin estranyes o inquietants. No et preocupis. Només les que s'adiguin amb la teva manera de ser arribaran a formar part del teu ésser. Algunes de les tècniques que proposo et poden semblar massa simples, fins i tot ximpls, i potser dubtis de la seva efectivitat. L'únic que et demano és que les posis a prova.

El nostre subconscient accepta tot el que decidim creure. El Poder Universal mai no ens jutja ni ens critica. Ens accepta tal com som. Si tens una creença que et limita, arribarà a ser la teva veritat. Si creus que ets una persona massa baixa o massa alta, massa prima o massa grassa, massa llesta o massa estúpida, massa rica o massa pobra, o que ets incapaç de relacionar-te bé amb la gent, aleshores aquestes creences arribaran a ser la teva veritat.

Recorda que només són pensaments, i que els pensaments es poden canviar. En aquest àmbit, les nostres opcions són il·limitades, i el moment del poder és sempre aquest, el present.

Què penses en aquest precís moment? És positiu o negatiu? Vols que això que penses ara construeixi el teu futur?

En la nostra infantesa, ens vam fer una idea de nosaltres mateixos i de la vida, segons les reaccions dels adults que ens envoltaven. Per això moltes persones tenen una idea d'elles mateixes que no els pertany, de la mateixa manera que no ens pertanyen moltes de les regles que ens diuen com hem de viure. Si has viscut amb persones que se sentien desgraciades, enrabiades, espantades o culpables, aleshores hauràs après un fotimer de coses negatives de tu i el teu món.

Quan creixem, tendim a recrear l'ambient emocional de la nostra llar de la infantesa. També solem reproduir la relació que vam tenir amb els nostres pares: si no paraven de criticar-nos, cercarem persones que facin el mateix; si, en canvi, ens

demostraven el seu amor, ens elogiaven i ens encoratjaven, intentarem reproduir aquest mateix comportament.

No et dic pas que culpis els teus pares. Tots som víctimes de víctimes, i ells no et podien ensenyar el que no sabien fer. Si la teva mare i el teu pare no sabien estimar-se a ells mateixos, era impossible que t'ensenyessin a tu com fer-ho. Se'n van sortir tan bé com van poder amb els coneixements que tenien. Pensa un moment en la manera com van ser educats. Si vols entendre millor els teus pares, per què no els preguntes per la seva infantesa?

Escolta el que et diuen, però fixa't també en el que fan mentre parlen. Què diu el seu llenguatge corporal? Si pots, mira'ls als ulls per veure si hi trobes l'infant que porten dins. Potser només el veuràs durant una mil·lèsima de segon, però aquesta petita espuma et pot donar alguna valuosa informació.

Tot allò amb què ens enfrontem és un pensament, i els pensaments es poden canviar. Tant se val quin sigui el problema; les teves experiències són els efectes externs d'una causa interna: els teus pensaments. Fins i tot l'odi que una persona sent per ella mateixa és un pensament que té i que produeix un sentiment. Però si no tingués aquest pensament, tampoc no tindria el sentiment. Els pensaments es poden canviar. Canvia el pensament, i el sentiment desapareixerà.

El passat no té cap poder sobre nosaltres. No importa quant de temps faci que seguim una pauta negativa. Ens en podem alliberar ara mateix.

Tant si ens ho creiem com si no, som nosaltres qui triem els nostres pensaments. Potser solem pensar sempre el mateix, i no sembla que escollim els nostres pensaments, però al seu moment vam optar per pensar el que ara pensem. Podem refusar de pensar certes coses. Quantes vegades t'has negat a pensar coses positives de tu? També pots negar-te a pensar coses negatives de tu.

La creença més profunda de totes les persones amb qui he treballat és sempre: «Jo no serveixo per a...». Tothom que conec pateix, poc o molt, de sentiment de culpabilitat o d'odi envers la pròpia persona. Vet aquí algunes de les queixes més comunes: «Jo no serveixo per a això», «No sóc capaç d'aconseguir-ho», «No m'ho mereixo». Però, als ulls de qui o segons quines normes no serveixes, no n'ets capaç o no t'ho mereixes?

Estic convençuda que el ressentiment, les crítiques i la por són la causa de la major part dels nostres problemes. Aquests sentiments els tenim, perquè culpem els altres i no assumim la responsabilitat de les nostres experiències. Si som els únics responsables de tot el que ens passa a la vida, aleshores no en podem culpar ningú. Passi el que passi «a fora», només és un reflex dels nostres pensaments més íntims.

Amb això no pretenc excusar el mal comportament de ningú; el que dic és que el nostre sistema de creences l'atrau. Dintre teu hi ha algun pensament que atrau la gent que es comporta d'aquesta manera que a tu no t'agrada. Si hi ha persones que abusen constantment de tu o et maltracten, pensa que la pauta és teva. Aquesta mena de comportament desapareixerà de la teva vida quan canviïs la creença que l'atrau.

Podem canviar la nostra actitud pel que fa al passat. El passat ja ha passat, i no es pot canviar. És una ximpleria que ens castiguem ara perquè algú, fa molt de temps, ens va fer mal.

Si optem per creure que som unes víctimes desvalgudes i que no hi ha cap esperança per a nosaltres, el món refermarà la nostra creença. Les nostres pitjors opinions de nosaltres mateixos es veuran confirmades.

Si optem per creure que som responsables de les nostres experiències, tant de les bones com de les suposadament dolentes, aleshores tindrem l'oportunitat de superar i deixar enrera els efectes del passat. Podem canviar. Podem ser lliures.

El camí cap a la llibertat passa per la porta del perdó. És probable que no sapiguem perdonar, i potser no desitgem fer-ho; però quan volem perdonar, iniciem el procés de guarició, i perquè aquest procés arribi a la seva fi, cal que deixem d'aferrar-nos al passat i que perdonem tothom.

Això no significa que jo excusi el mal comportament. El que vull és estimular el procés que et portarà a alliberar-te. Perdonar significa relaxar-se, afloixar la pressió. Comprenem molt bé el nostre dolor! I tanmateix, gairebé a tots ens resulta molt difícil comprendre el dolor d'algú que ens va maltractar. Aquesta persona a qui necessitem perdonar també patia. I a més, no feia sinó reflectir el que pensàvem de nosaltres mateixos. Aquesta persona va fer el millor que va poder amb els coneixements, la comprensió i la consciència que tenia en aquell moment.

Quan la gent em ve a veure amb un problema (mala salut, relacions insatisfactòries, dificultats econòmiques o la incapacitat d'expressar la pròpia creativitat), sempre treballo només en una cosa: *l'amor envers un mateix*.

He comprovat que quan realment ens estimem, ens aprovem i ens acceptem exactament tal com som, tot en la vida flueix amb facilitat i sense obstacles. Estimar-nos, aprovar-nos i acceptar-nos ara i aquí és la clau per a poder aconseguir canvis positius en tots els àmbits de la nostra vida.

Per mi, estimar-se a un mateix significa no criticar-se mai de la vida gens ni mica, per res. La crítica ens fa presoners de la mateixa pauta que critiquem i no ens deixa canviar encara que ho vulguem.

Intenta-ho: aprova't i mira què passa. Fa anys que et critiques. De què t'ha servit?

LOUISE L. HAY