

MARCI SHIMOFF

În Viața nu e mereu roz, Mel Robbins pune bazele unei metode excepționale pentru toți cei care vor să-și vadă visurile împlinite.

mel robbins

viața nu e mereu roz



159

CAPITOLUL 1

Gata cu indolența!

SUNT ZILE ÎN CARE VĂ SIMȚIȚI pur și simplu invincibili, de parcă orice v-ar fi accesibil. Faceți tot posibilul să vă treziți devreme și să realizați ceva înainte să se fi trezit ceilalți. Iar asta vă determină dispoziția pe parcursul întregii zile. Cafeaua tare are un gust deosebit, iar schimbările nu par să vă indisponă. La serviciu, vă dați peste cap să vă faceți treaba și ajungeți să fiți priviți de toți ca adevărați eroi. Pe urmă, vă întâlniți cu niște prieteni pe care nu i-ați văzut de luni bune și mergeți să beți ceva la o terasă unde adie plăcut o briză de vară. Unul dintre ei vă oferă bilete la un spectacol la care nu mai poate ajunge. Dați dovadă de spontaneitate, acceptați și vă bucurați de un spectacol pe cinste. Apoi vă îndreptați către casă sub clar de lună, aveți parte de o partidă grozavă de amor și adormiți încă euforici.

Cu toții am avut astfel de zile pline de entuziasm. Zile în care te simți tânăr, încrezător și plin de viață. Toate merg ca pe roate. Simți că ai o direcție precisă, că ești plin de avânt. Accedem către o mai bună versiune a noastră.

Latura voastră puternică este întotdeauna acolo, așteptând doar să fie stimulată, asta dacă știți cum s-o faceți. Este acea parte din voi căreia îi plac noul, curiozitatea, provocările, sportul, socializarea, aspirațiile, spiritul de inițiativă, cariera și faptul de a vă face remarcat. Este o forță din voi care tinde să se dezvolte, să se transforme și să cunoască noi orizonturi. Pe seama ei puteți să puneți sclipirea, spiritul revoluționar, râsul sincer, scânteia din ochi și entuziasmul debordant. Este cea care vă face să vă atingeți adevăratul potențial, făcând memorabil fiecare moment din viața voastră.

Sufletul fiecăruia mai ascunde și o altă forță, de același calibru, însă total opusă, care lucrează pentru a vă împiedica să faceți toate aceste lucruri. V-ați născut cu o anumită doză de *împotrivire*. Aveți tendința lăuntrică și firească de a alege certitudinea, calea cea mai sigură. Această împotrivire naturală își spune cuvântul prin faptul că vă apasă plictiseala, rutina, tristețea și supărarea. Și capătă proporții atunci când pierdeți vremea pe internet, leneviți în fața televizorului, vă complăceți în rutină, vă eschivați când trebuie să răspundeți la telefon, sunteți indolenți, vă feriți de confruntări, căutați scuze pentru orice sau vă izolați.

Oricât v-ați strădui să răzbiți, tendința naturală spre împotrivire vă va ține pe loc. Întotdeauna veți simți tensiunea dintre aceste două forțe, dintre stadiul în care se află viața voastră actuală și dorința pentru mai mult. Alegerea vă aparține în totalitate. Nu vă poate abate nimeni de la drumul vostru decât voi înșivă. În fiecare zi din viață, faceți o alegere: veți trezi, oare, latura voastră remarcabilă și veți lua atitudine, ori vă veți mulțumi să lăsați lucrurile să avanseze din inerție, privându-vă astfel de bucuria, satisfacția

și împlinirea pe care le meritați? Puneți-vă chiar acum întrebarea: „Oare mă îndrept către ceea ce-mi doresc cu adevărat?”

Temporizatorul

Sună ceasul, iar mintea voastră pe jumătate adormită percepe respectivul sunet ca venind de undeva de dincolo de simțiri. Și apăsați instantaneu temporizatorul. Liniștea se instaurează din nou, prilej cu care faceți o scurtă trecere în revistă a ceea ce aveți de realizat. Ar fi trebuit să fie a cincea zi din programul de exerciții fizice. Doar că vi se pare cu totul deplasat să vă dați jos din pat la o asemenea oră și să simțiți răceala ostentativă a pardoselii sub tălpile goale. Numai gândul la asta vă dă fiori.

Vă gândiți la calendarul din baie, unde ați înfipt patru stelute aurii, câte una după fiecare alergare, și realizați dintr-odată ridicolul situației: o strategie deplorabilă prin care să vă păcăliți singuri că vă puteți asuma un angajament. Știți foarte bine că este important să fiți fidel propriilor aspirații, însă psihologia motivațională are ceva extrem de iritant și de fals în ea. Mai mult, faptul de a vă trezi devreme nu are nimic senzațional în el. Ba este de toată bafta. Și, până la urmă, cine a fost deșteptul care și-a propus să facă jogging? O zi de pauză oricum nu contează. În plus, azi pare să fie mult mai frig ca de obicei. Închideți ochii și simțiți cum vă ia din nou somnul, cu dulcea lui moleșală.

Câteva minute mai târziu, sună din nou ceasul și apăsați încă o dată temporizatorul. Nu aveți niciun chef de mișcare, în plus, genunchiul v-a supărat și ieri, așa că poate

cel mai bine ar fi să nu forțați nota. Ca să nu mai vorbim de timpul suplimentar de care ați avea nevoie pentru a vă trage sufletul, ceea ce v-ar face să întârziați la muncă. Și oricum vă veți relua programul de mâine și ar fi bine să aveți genunchiul cât mai puțin solicitat. Și vă ia din nou somnul.

Și sună iar ceasul, dar acum deja nu mai are niciun rost să vă dați jos din pat și să mergeți la alergat. Apăsați temporizatorul și adormiți la loc.

Nu a existat niciodată un instrument care să pună mai mult accent decât temporizatorul pe capacitatea coruptă a minții umane de a-și învinge cele mai bune intenții. Plasat undeva la granița dintre reverie și trezie, el vă ajută să amânați inevitabilul cu un minimum de efort. Temporizatorul are legătură cu renunțarea – cu forța renunțării. Orice angajament, orice promisiune față de voi, orice intenție laudabilă poate fi anulată instantaneu printr-o simplă apăsare pe buton. Vorbim aici despre un simbol definitoriu pentru tendința naturală spre împotrivire a omului, de o emblemă pentru oricine care se simte neputincios. Neputincios în privința unui job anost, a unui obicei defectuos, a unei relații serbede, a unui trup nelucrat sau pentru că nu găsește momentul oportun să-și pună ideile bune în valoare, neputincios și atât.

Dacă vă aflați într-o asemenea situație, temporizatorul vă este cel mai apropiat prieten și, totodată, cel mai aprig dușman. El vă oferă posibilitatea de a trăi liniștiți în confortabila cutie care e lumea voastră. Vă face să evitați să vă analizați propria viață. E inutil să ne mai întrebăm cum a apărut această invenție – cu toții avem deja un fel de temporizator mental. Dacă simțim nevoia să-l folosim,

știm unde îl putem găsi. Iar de folosit, îl folosim cu toții. Ne căutăm mult prea des scuze pentru a mai trage de timp, pentru a evita confruntările și a stagna.

Să vedem exemplul lui Alison. A telefonat în timpul unei emisiuni pentru a-mi cere părerea legat de visul ei de-o viață de a deveni actriță.

„Ce vârstă ai tu, Alison?“

„Treizeci și patru de ani.“

„Și de când îți dorești să fii pe scenă?“

„Dintotdeauna. Mereu mi-am dorit să devin actriță. Visez la asta!“

„Când ai jucat ultima dată?“

„Nu am jucat niciodată pe scenă.“

„Vorbești serios – chiar niciodată?“

„Nu, niciodată.“

„Cum așa?“

„Sunt grăsuță. Sunt cam scundă. Și mi-e teamă de mor.“

„Spune-mi, de ce ți-e teamă?“

„Că ar putea cineva să-mi spună că n-aș fi bună pentru actorie.“

„Cum adică?“

„Mi-e teamă că, dacă aș încerca, s-ar găsi cineva care să-mi spună că actoria nu este pentru mine.“

Nu mi-aș permite să inventez așa ceva. E foarte ușor s-o judecăm pe Alison, însă cu toții procedăm la fel. Pentru fiecare aspect al vieții care ne nemulțumește neîncetat,

avem un milion de motive absurde pentru care să evităm soluționarea sa.

Alison este prinsă între visul ei de a deveni actriță și neputința pe care și-o autoinduce convingându-se să nu miște un deget. Și voi faceți la fel atunci când vă plângeți de diverse probleme, nedepunând nici cel mai mic efort pentru a găsi o soluție. Și veniți cu scuze după scuze: „Nu am timp acum“, „E peste puterile mele“, „Mari șanse să dau greș.“

La cei peste 30 de ani ai ei, Alison nu a încercat nici măcar o dată să joace într-o piesă, să facă un curs de specialitate, să caute să-și îmbunătățească aptitudinile ori să intre într-un club de actorie. Ea se tot agață de acest „vis“, nefăcând însă nimic altceva decât să apese temporizatorul de fiecare dată când ar trebui să facă o mișcare semnificativă. Scuzele sale sunt irelevante pentru că în mintea ei lucrurile sunt cu mult mai complicate. Există o mulțime de actrițe scunde și grăsuțe în secolul al XXI-lea și toate se luptă cu temerile lor mai mari sau mai mici.

Ironia este că Alison, apăsând temporizatorul la infinit, și-a transformat cel mai groaznic coșmar în realitate. Nu poate juca pe scenă tocmai pentru că și-a tot spus că nu e în stare. Cedând tendinței naturale spre împotrivire, ea și-a condamnat cariera de actriță, fără să-și fi schimbat câtuși de puțin mentalitatea.

Mare atenție la influența negativă pe care o are temporizatorul nostru interior, căci ne poate transforma visurile în adevărate coșmaruri! Alison pretinde că teama este cea care o împiedică să facă un pas înainte, dar adevărul e că prezentarea la o probă de casting vopsită într-un roz

strident i se pare mai greu de suportat decât chinul lent pe care i-l procură faptul de a trăi agățată de un vis fals. Ce o împiedică, așadar, pe Alison să facă un pas înainte?

Chiar creierul ei. De-a lungul anilor, Alison a fugit de atâtea ori de provocare, încât creierul său este acum determinat s-o împiedice să ia atitudine. Creierul său s-a dezvoltat pe fondul unei sustrageri continue de la orice și al scornirii permanente de motive în vederea acestui lucru. Toate impulsurile de a schimba ceva, resimțite de fiecare dată când Alison își conștientiza chemarea către actorie, ar fi trebuit să prindă contur și s-o determine să ia atitudine. Doar că ea n-a făcut nimic, iar acum a ajuns prizoniera propriei neputințe.

În viața lui Alison au existat nenumărate momente în care s-a gândit că ar fi cazul să acționeze cumva concret: clipele în care a intonat de una singură replici în fața oglinzii, în care a căutat pe internet „agent de casting în Kansas City“, ba chiar și cele pe care le-a petrecut uitându-se la participanți la diverse emisiuni TV care uimeau un public întreg și o făceau să-și dorească din tot sufletul o trăire similară. Cu toate acestea însă, când primește semnalul care instigă la acțiune, Alison nu face nimic. Alege să stea degeaba.

Visurile și ambițiile se nasc în voi ca un semnal, transmitându-vă că e nevoie neîntârziat de latura voastră puternică! Aveți de ales: vă accesați latura puternică și mergeți mai departe sau vă complăceți în tendința înăscută spre împotrivire și rămâneți pe loc? Dacă luați atitudine, puteți avea elanul mult dorit și vă puteți apropia, pas cu pas, de ceea ce vă doriți, chit că vorbim de un corp de invidiat, de o căsnicie mai bună sau de orice altceva care v-ar aduce împlinirea.

Până la urmă, nici gând să luați atitudine, nu-i așa? Nu vă pasă că visul vi se destramă clipă de clipă. Cedați tendinței spre împotrivire, căutați o scuză lamentabilă, vi se înmoaie genunchii și rămâneți neputincioși. Cu fiecare clipă când faceți asta, vă îndepărtați și mai mult de visul vostru. Vă răpiți singuri dreptul la fericire. Vă bateți joc de potențialul pe care îl aveți. Dacă v-ați săturat să vă tot promiteți aceleași lucruri, fără să le duceți niciodată la capăt, să nutriți aceleași gânduri tainice, fără să concretizați niciunul, să puneți totul pe seama „voinței“ doar ca să proclamați că ea singură nu e de-ajuns, rămâneți alături de mine și citiți mai departe.

Puteți obține ceea ce vă doriți, iar eu vă voi învăța cum. Metoda pe care v-o propun, constând în cinci pași, va trezi latura puternică din voi, permițându-i să preia controlul. Vom încerca împreună să ne dăm seama ce vă doriți cu adevărat și vom ajunge la elanul și energia necesare pentru a vă atinge potențialul real. Veți descoperi ce se află dincolo de tendința spre împotrivire pe care o încercați. Vă voi arăta trucuri inimaginabile care vă vor fi de folos în încercarea de a vă controla instinctele pornite din tendința de a vă subaprecia. Veți învăța să recunoașteți îndemnurile la acțiune, să deschideți ochii și să preluați controlul asupra propriei vieți. Veți deveni foarte pricepuți la a trece la acțiune. Și ne vom da toată silința să revendicăm viața pe care v-o doriți și pe care o meritați.

N-o să mai apăsați niciodată temporizatorul!

Ce înseamnă să fiți sau nu neputincioși

Există un nume pentru sentimentul aproape tangibil din clipa în care vă dați seama că vreți mai mult de la viață, dar nu știți cum să obțineți. Pentru momentele în care spuneți că totul e „roz“, dar știți foarte bine că vă doriți mai mult. Numele este „neputință“. Sentimentul se conturează încet, pornind din interior, ca în cazul corodării unei țevi de metal. Și poate rămâne foarte ușor neconștientizat, pentru că pornește de la impresia vagă că este ceva nelalocul lui. Nu aveți nicio problemă frapantă, importantă, de soluționat. În aparență, totul e „roz“. Dar ceva chiar lipsește din viața voastră și nu prea dați semne că ați ști despre ce e vorba. Deși nu știți exact ce vă lipsește, aveți o oarecare idee cum că, de pildă, e ceva legat de împlinire, fericire, direcție, drepturi.

În loc să treceți la acțiune, vă reprimăți pornirile voluntare, căutând scuze și subterfugii derizorii. Nu puteți face nimic pentru a vă schimba cariera. Nu aveți destul timp pentru a face mișcare. Nu reușiți să găsiți dragostea. Nu vă permiteți s-o luați de la capăt.

Însă, indiferent de cât de plauzibile ar părea aceste explicații, ele nu sunt decât subterfugii care vă împing spre varianta sustragerii de la angajarea într-un efort susținut prin care să ajungeți la satisfacție și împlinire. Toate aceste scuze vă împiedică să accesați direcția cea bună, să preluați controlul asupra propriei vieți și să deveniți așa cum vă doriți.

Acum, desigur, nu este tocmai ușor să înțelegeți ce căutați cu adevărat în viață. Pentru asta este nevoie de dedicare. Însă cunoașteți deja prea bine prețul ignorării propriilor

visuri – sentimentul de neputință devine tot mai aprig, se face simțit în tot mai multe dintre aspectele cotidiene și, dacă nu vă confrunțați cu el și nu luați hotărârea de a face o schimbare semnificativă în propria viață, riscați să devină definitoriu pentru voi.

Blocajul nu e totuna cu a fi în pragul colapsului. Atunci când vă confrunțați cu o situație de criză, aveți impresia că totul se dezintegrează în jurul vostru. O asemenea situație este aceea în care descoperiți un e-mail de la amanta soțului, când șeful vă pune pe liber sau când doctorul vă spune: „Îmi pare rău, mă tem că tumoarea este malignă.“ Asta înseamnă criză – iar sentimentul care vă încearcă nu este unul de neputință. Aici vorbim deja de panică. În momentul în care vă copleșește o criză, nu vă mai puteți concentra decât la supraviețuire. Când cineva simte un blocaj contextual, mintea îi este acaparată de grija menținerii pe linia de plutire. Când cineva se confruntă cu o criză, este deja mult sub linia de plutire.

Diferența esențială dintre blocaj și a fi în pragul colapsului constă în modul de abordare a schimbării. **Când sunteți în plină criză, viața vi se va schimba inevitabil, fie că vă place sau nu. Principala voastră grijă e cum să tratați schimbarea. Atunci când sunteți într-un blocaj, principala grijă este să decideți dacă se impune sau nu o schimbare în viața voastră. Greul constă în a găsi determinarea, pe fondul unei considerabile doze de împotrivire cu care ne naștem, de a schimba și de a construi ceva nou.**

Singura modalitate de a vă elibera este să vă forțați să acceptați schimbarea și să vă dezvoltați în direcții care vă