

Printre activitățile mele se numără și aceea de a pregăti viitori psihoterapeuți. Iar unul dintre exercițiile care-i pun la grea încercare pe cursanți este următorul: Gândiți-vă la *cinci* aspecte general umane, care fac persoana valoroasă și care să fie independente de ceea ce face persoana, adevărate din ziua în care se naște până când moare. E un exercițiu despre stima de sine pe care foarte mulți o pierd de timpuriu sau nu au ocazia să o dezvolte.

Zâmbetul sau varianta elaborată – umorul este una dintre caracteristicile care întrunește *criteriile* și care-mi place cel mai mult. Cu atât mai mult apreciez această calitate la oamenii serioși, care spun lucruri importante și care mișcă mulțimi.

Unui copil de câțiva anișori i s-au arătat niște jucării și el a spus că sunt ale lui. A fost unul dintre *criteriile* care i-au ajutat pe budiști să decidă ca el e al paisprezecelea Dalai Lama. Acest om a vorbit întotdeauna cu relaxare și printre zâmbete despre lucruri grave, dar și despre „criterii” ce fac persoana valoroasă. Doar că el le numește religie: „religia mea este bunătatea” – spune Dalai Lama. Sau „toate religiile mari poartă același mesaj: iubire, compasiune, iertare și important este ca ele să facă parte din viața de zi cu zi”.

Bunătatea, iubirea, compasiunea, iertarea cresc stima de sine și stima de alții.

Tot el mai spunea un lucru pe care-l tot repetam cursanților fără să știu pe cine citez: „Dacă nu poți face bine, cel puțin să nu faci rău!”. Adică, dacă nu poți încuraja un client, cel puțin nu-i da mai multe probleme decât cele cu care a venit și, mai ales, nu-l trata de problemele tale.

Dalai Lama a vorbit și despre somn, un alt lucru despre care am învățat mult și pe care mulți psihologi îl „scanează” neobosiți. Poți analiza poziția în care doarme un om, visele pe care le are, soluțiile pe care le găsește în vis sau emoțiile pe care le „fabrică”. Sau, cum ar spune un simplu călugăr budist: „Somnul este cea mai bună meditație”.