

LBRIS

We know
books

Colecția: Psihologie & Psihanaliză

Lector: Nicoleta Arsenie
Tehnoredactor: Carmen Dumitrescu
Coperta: Florin Afloarei

Editura IDEEA EUROPEANĂ
O.P. 22, C.P. 113, București, 014780
Tel./Fax.: 021-2125692; Tel.: 021-3106618
Comenzi carte prin poștă:
Tel.: 021-2125692
E-mail: office@ideeaeuropeana.ro
www.ideeaeuropeana.ro

@ Ivan Ognev
@ Editura Ideea Europeană pentru prezenta versiune

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OGNEV, IVAN

Psihologia succesului / Ivan Ognev ; trad. de Alina Mandiță. -
București : Ideea Europeană, 2023
Conține bibliografie
ISBN 978-606-594-993-5

I. Mandiță, Alina (trad.)

159.9

IVAN OGNEV

Psihologia succesului

Traducere de
Alina Mandiță



București, 2023

CAPITOLUL I

ODĂ PEȘTIȘORULUI DE AUR

Nu poți prinde un pește fără să ajungi mai întâi la heleșteul în care acesta trăiește.

Din înțelepciunea populară

PEȘTIȘORULE DE AUR, UNDE EȘTI?

Vă amintiți povestea despre un pescar și un peștișor... Exact, acea poveste despre agoniseli pierdute, despre o albie, despre o bunicuță... Nu încercăm aici să vă spunem această poveste, dar dacă apare cumva o albie, atunci să fie cel puțin plină de bogății...

Dar să revenim la povestea peștișorului, și anume la povestea peștișorului de aur. Acest peștișor este o vietate vorbitoare care poate face anumite minuni. Puțini sunt aceia dintre dumneavoastră care nu au visat să prindă acest peștișor. Și la fel de puțini sunt și aceia care, după ce au prins acest peștișor o dată, nu au visat să îl mai prindă și în viitor. Dar fiți atenți: peștișorul de aur nu se prinde cu momeală, cu viermișori, și nici cu

o plasă de prins pește. Nu, peștișorul de aur se prinde numai cu ajutorul unei monede fermecate, scoasă din spatele urechii.



Apropo, este mai greu de găsit lampa lui Aladin. Totuși, totul e posibil...

TREI DORINȚE

După cum se știe, peștișorul de aur îndeplinește numai trei dorințe. Însă uimitor este faptul că nici unuia dintre fericiții care au reușit să prindă acest peștișor de aur nu i-a trecut prin minte să își exprime o dorință despre îndeplinirea altora trei! Sau despre îndeplinirea a încă o sută de dorințe... Astfel, peștișorul de aur ar fi

devenit un perpetuum mobile al celor mai sacre dorințe! În schimb, se pare că acei pescari norocoși își pierd într-o așa de mare măsură capul atunci când reușesc să prindă un astfel de peștișor, încât ajung până la urmă să își uite prioritățile și tot ce au reușit să obțină până la acel punct se duce pe apa Sâmbetei.

Dar se mai întâmplă și altfel:

Omul modern, ghiftuit și îmbuibat de darurile vieții, atotputernic și atotștiutor, se bronzează pe o plajă și îl vede în apă pe mult căutatul peștișor de aur. Atunci, se repede să îl prindă și spune:

– Auzi, inventează și pentru mine trei dorințe!

ȘI TOTUȘI, CE E DE FĂCUT?

Cu siguranță, nu vom prinde peștișorul de aur. Ne vom strădui să ne îndeplinim singuri toate dorințele. Și chiar ne vom chema și spiritul în ajutor! Nu vă vine a crede? Atunci să începem...

CAPITOLUL II

PRINCIPIUL INSUCESULUI

Dacă Dumnezeu este mai încet în faptele sale, asta nu înseamnă că refuză să vă îndeplinească dorințele.

B.M. Conny

DORINȚELE NOASTRE

Fiecare dintre noi a visat, visează și va visa să i se îndeplinească dorințele, să reușească, să aibă noroc, într-un cuvânt să îi suradă soarta! În fond, aceasta este cauza dorințelor fiecăruia dintre noi: dorim să fim mai frumoși, să terminăm o facultate, să fim faimoși, să fim sănătoși, să avem copii sănătoși, să avem bani sau să câștigăm la loto... și câte și mai câte... Multe dintre aceste dorințe reprezintă dorințele noastre cele mai intime sau cele mai sacre.

Însă, totuși, de ce, de multe ori, dorințele noastre nu se îndeplinesc? Pentru că de multe ori nu ne dorim ceea ce trebuie sau nu știm să ne formulăm dorințele în așa fel încât rezultatul să se potrivească cu imaginea noastră despre o anumită realizare sau un anumit succes.

Și atunci când prindem peștișorul de aur, începem să învățăm să exprimăm corect ceea ce dorim cu adevărat.

Dar haideti să o luăm pe rând și să începem cu NEREUȘITELE, cu eșecul.

LEGEA „APERITIVULUI”

Întindeți puțin unt pe o felie de pâine. Apoi dați drumul în jos feliei de pâine, ca și cum ați face întâmplător acest gest. Care este rezultatul, v-ați dat seama? Bravo: felia de pâine va cădea cu partea acoperită de unt în jos! Aceasta este așa-numita lege a „ticăloșiei unui aperitiv” – întotdeauna o felie de pâine cade cu partea unsă în jos. Această lege este, de asemenea, cunoscută sub denumirea de „legea universală a malițiozității”.

Dar dacă felia de pâine este unsă pe ambele părți? Cum va cădea de data aceasta? Evident, pe partea pe care există o cantitate mai mare de unt! Și nu contează în mâinile cui se află această felie de pâine, căci ceea ce se întâmplă cu ea reprezintă o lege incontestabilă care acționează asupra tuturor.

Prin urmare, nu numai anumite persoane „au noroc”, ci și ghinioniștilor le mai surâde din când în când soarta.

DUMNEAVOASTRĂ SUNTEȚI... GHINIONIST?

V-ați gândit vreodată de ce nu aveți noroc? De ce anume vă numărați printre ghinioniști? Dacă într-adevăr există ghinioniști, sau este vorba numai despre un rod al imaginației dumneavoastră? Poate că doar dumneavoastră aveți răspunsul la această întrebare...



În lume se întâlnesc destul de mulți „ghinioniști cronici”. Aceștia se deosebesc de celelalte persoane prin aceea că lor tot timpul li se întâmplă ceva. Pentru ei a fost gândită prea bine cunoscuta Lege a lui Murphy care spune că „dacă există vreo posibilitate ca ceva rău să se întâmple, atunci cu siguranță că acel lucru se va întâmpla”. Acești oameni se împiedică atunci când merg pe un drum drept, absolut „întâmplător”, fierb în suc propriu atunci când au o problemă, tocmai ei au avut ghinionul să fie concediați și tocmai pe ei îi părăsește persoana iubită...

Psihologii consideră că atunci când ghinioanele se țin lanț de o anumită persoană, aceasta începe să dezvolte „sindromul ghinionistului”. Pentru acest sindrom există, de asemenea, termenul de *atihifobie*, adică frica de ghinion sau eșec.

Psihologii s-au interesat de mult timp de fenomenul „ghinioniștilor cronici”. Vă rugăm să observați diferența – vorbim de psihologi, nu de psihiatri, căci între aceste două categorii există o mare deosebire. Cine a participat la o ședință cu un psihiatru înțelege despre ce vorbim aici. Psihologii sunt persoane sensibile, pline de compasiune, și nu încearcă să vindece probleme de ordin psihologic prin prescrierea unui tratament medicamentos.

Și când văd pe diferite canale de televiziune emisiuni cu psihiatri sau vraci-psihologi, mi se face milă de astfel de persoane, iar pe cei care conduc astfel de emisiuni îmi este și mai greu să-i înțeleg. La aceste emisiuni sunt invitate persoane incapabile, dar cu o groază de diplome, se vehiculează termeni științifici ultra specializați, dar la sfârșit nu se emite nici un sfat sau opinie de valoare. Titlurile și diplomele obținute nu contează într-o astfel de situație; contează doar spusele psihologilor, corectitudinea și fezabilitatea opiniilor acestora. Altfel, totul se transformă într-o mare paradă, într-o încercare a acestor persoane de a-și etala cunoștințele pe un post de televiziune de mare audiență.

Ceea ce este paradoxal este faptul că aceste emisiuni găzduiesc din ce în ce mai des persoane care, în loc să își prezinte cunoștințele într-un mod pertinent, își etalează kilogramele acumulate din îndeplinirea rolului de magicieni, vraci, psihologi, psihiatri, dieteticieni sau psihoterapeuți. Dar chiar sunt necesare aceste lucruri? De prea puține ori aceste persoane afișează un aspect exterior normal. Este interesant că aceste persoane „solide” preferă să dea altora sfaturi despre cum să „slăbească”, în loc să se preocupe mai mult de propria persoană. De cele mai multe ori artiștii sau alte personalități ale culturii emit sfaturi mai pertinente decât așa-numiții super-psihologi. În zilele noastre, orice persoană căreia nu îi este lene să emită anumite judecăți de valoare se poate numi psiholog. Așa este la modă! Fostii magicieni, ghicitori, vraci, psihoterapeuți și chiar astrologi (oare aceștia ce or avea de-a face cu această situație?) se recomandă sub titulatura de „psihologi”. Însă acum nu vorbim despre aceste lucruri.

Prin urmare, PSIHOLOGII BUNI afirmă că ghinionistii cronici reprezintă 0,04% dintre persoane și se

deosebesc de ceilalți oameni prin aceea că pentru ei legea probabilității funcționează „exact invers”. Așadar, observați – **0,04%** – ceea ce înseamnă că, de fapt, această categorie de oameni nu întrunește nici măcar un procent.

Oare și dumneavoastră faceți parte din acel 0,04%? Cred totuși că această probabilitate este minimă.

DE CE NE ÎMPOVĂRĂM CU NEREUȘITE?

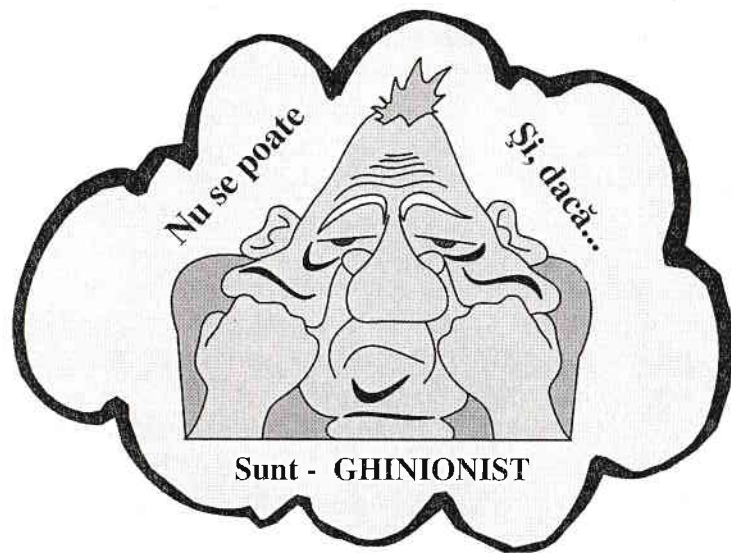
În cazul în care vă numărați printre cei 0,04% ghinioniști, haideti să vedem împreună de ce tocmai dumneavoastră vi se întâmplă acest lucru. De asemenea, haideti să vedem cum anume reușiți să vă împovărați cu probleme, căci acestea sunt, de fapt, cauza nefericirii dumneavoastră.

Să începem cu noțiunile cele mai simple. Gândiți-vă la mica dumneavoastră problemă. Sau, pur și simplu, spuneți-vă: „mă gândesc la problema mea”. Mie personal îmi place să reprezint grafic acest proces de gândire prin imaginea reprodusă alăturat.



Iar acum haideti să vorbim despre problemele dumneavoastră. Scrieți-le pe o coloană. Ce vedeți? Multe probleme, nu-i așa?

Acum, așezați fiecare problemă în câte un norișor ca cele din imaginea de mai sus. La sfârșit, numărul de norișori trebuie să fie echivalent cu cel al problemelor dumneavoastră. Cu cât aveți mai multe probleme, cu atât crește numărul norișorilor. S-ar putea să descoperiți că nu mai aveți loc să-i desenați, din cauza numărului mare de probleme. În jurul capului dumneavoastră tot spațiul este ocupat cu norișori; în final, ei capătă aspectul unui nor mare care apasă asupra dumneavoastră. Și nu numai că apasă asupra dumneavoastră, dar atârnă din toate părțile. Pur și simplu vă întoarce pe dos și nici nu mai puteți respira. Astfel, vă aflați într-un nor mare plin cu probleme. Intrați în panică. V-ați încărcat cu probleme din care deja nu mai găsiți ieșire. Iată, nu vă reușește nimic! Și nici noroc nu aveți...



Dar dumneavoastră nici nu v-a trecut prin minte că, din toate problemele acestea, niciuna nu are un caracter global. O simplă succesiune de neplăceri mărunte vă supără mai mult decât cea mai gravă traumă trăită vreodată. Și, încetul cu încetul, începeți să credeți că nimic nu este bun în viața dumneavoastră. Prin urmare, vă este teamă să vă apucați până și de cea mai banală treabă, pentru că sunteți siguri că din nou nu veți avea noroc, că din nou veți rata. Astfel, coborâți tot mai mult pe scara neîmplinirilor, până când și viața personală vă este afectată grav.

Să vă mai dau un exemplu. Un student nu s-a pregătit pentru examen. El a învățat doar două subiecte. La examen, evident că din cele 30 de subiecte propuse studentul nu va extrage unul dintre cele două subiecte învățate. Atunci, el se înfurie foarte tare, considerând că nu a avut noroc. La următorul examen povestea se repetă, și tot așa. În timp, studentul începe să creadă că în general nu are noroc, că este un ghinionist. La fiecare examen, îi cad bilete cu subiecte neînvățate. O tragedie! Dar dacă studentul ar fi învățat toate subiectele de examen, atunci oare i-ar mai fi picat un subiect necunoscut? Oare de ce nu își pune studentul nostru această întrebare?

Conform „legii aperitivului”, dacă un ghinionist poate să facă anumite alegeri în viață, atunci el cu siguranță va alege o cale care-l va duce într-o situație mai rea decât cea dinaintea alegerii. Și dacă, absolut întâmplător, ghinionistul alege o cale mai bună, atunci, urmând această cale, el va reuși să facă destule greșeli ca să ajungă din nou în situația în care insuccesele vin unul după altul. Și acesta este momentul când în mintea unor astfel de persoane se naște întrebarea: „Și dacă?”

SINDROMUL „ȘI DACĂ?”

Persoanele care suferă de sindromul „Și dacă?” nu își pot asuma un risc, pentru că imaginea ultimei nereușite îi înăbușă și îi doboară, nedându-le posibilitatea să conștientizeze avantajele pe care le pot avea de pe urma unei reușite. Într-o astfel de situație persoanele respective preferă să își consume energia suferind din cauza viitoarelor nereușite.

Acești oameni, practic, manifestă înclinații artistice deosebite, fiind înzestrați cu o imaginație bogată care le dă posibilitatea să creeze scenarii și să adauge unui subiect vechi noi detalii, transformându-l într-o nouă situație.

Astfel de oameni își pun des întrebări de genul:

Și dacă o să mă respingă?

Și dacă podul se prăbușește?

Și dacă diagnosticul medicului este unul negativ?

Și dacă mă pun într-o situație proastă?

Și dacă mi se întâmplă ceva rău – cu toate că acum nu știu ce s-ar putea întâmpla?

Și dacă această situație proastă nu se va schimba niciodată?

În viață, nici o situație nu poate oferi garanții absolute că lucrurile se vor îndrepta, că totul va fi bine. Dar, chiar dacă probabilitatea unei situații neplăcute reprezintă 1 la un milion, persoanele care suferă de sindromul „Și dacă?” își concentrează atenția și forțele asupra acelei unice șanse ca ceva rău să se întâmple, ignorând complet celelalte 999.999 șanse de reușită.

Dacă vă frământă grijile, atunci cea mai mică probabilitate vi se va părea ca având șanse reale de realizare. Conștientizați modul cum se dezvoltă fericirea în mintea dumneavoastră, observați cu atenție modul de formare a grijilor și neliniștilor. Însă, deși, evident, viața ne rezervă și lucruri neplăcute, totuși acestea nu se petrec *atât de des* pe cât ne așteptăm, fapt confirmat și de statistici. Iar ceea ce ne frământă fie se dovedește a nu fi chiar așa de grav, fie se rezolvă de la sine într-un mod mai simplu decât ne-am fi gândit noi.

Pentru ca o premisă să se dovedească a fi nefondată, aceasta nu trebuie să fie imposibilă, ci este de ajuns să fie doar puțin probabilă. Pentru ca o persoană să se teamă mai puțin de un anumit fenomen, trebuie să evalueze probabilitatea apariției situației neplăcute respective. Numai așa va înțelege că nu este deloc necesar să se frământă din cauza acelei situații.

Aici aș vrea să vă fac cunoscută o anecdotă:

Un om se ruga în fiecare zi și în rugăciunile sale îi cerea Domnului să-l ajute să câștige la loto. Cu toate că omul se ruga zi după zi, lună după lună, nimic nu se întâmpla. Dar într-o zi minunată, în timpul rugăciunii, se aud tunete și fulgere, tavanul bisericii se rupe deasupra capului personajului nostru și de sus apare Dumnezeu. „Omule – spune Dumnezeu – ajută-mă și tu pe mine cu ceva, te rog. Du-te și cumpără-ți odată un bilet la loto!”

Prin urmare, sindromul ghinionistului reprezintă o stare din care se poate ieși foarte ușor.