

DR. WAYNE W. DYER

# ZONELE TALE ERONATE

*ÎNVAȚĂ CUM SĂ-ȚI CONTROLEZI GÂNDURILE ȘI EMOȚIILE,  
CA SĂ-ȚI CLĂDEȘTI LIBER DESTINUL*

Traducere din limba engleză de  
Alexandra Tabără

 ACT și Politon

2022

## CUPRINS

Introducere: O declarație personală	11
I. Preia controlul asupra propriei persoane	19
II. Prima iubire	45
III. N-ai nevoie de aprobarea lor	73
IV. Eliberează-te de trecut	107
V. Emoții inutile – vinovăția și îngrijorarea	127
VI. Explorează necunoscutul	165
VII. Dărâmă barierele convenționale	193
VIII. Capcana dreptății	227
IX. Renunță la tergiversare – chiar acum	243
X. Declară-ți independența	259
XI. Spune adio furiei	285
XII. Portretul unei persoane care și-a extirpat toate zonele eronate	303

## Introducere

### O declarație personală

**U**n vorbitor stătea în fața unui grup de alcoolici hotărât să le demonstreze, o dată pentru totdeauna, că alcoolul e un rău de nedescris. Pe pupitru avea două vase identice, cu câte un lichid transparent în ele. A precizat că unul conține apă curată și celălalt e plin cu alcool pur. A pus un vierme mic în vasul cu apă și toată lumea l-a văzut cum înoată, îndreptându-se către margine, de unde, pur și simplu, s-a târât în sus până la buza vasului. A luat apoi același vierme și l-a pus în recipientul cu alcool. Viermele s-a dezintegrat chiar sub ochii lor.

– Iată, spuse vorbitorul. Care-i morala?

O voce din spatele încăperii rosti foarte clar:

– Eu văd că, dacă bei alcool, n-o să faci viermi niciodată.

Cartea asta are mulți „viermi“ în ea – adică, vei auzi și vei înțelege exact ceea ce vrei tu, în baza multora dintre propriile tale valori, credințe, prejudecăți și experiențe personale. Comportamentul autodistructiv și modalitățile de a-l combate sunt subiecte sensibile, greu de abordat în scris. Poate, tu spui că ești interesat să te autoanalizezi în profunzime cu intenția de a te schimba, însă comportamentul tău de multe ori spune altceva. Schimbarea e dificilă. Dacă ești ca majoritatea oamenilor, toată ființa ta se va împotrivi muncii anevoioase de a îndepărta gândurile care îți

întrețin sentimentele și comportamentele toxice. Însă, în ciuda „viermilor“, cred că îți va plăcea cartea asta. Eu o ador! Și am scris-o cu plăcere.

Deși nu consider că sănătatea psihică trebuie luată în derâdere, nici nu sprijin ideea că tratarea acestui subiect trebuie să fie lipsită de umor și plină de un jargon obscur. Am încercat să evit explicațiile complicate, în special deoarece nu cred că „a fi fericit“ e o chestiune sofisticată.

A fi sănătos e o stare naturală, iar mijloacele pentru redobândirea sănătății se află la îndemâna fiecăruia dintre noi. Consider că un amestec chibzuit de efort susținut, judecată limpede, umor și încredere în sine constituie rețeta unui trai eficient. Nu cred în formule simandicoase ori în incursiuni istorice în trecutul tău, pentru a afla că ai fost „învățat cu forța să faci la oliță“ și că altcineva e responsabil pentru nefericirea ta.

Această carte conturează o modalitate plăcută de a atinge fericirea – una care se bazează pe asumarea răspunderii și a angajamentului față de tine însuși, precum și pe pofta de a trăi și dorința de a fi ceea ce alegi să fii în clipa de față. Este o cale simplă, de bun-simț. Dacă ești un om sănătos și fericit, poate că îți spui în sine ta: „Aș fi putut și eu să scriu cartea asta.“ Ai dreptate. Nu e nevoie de o pregătire profesională în consiliere psihologică sau de un doctorat în profesiile dedicate întrajutorării altora, pentru a înțelege principiile traiului eficient. Acestea nu se învață într-o sală de clasă ori dintr-o carte. Le înveți dacă te dedici fericirii tale și faci ceva în această privință. Eu lucrez la asta în fiecare zi, în timp ce îi ajut și pe alții să facă alegeri similare.

Fiecare capitol al cărții e structurat ca o ședință de consiliere psihologică. Această metodă are scopul de a-ți oferi

oportunitatea să te ajuți cât mai bine singur. Așadar, se examinează o anumită zonă eronată sau un anumit comportament vătămător și se analizează antecedentele istorice ale comportamentului respectiv în cultura noastră (și, implicit, în viața ta). Accentul cade pe a te ajuta să înțelegi *de ce* ești blocat în acea zonă toxică. Apoi îți sunt prezentate amănunțit comportamentele specifice care fac parte din respectiva zonă eronată. Acestea ilustrează niște acțiuni cotidiene ce par perfect acceptabile, dar care în realitate dăunează fericirii tale. Nu am oferit exemple de cazuri clinice cu tulburări emoționale severe, ci mesaje nevrotice cotidiene pe care le transmitem cu toții. Iar după ce trecem în revistă simptomele tipice, analizăm *motivele* pentru care tu menții comportamente ce nu te fac fericit. Asta presupune o examinare atentă a sistemului de sprijin psihologic pe care ți l-ai construit ca să îți menții comportamentul autodestructiv, în loc să renunți la el. Această secțiune este o încercare de a răspunde la întrebările: „Ce am de câștigat din comportamentul meu?” și „De ce persistă, dacă îmi este dăunător?”

Pe măsură ce vei examina fiecare zonă eronată, vei observa cu siguranță că secțiunile cu „recompense” implică mesaje asemănătoare. Vei descoperi că motivele pentru menținerea comportamentului nevrotic sunt relativ aceleași pentru toate zonele eronate. Practic, este mai ușor să te agăți de o reacție deprinsă, chiar dacă e autodestructivă. În plus, dacă menții zonele eronate intacte, poți elimina nevoia de a te schimba și de a-ți asuma răspunderea. Aceste recompense ce vizează siguranța și protecția ta vor fi evidente pe tot parcursul cărții. Vei începe să observi că sistemul tău de mentenanță psihologică are rolul de a te absolvi de orice vină și de a ține la distanță orice oportunitate de a te schimba. Dar faptul că ai aceleași motive

pentru a perpetua comportamente dăunătoare diferite face ca evoluția desăvârșită să-ți fie și mai accesibilă. Elimină acele motive și îți vei eradica zonele eronate.

Fiecare capitol se încheie cu câteva strategii clare, menite să elimine comportamentul prin care îți reduci la tăcere sinele autentic. Acest format de capitol reproduce o ședință de consiliere psihologică, incluzând: explorarea dificultății și a contextelor în care aceasta iese la iveală, analiza comportamentului autodistructiv, înțelegerea profundă a cauzelor sale și strategiile concrete pentru eliminarea ariei problematice.

Uneori, s-ar putea ca această abordare să ți se pară repetitivă. Este un semn bun; un semn al gândirii eficiente. Sunt psihoterapeut de mulți ani. Știu că gândirea eficientă – aceea care poate modifica tiparele autodistructive – nu se dezvoltă doar pentru că pomeneste cineva de ea. O revelație profundă trebuie revăzută, reanalizată și rememorată. Numai atunci când o accepți și o înțelegi pe deplin, începi să îți schimbi comportamentul. Tocmai de aceea trebuie să insiști temeinic pe anumite subiecte din paginile cărții, exact la fel cum ar fi acestea readuse mereu în discuție și în ședințele de consiliere.

Există două teme centrale care se împletesc în paginile acestei cărți. Prima se referă la capacitatea de a face alegeri cu privire la propriile emoții. Începe să îți analizezi viața prin prisma alegerilor pe care le-ai făcut sau, dimpotrivă, nu ai reușit să le faci. În acest fel, îți asumi total răspunderea pentru cine ești și ce simți. A fi mai fericit și mai eficient înseamnă a fi mai conștient de alegerile pe care le ai la dispoziție. TU EȘTI SUMA TUTUROR ALEGERILOR TALE, iar eu sunt îndeajuns de insolit încât să cred că, având

suficientă motivație și depunând efortul necesar, poți fi orice alegi tu să fii.

A doua temă evidențiată în paginile cărții vizează preluarea controlului asupra momentelor pe care le trăiești în prezent. Această idee va reapărea de multe ori. Este o parte esențială a procesului de curățare a zonelor tale eronate și de creare a fericirii proprii. Există un singur moment în care poți trăi orice experiență, iar acel moment este acum. Însă de multe ori, acesta e risipit din cauză că te preocupă excesiv diferite experiențe din trecut sau din viitor. Transformarea ta pentru a trăi pe deplin clipa de față reprezintă piatra de temelie a traiului eficient. Și, practic, toate comportamentele autodestructive (adică zonele eronate) sunt eforturi de a trăi într-un alt moment decât cel de față.

„A face alegeri“ și „a trăi în prezent“ sunt idei care vor fi subliniate în aproape fiecare pagină a acestei cărți. Citind cu atenție, vei începe în curând să îți pui întrebări care nu ți-au venit până acum în minte. „De ce aleg să fiu supărat în clipa asta?“ și „Cum pot să profit mai mult de clipa de față?“ sunt interogații interioare ale unei persoane care se îndepartează de zonele sale eronate și se îndreaptă către autonomie personală și fericire.

Cartea se încheie cu o scurtă descriere a unei persoane care și-a curățat toate zonele eronate și care trăiește într-un univers emoțional controlat din interior, și nu din exterior. Următoarele 25 de întrebări măsoară capacitatea ta de a alege fericirea și împlinirea. Parcurge-le într-un mod cât se poate de obiectiv și evaluează-te pe tine însuși și felul în care îți trăiești clipa de față. Răspunsurile afirmative („da“) indică măiestria personală și abilitatea de a face alegeri în mod eficient.

1. Crezi că mintea ta gândește pe cont propriu? (Capitolul I)
2. Ești capabil să îți controlezi propriile sentimente? (Capitolul I)
3. Ești motivat intrinsec, nu extrinsec? (Capitolul VII)
4. Te-ai eliberat de nevoia de a fi aprobat? (Capitolul III)
5. Tu îți stabilești propriile reguli de conduită? (Capitolul VII)
6. Te-ai eliberat de dorința de a se face dreptate și de a fi totul corect? (Capitolul VIII)
7. Poți să te accepți așa cum ești și să nu te plângi? (Capitolul II)
8. Ai renunțat să mai idolatrizezi diverși eroi? (Capitolul VIII)
9. Preferi să acționezi, decât să critici? (Capitolul IX)
10. Întâmpini cu entuziasm misterul și necunoscutul? (Capitolul VI)
11. Poți evita să te descrii în termeni absoluți? (Capitolul IV)
12. Poți să te iubești pe tine însuți în orice moment? (Capitolul II)
13. Poți să îți cultivi propriile rădăcini și să te eliberezi de convingerile înrădăcinate? (Capitolul X)
14. Ai eliminat din viața ta toate relațiile de dependență? (Capitolul X)
15. Ai eliminat din viața ta în totalitate obiceiul de a învinovăți și a reproșa? (Capitolul VII)
16. Te-ai eliberat pentru totdeauna de sentimentul de vinovăție? (Capitolul V)
17. Ești capabil să nu îți faci griji în privința viitorului? (Capitolul V)
18. Poți primi și dărui dragoste? (Capitolul II)

19. Poți evita furia paralizantă în viața ta? (Capitolul XI)
20. Ai eliminat tergiversarea ca stil de viață? (Capitolul IX)
21. Ai învățat cum să dai greș și să înveți lecția în mod eficient? (Capitolul VI)
22. Poți să te bucuri de spontaneitate, fără să îți faci vreun plan? (Capitolul VI)
23. Ești în stare să apreciezi umorul și să vezi partea frumoasă a lucrurilor? (Capitolul XI)
24. Cei din jur te tratează așa cum vrei tu? (Capitolul X)
25. Ești motivat de potențialul tău de a evolua, și nu de nevoia de a-ți repara deficiențele? (Capitolul I)

În orice moment al vieții tale, poți alege să spui „da” la toate întrebările de mai sus, dacă ești dispus să revoci multe dintre obligațiile de tipul „trebuie să” și „se cuvine să” pe care le-ai integrat de-a lungul vieții. Adevărata alegere este să decizi dacă vrei să fii liber sau să rămâi prins în lanțurile așteptărilor pe care le au alții de la tine.

După ce-a asistat la una dintre prelegerile mele, Doris Warshay, o prietenă de-a mea, mi-a scris o poezie pe care a intitulat-o „New Directions” („Direcții noi”).

*Vreau să călătoresc cât de departe se poate.  
Bucuria din sufletul meu s-o ating,  
Limitele pe care le cunosc să le schimb,  
Să simt cum mintea și spiritul meu cresc;  
Vreau să trăiesc, să exist, „să fiu” eu  
Și să ascult adevărurile dinlăuntrul meu.*

Sper că această carte te va ajuta să elimini „viermii“ sau ochelarii de cal care te împiedică să trăiești experiențe noi și frumoase, astfel încât să descoperi și să-ți alegi propriile direcții inedite.

# Capitolul I

## Preia controlul asupra propriei persoane

*Esența măreției rezidă în capacitatea de a alege împlinirea personală, în circumstanțe în care alții aleg nebunia.*

**U**ită-te în spatele tău. Vei observa că ai o companie constantă. Din lipsa unor denumiri mai bune, o poți numi *Propria Moarte*. Și te poți teme de acest următor sau îl poți folosi în avantajul tău. Alegerea îți aparține.

Când moartea e o propunere veșnică și viața-i extraordinar de scurtă, întreabă-te așa: „Oare, ar fi cazul să evit lucrurile pe care chiar îmi doresc să le fac?”; „Ar trebui să-mi trăiesc viața așa cum vor alții?”; „Chiar este important să acumulez lucruri?”; „O fi amânarea calea cea mai bună în viață?”. Există șanse mari ca răspunsurile tale să poată fi rezumate în doar câteva cuvinte: Trăiește... Fii tu însuși... Bucură-te... Iubește.

Poți să te temi în zadar de moarte sau poți să o folosești pentru a învăța să trăiești eficient. Ascultă-l pe Ivan Ilici, eroul lui Tolstoi, cum îl așteaptă pe marele nivelator, cugetând la un trecut ce fusese dominat complet de alți oameni, la o viață în care el renunțase la controlul asupra propriei persoane pentru a se încadra într-un sistem:

*Îi trecuse prin minte că ceea ce i se păruse o aberație, adică gândul că nu își trăise viața cum ar fi trebuit, s-ar putea să fie un adevăr. Îi mai trecuse prin minte că acele tentative firave de a lupta cu ceea ce oamenii sus-puși socoteau a fi onorabil – tentative firave la care renunțase imediat – ar fi putut să fie calea corectă, iar restul să fie fals. Și slujba, și felul în care își rânduisese viața, și familia lui, și preocupările sociale și profesionale – era posibil ca toate acestea să fi fost false. Încercase să le apere în fața propriei sale conștiințe, dar brusc percepușe toată subrezenția lor. De fapt, nu avea ce apăra.\**

Data viitoare când ai de luat o decizie ce presupune să te gândești dacă să preiei sau nu controlul asupra propriei persoane și să alegi singur, pune-ți o întrebare importantă: „Cât timp o să fiu mort?” Având perspectiva aceasta a eternității, poți să îți iei propriile alegeri și să lași deoparte grijile, fricile, îndoiala că ți-ai putea permite să faci acel lucru și vinovăția celor care vor trăi o veșnicie.

Dacă nu începi să faci acești pași, te poți aștepta să-ți trăiești întreaga viață așa cum îți indică alții. Totuși, dacă șederea ta pe pământ este atât de scurtă, ar trebui măcar să fie plăcută. Altfel spus, e viața ta; fă ce vrei *tu* cu ea.

### ***Fericirea și propriul IQ***

Preluarea controlului asupra propriei persoane implică eradicarea unor mituri foarte larg răspândite. În fruntea listei se află noțiunea că inteligența se măsoară în funcție

---

\* Lev Tolstoi, *Sonata Kreutzer. Moartea lui Ivan Ilici*, traducere din limba rusă de Ana-Maria Brezuleanu și Magda Achim, Ed. Polirom, Iași, 2013. (n. trad.)

de capacitatea ta de a soluționa probleme complexe, de a citi, a scrie și a socoti la anumite niveluri, precum și de a rezolva rapid ecuații abstracte. Această viziune asupra inteligenței susține ideea că educația formală și performanța academică sunt adevăratele măsuri ale împlinirii personale. Încurajează un fel de snobism intelectual ce implică niște rezultate descurajante. Am ajuns să credem că este „inteligentă” o persoană care are multe distincții educaționale, care este as la o anumită disciplină școlară (e bună la matematică, la științele exacte, are un vocabular bogat, o memorie bună pentru informații superflue sau citește repede). Însă spitalele de psihiatrie sunt pline de pacienți cu calificări „ca la carte” – dar și cu mulți pacienți... fără. Adevăratul barometru pentru măsurarea inteligenței este o viață fericită, fructuoasă, trăită în fiecare zi și în fiecare moment prezent al fiecărei zile.

Dacă ești fericit, dacă valorifici la maximum fiecare moment al vieții tale, atunci ești o persoană inteligentă. Capacitatea de a rezolva probleme este o anexă utilă pentru fericirea ta. Dar dacă știi că, în ciuda neputinței tale de a soluționa o anumită chestiune, tot poți alege fericirea personală sau măcar poți refuza să alegi nefericirea, atunci ești un om inteligent. Ești inteligent pentru că deții arma supremă împotriva marii „CN”. Dap, despre ea vorbim – *Căderea Nervoasă*.

Poate vei fi uimit să afli că, de fapt, căderea nervoasă nu există. Nervii nu cad. Disecă tu un om și caută-i nervii căzuți. Nu-i vei găsi niciodată. Oamenii „inteligenti” nu au căderi nervoase, fiindcă dețin controlul asupra propriei persoane. Știu să aleagă fericirea în locul depresiei, pentru că știu cum să facă față *problemelor* din viața lor. De remarcat ceva: nu am spus că ei știu să rezolve problemele. În loc să-și măsoare inteligența în funcție de abilitatea lor de a rezolva

o problemă, o măsoară în funcție de capacitatea lor de a se menține fericiți și încrezători în sine, indiferent dacă problema se rezolvă sau nu.

Poți începe să te consideri cu adevărat inteligent în baza felului în care alegi să te simți atunci când te confrunți cu situații dificile. Chinurile vieții sunt cam aceleași pentru fiecare dintre noi. Toți oamenii care au de-a face cu alte persoane într-un context social întâmpină provocări asemănătoare. Neînțelegerile, conflictele și compromisurile fac parte din ceea ce înseamnă să fii om. Tot așa, banii, bătrânețea, boala, moartea, dezastrele naturale și accidentele sunt fenomene ce ridică probleme, practic, pentru toți oamenii. Doar că unii reușesc s-o scoată la capăt, să evite descurajarea și nefericirea paralizantă în ciuda acestor întâmplări, în timp ce alții se prăbușesc, devin inerti sau suferă o cădere nervoasă. Cei care acceptă problemele ca fiind parte integrantă a condiției umane și nu-și măsoară fericirea în funcție de absența problemelor sunt cei mai inteligenți oameni din lume, dar și cei mai rari.

A învăța cum să preiei controlul absolut asupra propriei persoane implică adoptarea unui proces de gândire complet nou, care se poate dovedi anevoios, deoarece există numeroase forțe în societatea noastră ce conspiră împotriva responsabilității individuale. Trebuie să ai încredere în capacitatea ta de a te simți la nivel emoțional așa cum alegi tu să te simți, în orice moment al vieții tale. Aceasta ți s-ar putea părea o noțiune radicală. Probabil, ai crescut cu convingerea că nu îți poți controla propriile emoții, că mânia, frica și ura, precum și dragostea, extazul și bucuria sunt lucruri care „ți se întâmplă”. Că omul nu controlează aceste lucruri, ci doar le acceptă. Așadar, când se petrec evenimente nefericite, simți în mod firesc tristețe, precum și

speranța că vor urma niște evenimente fericite, ca să te poți simți bine foarte curând.

### ***Alege cum vrei să te simți***

Sentimentele nu sunt doar emoții care ți se întâmplă. Sentimentele sunt reacții pe care alegi să le ai. Dacă deții controlul asupra emoțiilor tale, nu trebuie să alegi reacții care îți sunt dăunătoare. Odată ce înveți că poți simți ceea ce alegi să simți, vei porni pe drumul către „inteligentă” – un drum fără cărări ocolite care să ducă spre căderi nervoase. Acest drum va fi unul inedit, deoarece vei privi fiecare emoție ca pe o alegere, și nu ca pe o condiție a vieții. Iată chintesența libertății personale.

Poți ataca prin logică mitul conform căruia nu deții controlul asupra emoțiilor tale. Folosind un silogism simplu (adică un raționament care conține o premisă majoră, o premisă minoră și o concluzie bazată pe acordul dintre cele două premise), poți iniția procesul de preluare a controlului asupra propriei persoane, atât la nivel intelectual, cât și emoțional.

#### *Raționament logic*

**Premisa majoră:** Aristotel este bărbat.

**Premisa minoră:** Toți bărbații au păr pe față.

**Concluzia:** Aristotel are păr pe față.

#### *Raționament ilogic*

**Premisa majoră:** Aristotel are păr pe față.

**Premisa minoră:** Toți bărbații au păr pe față.

**Concluzia:** Aristotel este bărbat.

Este clar că trebuie să fii atent atunci când folosești logica, astfel încât să existe o concordanță între premisa majoră și cea minoră. În al doilea exemplu, Aristotel ar putea fi o maimuță sau o cârtiță. Iată în cele ce urmează un raționament logic ce poate înlătura pentru totdeauna ideea că nu poți prelua controlul asupra universului tău emoțional.

**Premisa majoră:** Pot să-mi controlez gândurile.

**Premisa minoră:** Sentimentele mele sunt cauzate de gândurile mele.

**Concluzia:** Pot să-mi controlez sentimentele.

Premisa ta majoră este clară. Ai puterea de a gândi orice alegi să-ți între în cap. Deși crezi că un lucru îți „vine deodată” în minte, reține că tu alegi să-l pui acolo, chiar dacă nu știi de ce. Așadar, ai puterea de a-l alunga și, prin urmare, de a-ți controla lumea mintală. Eu pot să te îndemn „Gândește-te la o antilopă roz”, iar tu poți s-o faci verde sau s-o transformi într-un porc-furnicar sau, pur și simplu, să te gândești la altceva – dacă asta dorești. Numai tu controlezi gândurile care îți pătrund în minte. Dacă nu crezi, răspunde la următoarea întrebare: „Dacă nu tu îți controlezi gândurile, atunci cine?” Soțul sau soția ta, șeful tău, mama ta? Iar dacă *ei* sunt cei care controlează ceea ce gândești tu, atunci trimite-i să facă psihoterapie și imediat te vei simți *tu* mai bine. Dar știi că nu este așa. Tu și numai tu îți poți controla sistemul de gândire (exceptând situațiile extreme de spălare pe creier sau experimentele de condiționare și inoculare, ce nu fac parte din viața ta). Gândurile tale sunt ale tale; doar tu le poți păstra, schimba, împărtăși sau analiza. Nimeni nu poate pătrunde în mintea ta și nu poate

percepe gândurile tale așa cum le trăiești tu. Tu singur îți controlezi gândurile, așadar îți poți folosi creierul după cum crezi de cuviință.

Premisa ta minoră nu poate fi pusă la îndoială, dacă iei în calcul cercetările științifice și judeci la rece situația. Nu poți avea un sentiment sau o emoție, fără să fi avut mai întâi un gând. În absența creierului, capacitatea ta de a „simți” dispare cu desăvârșire. Un sentiment este o reacție fizică la un gând. Dacă plângi, te înroșești, îți crește ritmul cardiac sau ai oricare altă reacție emoțională din lista interminabilă de posibilități, înseamnă că ai primit mai întâi un semnal din centrul gândirii. Când centrul gândirii este deteriorat sau scurtcircuitat, nu mai poți avea reacții emoționale. De exemplu, anumite leziuni pe creier te împiedică să simți durere fizică, așa că ai putea să îți prăjești mâna pe plită, la propriu, și să nu simți nicio durere. Tu știi că nu ai cum să ocolești centrul gândirii, ca să nu mai resimți nicio senzație în corpul tău. Astfel, premisa ta minoră se bazează pe un adevăr. Orice senzație pe care o ai a fost precedată de un gând, iar fără creier nu poți avea nicio emoție.

Concluzia ta este, de asemenea, inevitabilă. Dacă tu îți controlezi gândurile, iar sentimentele tale decurg din gânduri, înseamnă că ești capabil să-ți controlezi propriile sentimente. Și îți poți controla sentimentele, dacă lucrezi la gândurile care le-au precedat. Mai simplu spus, tu crezi că anumite lucruri sau oameni te fac nefericit, dar nu este așa. Tu singur te faci nefericit, din cauza gândurilor pe care le ai vizavi de oamenii sau lucrurile din viața ta. Pentru a fi un om liber și sănătos, trebuie să înveți să *gândești* diferit. Odată ce reușești să-ți schimbi gândurile, încep să apară și noile tale sentimente, iar acesta este primul pas în drumul către libertatea personală.

Pentru a privi silogismul printr-o prismă mai personală, să ne îndreptăm atenția asupra lui Cal, un tânăr funcționar administrativ care își petrece majoritatea timpului chinuit de gândul că șeful său îl crede un netot. Cal este foarte nefericit, deoarece șeful lui are o părere proastă despre el. Dar dacă tânărul Cal nu ar fi știut că șeful său îl crede netot, ar mai fi fost nefericit? Sigur că nu. Cum să fie nefericit din cauza unui lucru pe care nu-l știe? Prin urmare, nefericirea lui nu e cauzată de ceea ce crede sau nu crede șeful său. Nefericirea lui este cauzată de ceea ce gândește el însuși. În plus, Cal e nefericit și din cauza convingerii sale că ceea ce gândește o altă persoană e mai important decât ceea ce gândește el.

Aceași logică se aplică în cazul tuturor evenimentelor, lucrurilor și opiniilor. Moartea în sine nu te întristează; nu te poți întrista decât după ce afli că o anumită persoană a murit, așa că nu moartea în sine este cauza nefericirii, ci ceea ce gândești tu despre acel eveniment. Uraganele nu sunt descurajante în sine; descurajarea este resimțită exclusiv de oameni. Dacă ești descurajat din cauza unui uragan, înseamnă că tu însuți îți spui anumite lucruri care te descurajează. Asta nu înseamnă că ar trebui să te minți singur, ca să ajungi să te bucuri de un uragan, ci mai degrabă să te întrebi așa: „De ce să aleg descurajarea? Mă va ajuta să depășesc mai ușor acest eveniment?”

Ai crescut într-o cultură care te-a învățat că nu ești responsabil de sentimentele tale, chiar dacă adevărul silogistic îți spune că ești. Ai asimilat o pleiadă de afirmații pentru a te apăra de faptul că tu chiar îți poți controla sentimentele. Iată o listă scurtă de replici pe care le-ai folosit de nenumărate ori. Analizează mesajul pe care acestea îl transmit:

- „M-ai făcut să sufăr.“
- „Mă faci să mă simt prost.“
- „Nu pot controla ce simt.“
- „Pur și simplu sunt nervoasă, nu mă pune să explic de ce.“
- „Omul ăsta mă dezgustă.“
- „Mi-e frică de înălțime.“
- „Mă faci să mă jenez.“
- „Ea mă excită.“
- „M-ai făcut de râs în public.“

Lista este, probabil, interminabilă. Fiecare dintre aceste enunțuri include mesajul că nu ești tu responsabil pentru ceea ce simți. Acum, să rescriem lista astfel încât să exprimăm adevărul, adică să reflecte faptul că tu controlezi ceea ce simți și că sentimentele tale provin din gândurile pe care le ai vizavi de orice aspect:

- „Sufăr din cauza lucrurilor pe care mi le-am spus singură despre reacția ta față de mine.“
- „Eu singur m-am convins că merit să mă simt prost.“
- „Pot controla ce simt, dar am ales să fiu supărat.“
- „Am decis să fiu nervoasă, fiindcă de obicei îi pot manipula pe ceilalți cu furia mea, întrucât *ei* cred că *eu* îi controlez.“
- „Eu îmi fac silă singur.“
- „Eu mă înfricoșez când văd înălțimi.“
- „Mă umplu de jenă singură.“
- „Eu mă excit când sunt în preajma ei.“

- „Mi-am indus singur rușine, punând mai mult preț pe opiniile tale decât pe-ale mele și crezând că și ceilalți vor face la fel.“

Poate consideri că afirmațiile din prima listă nu au mare însemnătate, fiind doar niște figuri de stil care au devenit clișee în cultura noastră. Dacă acesta e raționamentul tău, atunci întreabă-te de ce afirmațiile din cea de-a doua listă nu s-au transformat în clișee. Răspunsul stă în cultura noastră, care inoculează gândirea din prima listă și descurajează logica din cea de-a doua listă.

Mesajul este cât se poate de clar. Tu ești responsabil pentru ceea ce simți. Și resimți întocmai ceea ce gândești. Însă poți învăța să gândești diferit în orice aspect al vieții – dacă iei această hotărâre. Întreabă-te dacă într-adevăr merită să fii nefericit, deprimat sau suferind. Apoi începe să analizezi în profunzime gândurile care îți provoacă astfel de stări nedorite.

### ***Învăță să nu fii nefericit (o sarcină grea)***

Nu-i ușor să-ți schimbi modul de gândire. Te-ai obișnuit cu o anumită mentalitate, precum și cu gândurile supărătoare ce decurg din ea. Este necesar un efort considerabil pentru a te dezvăța de toate obiceiurile mintale pe care ți le-ai format până acum. Fericirea este ușor de trăit, dar a învăța cum să nu fii nefericit poate fi greu.

Fericirea este o condiție firească a unei persoane. Dovezile sunt cât se poate de evidente, când te uiți la copiii mici. Însă e greu să dai uitării toate impunerile cauzate de „trebuie“ și „se cuvine“ pe care le-ai asimilat în trecut.

Preluarea controlului asupra propriei persoane începe cu conștientizarea. Fii atent când spui lucruri precum: „Mi-a rănit sentimentele.“ Reamintește-ți ce faci, chiar în momentul în care faci lucrul respectiv. Adoptarea unei gândiri noi presupune conștientizarea gândirii vechi. Te-ai obișnuit cu tiparele mentale care plasează în exteriorul tău cauzele sentimentelor tale. Ai dedicat mii de ore din viața ta consolidării acestei mentalități și va trebui să echilibrezi balanța cu mii de ore de gândire nouă, care să implice asumarea responsabilității pentru propriile sentimente. Este greu, al naibii de greu. Și ce dacă? Țsta nu este nici pe departe un motiv pentru a evita s-o faci.

Amintește-ți de perioada în care învățați cum să conduci un automobil cu transmisie manuală. Ți se părea că te confrunți cu o problemă insurmontabilă. Trei pedale – și doar două picioare pentru a le manevra. Primul pas a fost să conștientizezi complexitatea sarcinii. Dai drumul ușor la ambreiaj (ups! prea repede, zdruncinătură), apeși accelerația în timp ce dai drumul la ambreiaj, piciorul drept este pentru frână, dar ambreiajul trebuie apăsat până la refuz, altfel te zdruncini iar. O mie de semnale mentale: trebuie să gândești permanent, să-ți folosești creierul neîncetat. Acum ce trebuie să fac? Prima etapă este *conștientizarea*; apoi urmează o mie de încercări, greșeli, eforturi noi – până în ziua când intri în mașină și conduci fără probleme. Nu mai tragi de timp, nu te mai zdruncini, *nu te mai gândești*. Conducerea unui vehicul cu transmisie manuală devine o a doua natură. Dar cum ai reușit? Cu mare dificultate. Cu multă gândire, reamintire și muncă în momentul prezent.

Știi cum să-ți adaptezi mintea pentru îndeplinirea unor sarcini fizice, cum ar fi coordonarea mâinilor și picioarelor

pentru condus. Ei bine, acest proces este mai puțin cunoscut, dar identic, în universul emoțional. Ai învățat obiceiurile pe care le ai acum consolidându-le de-a lungul întregii tale vieți. Te simți supărat, nervos, rănit și frustrat în mod automat, deoarece ai învățat să gândești așa cu mult timp în urmă. Ți-ai acceptat comportamentul și nu te-ai străduit niciodată să-l contești. Dar poți învăța cum să nu fii supărat, nervos, rănit sau frustrat, tot așa cum ai învățat să intri în stările acestea dăunătoare.

De exemplu, ai fost învățat că mersul la dentist este o experiență neplăcută, asociată cu durerea. Mereu ai simțit că e un lucru dezagreabil și chiar îți repeți convingeri precum: „Urăsc freza aia.“ Dar toate acestea sunt reacții de prinse. Poți face ca întreaga experiență să funcționeze în avantajul, și nu în detrimentul tău, dacă alegi să o transformi într-o procedură plăcută și palpitantă. Ai putea, dacă ți-ai pune mintea la contribuție, să-ți antrenezi mintea pentru ca sunetul frezei să-ți amintească de o experiență sexuală frumoasă și, de fiecare dată când se aude bâzâitul acela, să vizualizezi cel mai orgiastic moment al vieții tale. Ai putea să ai un gând diferit vizavi de ceea ce înainte considerai a fi durere și să alegi să simți ceva nou și plăcut. Este mult mai captivant și mai satisfăcător să preiei controlul și să-ți iei în stăpânire experiența stomatologică, decât să păstrezi în minte vechile imagini, îndurând suferința.

Se poate întâmpla să fii sceptic. E posibil să-ți spui ceva de genul: „Pot să mă gândesc eu la asta oricât; când pornește freza aia, sunt tot nefericit.“ Amintește-ți de transmisia manuală. Când *ai crezut* că poți să conduci? Un gând devine o convingere după ce insiști asupra lui în mod