

DR. WAYNE W. DYER

# Fii stăpân pe viața ta!

---

*Tehnici active pentru a interacționa  
cu ceilalți și a-ți trăi viața așa cum dorești*

Traducere din limba engleză de:  
Dana Dobre

 ACT și Politon

2021

Pulling Your Own Strings Copyright © 1978 by Wayne W Dyer

All rights reserved

© 2021 Editura ACT și Politon, pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Dana-Ioana Chiriță**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

### **Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**DYER, WAYNE W.**

**Fii stăpân pe viața ta!** / Wayne W. Dyer; trad.: Dana Dobre. - București:

ACT și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-786-4

I. Dobre, Dana (trad.)

159.9

**AVERTISMENT:** Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vrei să o transmiți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

# Cuprins

---

Prefață, de Susan Dyer	13
Introducere: Filozofia non-victimizării	17
<b>1. Cum să te declari non-victimă</b>	<b>27</b>
Ce este o victimă?	28
Libertatea	29
Cum să scapi de obiceiurile de victimă	32
Cum să evaluezi diferitele situații de viață	34
Așteptări de non-victimă	39
O serie de victimizatori tipici	45
Gânduri de încheiere	58
<b>2. Comportamente pline de tărie interioară</b>	<b>59</b>
Unde te situezi? Test cu 21 de întrebări	59
O nouă perspectivă asupra tăriei interioare	63
Frica – ceva ce sălășluiește în tine	64
Experiența, ca antidot pentru frică	68
Curajul – un bun necesar pentru non-victime	70
Cum să înțelegi efectele comportamentului tău marcat de slăbiciune	72
Niciodată să nu pui judecata altcuiva mai presus de propria judecată	73
În mod ironic, tăria impune respect	77
Exemple de dialoguri și tehnici specifice, pentru un comportament plin de tărie	80
Gânduri de încheiere	91

<b>3. Eliberează-te de ceea ce s-a terminat sau nu mai poate fi schimbat</b>	<b>93</b>
Câteva lucruri pe care nu le poți schimba nicicum	95
Capcana „Ar fi trebuit ca tu...“: Cum și de ce funcționează o astfel de victimizare	100
Alte tactici uzuale, menite să axeze discuția pe ceea ce s-a terminat	103
Poți să te victimizezi și singur, stăruind în propriul trecut	107
Strategii pentru a nu te mai lăsa victimizat de aluzii la trecut	112
Gânduri de încheiere	118
<b>4. Evită capcana comparației</b>	<b>119</b>
Test cu 10 întrebări	119
Ești o ființă unică în lume	122
Conceptul de „singurătate existențială“	123
Arta distructivă a comparației	126
Arta (și mai distructivă) de a permite să fii comparat	128
Alte capcane comune, când vine vorba de comparații	138
Câteva strategii pentru a scăpa de victimizarea prin comparație	141
Gânduri de încheiere	148
<b>5. Cum să devii eficient în mod discret, fără să te aștepți ca „ei“ să înțeleagă</b>	<b>149</b>
Test cu 12 întrebări	149
Cum să devii eficient în mod discret	151
Câteva cuvinte despre intimitate	153
Nu vei fi înțeles de fiecare dată	155
Cât de absurd este să fii nevoit să demonstrezi ceva	162
Cum să le dovedești rudelor și prietenilor de ce ești în stare	166
Unii vor să te atragă în nefericirea lor	168
Replici frecvent folosite de cei care se prefac că nu înțeleg	171
Strategii pentru a contracara tactica „Nu înțeleg“ și pentru a fi eficient și discret	175
Gânduri de încheiere	184

<b>6. Arată-le celorlalți cum vrei să fii tratat</b>	<b>187</b>
Operațiunea „Lecții pentru ceilalți“	188
Teoria intitulată „Lovitura de karate“	190
Îi convingi pe oameni prin comportamente, nu prin vorbe	193
La ce să te aștepți din partea unui alcoolic?	200
Despre cum să fii asertiv în mod eficient	201
Câteva categorii obișnuite de oameni pe care i-ai învățat să te victimizeze	207
Câteva ținte tipice ale victimizării	213
Strategii pentru a-i învăța pe ceilalți cum vrei să fii tratat	217
Gânduri de încheiere	225
<b>7. Să nu pui niciodată loialitatea față de instituții și principii mai presus de loialitatea față de sine</b>	<b>227</b>
Test cu 12 întrebări	227
Loialitatea greșit înțeleasă	230
Competiție versus cooperare	232
Rezultatele concurenței excesive	236
Un manager excesiv de competitiv	237
Oamenii sunt mai importanți decât lucrurile	239
Despre victorie și pierdere	243
Caracteristici ale victimelor care sunt mai loiale față de lucruri și instituții, decât față de sine	245
Cum funcționează instituțiile	248
Câteva strategii victimizatoare frecvente, referitoare la instituții	250
Strategii pentru a scăpa de victimizarea instituțională	263
Gânduri de încheiere	268
<b>8. Fă distincție între gânduri și realitate</b>	<b>271</b>
Gânduri versus realitate	271
Nu permite realității să te transforme în victimă	277
Cum te înșală convingerile tale	279
O listă cu lucruri care nu există în realitate	283
Cum să-ți dezvolti o minte liniștită, pentru o perspectivă justă asupra realității	285
„A exista“ versus „a te gândi că există“	286
Câteva tehnici eficiente pentru a elimina gândurile toxice	295
Gânduri de încheiere	300

<b>9. Însuflețire creativă, în orice situație</b>	<b>301</b>
Conceptul de „însuflețire creativă“	302
Cum să faci astfel încât să-ți placă situația în care te afli	303
Viața este o serie neîntreruptă de experiențe, nu o experiență singulară	305
Cum să întorci adversitățile în favoarea ta	307
Există mai multe moduri de a realiza ceva	310
Importanța perseverenței	316
Acțiune versus inacțiune	320
Logica oamenilor lipsiți de însuflețire creativă	324
Câteva exemple de comportament plin de însuflețire creativă	326
Gânduri de încheiere	336
<b>10. Victimă sau învingător? Profilul tău actual,     conturat pe baza a 100 de situații tipice</b>	<b>337</b>
Cum să-ți evaluezi profilul actual	338
Despre autor	379

## Capitolul 1

---

# Cum să te declari non-victimă

*Nu există sclavi care să se fi acomodat.*

Nu mai trebuie să fii niciodată victimă. Niciodată! Dar, pentru a nu-ți mai trăi viața ca o victimă, trebuie să te analizezi cu atenție și să înveți să recunoști numeroasele situații în care alții trag sforile în viața ta.

Poziția ta antivictimizare va presupune mult mai mult decât să memorezi câteva tehnici asertive și apoi să-ți asumi câteva riscuri, atunci când alte persoane conspiră să te manipuleze sau să-ți controleze comportamentul. Probabil, ai observat deja că Terra pare să fie o planetă pe care, practic, toate ființele omenеști fac încercări permanente de a se controla unele pe altele. De aceea, au inventat instituții unice, care au reușit de minune să impună astfel de reguli. Însă,

dacă ești unul dintre cei controlați împotriva dorinței sau rațiunii lor, ești o victimă.

Chiar este posibil să eviți acele capcane ale vieții prin care ești transformat în victimă, fără să fii nevoit să recurgi tu însuși la un comportament asupritor. Pentru a reuși, e bine să începi prin a-ți redefini speranțele referitoare la ceea ce te aștepți să ți se întâmple în timpul scurtei tale vizite pe această planetă. Îți recomand să demarezi procesul cu intenția ca de acum înainte să fii o non-victimă și cu analiza atentă a comportamentului tău de victimă.

## CE ESTE O VICTIMĂ?

Se poate spune că ești victimizat, ori de câte ori constăți că nu-ți mai controlezi viața. Cuvântul-cheie este „control”. Dacă nu ești tu cel care ține frâiele, atunci ești manipulat de altcineva sau altceva. Poți ajunge victimă în nenumărate feluri.

O victimă, așa cum e descrisă ea aici, nu este „în primul rând” o persoană trasă pe sfoară în cadrul unor activități infracționale. Poți fi jefuit sau păcălit într-un mod mult mai dăunător, atunci când renunți la controlul emoțional și comportamental pe parcursul vieții cotidiene, prin forța obișnuinței.

Victimele sunt, în primul rând, oameni care își trăiesc viața în conformitate cu ceea ce le impun alte persoane. Se trezesc că fac lucruri pe care ar prefera să nu le facă sau sunt manipulați să se implice în activități care cer un sacrificiu personal inutil și care le generează resentimente ascunse. Să fii „victimizat”, după cum folosesc eu cuvântul aici, înseamnă să fii ghidat și monitorizat de forțe exterioare

persoanei tale. Și, chiar dacă aceste forțe sunt fără îndoială omniprezente în cultura noastră, *rareori se întâmplă să ajungi victimă, dacă tu nu permiți asta*. Într-adevăr, oamenii se transformă singuri în victime, în nenumărate feluri, pe parcursul traiului lor de zi cu zi.

Victimele manifestă aproape întotdeauna slăbiciune. Se lasă dominate și constrânse, pentru că adesea au senzația că nu sunt destul de inteligente sau de puternice pentru a-și controla propria viață. Așa că lasă frâiele în mâna cuiva „mai inteligent“ sau „mai puternic“, în loc să-și asume riscurile pe care le implică afirmarea de sine.

Ești victimă, atunci când viața ta nu decurge așa cum îți dorești. Dacă te porți în mod dăunător cu propria persoană, dacă ești nefericit, indispus, te simți rănit, anxios, te temi să fii tu însuși sau ai alte stări similare care te imobilizează, dacă nu evoluezi ca persoană sau dacă ai senzația că ești manipulat de forțe exterioare, atunci ești o victimă. Iar eu afirm răspicat că poziția ta de victimă nu merită deloc apărută. Dacă ești de acord, atunci vei pune întrebarea: „Și cum scap de poziția de victimă; cum dobândesc libertatea?“

## LIBERTATEA

Nimănui nu i se oferă pe tavă libertatea. Trebuie să ți-o câștigi singur. Dacă ți-o oferă cineva, nu este deloc libertate, ci pomana unui binefăcător care – invariabil – îți va cere ceva la schimb.

„Libertate“ înseamnă că nu te împiedică nimeni să-ți conduci viața așa cum vrei. Orice altceva este o formă de sclavie. Dacă ești constrâns să faci anumite alegeri, să trăiești altfel decât așa cum hotărăști tu, să nu faci ceea ce vrei

cu corpul tău (cu condiția ca propria plăcere să nu încalce libertatea altcuiva), atunci ești lipsit de controlul despre care vorbesc și devii, în esență, o victimă.

Să fii liber nu înseamnă să-ți neglijezi responsabilitățile față de cei dragi și față de semenii tăi. Ci include libertatea de a alege să fii responsabil. Dar nu scrie nicăieri că trebuie să fii ceea ce vor ceilalți, atunci când dorința lor intră în conflict cu ceea ce vrei tu pentru tine. Poți fi responsabil și liber. Se va dovedi că majoritatea oamenilor care vor încerca să-ți spună că nu poți, care îți vor eticheta dorința de libertate ca fiind „egoistă“, au o anumită autoritate asupra vieții tale și vor protesta, de fapt, împotriva faptului că le ameninți controlul pe care le-ai permis să-l aibă asupra ta. Dacă te pot face să te simți egoist, au contribuit la sentimentul de vinovăție și te-au imobilizat din nou.

Filozoful antic Epictet a scris despre libertate în ale sale *Discursuri*: „Niciun om nu este liber, dacă nu e propriul său stăpân.“

Recitește cu atenție acest citat. Dacă nu ești propriul tău stăpân, atunci, conform acestei definiții, nu ești liber. Nu trebuie să fii fățiș puternic sau să exerciți influență asupra altora, pentru a fi liber; și nici nu este necesar să-i intimidezi pe alții ori să încerci să-i faci să se supună, pentru a demonstra că ești propriul stăpân.

Cei mai liberi oameni din lume sunt cei care se simt împăcați cu ei înșiși. Refuză, pur și simplu, să se lase conduși de toanele celorlalți și își ghidează eficient și discret viața. Persoanele acestea se bucură de libertate în raport cu definițiile de rol, care afirmă că trebuie să se comporte într-un anumit fel doar pentru că sunt părinți, angajați, americani sau adulți și-atât; se bucură de libertatea de a

respira orice aer vor, în orice loc, fără să-și facă griji în privința părerii pe care o au ceilalți în legătură cu opțiunile lor. Sunt oameni responsabili, dar nu se lasă încătușați de interpretările egoiste pe care i le dau alte persoane conceptului de responsabilitate.

Libertatea este ceva pentru care trebuie să persisti. Pe măsură ce citești această carte, vei deveni conștient de ceea ce, la prima vedere, ar putea să pară incidente ne semnificative de victimizare suportate din partea altora, dar care sunt, în realitate, eforturi de a-ți pune căpăstrul și de a te împinge într-o direcție în care îți vei pierde libertatea – oricât de trecătoare sau de subtile ți s-ar părea ele.

Se poate spune că alegi să fii liber atunci când începi să-ți dezvolți un întreg sistem de atitudini și comportamente de non-victimă pentru orice context al vieții tale. De fapt, abia atunci când îți vei asuma un comportament eliberator, va deveni libertatea o obișnuință lăuntrică (în locul robiei față de circumstanțe).

Poate că cea mai bună cale de a-ți dobândi libertatea este să ții minte următorul sfat: nu te baza niciodată CU TOTUL pe altcineva în afară de tine însuși, atunci când vine vorba despre cum să-ți trăiești viața. Sau, după cum a spus Emerson în *Self-Reliance [Independența]*, „nimeni în afară de tine nu-ți poate aduce liniștea“.

Lucrând mulți ani cu diverși clienți, am auzit adesea următorul gen de lamentații: „Dar mi-a promis că mă va sprijini și m-a dezamăgit“; „Știam că n-ar fi trebuit să-l las să se ocupe de această problemă, mai ales că pentru el nu însemna nimic, iar pentru mine însemna totul“; „M-au dezamăgit iarăși... când am să mă învăț minte?“. Acestea sunt regretele pline de tristețe ale unor clienți care, într-un fel

sau altul, le-au permis altora să-i transforme în victime și să le acapareze, în consecință, libertatea personală.

Toate aceste discuții despre libertate nu sugerează că ar trebui să te izolezi cumva de ceilalți. Din contră, non-victimele sunt cel mai adesea persoane cărora le place să se distreze în societate. Se poartă optimist, sociabil și se simt mai sigure pe sine în relațiile lor, pentru că refuză să-și lase viața condusă de manipulatori. Nu simt nevoia să adopte o atitudine supărăcioasă ori certăreață, deoarece au învățat să simtă în sufletul lor că... „Aceasta e viața mea, o trăiesc în felul meu, iar timpul meu aici, pe Pământ, este foarte limitat. Nu mă pot lăsa pe mâna altcuiva. Trebuie să fiu mereu atent la orice încercare de răpire a dreptului de a fi eu însumi. Dacă mă iubești, mă iubești pentru ceea ce sunt, nu pentru ceea ce vrei să fiu.“

Dar cum poți ajunge la o asemenea „libertate sănătoasă“, când ai un trecut plin de obișnuințe de victimă, cultivate chiar de tendințele victimizatoare ale societății și familiei?

## CUM SĂ SCAPI DE OBICEIURILE DE VICTIMĂ

În copilărie, erai victimizat adesea fie și numai în virtutea poziției tale din cadrul familiei. Erai controlat mereu de ceilalți și, deși te plângeai în sinea ta, știai în același timp că nu poți face mare lucru pentru a prelua controlul. Conștientizai că nu ai capacitatea de a te întreține singur și că, dacă nu accepti programul stabilit de oamenii mari din viața ta, ai la dispoziție puține alternative convenabile. Tot ceea ce trebuia să faci era să evadezi de acasă vreo 20 de minute, pentru a vedea cât de neajutorat ești pe cont propriu. Așa că ai continuat astfel și ai învățat să accepti realitatea.

De fapt, era ceva de bun-simț ca alte persoane să-ți dea ordine, deoarece chiar erai incapabil să-ți înfăptuiești „fanteziile“ alternative. Deși te străduiai să obții o anumită independență, erai adesea mulțumit să-i lași pe alții să gândească pentru tine și să-ți conducă viața.

Ca adult, e posibil să mai duci cu tine încă multe obișnuințe din copilărie – care aveau un sens pe atunci din punct de vedere practic, dar care acum te transformă într-o victimă facilă. Se poate întâmpla să mai fii și în prezent intimidat de câte „un om mare“ și să fii atât de obișnuit cu asta, încât să-i permiți să te domine.

Eliberarea din capcana victimizării presupune, mai presus de toate, dezvoltarea unor noi obișnuințe. Cele benefice se învață la fel ca cele dăunătoare, prin exercițiu – *după* ce devii conștient de ceea ce ai nevoie să exersezi.

Deși nu trebuie „să fie mereu ca tine“ în tot ceea ce faci, poți măcar să nu te aștepti să fii supărat și să nu te simți blocat sau anxios în legătură cu ce se întâmplă în viața ta. Alegând să extermini toate supărările din sufletul tău, vei dezrădăcina unul dintre marile obiceiuri ale victimei – care este întotdeauna autoimpus.

Eliminarea capcanelor în care ai căzut și în care ești ținut și controlat de alții sau în care te afunzi frustrat în mod inutil de rezultatul deciziilor tale presupune un program în patru părți: (1) înveți cum să evaluezi situațiile din viața ta; (2) îți dezvolti un set de așteptări și atitudini de non-victimă; (3) devii conștient de cele mai răspândite feluri de victimizare existente în viața ta și în cultura noastră; și (4) îți creezi un set de principii care te vor îndruma către niște strategii detaliate, pentru a pune în aplicare o

filozofie de viață bazată pe noțiunea inalterabilă că nu vei deveni o victimă.

Primele trei părți sunt analizate pe scurt în acest prim capitol. De partea a patra ne ocupăm în capitolele următoare, ce prezintă sfaturi despre cum să-ți asumi o poziție de non-victimă.

## CUM SĂ EVALUEZI DIFERITELE SITUAȚII DE VIAȚĂ

Pentru a deveni o non-victimă, este crucial să evaluezi în prealabil orice situație cu potențial de a te transforma într-o victimă. Ori de câte ori ești pe cale să intri într-o interacțiune socială, trebuie să ții ochii larg deschiși pentru a evita să fii tras pe sfoară, chiar mai înainte ca posibila dramă a victimizării să înceapă să se desfășoare.

Evaluarea situației înseamnă să ai atenția trează și să-ți dezvolti un nou fel de inteligență, care să te facă în mod natural să respingi abuzul. Înseamnă să estimezi nevoile oamenilor cu care vei avea de-a face și să anticipezi parcursul optim pentru a-ți atinge obiectivele – dintre care unul ar trebui să fie cel de a te înțelege bine cu acei oameni dispuși să te respecte așa cum ești. Poți să prevezi genul de comportament victimizator de care ai putea să te lovești, înainte să deschizi gura ori să abordezi pe cineva într-o situație în care ai putea deveni victimă. „Evaluarea“ eficientă este esențială, dacă vrei să eviți circumstanțele care te împing să acționezi restrictiv față de sine.

De exemplu, George returnează la magazin o pereche de pantaloni cu defect. Îl evaluează pe vânzător ca fiind supărăcios și agasat. George este interesat doar să-și primească

banii înapoi, nu să aibă de-a face cu un vânzător obosit sau furios. Știe că, dacă va avea cu vânzătorul o discuție neplăcută sau, și mai rău, nereușită, îi va fi mult mai greu să-l convingă pe managerul magazinului, deoarece respectivul nu va dori să nesocotească hotărârea subalternului său (a cărui treabă este să impună cu stăruință politica „Niciun retur“ a magazinului). Vânzătorul ar putea fi și el, la rândul său, o victimă – care nu face nimic altceva decât să aplice politica firmei (pe care este plătit s-o susțină).

Așa că George se duce direct la manager, a cărui slujbă este să facă excepții de la regulă – dacă trebuie neapărat. George ar putea sfârși prin a se întreba cu voce tare dacă este politica magazinului să-și victimizeze clienții. Însă, dacă își joacă toate cărțile așa cum trebuie, își va recăpăta, probabil, banii și nu va fi nevoit să recurgă la un comportament grosolan.

Ultimul capitol al acestei cărți se ocupă de multe circumstanțe zilnice tipice ca aceasta și prezintă abordări de tip victimă și non-victimă, pentru soluționarea lor.

Evaluarea situațiilor de viață înseamnă nu doar să fii vigilent, ci și să ai un set de planuri și să le pui cu grijă în aplicare. Dacă planul tău inițial, planul A, nu iese bine, atunci ar trebui să poți trece, în mod calculat, la planul B, apoi C etc. În cazul anterior, dacă managerul refuză să coopereze la restituirea banilor lui George, atunci acesta poate să treacă la planul B – care ar putea presupune discuții cu proprietarul magazinului, o scrisoare către cei din eșalonul superior sau ridicarea vocii (fără să se blocheze în furie), mimarea furiei, lacrimile de crocodil, o cădere nervoasă chiar acolo în magazin, rugăminți disperate sau orice altceva.

Indiferent care ar fi planul tău, nu-ți investi sentimentul valorii de sine în eventualul său succes ori eșec. Nu trebuie decât să schimbi viteza atunci când e necesar, fără să te implicii emoțional. Scopul lui George este să i se restituie banii. Al tău ar putea să fie dobândirea unor bilete de intrare undeva sau pregătirea unei fripturi pe gustul tău. Oricare ar fi scopul, acesta e doar ceva ce vrei să realizezi, iar eșecul sau reușita dintr-o zi nu sunt indicatori ai valorii personale sau ai fericirii tale.

Va fi mai ușor să evaluezi experiențele vieții, dacă ai urechea atentă la modul în care folosești cuvintele sau expresiile (fie în gândurile tale, fie în vorbire) – cuvinte sau expresii care te avertizează aproape mereu că tu însuți ceri să fii transformat în victimă. Iată câteva dintre cele mai înțelnite astfel de fraze, pe care va trebui să le înlocuiești cu gânduri mai bune, dacă chiar intenționezi să părăsești cortegiul victimelor.

- **„Știu că voi pierde.”** Acest gen de atitudine îți va garanta aproape întotdeauna un loc pe lista victimelor disponibile. Dacă te-ai decide să crezi că vei „câștiga” ceea ce meriți, nu ai mai suporta gândul că vei pierde.
- **„Mă supăr, ori de câte ori ajung să mă confrunt cu cineva.”** Dacă te aștepti să devii supărat, atunci vei avea parte adesea de dezamăgiri. Schimbă aceste cuvinte cu: „Refuz să las pe altcineva să mă supere și nu am să mă supăr nici eu.”
- **„Mititelul nu are nicio șansă.”** Nu ești mititel, dacă nu te crezi mititel. Acest gen de gândire arată că te consideri pierzător împotriva unei persoane pe care ai