Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Copyright © 2014 by Mike Robbins
Originally published in 2014 by Hay House UK Ltd.
Nothing Changes Until You Do
Ascultați Hay House Radio la: www.hayhouseradio.com

Copyright © 2016 EDITURA FOR YOU

Tehnoredactare: Felicia Drăguşin
Coperta: www.graficadesign.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ROBBINS, MIKE
Nimic nu se schimbă până când tu nu te schimbi/Mike Robbins ;
trad. din lb engleză și note: Monica Vișan. -București: For You, 2016
ISBN 978-606-639-100-9
I. Vișan, Monica (trad.; note)
159.923.2

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Tel./fax. 021/665.62.23;
mobile phone: 0724.212.695; 0724.212.691;
e-mail: foryou@editura-foryou.ro
website: www.editura-foryou.ro
Facebook: www.facebook.com/Editura-For-You
Instagram: https://instagram.com/edituraforyou/
Twitter: https://twitter.com/EdituraForYou

Printed in Romania ISBN 978-606-639-100-9

Mike Robbins

NIMIC NU SE SCHIMBĂ PÂNĂ CÂND TU NU TE SCHIMBI

Un ghid pentru autocompasiune și puterea de a-ți depăși obișnuințele

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

EDITURA FOR YOU

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cuprins

Introducere 11
Capitolul 1: Concentrează-te pe ceea ce contează cu adevărat 19
Capitolul 2: Nu uita că o zi proastă pentru orgoliu este o zi bună pentru suflet 26
Capitolul 3: Nimic nu se schimbă *până când* tu nu te schimbi 31
Capitolul 4: Nu uita: ești valoros pentru simplul fapt că *tu* ești *tu* 35
Capitolul 5: Fii îngăduitor cu tine 40
Capitolul 6: Cere ajutor 45
Capitolul 7: Să nu cazi în capcana comparației 50
Capitolul 8: Important este să fii sincer, nu să ai mereu dreptate 55
Capitolul 9: Iubește-te, restul vine de la sine 60
Capitolul 10: Nu te lua prea în serios 67
Capitolul 11: Nu uita cât de puternic ești 73
Capitolul 12: Nu trebuie decât să fii prezent 77
Capitolul 13: Dă-ți voie să greșești 82
Capitolul 14: Cere ceea ce-ți dorești 86
Capitolul 15: Împacă-te cu trupul tău și cu felul în care arăți 91
Capitolul 16: Ai încredere în instinctul tău 97
Capitolul 17: Ţine minte: nu împrejurările contează, ci ceea ce ești tu cu adevărat 102
Capitolul 18: Prețuiește oamenii 107
Capitolul 19:Atenţie la sindromul impostorului! 113
Capitolul 20: Dă-ți voie să plângi 118

Capitolul 21: Acţionează cu curaj, indiferent de rezultat 122
Capitolul 22: Acceptă neputința 126
Capitolul 23: Fii dispus să vorbești despre lucrurile dificile 130
Capitolul 24: Exersează recunoștința 135
Capitolul 25: Ai curajul să fii vulnerabil 140
Capitolul 26: Ai încredere în tine 145
Capitolul 27: Nu uita că tu însemni mult mai mult decât ceea ce faci 150
Capitolul 28: Ia viața așa cum e 156
Capitolul 29: Vorbește despre adevărul tău (chiar dacă îți tremură vocea) 160
Capitolul 30: Nu-ți bate capul cu mărunțișurile 165
Capitolul 31: Lasă-te uimit cu ușurință 171
Capitolul 32: Lasă lucrurile să ți se întâmple cu ușurință 175
Capitolul 33: Acceptă-te așa cum ești 179
Capitolul 34: Când e vorba de bani, fii realist și fii indulgent cu tine 183
Capitolul 35: Renunță la imperativul *trebuie* 190
Capitolul 36: Ai mare grijă de tine 193
Capitolul 37: Concentrează-te pe lucrurile care depind de tine 198
Capitolul 38: Învață să te ierți 202
Capitolul 39: Lasă-ți lumina să strălucească 206
Capitolul 40: Trăiește ca și cum ar urma să mori (pentru că până la urmă asta se întâmplă) 211
Anexă 217
Recomandări 220
Mulțumiri 223
Despre autor 228

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

și esențiale în viață și în creșterea spirituală, cel mai important este cum te raportezi la tine însuți și ceea ce crezi tu despre tine. Sper că aceste povestiri vă vor ajuta să vă priviți viața dintr-o perspectivă nouă.

Vă mulțumesc că ați ales această carte, care este, în sine, un act de iubire de sine. Mă simt recunoscător, îndatorat și onorat să parcurg această călătorie împreună cu voi.

Să pornim, așadar...

Capitolul 1

Concentrează-te pe ceea ce contează cu adevărat

La începutul lunii martie 2011, mama mea, Lois Dempsey Robbins, a fost diagnosticată cu cancer în stadiul patru. Boala s-a generalizat foarte repede și în data de 13 iunie, același an, mama a murit. Am stat cu ea până în ultima clipă – a fost oribil și minunat în același timp.

Mi-a fost tare greu să văd degradarea fizică a mamei mele și suferința îngrozitoare pe care o trăia. Mă luptam, de asemenea, cu ideea că avea să moară și că la 37 de ani o să rămân fără niciun părinte (tata murise în 2001), iar fetele mele aveau să crească fără bunica lor, care pur și simplu le adora.

Cu toate acestea, au existat și momente extraordinare în perioada aceea. Cam cu o săptămână înainte să moară, stăteam amândoi pe patul ei, vorbind de una, de alta. Începuse deja să nu mai știe de ea, dar într-un moment de luciditate m-a privit și mi-a spus pe un ton liniștit:

– Îmi pare rău că nu te-am învățat mai multe, Mike.

Am fost ușor surprins auzind astfel de vorbe din gura ei. Mama nu era tipul de persoană care să-și ceară scuze ușor sau să-și arate vulnerabilitatea, deși în ultima lună devenise mai puțin dură și se deschisese foarte mult.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

– E în regulă, mamă, i-am spus. M-ai învățat destul.

După o pauză, am adăugat:

– Îmi pare rău că uneori ți-am dat bătăi de cap.

M-a privit și mi-a spus râzând:

– Nu-i nimic; așa și trebuia.

Am râs și am plâns un pic amândoi, dar mai mult am râs. Relația noastră a avut de suferit de-a lungul anilor, dar în momentul acela exista între noi o legătură strânsă.

Acest tip de apropiere, conversațiile pline de profunzime, vindecarea, percepțiile profunde, iubirea, iertarea, sprijinul și legătura cu familia au reprezentat unele dintre cele mai frumoase lucruri pe care le-am trăit în zilele și săptămânile de dinainte și de după moartea ei.

Diagnosticul, boala și moartea mamei m-au făcut să mă gândesc mai mult la cele mai importante lucruri și la cei mai importanți oameni din viața mea – așa cum se întâmplă de multe ori când trecem printr-un eveniment traumatizant. Această încercare m-a făcut să evaluez lucrurile mai rațional și să fiu mai conștient.

Ceea ce am observat este că, din păcate, nu acord atenția cuvenită lucrurilor și oamenilor importanți din viața mea – nu atât cât mi-aș dori. De multe ori sunt preocupat de temeri, de obsesii ce țin de orgoliu, de drame (ale mele sau din lume), ambiții și tot felul de instincte de supraviețuire și reacții afective. Deși înțeleg că asta face parte din natura umană, îmi dau seama că, în astfel de momente, nu reușesc să fiu pe deplin implicat în cele mai importante aspecte ale vieții mele.

De ce suntem astfel distrași de la ceea ce este cu adevărat important? De ce uneori este nevoie să apară o boală, o criză, un accident, o tragedie sau chiar moartea ca să ne trezească și să ne atragă atenția?

Cred că ne umplem viața cu mult prea multe „chestii". Suntem mult prea ocupați, supraaglomerați și obsedați de informație. Listele nesfârșite cu lucruri de făcut sunt mult prea lungi și alergăm tot timpul pentru „a ține pasul" sau pentru „a fi importanți"; și în tot acest timp ne stresăm la maximum. Chiar dacă mulți dintre noi, inclusiv eu, ne plângem deseori că nu putem face nimic ca să îndreptăm lucrurile – din cauza vieții pe care o ducem, a tehnologiei sau a responsabilităților, familiilor și slujbelor noastre –, cei mai mulți dintre noi avem un cuvânt de spus, chiar mai mult decât am vrea să recunoaștem, cu privire la programul pe care îl avem. Putem decide cât timp acordăm comunicării cu ajutorul mijloacelor electronice sau cu cât de multe „chestii" ne umplem viața de zi cu zi. Multe dintre acestea ne distrag atenția de la ceea ce este important și ne împiedică să simțim adevăratele emoții – acesta fiind unul dintre principalele motive pentru care ne dorim să fim atât de ocupați și de preocupați de tot felul de lucruri, altele decât cele importante.

Să te concentrezi pe ceea ce este cu adevărat important poate fi uneori cam înfricoșător. Unii dintre cei mai importanți oameni, unele dintre cele mai importante activități și aspecte din viața noastră pot părea lipsite de importanță pentru cei din jur și pot avea – sau nu – de-a face cu carierele noastre sau cu grija pe care trebuie s-o avem față de familie. Poate că alții nici nu le agreează, nici nu le înțeleg și nici nu sunt de acord cu ele. Și chiar dacă o fac, din păcate este mult mai ușor să ne uităm la televizor, să ne verificăm e-mailul, să facem curat în casă, să ne planificăm ziua, să navigăm pe Internet și doar să reacționăm la ceea ce se întâmplă în jur, decât să ne implicăm activ în lucrurile pe care le prețuim cel mai mult.

Se poate să nici nu știm cu adevărat ce anume este cel mai important pentru noi; sau e posibil să existe în noi o luptă interioară despre ceea ce ar trebui să fie cel mai important.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cu atâtea convingeri, idei, așteptări și obiective contradictorii, în noi și în jur, nu este tocmai ușor să știm cu certitudine ce anume este cel mai important pentru noi. Și chiar dacă am ști, ar trebui să fim extrem de puternici pentru a putea trăi tot timpul în acord cu ceea ce este cel mai important pentru noi. Fie că este vorba despre lipsa noastră de transparență sau de teama de a-i dezamăgi pe ceilalți (ori de amândouă), concentrarea asupra a ceea ce este cu adevărat important pentru noi poate fi mult mai dificilă decât pare la prima vedere.

Deși toate aceste „motive" și altele au o logică, faptul că nu ne îndreptăm atenția spre ceea ce este cel mai important pentru noi are un impact real și de cele mai multe ori negativ asupra vieții noastre, a muncii și asupra tuturor celor din jur. Sfârșim prin a duce o viață în totală neconcordanță cu cine suntem cu adevărat, ceea ce conduce la stres, nemulțumire și la oportunități și experiențe ratate.

Cum ar fi dacă am trăi concentrați în permanență pe ceea ce are cu adevărat importanță – nu pentru că apare un semnal de alarmă, o criză sau o schimbare majoră în viața noastră, ci pentru că *decidem* să facem asta într-un fel proactiv? Cum ar arăta viața noastră dacă am renunța la parte din ceea ce ne distrage atenția de la lucrurile cu adevărat importante – la grijile și problemele, de cele mai multe ori neînsemnate, care ne distrag atenția – și ne-am concentra cu adevărat mai mult asupra oamenilor și a lucrurilor care sunt cu adevărat importante pentru noi?

Unul dintre cele mai profunde lucruri pe care mi le-a spus mama înainte să moară a fost acesta: „Aș vrea ca oamenii să știe că nu trebuie să sufere din cauza asta." Pe măsură ce i se apropia sfârșitul, dorința mamei de a-și împărtăși înțelepciunea creștea, iar asta era extraordinar. Pentru că eram concentrat mai mult pe ceea ce era cu adevărat important și mă preocupau mai puțin grijile mele, listele cu lucruri de făcut și chiar păre-

rile mele, am reușit să-i acord mamei mai multă atenție și să ascult cu adevărat lucrurile înțelepte pe care ni le împărtășea – un dar minunat.

Iată câteva lecții-cheie pe care le-am învățat de la mama în ultimele zile ale vieții ei, când începuse să capituleze și să-și deschidă sufletul. Sunt simple (deși nu ușoare) aduceri-aminte pentru fiecare dintre noi:

Exprimă-te – Spune ceea ce ai de spus; nu ține lucrurile în tine. Pe măsură ce se apropia clipa morții, mama a început să se exprime într-o manieră mult mai autentică și mai transparentă. Purtam conversații despre lucruri despre care nu mai vorbiserăm niciodată până atunci; și și-a împărtășit sentimentele într-un fel eliberator și încurajator. De prea multe ori în viață se întâmplă să ne reținem, din teama de a nu fi respinși, judecați și izolați. Să ne exprimăm înseamnă să renunțăm la filtrele care ne pun piedici și limite și să trăim viața „cu voce tare".

Iartă – Mama și cu mine ne tragem dintr-o serie lungă de ranchiunoși. Ca și mine, se pricepea teribil de bine să poarte pică. Am urmărit-o cum, încet-încet, conștient sau nu, a început să renunțe la ranchiunele și resentimentele pe care le avea, mici sau mari. Era ca și cum ar fi spus: „Cui îi mai pasă?" Atunci când nu mai ai de trăit decât câteva luni (sau săptămâni), ideea că „viața este prea scurtă" devine ceva mai mult decât un abțibild de lipit pe luneta unui automobil; ea devine realitate. Și, când trăim în această realitate, cel mai normal lucru pe care îl putem face este să-i iertăm pe cei din jur – și pe noi înșine.

Trăiește cu pasiune – Este extrem de important să încercăm lucruri, să fim îndrăzneți și să ne trăim viața cu pasiune adevărată. Cu toate acestea, este foarte ușor să ne lăsăm acaparați de preocupările noastre sau să ne facem griji cu privire la ceea ce vor crede ceilalți despre noi. Mama, care a fost

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

toată viața ei o femeie destul de pasionată, a început să trăiască cu și mai multă pasiune, deși trupul ei se deteriora. În ultimele zile și săptămâni de viață stătea de vorbă cu toată lumea, vorbea despre ceea ce-i plăcea, împărtășea idei grandioase și renunțase la mare parte dintre îngrijorările ei cu privire la ceea ce gândeau alții despre ea. Era uimitor – un model extraordinar, ce reamintește de importanța pasiunii.

Arată-ți prețuirea pentru ceilalți – La un moment dat, mama a spus: „Este atât de important să-i prețuiești pe oameni... Nu știu de ce nu am făcut asta mai des în viață!" Deși trecea prin clipe atât de grele, a făcut tot ce i-a stat în putere pentru a le arăta oamenilor ce anume aprecia la ei – iar oamenii i-au împărtășit și ei prețuirea lor. Prietena mea Janae a înființat un „telefon al bucuriei", un număr de telefon la care oamenii puteau suna pentru a lăsa mesaje pentru mama, în ultimele ei zile de viață. Ajunseserăm la aproape 50 de mesaje minunate, toate exprimând iubire și prețuire pentru mama – pe multe dintre ele am reușit să i le punem să le asculte înainte să moară. Prețuirea noastră este cel mai minunat dar pe care îl putem face celorlalți și nu trebuie să așteptăm apropierea morții – a morții noastre sau a altcuiva – pentru a-l oferi.

Capitulează – Deși era evident că nu-și dorea să moară, cam cu o lună și jumătate înainte de a-și da sfârșitul s-a întâmplat ceva cu adevărat remarcabil: a capitulat. Mama avea o voință extrem de puternică și era o adevărată luptătoare, așa că probabil nu i-a fost ușor să renunțe. Cu toate acestea, faptul că o vedeam cum cedează în fața soartei și acceptă ideea că avea să moară ne-a inspirat și ne-a schimbat viața – nouă, celor din jurul ei, dar și ei. Mare parte din frumusețea, vindecarea și transformarea care au avut loc, pentru ea și pentru noi, în perioada când trăgea să moară, s-a datorat acestei capitulări.

Capitulare care nu era nici renunțare, nici cedare, nici trădare, ci împăcare cu soarta și acceptare a vieții (în cazul acesta, a morții) așa cum este ea. Capacitatea noastră de a capitula în viață este direct legată de câtă liniște și împlinire vom avea.

Mama ne-a învățat, pe mine și pe ceilalți, că și atunci când ne aflăm în fața morții putem trăi cu bucurie – ce dar minunat și ce lecție măreață, ce moștenire importantă lăsată celor care rămân! Nu trebuie să așteptăm să trăim lucruri dureroase pentru a ne trezi – o putem face constatând ce anume ne atrage atenția și punându-ne o întrebare simplă, dar esențială: *Este asta cu adevărat important?*

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Capitolul 2

Nu uita că o zi proastă pentru orgoliu este o zi bună pentru suflet

În urmă cu ceva vreme, ascultam la radio un interviu cu Michael Bernard Beckwith, fondatorul Agape International Spiritual Center* și autorul volumului *Life Visioning*. Beckwith spunea: „O zi proastă pentru orgoliu este o zi bună pentru suflet." Când l-am auzit, am izbucnit în râs. Înțelepciunea acestei afirmații avea ecouri profunde în mine. M-am gândit la o serie de experiențe pe care le-am trăit și care fuseseră destul de „dăunătoare" orgoliului meu (adică stânjenitoare, dezamăgitoare și chiar dureroase); privind însă acum în urmă, îmi dau seama că au fost extraordinar de benefice pentru dezvoltarea și creșterea mea spirituală (adică pentru sufletul meu).

Unul dintre cele mai dureroase și mai edificatoare exemple în acest sens este încheierea carierei mele de jucător de baseball profesionist. Aveam 23 de ani, eram la al treilea sezon în ligile inferioare, la echipa Kansas City Royals, când m-am accidentat la brațul cu care aruncam. Accidentarea s-a soldat

* Agape International Spiritual Center – Congregație interreligioasă din Culver City, California, înființată în 1986. (n.tr.)

cu o serie de operații, iar în cele din urmă cu încheierea carierei de jucător. Cea mai importantă dintre lecțiile pe care le-am învățat din această încercare era că trebuia să mă prețuiesc pe mine, talentul meu și experiențele trăite atunci când acestea existau, se întâmplau, nu după aceea. În toți acei ani în care am jucat baseball (în special în timpul colegiului, la Stanford, și în ligile inferioare), aproape tot timpul îmi spuneam că nu sunt suficient de bun. Mă comparam cu toți cei din jur și încercam din răsputeri să nu fac ceva greșit. Iar apoi, când totul se terminase și nu reușisem să ajung în ligile superioare din cauza accidentării, mi-am zis: *Ah, cred că am ratat ce era mai important.*

Lecția aceasta mi-a fost esențială în viața și în activitatea mea, acesta fiind și motivul pentru care am scris și am vorbit atât de mult despre ea în toți acești ani. Dar acum câțiva ani, în urma unei întâmplări petrecute cu fiica mea, Samantha, înțelepciunea și înțelegerea izvorâte din această lecție s-au aprofundat de o manieră diferită. Era în aprilie 2010, când Samantha avea patru ani. Ea era în vacanța de primăvară de la grădiniță și m-am hotărât să-mi iau și eu liber în după-amiaza aceea, ca s-o duc să vadă un meci de baseball între Cal și Stanford, la Berkeley, nu departe de unde locuiam. Surioara ei mai mică, Rosie, care la vremea aceea avea un an și jumătate, a rămas acasă cu Michelle. Având în vedere viața pe care o duceam, programul meu și încercările noastre continue de a ne descurca cu cei doi copii, eram foarte fericiți că în acea după-amiază aveam să petrecem un timp prețios doar noi doi, Samantha și cu mine. În timp ce ne îndreptam spre locul unde urma să aibă loc meciul, Samantha, care stătea în scaunul ei pentru copii, montat pe locul din spatele meu, m-a întrebat:

– Tati, o să joci și tu?

În toamna precedentă, Samantha mă văzuse jucând în meciul anual al absolvenților, la Stanford – un meci demonstrativ

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

de baseball între echipa de atunci de la Stanford și o echipă formată din foști jucători, cei cărora timpul le permitea să fie acolo și care aveau curajul necesar să reintre în teren și să joace împotriva puștilor de la facultate. Oricum, Samantha mă văzuse în echipament complet. Şi, pentru că acum ne duceam să-i vedem jucând pe cei de la Stanford, voia să știe dacă jucam și eu.

– Nu, i-am răspuns.

– De ce nu? m-a întrebat Samantha.

– Pentru că tati nu mai joacă baseball, i-am răspuns.

– Ba da, te-am văzut eu, mi-a spus Samantha.

– Scumpa mea, acela nu era un joc *adevărat*, i-am spus.

– Nu înțeleg, a spus Samantha.

– Iubito, am continuat, tati nu mai joacă baseball pentru că s-a accidentat la brațul cu care aruncă și a fost operat de mai multe ori la braț, așa că nu am mai putut juca.

– Vrei să spui că *nu mai poți* juca baseball? m-a întrebat ea.

– Da, draga mea, i-am răspuns.

– Și ești supărat că nu mai poți să joci, tati? a întrebat.

– Scumpa mea, mă bucur că mă întrebi. Nu, nu sunt supărat. Am fost supărat atunci când s-a întâmplat; era ceva foarte important și am fost foarte supărat. Însă asta s-a întâmplat cu mult timp în urmă și acum nu mai sunt supărat. De fapt, sunt chiar recunoscător.

– Recunoscător? a întrebat ea surprinsă și nedumerită.

Deși avea numai patru ani, știa ce înseamnă să fii recunoscător, deoarece în casa noastră se vorbește mult despre recunoștință.

– De ce ești recunoscător că nu mai joci baseball, tati? Nu înțeleg.

– Ei bine, scumpa mea, i-am explicat, dacă tati nu se accidenta la braț, nu ar fi întâlnit-o niciodată pe mami... și nu ar fi putut să fie tăticul tău.

Apoi am izbucnit în lacrimi!

– Tati, te simți bine? m-a întrebat fetița mea.

– Sunt bine, iubito, foarte bine, i-am spus în timp ce-mi ștergeam lacrimile.

Am fost șocat de cât de tare mă emoționasem în acel moment: am fost afectat mai profund decât fusesem vreodată până atunci.

Dorința noastră de a ne proteja orgoliul – pentru a evita eșecul și rușinea – ne face de mult prea multe ori să ne trădăm pe noi înșine, să nu încercăm să obținem ceea ce ne dorim cu adevărat sau să ne abținem în diverse feluri care ne dăunează. Atunci când nu uităm acest lucru, chiar dacă lucrurile nu ies așa cum credem că ne-am dori să iasă, nu numai că vom supraviețui, dar vom trece printr-un proces de devenire, de creștere spirituală. Așa cum spunea Randy Pausch în *Ultima prelegere**, „experiența este ceea ce obții atunci când n-ai obținut ceea ce voiai".

Asta nu înseamnă că în viață nu putem crește spiritual *decât* prin suferință, dezamăgire sau durere. Dar atunci când trecem prin greutăți, avem capacitatea de a transforma aceste lucruri „rele" în extraordinare oportunități de vindecare și transformare. Deși inițial noi (sau orgoliul nostru) nu credem asta, partea mai profundă din noi (sufletul) știe că totul se întâmplă cu un rost și că fiecare experiență trăită ne învață ceva.

Gândiți-vă la unele lucruri care vi s-au întâmplat și care atunci vi s-au părut îngrozitoare, dar pentru care, privind retrospectiv, sunteți extrem de recunoscători că s-au petrecut.

Cea mai elegantă, plăcută și cu iubire de sine modalitate prin care putem evolua spiritual este prin bucurie, reușită și recunoștință. Cu toate acestea, având în vedere că viața nu este

* Apărută în limba română la Editura Curtea Veche, 2008. (n.tr.)