

Lenny Ravich

TERAPIA PRIN RÂS

Un lucru amuzant petrecut
pe calea spre iluminare

Cuvânt-înainte:
CARMEN BEYER

Traducere din limba engleză:
ANA SÂRGHIUȚĂ

Ediția a II-a

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Cuvânt-înainte	5
Introducere	11
CAPITOLUL I. Să te joci cu suferința	15
CAPITOLUL II. Corida, de-a lungul vieții	24
CAPITOLUL III. Să te joci cu absurdul	32
CAPITOLUL IV. Să râzi împreună cu trecutul	46
CAPITOLUL V. Să te joci cu rușinea	62
CAPITOLUL VI. Râsul spiritual	76
CAPITOLUL VII. Râsul emoțional	91
CAPITOLUL VIII. Râsul sănătos	105
CAPITOLUL IX. Umorel și bătrânețea	115
CAPITOLUL X. Educația și absurdul	132
CAPITOLUL XI. Nu plec până nu primesc o îmbrățișare	159
CAPITOLUL XII. Optimism nesfârșit	190

.....

Cuvânt-Înainte

Una dintre ființele iluminate cele mai respectate și iubite în Japonia și China, asociată deopotrivă cu înțelepciunea deplină și cu râsul, este Hotei, un călugăr zen (Chan) care a trăit prin secolul al IX-lea, în timpul dinastiei Liang târzii. Însă el nu se considera un maestru și nici nu căuta să-și facă discipoli. Doar mergea din sat în sat, se oprea pentru un timp în fiecare loc, hoinărea pe străzi, împărțind mici daruri copiilor, și mai ales râdea foarte mult. La început, oamenii se adunau în jurul lui, atrași de comportamentul său excentric, iar dacă cineva îl întreba de ce râde, singurul răspuns pe care îl primea era că Hotei începea să râdă și mai tare. Nu trecea mult până când cel care pusese întrebarea începea el însuși să râdă – și alături de el alții, pentru că râsul călugărului era extrem de contagios. În scurt timp, tot satul era cuprins de o veselie generală. După baia de râs fără motiv, din toată inima, fiecare se întorcea la treburile lui zilnice, dar altfel: mai înviorat, mai treaz, cu corpul curățat de tensiuni, cu mintea curățată de întrebări și griji. Acesta era modul în care Hotei își transmitea învățătura. Foarte iubit și respectat pentru modestia, generozitatea și compasiunea lui continuă,

era așteptat mereu să revină. Astăzi este cunoscut pre-tutindeni ca *Buddha rânând*; a fost canonizat în secolul al XVI-lea și este considerat uneori o manifestare a lui Buddha Maitreya (Buddha al viitorului).

Anul trecut, în luna aprilie, la New Orleans, doi cercetători americani au prezentat, în cadrul celei de-a 122-a întâlniri a Societății Americane de Fiziologie, rezultatele unui studiu care a demonstrat în mod riguros că râsul din toată inima este o terapie adjuvantă excelentă în tratarea diabetului și a posibilelor lui complicații (atac de cord, orbire, tulburări neurologice, cardiovasculare, reacții autoimune). Este vorba despre Lee Berk, Ph.D., cercetător în domeniul psiho-neuro-imunologiei la Loma Linda University, California, și despre Stanley Tan, M.D., endocrinolog și specialist în diabet la Oak Crest Health Research Institute, California.

Ei au efectuat studiul pe 20 de pacienți suferind de diabet, hipertensiune, hiperlipidemie și cu înalt risc de complicații, pe care i-au împărțit în două grupe: Grupul R (râs) și Grupul C (de control). Ambele grupuri au primit medicația standard pentru diabet, hipertensiune și hiperlipidemie. În plus, Grupul R (râs) a urmărit secvențe umoristice cu durata de 30 minute, pe suport video, alese liber de fiecare. Cercetătorii au urmărit cele două grupuri pe perioada unui an, controlând prin analize de sânge nivelul hormonilor asociați cu stresul (epinefrină și norepinefrină), nivelul colesterolului HDL (colesterol bun, protector), nivelul citokinelor și al pro-

teinei C reactive (CRP), indicatori importanți în procesele inflamatorii și în afecțiunile cardiovasculare.

După două luni, pacienții din Grupul R (râs) aveau niveluri mai scăzute de epinefrină și norepinefrină, aceasta sugerând o diminuare a stresului; colesterolul bun, HDL, crescuse semnificativ, iar nivelul citokinelor, implicate în procese inflamatorii, era mai scăzut. La sfârșitul studiului, după un an, cercetătorii au constatat o îmbunătățire semnificativă a stării de sănătate în cadrul Grupului R (râs): colesterolul bun, HDL, crescuse cu 26% în grupul R (râs), față de doar 3% în grupul de control, iar proteina C reactivă (CRP) scăzuse cu 66% în Grupul R (râs), față de 26% în grupul de control. În alte studii anterioare, începute prin anii '80, echipa condusă de același dr. Berk a arătat că râsul vesel, sau doar anticiparea lui, stimulează eliberarea de beta-endorfine (hormoni ai stării de bine, care au, totodată, un efect anestezic natural împotriva durerii) și de hormon de creștere (HGH), care este legat de optimizarea imunității, determinând în același timp o scădere a „hormonilor de stres” – cortizol, epinefrină (adrenalină) –, și a nivelului DOPAC (principalul catabolit al dopaminei).

Cercetări și studii similare au condus la întemeierea unei orientări noi în medicina actuală, și anume *medicina integrativă* sau *medicina stilului de viață*, una dintre aplicațiile ei fiind, de exemplu, faptul că în multe clinici pediatrice din țările dezvoltate – nu doar din punct de vedere economic, ci și al nivelului de conștiință – clovni special instruiți au fost incluși în echipa me-

dicală, pentru a reduce stresul preoperator al copiilor și a susține apoi procesul de recuperare.

„Ce m-a atras inițial la terapia Gestalt a fost deschiderea sa față de creativitate și experimentare. Atitudinea experiențială în grupurile Gestalt implică spontaneitate, intuiție și creativitate. Umorul înseamnă a inventa”, afirmă Lenny Ravich. El a început să lucreze cu grupuri Gestalt, în coterapie, din 1987, când, alături de colegul său, a observat relația dintre râs și vindecare, prin comparație cu atitudinea opusă, în care persoanele se lăsau dominate de suferință, frică, tristețe și anxietate. Au decis împreună să aprofundeze experimentul și, în acest scop, au inițiat un nou workshop, axat pe umor, pe conștientizare (*awareness*) și pe teoria paradoxală a schimbării – *Gestalt Laughter and Humour Workshop* –, pe parcursul căruia au observat că, integrând în procesul terapeutic umorul și jocul, transformările apăreau mai repede și la un nivel mai profund.

„Am aflat că, atunci când umorul însoțește procesul de conștientizare, contrariile se reconciliază și paradoxurile se rezolvă. Orice poate fi orice altceva. Viața este ambele, nu ori una, ori alta. Totul se află într-o stare de flux și proces.”

În prezent, Lenny Ravich este directorul Institutului de Terapie Gestalt din Tel Aviv și susține în întreaga lume workshopuri, seminarii și conferințe având subiecte precum „Râsul este cea mai bună terapie”, „Inteligența umoristică pentru un management mai bun”

sau „Umor și stimă de sine pentru performanțe de vârf”, iar cartea *Endless Optimism (Terapia prin râs. Un lucru amuzant petrecut pe calea spre iluminare)* a devenit bestseller, înregistrând vânzări de peste 50 000 de exemplare într-un singur an.

Carmen Beyer

.....

Introducere

La origine, această carte a fost scrisă în ebraică, numindu-se *Endless Optimism*. Până acum s-au vândut peste 50 000 de exemplare, volumul fiind un mare bestseller în Israel. La 1 iulie 2001, a câștigat premiul The Israeli Book Award's Platinum Plaque.

În spatele istoriei acestei cărți se află o poveste veselă. L-am întrebat pe Motti Panchovsky, editorul meu din Israel, câte exemplare trebuie să se vândă pentru ca volumul să poată fi considerat un succes în Israel.

„Dacă vinzi 10 000 de exemplare în Israel, atunci o duci bine”, mi-a spus.

„Și dacă vând 50 000 de exemplare?” am întrebat eu.

„Sunt în paradis”, mi-a răspuns, și am observat că zâmbea ușor. La început am tăcut, ca apoi să spun fără să judec: „Mă angajez să vând 100 000 de exemplare!” A rămas fără glas. Și, desigur, vânzările nu s-au oprit.

Am fost nevoit să-mi iau acest angajament pentru a ne dovedi atât lui, cât și mie, că nu este suficient să scrii despre râs și optimism. Se cuvine să le și trăim. Nu este doar o iluzie să-ți imaginezi lucrurile bune din viață și să te asiguri că ele pot deveni realitate. Suntem responsabili pentru realizarea visurilor noastre. Este,

așadar, firesc pentru mine să prevăd că versiunea în engleză a cărții intitulată *A Funny Thing Happened on The Way to Enlightenment* va ajunge un bestseller internațional. Și este la fel de firesc ca predicția mea optimistă să devină realitate. Desigur, dragul meu cititor, că voi avea nevoie de sprijinul tău.

Celor care m-au ajutat deja le datorez recunoștința și aprecierea mea. În primul rând, soției mele, Alisa, și copiilor mei Natti, Dorone și Ori; ca de obicei, ei m-au răsfățat cu dragostea și cu încurajările lor în răstimpul în care am realizat o carte (atât în versiunea ebraică, dar și în versiunea engleză) care, în adâncul meu, doare să se elibereze.

Următorul pe listă este editorul meu, Motti Panchovsky, de la *The Oranite Publishing Company* din Israel, care mi-a sugerat să scriu o carte după ce m-a auzit într-un interviu radiofonic, aprinzând astfel focul pasiunii care a adus această lucrare la lumină.

În cele din urmă, le mulțumesc acelor oameni speciali care îmi sunt atât colegi, cât și prieteni: Dina Or, Miriam Bernhardt și Rachel Ash, pentru sprijinul pe care mi l-au oferit pe tot parcursul călătoriei noastre umoristice; surorii mele Lorraine, care mi-a văzut manuscrisul și l-a validat chiar și în stadiul său neprelucrat. Apoi le mulțumesc editorilor mei: Anne Teachworth, pe care o îndrăgesc mult, fondatoarea și directoarea Institutului Gestalt din New Orleans, și Mackie Blanton, redactorul meu de la Institutul de Presă Gestalt, la care țin la fel de mult.

În final, această notă: Milton Berle (1909-2002) a făcut odată observația: „Nu fur poante. Le găsesc doar înainte de a fi pierdute². În spiritul afirmației lui Milton, rămân recunoscător tuturor naratorilor și surselor glumelor și parabilelor pe care le-am folosit pentru a-mi trăi viața râzând, surselor vizibile și invizibile, amintite și uitate, citate și necitate, găsite și pentru totdeauna pierdute.

Lenny Ravich

.....

CAPITOLUL I

Să te joci cu suferința

*Optimistul vede covrigul,
pe când pesimistul vede gaura acestuia.*

Anonim

Umorul și optimismul, ca mod de viață, sunt călătorii spirituale. Nu ai nevoie decât de trei lucruri pentru a urca la bord:

Unu: să fi câștigat Marea Cursă a Spermatozoizilor.

Doi: să fi fost născut la o vârstă fragedă.

Trei: să fi citit această carte.

Pe primele două le-ai realizat cu succes. Felicitări! Vrei dovezi? Nu-i așa că miliarde de spermatozoizi te-au însoțit în acea cursă feroce? Miliarde de frățiori și de surioare au murit de-a lungul ei, fiindcă natura știe cum să se asigure că numai cel mai puternic și mai frumos ajunge să participe la acest fapt numit *Viață*. Un singur spermatozoid din miliarde a reușit să ajungă la acel ovul- o-dată-pe-lună, și acela ești TU. Așa că, data

viitoare când te vei simți la pământ, du-te la oglindă și șoptește-i ușor creaturii care te privește: „Dragă, fără tine nu sunt nimic. Ai câștigat marele concurs al spermatozoizilor! Sunt eu, în loc să fiu altcineva!”²

N-ar fi viața un pic mai distractivă dacă, în loc să luăm de bună observația lui Shakespeare cum că „toată lumea este o scenă”², ne-am îndepărta din când în când de ea, am comanda popcorn și un suc răcoritor de portocale și am privi de la distanță micuța noastră dramă numită „viață”². Dar, vă rog, nu mai mult de trei rânduri în spate; și locul să fie în centru, dacă se poate.

Să-ți trăiești viața ca pe un joc îți poate da foarte multă tărie. E posibil să te îmbolnăvești, dar tot te vei distra. Să vezi absurdul anumitor situații poate face călătoria noastră ceva mai tolerabilă. „Poți să dansezi viața sau poți să o târăști”², spune Ram Dass, autorul cărții *Be Here Now*. Sau, cum obișnuia să spună tatăl meu când sufeream shakespearienele „lovituri ale crudei sorți”²: „Într-o bună zi, vei râde de toate astea”². Iar azi mă întreb: „De ce să aștept?”²

Nu vom ști niciodată câți oameni s-au vindecat prin râs de o boală majoră sau de o depresie minoră. Dacă râsul ar putea fi prescris în rețete, atunci s-ar îmbunătăți negreșit sănătatea și starea de bine ale oamenilor.

Este ciudat că aproape toată viața am plătit un preț pentru faptul că sunt comic și plin de umor. Nimeni nu poate să pretindă că este un maestru al umorului până nu experimentează el însuși paradoxurile tragicomice din propria viață.

Când eram în clasa a VII-a, am fost plasat într-o școală specială, întrucât fusesem diagnosticat cu tulburări. În mintea mea, am etichetat-o ca pe o „școală pentru proști². Acum, ca adult, încă sunt tulburat. Totuși, nu mai sunt pedepsit pentru acest lucru, așa cum mi se întâmpla în copilărie. Dimpotrivă, sunt recompensat cu admirație, cu distincții și cu bani pentru că scriu și susțin conferințe despre tulburata, absurda, tragica și comica lume, așa cum este ea.

Înapoi la școala „proștilor². Ei (așa-zișii atestateștii ai școlii oficiale) mă considerau tulburat pentru că nu mă puteam concentra. Și, la drept vorbind, de ce m-aș fi concentrat? Ce mă învățau ei era foarte plictisitor. Era mult mai hazliu pentru mine să-i fac și pe ceilalți „proști² din clasă să râdă de bufoneriile mele. Obişnuiam să mimez că mănânc unt de arahide și jeleu pe biscuiți, iar asta îi făcea să se prăpădească de râs. Râsul lor era o adevărată muzică pentru urechile mele. Mă făcea să mă gândesc: „Uau, de asta am venit eu pe lume!² Însă în clasă se afla o anumită femeie care nu putea tolera faptul că primeam mai multă atenție decât ea – profesoara. Pur și simplu, nu știa cum să se descurce cu mine. Ea fusese pregătită să predea copiilor, nu să se descurce cu ei. Privind retrospectiv, mi-e ușor să o înțeleg. Avea datoria să termine predarea materiei până la sfârșitul anului școlar. Elevii, pur și simplu, se puneau în calea nobilului ei scop.

Profesoara m-a trimis la consilierul școlar, cu speranța că acesta va rezolva „problema² – adică pe mine.

Consilierii, că tot veni vorba, sunt oameni care au fost profesori la un moment dat și s-au hotărât să nu mai muncească. Consiliera avea obiceiul să exclame „Doamne!² de fiecare dată când mă vedea. Îmi spunea disperată: „Doamne! Iarăși tu!² Într-o zi, am întârziat la ședința noastră, iar ea a exclamat: „Isuse Cristoase!² Am răspuns mai degrabă sfios: „Nu sunt Isus Cristos. Sunt Tatăl Lui². În America ai voie să numești pe cineva „Doamne”, dar, dacă te autodeclari Dumnezeu, ești expedit la un asistent social.

Consiliera m-a trimis la un asistent social care nu se mai putea opri din întrebări și din zâmbete.

„Leonard, mama ta îți spune povești?² m-a întrebat el.

„Da², am răspuns timid.

„Ce fel de povești îți spune?²

„Cum a fost violată de cazaci², i-am răspuns sincer.

Asistentul social m-a trimis apoi la un psiholog care venise la școală pentru a-mi testa coeficientul de inteligență. Acesta m-a rugat să-mi mișc capul dintr-o parte într-alta, ca să-mi audă „singuraticul² coeficient de inteligență clătinându-mi-se în cap. După ce am făcut cum mi-a cerut, a susținut că l-a auzit. L-am rugat și eu, naiv, să-și rotească capul dintr-o parte în alta. Când a făcut asta, i-am spus consternat: „Nu se aude nimic în capul dumneavoastră².

Directorul școlii era considerat sfânt pentru că la el se adunau toți profesorii ca să-și ia leafa. Într-o zi, am trecut pe acolo chiar în timp ce așteptau la coadă. Printre ei se aflau profesoara mea, consilierul școlar, asis-

tentul social și psihologul. Mi-am spus atunci în gând: „Hei, eu susțin financiar o întreagă echipă².

Aveam obiceiul să mă rog zilnic: „Dragă Doamne, fă-mă, te rog, un om normal. De ce a trebuit să mă crezi poznaș? De ce nu m-ai creat ca pe ceilalți copii, care vin la școală, dau extemporale și suferă de migrene, de greață sau de diaree?² Școala la care am învățat mi-a lăsat sentimentul că nu sunt în regulă. Mama mea a văzut că eram într-o stare deplorabilă și mi-a spus ceva ce a avut impact asupra mea pentru tot restul vieții. Mi-a zis: „Lenny (așa obișnuia să-mi spună, căci acesta este numele meu), eu merit diploma ta de absolvire mai mult decât tine².

„De ce?² am întrebat-o.

„Pentru că exist în ea mai mult decât tine², mi-a zâmbit ea.

Atunci mi-am dat seama de viziunea înțeleaptă a mamei mele. Ea m-a învățat să râd de toate problemele. A primit lămâia pe care viața ne-o oferă uneori, a pus peste ea zahăr – care este umorul –, și astfel a făcut limonadă. Mă făcea să râd și, odată cu acest lucru, îmi câștiga și încrederea. Este aceeași problemă, doar că pare un pic mai ușoară. Am învățat o lecție importantă: niciodată să nu te iei prea în serios. Adu-ți aminte că din lămâie poți face limonadă.

Mi-a fost recomandat un psihiatru care, în ciuda tuturor acreditărilor și diplomelor sale, nu putea să mă deslușească, să mă înțeleagă, să ajungă la mine. Știa să facă un singur lucru: să-mi dea pastile.