

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

ALAN H. COHEN

viata  
ca o  
țeapă

Ediția a IV-a

Traducere din limba engleză de  
ADRIANA CERKEZ

**NEMIRA**

celor de la Jodere Group pentru entuziasmul, pasiunea și profesionalismul lor; lui Joel Roberts pentru inspirația și autenticitatea cu care predă; lui Solters și Digny pentru creativitatea de care au dat dovadă în a-i găsi pe cei a căror viață ar putea fi mai bună prin acest mesaj.

Și îi mulțumesc în special lui Dee Winn pentru că mi-a stat alături cu dragoste și cu înțelegere, ajutându-mă să duc cartea la bun sfârșit. Ce fericire să am lângă mine o asemenea parteneră!

Fie ca această carte să ajungă la toți cei care au nevoie de ea! Le doresc tuturor să reușească să-și îmbunătățească viața.

## CUPRINS

<i>Introducere</i> .....	7
Motivul 1. ÎȚI RISIPEȘTI PUTEREA .....	11
Motivul 2. NU TE AȘTEPTI LA NIMIC BUN.....	33
Motivul 3. TE LAȘI CONDUS DE APARENȚE .....	63
Motivul 4. ÎȚI IROSEȘTI ENERGIA PE LUCRURI CARE NU-ȚI PLAC..	91
Motivul 5. ÎNCERCI PERMANENT SĂ DOVEDEȘTI CEVA.....	113
Motivul 6. SPUI „DA“ CÂND AI VREA SĂ SPUI „NU“.....	137
Motivul 7. CREZI CĂ TREBUIE SĂ FACI TOTUL SINGUR .....	155
Motivul 8. ÎNCERCI SĂ MODELEZI OAMENII .....	175
Motivul 9. ÎȚI ÎNFOMETEZI SUFLETUL.....	203
Motivul 10. AI UITAT SĂ TE BUCURI DE CĂLĂTORIE.....	227
<i>Mulțumiri</i> .....	251

## INTRODUCERE

Îmi simt și acum mâna tremurând pe clanța ușii de la clasă. Am respirat adânc, am închis ochii, am spus o rugăciune scurtă în gând și am intrat cât am putut de demn. Mi-am pus servieta pe catedră și m-am întors spre clasă, deși aș fi dat orice să evit acest lucru. Le-am privit fețele. Unii știau și stăteau foarte liniștiți. Cei care nu aflaseră încă vorbeau între ei sau râdeau... Dar buna lor dispoziție avea să se transforme curând în spaimă și în consternare.

Am mai respirat o dată adânc, mi-am adunat toate puterile și i-am salutat. S-a făcut liniște. Am mai șovăit o clipă, apoi mi-am luat inima în dinți.

– Vă voi da o veste foarte proastă.

Neliniștea lor era aproape palpabilă.

– Doctorul Doughty nu va veni astă-seară... de fapt, niciodată... a murit la sfârșitul săptămânii trecute.

S-au albit la față, iar eu am tăcut, dar am simțit cum mi se încleștează fălcile. Până la urmă, am reușit să spun:

– S-a sinucis.

Clasa a început să murmure, apoi au urmat lacrimile.

Am făcut-o și pe asta!

La douăzeci și doi de ani, eram dirigintele-asistent al unei clase de adulți, care încercau să se reintegreze în viața activă. Cursul trebuia

să-i ajute să-și recapete încrederea în propriile forțe pentru a reuși apoi să-și atingă idealurile personale și profesionale. După șase săptămâni de la preluarea clasei, dirigintele lor s-a încuiat în garaj, a dat drumul la motor și s-a asfixiat. Oricum, nu prea original și teribil de deprimant. Acum, eu trebuia să văd ce e de făcut, să pun clasa pe linia de plutire și să-i fac cumva pe oamenii din fața mea să speră că viitorul le va fi mai puțin sumbru decât cel al dirigintelui lor.

Nimeni nu știa ce-l împinsese pe Doughty să facă acest gest. Profesorul de nici patruzeci de ani, plăcut la înfățișare și cu un zâmbet larg, adolescentin, era inteligent și charismatic. Părea un răsfățat al sorții: slujbă bună și bine plătită, mulți amici și o prietenă devotată. Și, deși avea doctoratul în psihologie<sup>1</sup> și îi învăța pe alții cum să dea sens vieții lor, nu a reușit să facă același lucru cu propria-i viață. În ciuda aparențelor, viața doctorului Doughty o luase razna, iar el s-a sinucis pentru a-și găsi liniștea.

Din noaptea aceea am încetat să mai cred în fericirea afișată ca o mască. Este limpede că în sufletul oamenilor se petrec tot felul de lucruri de care aflăm, din păcate, prea târziu. Oameni care par a fi pe culmile succesului sângerează pe dinăuntru. Cupluri care zâmbesc și par a fi în mare armonie pe la petreceri pleacă adesea acasă cu un sentiment de zădărnici și de singurătate, iar căsătoriile lor eșuează în tot felul de aventuri asezonate cu multă suferință și frustrări. Mulți dintre cei cu trupuri sculpturale și conturi de invidiat în bănci nu au prieteni adevărați și merg adesea la culcare mai singuri decât alții mai puțin înzestrați și mai săraci. Viețile multor oameni sunt distruse, iar semenii lor habar nu au de asta. Uneori nu au habar nici *ei înșiși*, iar, dacă au, nu știu cum să scape din închisoarea cu ziduri prea groase pentru a fi străpunse și prea înalte pentru a fi escaladate.

<sup>1</sup> În S.U.A., doctoratul în psihologie presupune un studiu clinic aprofundat, cunoștințe solide de anatomie și practică în clinici de boli mintale și se desfășoară pe o perioadă de șapte ani (n. red.).

Dacă ești nemulțumit de viața pe care o duci, dacă faci altceva decât ți-ai dori sau decât ți-ar plăcea, dacă te simți rănit și fără putere, această carte îți oferă harta care te va ajuta să scapi din infern. Așadar, fie continui astfel împăcându-te cu durerea – și atunci te stingi câte puțin în fiecare zi, pentru că te abați incontolabil de la visurile tale și sufletul îți tânjește prea mult –, fie poți urma drumul care te scoate la lumină.

Poate că nu trebuie să-ți refaci întreaga viață și este nevoie doar de retușuri pe ici, pe colo. Poate că scârțâie ceva la slujbă ori în viața ta sentimentală; poate nu ai destui bani ori nu te simți prea bine. Sau poate că ești mulțumit mai tot timpul, dar unele lucruri îți scapă câteodată de sub control. Nici nu mai are importanță: când se strică treaba, rămâne stricată. Și, în fond, vrei o viață trăită pe jumătate sau vrei să iei frâiele în propriile-ți mâini?

„Teapă“ sau „a țepui“ sunt, poate, cuvinte urâte și neacademice, dar le auzim peste tot, și nu numai pe stradă, pentru că sunt foarte sugestive. Iar când iei multe „țepe“ sau iei viața ca pe o „țeapă“, ești foarte departe de ceea ce ar trebui să fii, trăiești cu sufletul pustiit, n-ai putere și-ți plângi de milă.

„A puți“ sau „împuțit“ sunt la fel de urâte și la fel de sugestive. Când o treabă „pute“, nu vrei să te apropii pentru că îți consumă energia, îți afectează viața, îți întunecă bucuria, este periculoasă și nesigură; așa că preferi să stai deoparte.

Când viața îți este plină de țepe sau ți se împute, nu poți să-i întorci pur și simplu spatele. Nu poți să o dai la o parte și să trăiești experiențe mai fericite. Când ai ajuns atât de departe, trebuie să reacționezi și să te trezești. Este un fel de invitație de *a face ceva diferit*. Complet diferit. Dacă buzunarul de la pantaloni are o gaură prin care cad banii, nu-ți cauți altă slujbă, ci astupi mai întâi gaura.

Această carte vă va ajuta, într-un mod realist și practic, să găsiți și să opriți orice scurgere de energie interioară. Viața ne provoacă adesea și poate ar trebui să știm cauzele, pentru a interveni cât mai este timp. Pe măsură ce parați bobârnacele și astupați găurile

din buzunare, veți reuși să răspundeți provocării și să-i faceți față. Împreună putem transforma tragedia în triumf și în succes.

În următoarele pagini, voi prezenta principalele zece motive care ne transformă viața într-un chin. Apoi, vă voi învăța cum să le îndreptați. Nu sunteți victime, ci creatori puternici. Puteți face schimbări în viață care să vă ducă acolo unde doriți. Vă garantez că, dacă puneți în practică principiile pe care le veți învăța aici, viața va deveni mult mai bună. Cine știe, cu timpul s-ar putea chiar să ajungeți să vă iubiți foarte mult.

Și încă ceva: eu am trecut prin toate lucrurile care îți pot transforma viața în iad. Așadar, scriu din experiență și vă pot spune că sunt expert, deoarece am dat-o-n bară de atâtea ori, încât am învățat să nu-mi repet prostiile. Și, dacă vă pot scuti de câteva țepe crunte, vom fi cu toții mai fericiți. De fapt, nu fac altceva decât să vă învăț câteva tehnici de a vă coase buzunarele pentru a nu vă mai pierde lucrurile.

Nu e greu, ba chiar aș zice că e agreabil. Și amuzant. Pe măsură ce descâlciți „nu“-urile din viața voastră și reduceți cât mai mult „dar“-urile, veți fi mai liberi și cu inima mai ușoară. Singurul lucru mai greu decât să te trezești este să prelungești coșmarul. Și acum, să începem!

## Motivul 1

### ÎȚI RISIPEȘTI PUTEREA

Înainte de a muri, celebrul jucător de baseball Mickey Mantle a reușit să recunoască și să accepte faptul că este alcoolic. Deși slăbit de boală, el a susținut o conferință de presă la Betty Ford Center. La întrebarea „Cum ați vrea să și-l amintească oamenii pe Mickey Mantle?“, sportivul, palid și vizibil suferind, a răspuns: „Aș vrea să creadă că, în cele din urmă, am reușit să fac ceva în viață.“ Nu-mi venea să cred. Unul dintre cei mai iubiți și apreciați sportivi ai tuturor timpurilor – eroul meu – nu și-a recâștigat respectul de sine până când nu a reușit să-și recapete puterea pe care și-o risipise prin dependența sa.

La câteva luni după aceea a și murit. Nu după mult timp, am văzut într-un ziar o caricatură înfățișându-l pe Mickey în rai, alături de Dumnezeu. Cei doi se plimbau, iar Dumnezeu îl ținea pe Mickey pe după umeri. Sportivul se întoarce spre Creator și îi spune cu tristețe: „Nu-mi vine să cred că am făcut atâtea greșeli.“ „Dar în ceasul al doisprezecelea ai dat o pasă memorabilă“, i-a răspuns Dumnezeu, privind-l.

Fiecare dintre noi își risipește inutil forța în multe direcții, iar apoi trage ponoasele. Investim prea multă energie în cei pe care-i iubim, în bani, șefi, substanțe care creează dependență,

celebritate, case de vis, dogme religioase, părinți, copii, doctori, avocați, terapeuți, diverși agenți, psihiatri, profesori, polițiști, politicieni, sportivi, actori de cinema, celebriități de tot felul, știri și științe oculte. Lista continuă și o poate completa fiecare.

Îți risipești puterea atunci când cineva sau ceva din afara ta devine mai important decât ceea ce se află înăuntrul tău.

Dacă nu dai doi bani pe ceea ce ești și pe cine ești, încerci să cauți merite și valoare în ceea ce te înconjoară, la oameni despre care crezi că știi sau au mai mult decât tine. Tot ce îți trebuie se află însă înăuntrul tău și nimeni altcineva nu poate să știe mai bine decât tine ce cale să urmezi sau care-ți sunt idealurile; iar toată puterea pe care o investești într-o autoritate din exterior se întoarce împotriva ta și te lasă mai secătuit decât erai la început. Și astfel, întrebarea care se pune nu mai este: „Îți risipești puterea?“, ci „Cum ai putea s-o recuperezi?“

Numai tu însuși poți să-ți faci ordine în viață. Nu ai nevoie de o putere exterioară, întrucât te naști cu ea; trebuie doar să astupi găurile din găleata care a început să curgă. Debarasează-te cât mai repede de minciunile și iluziile cu care ai fost hrănit – și cu care ai ajuns să te hrănești –, pentru că te împiedică să trăiești așa cum ai merita. Vei avea o mare surpriză și îți vei da seama că te-ai mulțumit cu foarte, foarte puțin. Și atunci nu vei mai accepta o existență anostă și searbădă, ci te vei considera îndreptățit să trăiești așa cum îți place și să nu lași viața să treacă pe lângă tine.

Dacă o experiență te lasă cu un sentiment de zădărnice, neîmplinire sau insatisfacție, înseamnă că ai pornit la drum cu acel sentiment. Iar ideea că relațiile cu ceilalți te ajută să

scapi de acest sentiment este doar o iluzie; de fapt, interrelaționarea îl *exacerbează*. Există totuși o compensație: *sursa puterii se află în tine*.

Ultimele replici din filmul lui Woody Allen, *Annie Hall*, par să sintetizeze cel mai bine modul în care rămânem prizonierii unor situații dureroase. Un pacient îi spune psihiatrului său: „Soția mea crede că este găină și asta mă scoate din minți!“ „Atunci, de ce n-o părăsești?“, îl întreabă doctorul. Răspunsul este năucitor: „Pentru că am nevoie de ouă.“

Gândește-te, așadar, că acele ouă sunt vechi, miros îngrozitor și nu mai ai nevoie de ele. Nimeni nu are de câștigat dacă-i duci pe toți în spate. Dacă îți găsești însă forța interioară, toată lumea este în avantaj. Și, pe măsură ce descoperi că găina cu ouăle de aur ești chiar tu, cei din jur nu vor mai vedea în tine imaginea propriilor vieți irosite, pentru că vei reuși să le dai, în ceasul al doisprezecelea, al cincilea sau chiar de la început, o pasă memorabilă.

## De ce îți risipești puterea? Ce poți să faci?

### 1. AȘEZI OAMENII PE UN PIEDESTAL

Shirley Temple Black, copilul-minune al filmelor de altădată, a descoperit, încă de la o vârstă foarte fragedă, că piedestalul se clatină. „Nu mai cred în Moș Crăciun de la șase ani, când m-a dus mama să-l văd într-un magazin și Moșul mi-a cerut un autograf“, scrie fosta actriță în memoriile sale. „Salvatorul“ pe care-l căuta fetița își căuta, la rândul său, un „salvator“.

Adesea, idolii se prăbușesc peste cei care-i venerază și, cu cât sunt mai mari, cu atât se sparg în mai multe bucăți. Dacă îți închipui că oricine altcineva are puterea, bogăția, înțelepciunea, frumusețea, talentul sau forța de a te scăpa de necaz, te vei afunda și mai adânc. Există desigur persoane care te pot ajuta, te pot sprijini sau îndruma, dar nimeni nu te poate salva. Este însă foarte important să recunoști că ceea ce cauți se află în tine însuți.

Dacă, la un moment dat, te îndrăgostești nebunește de cineva, poți înnebuni cu adevărat. Idealizând prea mult pe cineva, ajungi să-ți calci în picioare calitățile și respectul de sine.



Astăzi, când domnul X sau domnișoara Y îți zâmbește, te simți în al nouălea cer; a doua zi nici nu se uită la tine și înduri chinurile iadului. Să fie asta *interrelaționare*? Nu faci decât să-ți ambalezi sufletul într-un pachetel, să-l dai cuiva pe care nici măcar nu-l cunoști și să-i spui: „Fă ce vrei cu el.“

Venerarea rezistă doar de la distanță. Este ușor să transformi în idol un actor, un solist rock, un sportiv, pe colega de clasă care are note mai bune decât tine, pe director, pe soția prietenului, un iubit sau o iubită imaginară și lista poate continua. Dacă însă îți vezi zilnic idolul, vei observa că acesta este un om ca toți oamenii – ca tine, adică. Vei descoperi că are calități și defecte. El te compară cu iubitele pe care le-a avut înainte și-și taie unghiile de la picioare la masa din bucătărie. Ei îi miroase gura dimineața și relațiile cu părinții nu sunt chiar așa cum ar trebui să fie. În scurt timp, iubita sau iubitul perfect se prăbușește din înalțuri și devine om ca toți oamenii. Acum da, poți avea o relație firească și reală, care îți va permite să-ți descoperi valoarea, fără să mai aștepti binecuvântarea din altă parte.

Dacă însă te aștepti să fii înălțat pe un pedestal, trebuie să te pregătești și de luptă, deoarece, atunci când se va descoperi că nu te ridici la înălțimea așteptărilor, vor scoate săbiile. Iar dacă aureola de deasupra capului cade doar câțiva centimetri, devine laț. Cântăreața de muzică rock Selena a fost omorâtă de fosta președintă a fan clubului său. Pentru a evita așa ceva, rămâi tu însuși și nu accepta adulația deșănțată, care are întotdeauna un preț.

Primesc adesea scrisori de la femei care cred că eu sunt sufletul lor pereche. Mă simt flatat, dar aceste femei nu mă cunosc. Îmi citesc cărțile sau participă la conferințele mele și ajung la concluzia că eu aș fi cel ales. (Am făcut și eu așa ceva.) La început eram pus în încurcătură și nu știam cum să gestionez aceste efuziuni, dând răspunsuri ambigue sau

nerăspunzând deloc. Am greșit. După o vreme, primeam câte o scrisoare în care eram aspru criticat că nu m-am ținut de cuvânt și că nu eram persoana care pretindeam că aș fi. Deși nu pretinsesem niciodată nimic. Ele mă idealizaseră, iar eu nu mă ridicasem la nivelul așteptărilor lor. Și după alte luni, mai primeam câte o scrisoare: „Scuzați-mă, vă rog. Nu știu ce m-a apucat.“ Acum sunt foarte atent să nu mai ridic pe nimeni pe pedestal și să nu care cumva să-i încurajez pe ceilalți să mă cocoșe acolo. Nu sunt decât un om, cu defecte și calități, care își stimează semenii și care încearcă să comunice cât mai bine cu ceilalți. Așa cum spunea Platon: „Prietenia adevărată poate exista doar între cei egali.“

Culte oferă exemplul cel mai bun de canalizare a puterii spre un lider spiritual. Locul fanteziilor romantice este luat de această dată de cele religioase, dar dinamica este aceeași: uitarea de sine duce întotdeauna la frustrare, depresie și auto-sufocare. Un lider religios integru nu acceptă o astfel de venerație și încearcă să abată de la el tendința de idealizare a celor care îl ascultă, arătând, prin exemple, că Dumnezeu se află în fiecare, în omul simplu și în învățătorul său: „Dacă îl întâlnești pe Buddha pe drum, omoară-l“, spune una dintre învățăturile budiste. Dacă întâlnești pe cineva despre care crezi că are mai multă divinitate în el decât ai tu, înlătură imediat acest sentiment. Suntem cu toții făpturile Marelui Spirit și nu-ți faci decât rău punându-ți semenii mai presus de tine. De ce să fii budist când poți fi chiar Buddha? „Îi mulțumesc lui Dumnezeu că nu sunt jungian“, afirma Carl Jung. Mentalitatea de cult conduce la comportamente aberante, precum sinuciderile în masă de la Jonestown sau cele din cadrul sectei Heaven's Gate. Concluzia: dacă îți spune cineva ce teniși să porți, fugi cât poți de repede.