

ALAN H. COHEN

viata  
ca o  
țeapă

Ediția a IV-a

Traducere din limba engleză de  
ADRIANA CERKEZ

**NEMIRA**

Coperta: Vasile ADNAN  
Prelucrare copertă: Alexandru CSUKOR  
Redactor: Oana IONAȘCU  
Lector: Roxana POPESCU  
Tehnoredactor: Alexandru CSUKOR

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
COHEN, ALAN H.

Viața ca o țeapă / Alan H. Cohen; trad. din lb. engleză:  
Adriana Cerkez. Ed. a 3-a.– București: Nemira Publishing House, 2020  
ISBN 978-606-43-0891-7

I. Cerkez, Adriana (trad.)

159.9  
821.111

Alan H. Cohen  
WHY YOUR LIFE SUCKS AND WHAT YOU CAN DO ABOUT IT  
© Copyright 2002 by Alan H. Cohen  
All rights reserved.

© Nemira, 2005, 2011, 2013, 2020.

Tiparul executat de ARTPRINT SRL  
Tel: 0723.13.05.02, e-mail: office@artprint.ro

Orice reproducere, totală sau parțială,  
a acestei lucrări și închirierea acestei cărți  
fără acordul scris al editorului sunt strict interzise  
și se pedepsesc conform Legii dreptului de autor.

ISBN 978-606-43-0891-7

## CUPRINS

|  |     |
|--|-----|
| <i>Introducere</i> .....                                     | 7   |
| Motivul 1. ÎȚI RISIPEȘTI PUTEREA .....                       | 11  |
| Motivul 2. NU TE AȘTEPȚI 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 UTTAT 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 cate-dră 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 încleș-tează 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 spero 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 sortii: 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 aseasonate 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 incontrolabil 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?

„Țeapă“ 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 pustit, 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 opriti 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, privindu-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, celebri-tăți 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 îngrizitor 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 pedestalul 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 însuși.

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 zâmbeste, 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 cocoațe 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 generație 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.

E destul de complicat să te îndrăgostești de propria-ți persoană atât timp cât ești fascinat de altcineva. Îți poți iubi și respecta pe ceilalți, poți învăța de la ei, vă puteți simți bine împreună și le poți urma exemplul. Totul este să nu te subapreciezi. Chiar Iisus Hristos le spunea apostolilor: „Lucruri și mai mari decât mine puteți înfăptui“, arătându-le astfel câtă putere există în ei. Recunoaște puterea pe care o ai în tine și nu vei fi în pericol de a vedea pedestalele prăbușindu-se în jur. Nu te mulțumi să-l iubești doar pe cel de lângă tine: iubește-te pe tine însuși.

## 2. IMIȚI ÎN LOC SĂ CREEZI

Imitarea este cea mai sinceră formă de lingușire, dar dacă te limitezi doar la ea și nu te dezvolți, te sufoci pur și simplu. „Imitarea este sinucidere“, era de părere Ralph Waldo Emerson. Cei care nu-și recunosc propria valoare imită; pentru cei care-și cunosc puterea, imitarea este un compromis care nu poate fi acceptat.

La începutul carierei sau formării caracterului, imitarea este utilă dacă îți alegi un model bun. Când am învățat să gătesc, foloseam rețete și am reușit să pregătesc niște mâncăruri foarte gustoase. După un timp însă, m-am plictisit. De ce să folosesc rețetele altora când aș putea fi mai original și mai inventiv? Din acel moment, nu am mai făcut aceeași mâncare de două ori la fel. Gătitul s-a transformat într-o mare aventură! Imitarea unor modele seamănă puțin cu roțile ajutătoare de la bicicleta unui copil, de care te servești ca să pornești, dar, odată ce ți-ai găsit propriul ritm și echilibru, mergi mai repede și parcurgi distanțe mai mari dacă nu te mai sprijini pe ele.

Imitarea ne poate răni foarte ușor dacă modelele alese nu sunt demne de urmat. Dacă ți s-a întâmplat, copil fiind, să vezi oameni care și-au ratat viața, s-ar putea să consideri teama și durerea lor ca fiind normale și să te mulțumești să trăiești la fel ca ei. În felul acesta preiei toate prejudecățile celor în mijlocul cărora trăiești, recreezi căsătoria părinților și devii același tip de părinte, asemenea părinților tăi. Dacă modelele care ți se oferă sunt bune, poți continua la fel, dar nu-ți poți permite să perpetuezi un lucru care nu face decât rău. Dacă nu ești destul de puternic să alegi singur, nu-ți va rămâne decât să culegi roadele alegerilor greșite făcute de alții.

Noi, oamenii, ridicăm în slavă celebrități dintr-un domeniu sau altul, dar care nu și-au rezolvat problemele de fond ale existenței lor. Aceștia sunt minunați pe micul sau marele ecran, aleargă ca fulgerul pe terenul de fotbal sau impresionează prin conturile pe care le au în bancă, dar, în afara ecranului sau a terenului de fotbal, viața lor personală este lamentabilă. Despre unii citești apoi că au împușcat pe cineva sau că sunt târâți prin procese răsunătoare de divorț. Datorită talentului, acești oameni sunt modele de urmat, dar viața lor poate fi un antimodel. Dacă vrei să imiți pe cineva, concentrează-ți atenția asupra talentului acelei persoane și în niciun caz asupra defectelor sale. Sau, mai simplu, alege un model care să fie fericit.

Imitarea poate avea efecte neașteptate și asupra educației. Sistemul de învățământ din multe țări, oricât de sofisticat ar fi el, răsplătește mai degrabă conformismul decât originalitatea. Dacă ajungi să cunoști regulile jocului în sistemul de învățământ, poți învăța ca un papagal până îți iei doctoratul, dar nu vei fi mulțumit sau fericit. Mulți dintre profesorii mei de psihologie de la colegiu erau nevrotici, încrâncenați și angajați într-o permanentă competiție pe viață și pe moarte. În schimb, omul de serviciu care le curăța birourile, fluiera, zâmbea și avea mereu o vorbă bună pentru fiecare.

În multe domenii poți să o duci destul de bine dacă respecti formula sau rețeta. Filmele de succes au o rețetă, la fel ca romanele sau ca planurile de marketing. Aceste creații sunt însă facile și nu urmăresc decât să umple buzunarele producătorilor. Bindecuvântat este cel ce-și urmează instinctul creator și produce ceva unic! Gândiți-vă la filmele, cărțile, profesorii sau prietenii care v-au influențat cel mai mult și veți vedea că nu se conformează unui tipar. Creațiile sunt inspirate, nu disperate. Iar imitatorii nu schimbă lumea. Reușesc doar cei care exteriorizează ceea ce s-a realizat mai întâi în ei înșiși.

Creativitatea este la fel de importantă  
ca inima - și tot pe atât de vitală.

Cu cât ești mai creativ, cu atât devii mai creativ. Dacă-ți negi visurile, acestea dispar. Persoanele creative sunt o sursă inepuizabilă de idei. Dilema unui creator nu este că ar putea rămâne fără inspirație, ci modul în care să poată folosi toată inspirația care bate la ușa imaginației sale. (Nu uita: *Realitatea este doar pentru cei care nu pot face față imaginației.*) Muzele nu vin niciodată dacă urmezi grosul turmei, pe cel care se aruncă în prăpastie. Dacă te lași hipnotizat, te arunci și tu. Dacă însă îți aduci aminte că ai aripi, te vei înălța.

Norocul nu există pur și simplu; ți-l faci singur.

Poți face ca totul să acționeze în favoarea ta. Studiază modelele pe care vrei să le urmezi, acceptă darurile pe care le au de oferit și dă la o parte ceea ce nu-ți este de folos. Și atunci vei putea spune, la fel ca Gary de Rodriguez: „Mă înalț pe tragediile strămoșilor mei declarându-mă învingător și știu că ei mă încurajează.“

### 3. NU ÎȚI ASCULȚI INTUIȚIA

„Abia când vei reuși să ai încredere în tine, vei învăța să trăiești“, spunea Goethe. Dacă te gândești puțin la greșelile pe care le-ai făcut, amintește-ți că aproape întotdeauna a existat o voce interioară care te-a îndemnat să nu faci un lucru sau altul. Și nu-ți vine să crezi că ai ignorat toate semnalele de avertizare. Așadar, nu dăm de necez pentru că nu știm ce să facem, ci pentru că ignorăm ceea ce știm.

Și dacă regreti că nu ai dat atenție impulsului interior, vei învăța din experiență o lecție importantă:

Știi întotdeauna ce trebuie să faci.

Imaginează-ți o stație radio, să-i zicem Ș-T-I-U, care te sfătuiește de undeva din subconștient timp de douăzeci și patru de ore pe zi. Și mai imaginează-ți că ai un aparat care-i poate recepționa semnalele. Dacă prinzi bine frecvența, ascultă emisiunea și primești informații prețioase. Dacă nu, pierzi mesajul.

Te-ai născut cu aparatul fixat pe frecvența ȘTIU. Copiii și animalele sunt bine setați: ei știu cine sau ce sunt și percep imediat situațiile favorabile sau pe cele nefavorabile ori oamenii care le vor binele sau pe cei de care trebuie să se teamă. Pe măsură ce ne maturizăm, suntem tentați să nu-i mai dăm atenție lui ȘTIU. Suntem învățați că, dacă facem ceea ce vrem, suntem egoiști. Că, dacă nu ne ascultăm părinții și nu ne alegem prietenii pe care ar vrea ei să-i alegem, greșim. Sau că suntem inconștienți dacă urmăm o carieră artistică și câștigăm mai puțin decât am câștiga dacă am fi programatori de calculator, de exemplu. În cele din urmă, semnalele din afară înăbușă vocea aceluia ȘTIU, iar tu te simți din ce în ce mai pierdut

sau derutat. Și pentru că ai fost politicoș sau docil, ai ignorat ceea ce știai pentru a asculta vocile stridente din afară.

Ignoranța se poate însă corecta ușor dacă îți ascuți instinctul. Acum câțiva ani, trebuia să mă întâlnesc cu un prieten muzician, Charley Thweatt, la un seminar la care participam amândoi. Charley urma să ajungă cu un avion la ora 10 dimineața și, pentru a sosi cam la aceeași oră cu el, trebuia să plec din Portland pe la 6 dimineața. Aș fi putut pleca la ora respectivă, dar ceva din subconștient m-a făcut să plec mai târziu. Mi-am reproșat că sunt leneș și mă simțeam vinovat că îl fac pe Charley să mă aștepte câteva ore, dar m-am hotărât să-mi ascult instinctul și să plec cu un avion care ateriza pe la ora 14. Când am sosit, Charley nu era acolo. M-am interesat și am aflat că avionul cu care venea de la Denver nu putuse decola din cauza zăpezii. În cele din urmă, a sosit pe la ora 15. Ascultându-mi, așadar, instinctul am câștigat un timp prețios.

Instinctul activat este permanent în alertă și te avertizează atunci când apar la orizont situații periculoase. Animalele devin agitate înainte de un cutremur și s-au făcut studii care arată că anunțurile din ziar ce semnaleză pierderea unor animale de companie se înmulțesc înainte de un cutremur. Alte studii indică un procent destul de ridicat de anulări de ultimă oră ale unor rezervări de bilete la avioane care s-au prăbușit ulterior. Deși suntem tentați să căutăm sfaturi în afara noastră, suntem geniali și știm mult mai multe despre calea pe care o avem de urmat și despre destinul nostru decât recunoaștem.

*Când ceva este în avantajul tău, instinctul își dă seama de acest lucru.* Am avut odată un interviu fascinant la radio cu un moderator care le-a pus ascultătorilor următoarea întrebare: „Cum îți dai seama când ceva este în avantajul sau spre binele tău?” Liniile se încinseseră de la telefoanele ascultătorilor dornici să descrie ce simt. Unii spuneau că simt un fel de căldură în jurul inimii; alții că li se ridică părul de pe ceafă;

unii vorbeau despre o adiere răcoroasă pe obraji ori pe brațe sau despre un sentiment de liniște și de ușurare care s-ar fi putut traduce prin: „Da, ăsta e drumul meu.“ O ascultătoare ne-a spus că atunci când a dat un test-grilă cu variante multiple de răspuns, răspunsurile corecte păreau că „se aprind“. A obținut cel mai mare punctaj din clasa respectivă.

De mii de ani, oamenii care au nevoie de îndrumare consultă oracole, deși propriile inimi le pot oferi cel mai bun sfat. Când cineva murea în Egiptul antic, inima acelei persoane era îmbălsămată, fiind considerată sălașul adevăratei înțelepciuni. Suntem învățați să căutăm răspunsurile în creier, deși cea mai profundă înțelepciune se află în inimile noastre. Adevărații conducători se bazează însă pe amândouă. Când generalul Colin Powell a fost ales să-și depună candidatura la președinția Statelor Unite, la începutul campaniei electorale pentru alegerile din anul 2000, el a refuzat, argumentând: „Nu-mi da voie busola mea interioară și-mi cunosc locul.“

Intuiția noastră este la înălțime atunci când este vorba de aprecierea timpului. Nici nu ai nevoie de ceas, ci de ȘTIU. De multe ori a trebuit să mă scol la o anumită oră, dar nu aveam ceas deșteptător. Cel care a preluat sarcina a fost ceasul meu interior care a funcționat impecabil. Într-o dimineață trebuia să mă trezesc la ora 7. În clipa când am deschis ochii, ceasul arăta 7 fix.

Într-o zi, am închiriat împreună cu un prieten un caiac și vâsleam pe fluviul Hanalei din superba insulă Kauai. Dimineața, când am luat ambarcațiunea, mi-am lăsat portofelul și cheile de la mașină la biroul de închirieri pentru a fi în siguranță. Mai târziu, după ce vâslisem mult în susul râului, am tras caiacul la mal și ne-am odihnit în iarbă. Deodată mi-am dat seama că nu știu la ce oră se închide biroul și că trebuie să ajungem acolo la timp pentru a-mi recupera bunurile. Am refuzat să mă mai gândesc la asta, dar în clipa următoare am simțit

o dorință foarte puternică de a pleca, de parcă ceva mă împingea într-acolo. Am întrerupt conversația la mijlocul unei fraze și am spus: „Hai să ne-ntoarcem acum.“ Am ajuns la biroul de închirieri la ora 5 fix, exact în clipa în care funcționarul de acolo înțuca ușa.

Și asta nu e tot. Doi prieteni de-ai mei din Maui încercau să-l convingă să le închirieze un caiac, iar el argumenta că e prea târziu. Caiacul nostru fusese închiriat pe 24 de ore, așa că l-am oferit amicilor mei care s-au bucurat de o plimbare gratuită.

Cele relatate mai sus demonstrează că intuiția operează la un nivel mult mai profund decât rațiunea. Nu știam la ce oră se închide biroul de închirieri și nu aveam absolut nicio idee că prietenii mei ar putea fi acolo. Când ai încredere în intuiție și o urmezi, sincronizarea este perfectă.

Dacă ai avea încredere în cineva care-ți dă sfaturi bune întotdeauna, nu te-ai duce direct acolo de fiecare dată? Un astfel de consultant există și-i poți cere oricând sfatul. Nu trebuie decât să fii mai atent la ceea ce se întâmplă înăuntrul tău decât la cele din jur. Nu aștepta să dai cu capul de pragul de sus și să nu ajungi nicăieri, pentru că te iei după alte voci, și nu după a ta. Urmează-ți instinctul și ți se vor deschide ușile de care ai nevoie.

Uită ceea ce ai învățat  
pentru a-ți aminti ceea ce știi.

#### 4. ÎI LAȘI PE CEILALȚI SĂ ALEAGĂ PENTRU TINE

În excelentul film *The Truman Show*, Jim Carrey interpretează rolul unui om, care, fără a ști acest lucru, își trăiește întreaga viață pe un ecran de televizor supradimensionat. În timp ce Truman crede că face ceea ce vrea, el este de fapt

manipulat de un producător care îl urmărește de la distanță. În cele din urmă, Truman află ce se întâmplă și încearcă să scape din orașelul pe care nu-l părăsise niciodată. Pentru ca popularul show TV să continue, producătorii imaginează tot felul de obstacole menite să-l împiedice pe Truman să se elibereze. La un moment dat, un asistent îl întreabă pe producător: „Crezi că va reuși să scape?” Acesta răspunde calm: „Dacă ar fi absolut hotărât s-o facă, ar putea oricând. Adevărul este că preferă lumea în care trăiește.”

Oare duci viața pe care ți-o dorești sau pe cea aleasă de alții? Uneori este mai ușor să lași pe altcineva să ia decizii în locul tău, iar când este vorba despre lucruri minore, nici nu are importanță. Dar dacă iei decizii importante în necunoștință de cauză, nu vei afla niciodată cine ești sau pur și simplu îți vei irosi harul. Sunt oameni care ar face orice să nu tulbure apele, chiar cu riscul de a se îneca.

Benjamin Franklin nota undeva: „Mulți oameni mor la douăzeci și cinci de ani, dar nu sunt îngropați decât la șaptezeci și cinci.” Nu putem scăpa de moartea fizică, dar cea spirituală e opțională. Și tragică. Îți poți desfășura activitatea în deplinătatea forțelor fizice, după toate aparențele, dar, dacă ai sufletul obosit, nu poți să spui că trăiești cu adevărat. Intensitatea cu care îți trăiești viața depinde de cât de mult îți respecti preferințele personale. „Dacă știi ce dorești cu adevărat și nu spui cu umilință «Amin» când ceilalți îți arată ce ar trebui să faci înseamnă că ai sufletul viu”, scria Robert Louis Stevenson.

Am văzut un reportaj TV despre utilizarea telefoanelor publice. Dacă cel care sună vrea o convorbire interurbană sau în străinătate, răspunde o operatoare care întreabă prin ce companie vrea să vorbească. Dacă clientul nu are nicio preferință, răspunde: „N-are importanță” sau „Oricare”. Reacția pieței a fost promptă: s-au înființat companii telefonice cu

numele „Compania Telefonică Oricare“ sau „Compania N-are importanță“. Când operatoarea aude „N-are importanță“ face legătura prin sistemul de încasare al companiei respective, iar clientul trebuie să plătească uneori destul de mult pentru asistență. Totul e perfect legal și este posibil pentru că unii oameni îi lasă pe alții să aleagă în locul lor.

Dacă nu-ți folosești mintea,  
altcineva o va face.

Dave Barry era clovnul clasei în gimnaziu și a avut destule neazuri din cauza glumelor pe care le făcea în timpul orelor. Un profesor l-a certat într-o zi: „Mai bine te-ai apuca de treabă, Dave Barry! N-ai să poți glumi toată viața!“

Din fericire, Barry nu și-a ascultat profesorul și a devenit cel mai de succes umorist din Statele Unite, cu numeroase cărți și articole comice publicate în ziarele americane. A câștigat și Premiul Pulitzer.

Dave Barry glumește de o viață și o face bine! Dacă și-ar fi ascultat profesorul și ar fi făcut ceva sigur, dar plicticos, am fi pierdut cu toții clipe minunate de relaxare și de râs sănătos. Iar el ar fi devenit, desigur, încă un cadavru ambulat.

Amintește-ți zilnic că nu ești un zombi și că societatea telefonică nu trebuie să te jecmănească. În fond, viața noastră depinde de deciziile pe care le luăm și de aceea trebuie să reprezinte ceea ce dorim cu adevărat.

## 5. CREZI CĂ EȘTI PREDESTINAT

Dacă nu-ți dai seama că cele mai bune răspunsuri se află în interiorul tău, le cauți în altă parte. Suntem precum cerbul moscat, ce cutreieră munți și văi pentru a descoperi de unde

vine mirosul pe care îl emană el însuși. „Dacă nu afli din interiorul tău, încotro te vei îndrepta?“ întreba Buddha.

Într-un episod al serialului *Northern Exposure*, o tânără pe nume Shelly primește o scrisoare de tipul „lanțul Sfântului...“, în care i se promite că, dacă trimite o scrisoare asemănătoare unui prieten în interval de trei zile, va avea mult noroc. Se hotărăște să încerce și pune scrisoarea la poșta din orașelul în care locuia. Foarte curând, Shelly începe să primească bani, să cunoască băieți și să aibă succesul pe care și-l dorise întotdeauna. Era în extaz – scrisoarea făcea minuni! După o săptămână, Shelly trece pe la poștă și funcționarul de acolo îi dă scrisoarea nedesfăcută spunându-i că mai trebuie să pună niște timbre. Uimită, Shelly își dă seama că nu scrisoarea îi adusese noroc, ci ea însăși. „Așadar, eu sunt cea răspunzătoare de viața mea“, a conchis ea.

Cu toții suntem. Viața noastră nu depinde de stele, numere, gene, anturaj, evoluția politică sau condițiile economice, ci de noi înșine. Variabilele din exterior o influențează, dar cele din noi o determină!

Dacă vrei să trăiești cu adevărat,  
nu trebuie să mai crezi că ceva  
din exterior îți determină destinul.  
Forța care ți-l făurește  
ești chiar tu.

Nu te mai gândi la noroc. Oamenii norocoși atrag lucrurile pozitive pentru că gândesc pozitiv. Cei care au parte sistematic de evenimente negative nu ies din niște tipare de gândire defetiste. Nici stelele, nici numerele nu sunt cauza. Ele sunt doar niște reflectări și, în final, sunt ceea ce vrem noi să fie. Orice sistem de divinație este bun

în măsura în care îți lasă posibilitatea de a alege. Chiar persoanele cu puteri paranormale foarte mari recunosc că nimic nu e implacabil. Lucrurile pot evolua într-o anumită direcție, dar liberul-arbitru va domina întotdeauna predestinarea. Înlătură „pre“ de la predestinare și alege-ți singur destinul. Dacă cineva, poate chiar un psiholog, îți spune că ai ajuns într-o situație care ți-a scăpat de sub control, fugi cât mai departe, pentru că este chiar un lucru mai periculos decât cel care te învață ce fel de teniși să porți. Nu te lăsa amăgit și nu-ți nega puterea. Posibilitățile care ți se deschid sunt mărețe.

Așadar, poți să fii prosper în plină recesiune; să-ți păstrezi sănătatea chiar dacă gripa face ravagii în jur; să-ți găsești un partener pe măsură chiar dacă ești înconjurat doar de nătărăi; să ai o carieră de succes și care să îți aducă bani; să-ți schimbi viața la orice vârstă; să construiești o relație bazată pe dragoste și libertate; să pleci în vacanță de câte ori vrei; să îți speli rufele rămânând complet gol; să nu faci nimic și acest lucru să fie rentabil; să faci sex nebun și să fii profund spiritual; să te iubești și să te respecti chiar dacă ceilalți nu o fac; să-ți vezi copiii devenind adulți fericiți și creativi în ciuda piercingului în limbă și a tatuajelor de pe fese; să te bucuri de experiențele care te-au întristat odinioară; și să fii sănătos până în ziua în care *te hotărăști* să pleci.

Dacă ți se pare prea mult să le ceri pe toate sau măcar unul dintre dezideratele enumerate, înseamnă că tot mai crezi că altcineva sau altceva îți hotărăște viața. Dacă accepți să trăiești altfel decât vrei și faci o concesie cât de mică înseamnă că ceri prea puțin. Forța ta constă în faptul că îți păstrezi puterea în mijlocul celor care au abandonat. Majoritatea oamenilor iau ce li se dă și cred că acesta este destinul lor. Marile spirite iau ce li se dă și își fac propriul destin.

la ce ai  
și fă ce vrei.

Atunci când ești gata să-ți afirmi autoritatea, lumea se va modela după tine. Autoritatea și autenticitatea au aceeași rădăcină, ceea ce înseamnă că drumul spre adevărata putere este realitatea. Puterea autentică nu este cea manifestată asupra semenilor noștri, ci aceea de a fi noi înșine. Cel care caută să domine sau să-i înfrângă pe ceilalți pentru a se simți puternic se îndepărtează de puterea autentică. Când doi se luptă pentru putere, nu o va câștiga niciunul. Puterea pentru care te zbați nu merită efortul: deși, în aparență, poate exista un învingător, în final pierd ambele părți. Așa cum remarca Lily Tomlin: „Chiar dacă câștigi într-o întrecere de șoareci, tot șoarece rămâi.“ Adevărata putere nu înseamnă competiție, ci sincronizare. Nu e ca o marfă care se termină și pe care ți-o poate lua cineva, ci este energie nesfârșită de care poate dispune oricine, oricând. Dacă toți oamenii și-ar folosi puterea autentică, am putea reorienta energia irosită în luptă spre realizări extraordinare.

Nu are importanță câtă putere ai irosit atâta vreme cât ești dispus s-o recuperezi. Aparent, oamenii trăiesc până când mor, dar în realitate mor înainte de a ajunge să trăiască. Nu are importanță cât ai rătăcit, cu ce încercări te-ai confruntat și ce greșeli ai făcut, poți transforma totul în aur. Orice experiență pe care ai avut-o este un pas spre deșteptare. Nu trebuie să aștepti până mori pentru ca Dumnezeu să-ți aducă aminte cât ești de măreț. Amintește-ți singur, acum, și ai câștigat partida.