

GATA CU TÂMPENIILE

**Nu te mai sabota,
ia-ți viața în mâini**

GARY JOHN BISHOP

Traducere din engleză de Florin Tudose

Lifestyle
PUBLISHING

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactare:
LAURENȚIU DULMAN

Design copertă: TERRY McGRATH
Fotografie autor: MIKE OSSOLA PHOTOGRAPHY

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
MIHAELA GAVRILOIU

Corectură:
DUȘA UDREA-BOBOREL
IRINA BOTEZATU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BISHOP, GARY JOHN

Gata cu tâmpeniile: nu te mai sabota, ia-ți viața în mâini /
Gary John Bishop; trad. din engleză de Florin Tudose. – București:
Lifestyle Publishing, 2020
ISBN 978-606-789-232-1

I. Tudose, Florin (trad.)

159.9

Titlul original: *Stop Doing That Sh*t: End Self-Sabotage and Demand Your Life Back*

Autor: Gary John Bishop

Copyright © 2019 by Gary John Bishop

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2020
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-232-1

Cuprins

01 Iată problema	9
02 O viață de sabotaj	23
03 Întrebarea	35
04 Buretele magic.....	53
05 Jocul aruncării	71
06 Adevărul prestabilit	93
07 Cei trei sabotori	109
08 Tu	117
09 Ceilalți.....	133
10 Viața	153
11 Vârful de lance	173
12 Schimbarea macazului spre ieșirea din impas.....	191
13 Poți, în sfârșit, să te oprești din a te mai sabota. Serios!.....	211

01

lată problema

*În viața de zi cu
zi ești, în mare
măsură, pe pilot
automat.*

Cineva m-a întrebat odată: „Ce stă în centrul ființei umane?”

„Minciuna“, i-am răspuns.

Au urmat câteva momente tensionate în care am privit amândoi în pământ, urmate de câteva întrebări în rafală, fără legătură cu subiectul, menite să risipească stânjeneala.

Mi-am dat seama că se aștepta de la mine un răspuns metafizic, de sorginte New Age, care să îmbine spirite transcendente, esențe ale pădurilor străbune și praf de stele, totul condimentat cu sirop de zână. Dar răspunsul meu a fost (și rămâne) categoric. Din experiența mea cu oamenii (între care mă includ și pe mine, desigur), dacă dai deoparte pozitivitatea și speranța, vei descoperi că dincolo de suprafață sălășluiește un animal foarte diferit, o minciună *conversațională*, dacă vrei, ceva mult mai puțin sănătos și reconfortant decât ne place să credem. Nu ceva malefic sau infam, ci mai curând ceva ce poate fi descris drept cinic, limitativ, repetitiv. Ceva care ne împiedică să fim împliniți.

Genul de lucru care subminează viața. Mai exact, o sabotează.

Cărticica de față oferă viziunea mea asupra felului în care putem să deconspirăm și să eliminăm minciuna din noi. Genul de minciună care ne sabotează viața în mod constant.

Așadar, dacă ești obosit, copleșit, epuizat, neiubit, blocat, scos din joc, plictisit, falit, prea anxios, prea analitic, prea neîncrezător, neinspirat, deconectat, pe drumul greșit, în direcția greșită, pus la pământ, împotmolit în trecut, îngrijorat față de viitor, dezamăgit, înfricoșat, neîncrezător, neiertător, suspicios, furios ori pur și simplu blocat într-un cerc vicios, să știi că eu sunt omul de care ai nevoie, iar paginile de față îți vor fi de mare ajutor.

Cartea asta a fost scrisă pentru tine. Nu te mulțumi doar s-o citești — folosește-o!

Să ne întoarcem la miezul negru al minciunii. Ca să-l extirpăm.

În ultima mea carte, *Unfu*k Yourself*, am scris despre dialogul interior neîncetat pe care îl avem cu toții. Zgomotul acela compus din opinii, judecăți, motive, frici și scuze care ne umple capul la orice oră din zi. Uneori ne asurzește, alteori e discret, dar e acolo întotdeauna, negreșit. Dialogul interior e vestiarul vieții tale. Locul în care este planificat și rezolvat totul. Unde se nasc și mor planurile de viață.

Cele mai multe dintre aceste planuri nici nu apucă lumina zilei. În special cele bune, visurile. Pe acestea le ucizi pe măsură ce răsar în capul tău.



Omul este o conversație vie, atât interioară, cât și exterioară. Un dialog într-un corp. Un sac de piele și oase care vorbește la nesfârșit despre tot și nu se oprește decât odată cu viața. Punct.

Pe scurt, ești ceea ce vorbești sau, mai degrabă, ești *natura* lucrurilor despre care vorbești. Dacă simți că viața e prea mult pentru tine, atunci *cu siguranță* e prea mult! Confuzia se produce atunci când gândești că viața e într-un anumit fel, iar tu nu faci decât să raportezi ceea ce vezi. Dar lucrurile stau invers. Adevărul este că îți creezi viziunea asupra vieții prin discursul tău interior și apoi acționezi în funcție de această viziune. Și așa faci mereu. Niciodată (dar niciodată) nu acționezi asupra vieții. Întotdeauna acționezi asupra *opinieii* tale despre viață. Tocmai de aceea experiența e atât de diferită pentru fiecare dintre noi.

Viața pur și simplu *este*. Cum o numești tu e doar treaba ta. Dar ține minte că va trebui să trăiești cu alegerile tale. Chiar în momentul ăsta.

Nimic nou sub soare.

Filosofi precum Hans-Georg Gadamer, Edmund Husserl și Martin Heidegger au explorat importanța

limbajului și modurile în care acesta ne modelează experiența lumii. Sentimentele (sau absența acestora) apar în limbaj. Discursul tău este viața ta, iar asta se poate constata cel mai ușor în micile tale escapade în universul autosabotării.

Poate că va fi nevoie să aplici puțină gândire radicală, dar să nu te îndoiești de faptul că emoțiile și conversațiile noastre se află într-un permanent dans, parcurgând împreună suișurile și coborâșurile vieții. Ca societate, am devenit tot mai dependenți de schimbarea emoțiilor — trebuie să te simți mai fericit, mai încrezător etc. —, dar fără a aborda lucrurile care generează aceste emoții. Nu viața, aparent eșuată, te sufocă, ci dialogul tău *despre* viață, iar cea mai mare parte a acestui dialog e ignorat cu desăvârșire și, prin urmare, neexplorat. Pur și simplu rulează în fundal.

Cartea asta duce mai departe ce am început în *Unfu*k Yourself*. Ne propunem să devalăm, în sfârșit, tipul *tău* de dialog interior, pentru a descoperi de ce este în continuare sursa atâtor neplăceri din viața ta. De cele mai multe ori, în viața de zi cu zi, resimțim dispozițiile și emoțiile dictate de dialogul nostru interior fără a depune efortul de a înțelege ce vrea el să ne spună cu adevărat. Așadar, dacă ți-ai dorit vreodată să înțelegi de ce îți vorbești așa cum o faci și, mai concret, ce anume stimulează acest dialog... atunci citește mai departe.

Dar înainte să-ți spui că am început să alunec în unul dintre bine-cunoscutele clișee ale „gândirii pozitive“,



dă-mi voie să clarific un lucru. Există un motiv pentru care simpla introducere în discursul tău interior a unor mantră precum „sunt suficient de bun“, „sunt suficient de deștept“, „sunt iubit“ sau „pot să reușesc“ nu funcționează pentru toată lumea ca metodă de combatere a unei mentalități negativiste.

Neajunsul acestei abordări e că nu atacă miezul problemei. Nu e posibil să *fi* într-un fel pentru a combate un alt fel de a fi care nu e pe placul tău. Procesul nu poate fi scurtcircuitat. Ar fi echivalentul emoțional al ascunderii gândacilor morți sub covor înainte de vizita prietenilor. Lucrurile arată bine, desigur, dar în adâncul sufletului știi că gândacii morți sunt acolo. La fel și cu mintea noastră — putem ascunde emoțiile negative sub un covor mental, dar în profunzimile noastre vom ști că lucrurile stau *altfel*. Vei ști adevărul. E ca și cum te-ai minți, dar fără să crezi minciuna. O escrocherie.

În paginile de față, vom încerca să dăm deoparte covorul. Să descoperim gândacii emoționali ascunși, pentru a te elibera, pentru a te ajuta să *fi*, nu doar să pretinzi că *ești*. E adevărat, bineînțeles, că îți poți modifica starea emoțională *aționând*, proces despre care am discutat în prima mea carte, însă numitorul comun în toate acestea este limbajul.

Noi suntem construiți să fim câte un lucru odată. Nu poți fi furios și iubitor în același timp. Ori una, ori alta. Nu poți fi iertător și resentimentar sau indiferent și trist.

În orice moment din timp, ești într-un fel și doar într-un fel anume.

Au fost cititori care au spus că, în cartea mea anterioară, n-am vorbit suficient de mult despre mine, așa că înainte de-a purcede vreau să umplu această lacună.

Sunt scoțian. Cu accentul de rigoare și o înclinație pentru kulturi și vreme nasoală.

Îmi place să le insuflu încredere celor din jur. Mi-am dedicat viața încercării de a le oferi oamenilor ceva prin care să-și schimbe viața în bine. Dar nu o fac zicându-le că sunt nemaipomeniți, că ce-i al lor e pus deoparte, că totul se întâmplă cu un motiv sau mai știu eu ce alte bazaconii contemporane, cu iz New Age, în care au ajuns unii dintre noi să creadă în ziua de azi.

Eu prefer să spun lucrurilor pe nume. Punct ochit, punct lovit. Tu ești problema și tot tu ești soluția!

(Cineva mi-a spus cândva că ce fac eu nu e pentru toată lumea. Ei bine, i-am răspuns, puține lucruri sunt pentru toată lumea!)

De asemenea, nu sunt atât de arogant încât să-mi imaginez că pot rezolva mistere care i-au frământat pe filosofi, academicieni, oameni de știință și tot felul de minți luminate de când e lumea (cel puțin din câte cunosc eu). Intenția mea e să ajut un singur om. Pe tine. Asta e tot. Cine citește cartea asta și se gândește

cum i s-ar putea aplica ideile din ea partenerului, șefului, vărului, relațiilor trecute este complet pe lângă subiect.

Cartea asta e *pentru și despre* tine.

Și atât.

Așadar, despre ce e cartea asta?

În primul rând, este un șoc scurt și intens aplicat modului tău de gândire. Nu încerc să-ți ofer toate răspunsurile. Răspunsurile tale vor veni din *tine*. Întotdeauna. Cartea mea e mai degrabă un catalizator ce-ți pune la dispoziție întrebări și feluri de-a privi lucrurile capabile să aprindă ceva în tine și să te facă să abordezi viața altfel decât până acum.

Inspirația, motivația, pasiunea și tot ce mai cauți tu se află în tine. Așa a fost dintotdeauna, așa este în prezent și așa va fi și în viitor.

O mare parte din drumul către viața pe care ți-o dorești presupune asumarea unor decizii personale, acum și în viitor. Această carte e mai mult o călătorie de descoperire de sine, de analiză și, în ultimă instanță, de revelare a adevăratei tale naturi. Când înțelegi, într-un final, de unde

*vii, îți oferi o șansă mai bună de
modificare a cursului vieții în direcția
dorită.*

Abordarea propusă în carte se bazează pe propria mea „filosofie urbană“. Spun „filosofie“ deoarece chiar asta este, o viziune, o perspectivă asupra a ceea ce înseamnă să fii viu, să fii o ființă umană, dar și asupra strădaniei noastre de a ne croi drum prin situații complexe, de a depăși frica și greutatea, spre o formă sau alta de succes și fericire durabilă. Folosesc termenul „urban“ deoarece lecțiile cele mai importante din viața mea le-am învățat pe străzile dure ale copilăriei din Glasgow, unde regulile erau simple și consecințele clinice.

E un model compus de mine. Am analizat multe discipline și abordări diferite, am studiat un număr de sisteme filosofice, din care am selectat ce mi s-a părut relevant, după care m-am pus pe treabă. Am folosit acest model în lucrul cu clienții mei, descoperind că atunci când îl aplică, atunci când ajung la natura lor adevărată și vie, devin capabili să facă transformări uriașe în viețile lor. Am construit o metodă prin care poți analiza modul în care ai fost programat să funcționezi și îți poți înțelege autosabotarea, astfel încât să găsești o cale de ieșire din mlaștina în care ai ajuns și să experimentezi libertatea de a te lua în serios odată pentru totdeauna. Pentru asta va trebui inițial să depășești o anumită confuzie și



neînțelegere. E în regulă. Te rog să nu pierzi din vedere că mult din ce povestesc aici ar putea să-ți contrarieze viziunea asupra lumii. Dar... cam asta e și ideea.

Cartea de față conține și înjurături, la fel ca precedentă, și, probabil, la fel ca altele care vor urma. Îmi plac înjurăturile. Sunt neprețuite, deoarece insuflă viață în peisajul altfel anost al vorbăriei de zi cu zi. Mă pregăteam să spun că aceia care nu pot suporta o înjurătură sau două din când în când, mai bine să lase deoparte cartea asta, dar, la naiba, ce scriu aici tocmai pentru acești oameni este. Puneți-vă centura și citiți.

Vreau ca intenția mea să fie clară: vreau să vă ofer cunoaștere — o cunoaștere adevărată, consistentă, esențială, pe care să o folosiți pentru a formula gânduri care să vă ajute să ieșiți din norul de confuzie și de comportamente autosabotante în care ați nimerit.

Iar când spun „gânduri“, nu mă refer la genul de analize și îngrijorări pe care le rulați în minte în viața de zi cu zi, când alimentați mașina cu carburant sau vă pregătiți sandwichul preferat cu bacon și banane (pe bune?), ci mai curând la abordarea conștientă și metodică a unei idei. Adevărata gândire se produce atunci când paradigma ta actuală (suma tuturor lucrurilor pe care le știi) este pusă în discuție și întreruptă.

Chestia asta cu gânditul *nu* e ușoară. E genul de gimnastică mentală pe care trebuie s-o execuți obligatoriu atunci când ai de luat în calcul ceva nou, poate complet necunoscut, ceva ce trebuie să capete sens în viața ta. Gândirea

este o întrerupere. Revelațiile autentice devin disponibile în momentul în care îți întrerupi felul de a fi și întrerupi mecanismul de răspuns automat la evenimentele vieții.

Filosoful german Martin Heidegger spunea cândva: „Lucrul ce dă cel mai mult de gândit în această epocă ce dă mult de gândit este că încă nu gândim.”

Tu nu gândești. Gata. Am spus-o.

Nu încerc să te fac să te îneci cu următoarea gură din cafeluța simandicoasă, semicafeinizată, cu scorțișoară și lapte neîndulcit de soia, pe care o dai pe gât cu nesăț în clipa asta. Alocăm extrem de puțin timp genului de gândire care ne poate inspira să trăim o viață nouă — și nu, citatele de pe Instagram nu sunt considerate gândire.

Gândurile pe care ți le va provoca această carte te vor ajuta să te înțelegi mai bine.

Dar ce vei face cu această nouă înțelegere de sine? Asta te privește, însă sfatul meu e să faci ceva. Cum ar fi, să-ți schimbi un pic viața ta amărâtă.

Nu se va întâmpla de la sine. E viața ta și e nevoie să lucrezi la ea. Ține de tine dacă vei pune în discuție lucrurile pe care ți le propun sau dacă îți vei pune viața în discuție cu ajutorul lucrurilor pe care ți le propun.

Rezultatul va fi diferit în funcție de alegerea ta. Și e destul de limpede care opțiune te va ajuta să-ți schimbi viața și care te va lăsa să te învârți în cerc în continuare.

Totul începe cu o trezire.

În cea mai mare parte a vieții de zi cu zi, ești pe pilot automat. De asta ți se întâmplă uneori să uiți să virezi la timp când ești la volan, de asta îți tragi în fiecare zi la fel pantalonii pe tine și pantofii în picioare, de asta te speli la fel pe dinți și, în general, faci totul la fel. În mod automat.

*Încă nu te-ai ridicat cu adevărat în
picioare; nu te-ai trezit la adevăratul
tău potențial. Nu trăiești la înălțimea
a ceea ce te pasionează cu adevărat
și nu trăiești adevărurile care ți-ar
putea schimba viața și i-ar putea da
un sens.*

Ceea ce numești tu „trezie“ e de fapt o stare de somn. Se poate să te trezești către finalul vieții tale, când va fi prea târziu. Dă-ți seama *măcar* de asta.

În timp ce citești paginile de față, s-ar putea să simți uneori nevoia să te rupi de lucrurile pe care le știi în prezent. E în regulă, n-o să mori din asta. Oferă-ți acest lux.