

Cuprins

NOTA EDITORULUI	9
PROLOG	13
DE CE RELIGIA?	29
PREFAȚĂ	35
INTRODUCERE	39
Capitolul 1	
CREDE ÎN TINE ÎNSUȚI	43
Capitolul 2	
O MINTE LINIȘTITĂ GENEREAZĂ FORȚĂ	67
Capitolul 3	
CUM SĂ AI ENERGIE MEREU	90
Capitolul 4	
PUTEREA RUGĂCIUNII	109
Capitolul 5	
SECRETUL FERICIRII	136
Capitolul 6	
NU TE MAI NECĂJI	157
Capitolul 7	
AȘTEAPTĂ-TE LA CE E MAI BUN ȘI ASTA VEI OBȚINE ...	183
Capitolul 8	
NU CRED ÎN EȘEC	210

Capitolul 9	
ELIBEREAZĂ-TE DE GRIJI	230
Capitolul 10	
PUTEREA DE A-ȚI REZOLVA PROBLEMELE PERSONALE ...	249
Capitolul 11	
CREDINȚA VINDECĂ	269
Capitolul 12	
CUM SĂ-ȚI RECAPEȚI ENERGIA	293
Capitolul 13	
SCHIMBĂ-ȚI FELUL DE A GÂNDI ȘI VEI FI UN OM NOU ...	309
Capitolul 14	
RELAXAREA CA SURSĂ DE ENERGIE	333
Capitolul 15	
CUM SĂ-I FACI PE CEIALȚI SĂ TE PLACĂ	351
Capitolul 16	
REȚETĂ PENTRU SUFERINȚA INIMII	369
Capitolul 17	
CUM ATRAGI ENERGIA DIVINĂ	389
EPILOG	407
CONCLUZIE	409

CAPITOLUL 1

CREDE ÎN TINE ÎNSUȚI

Crede în tine! Ai încredere în capacitățile tale! Fără o încredere, lipsită de îngâmfare, dar rațională, în propriile forțe, nu poți cunoaște succesul și fericirea. Dar cu o încredere de sine fermă, poți să reușești în viață. Sentimentul că ești inferior sau imperfect te împiedică să obții ce ai sperat, dar încrederea în tine însuți te conduce spre realizarea de sine și succes. Având în vedere importanța acestei atitudini mintale, volumul de față îți va da o mai mare încredere în tine și îți va descătușa forțele lăuntrice.

Un număr întristător de mare de oameni nefericiți suferă de maladia populară numită complex de inferioritate, care îi ține pe loc și le face viața mizerabilă. Asta nu înseamnă că și tu trebuie să suferi de ea. Când urmezi etapele corecte, o învingi. Poți să-ți întărești puterea creatoare a credinței, care e cât se poate de justificată.

Într-o zi, țineam în sala de conferințe a unei primării o prelegere în fața unui public alcătuit din oameni de afaceri. Tocmai apărusem pe podium, salutându-i, când s-a apropiat de mine un individ care părea cuprins de disperare. M-a întrebat:

– Pot să vorbesc cu dumneavoastră despre o problemă de o mare însemnătate pentru mine?

L-am rugat să rămână după prelegere. Ne-am dus amândoi în culise și ne-am așezat.

– Am venit aici cu cea mai importantă afacere din viața mea, mi-a explicat el. Dacă am succes, voi obține totul. Dacă dau greș, s-a terminat totul.

L-am sfătuit să se liniștească și să n-o mai ia în tragic. Dacă reușea ce-și propusese, era în regulă. Dacă nu, ei bine, mâine soarele răsare din nou.

– Mi-e foarte greu să cred în mine, mi-a mărturisit el, abătut. N-am deloc încredere în mine. Mă simt complet incapabil de orice. Sunt descurajat și deprimat, mi s-a plâns el. Am impresia că mă prăbușesc. Uitați-vă la mine, am patruzeci de ani. Toată viața m-au chinuit complexul de inferioritate, lipsa de încredere în mine însumi, îndoiala. De ce? V-am ascultat în seara asta vorbind despre forța gândirii pozitive și vreau să știu cum aș putea eu însumi să ajung să cred în mine.

– Sunt două lucruri pe care trebuie să le faci, i-am spus. În primul rând, e important să descoperi cauza acestei impresii, că ești lipsit de forță. Pentru asta, trebuie să reflectezi asupra ta o vreme. Tulburările emoționale trebuie tratate întocmai ca cele fizice, ceea ce, firește, nu se poate face pe loc, în niciun caz acum, în timp ce discutăm, și s-ar putea să ai nevoie de un tratament serios pentru a găsi o soluție definitivă la această problemă. Dar ca să te ajut să-ți rezolvi problema actuală, îți voi împărtăși o formulă cât se poate de eficientă.

În timp ce mergi pe drumul de întoarcere, îți sugerez să repeți cuvintele pe care ți le voi spune acum. Să le repeți de câteva ori și înainte de culcare. Măine-dimineață, când te trezești, să le spui de trei ori înainte să te dai jos din pat. Pe drum spre întâlnirea stabilită, repete-lă de trei ori. Fă-o cu toată convingerea și vei avea suficientă putere și pricepere ca să dai de capăt problemei. Mai târziu, dacă vrei, putem să abordăm mai în profunzime problema ta fundamentală, dar formula pe care ți-o împărtășesc acum poate avea o mare influență și în posibila ta vindecare.

Iată afirmația pe care i-am împărtășit-o:

– „Pot totul în Hristos, care mă întărește.“ (Filipeni 4:13).

✧ *Biblia ebraică: Da, Tu ești lumina mea, Doamne! Domnul luminează întunericul meu. (2 Samuel 22:29).
Și: Căile lui Dumnezeu sunt desăvârșite, Cuvântul Domnului este curățit; El este un scut pentru toți cei ce caută adăpost în El. Căci cine este Dumnezeu, afară de Domnul? Și cine este o stâncă, afară de Dumnezeuul nostru? Dumnezeu este cetățuia mea cea tare și El mă călăuzește pe calea cea dreaptă! (2 Samuel 22:31–33).*

☛ *Coranul: [Atunci] spune: „Allah îmi este mie de ajuns! Nu există altă divinitate în afară de El! În El mă încred, căci El este Stăpânul Tronului cel mare!“ (At-Tawba:129). Dar el a zis: „În niciun caz! Domnul meu este cu mine și El mă va călăuzi!“ (Aș-Şu'ara:62).*

Nu cunoștea aceste cuvinte, astfel că i le-am notat pe o bucată de hârtie și l-am pus să le citească de trei ori cu glas tare.

– Urmează-mi sfatul, și sunt convins că lucrurile se vor aranja.

S-a ridicat și, după o clipă de ezitare, mi-a spus pe un ton emoționat:

– OK, doctore. OK.

L-am privit cum își îndreaptă umerii și iese, dispărând în noapte. Îmi păruse un om frânt, și totuși ceva din atitudinea lui în timp ce pleca mi-a dat de înțeles că în mintea lui credința începea să lucreze.

Mai târziu, m-a anunțat că acea formulă simplă „a făcut minuni“, adăugând:

– Incredibil ce pot face câteva cuvinte din *Biblie*.

S-a apucat să cerceteze cauzele sentimentului său de inferioritate. Le-a lămurit îndrumat pe cale științifică și aplicând preceptele religioase. A fost învățat cum să aibă credință; i s-au dat instrucțiuni specifice (pe care le vom dezvălui mai târziu). Treptat, încrederea în sine însuși i-a devenit mai puternică, fermă și rațională. Nu încetează să se minuneze de felul în care lucrurile îi vin acum în întâmpinare, în loc să se depărteze de el. Personalitatea lui, acum pozitivă, nu mai respinge succesul, ci dimpotrivă, îl atrage. În acest moment, este cu adevărat încrezător în propriile puteri.

Sentimentul de inferioritate are diverse cauze și nu puține dintre ele se află în copilăria noastră.

Un director mi-a cerut sfatul în privința unui tânăr pe care ar fi vrut să-l promoveze.

– Îmi pare rău, nu pot să am încredere să-i dezvălui informații secrete importante, altfel n-aș sta pe gânduri și l-aș face adjunctul meu, mi-a explicat el. Are toate

calificările necesare, însă vorbește prea mult, fără să vrea, divulgă secrete extrem de importante.

În urma unei analize, am dedus că tânărul „vorbea prea mult“ din cauza unui complex de inferioritate. Drept compensare, ceda ispitei de a face paradă de cunoștințele lui. Intrase într-un grup de indivizi de condiție bună, care terminaseră facultăți și făceau parte dintr-o frăție. În ce-l privea, crescuse în sărăcie, nu fusese niciodată student sau membru al vreunei frății. În consecință, se simțea inferior față de cei din anturajul său, oameni educați, bine situați social. Ca să-l ajute să se ridice la nivelul lor și să-și îmbunătățească stima de sine, subconștientul, care caută mereu să acționeze mecanisme compensatorii, încerca să-i susțină egoul.

Știa dedesubturile domeniului și își însoțea șeful la conferințe unde întâlnea oameni remarcabili și era martor la conversații confidențiale importante. Le dezvăluia celor din anturajul său suficiente astfel de informații ca aceștia să-l privească cu admirație și invidie. Asta îl ajuta să-și întărească stima de sine și dorința de recunoaștere.

Când și-a dat seama care era cauza acestei trăsături de personalitate a angajatului său, om bun și înțelegător, șeful lui i-a dezvăluit oportunitățile pe care un om cu aptitudinile de care dă el dovadă le putea fructifica în acel domeniu. I-a mai descris și felul în care sentimentul de inferioritate îl făcea mai puțin de încredere în privința aspectelor confidențiale. Această autocunoaștere împreună cu o aplicare sinceră a tehnicilor credinței și cu rugăciunea l-au ajutat să devină un om valoros pentru compania în care lucra. Potențialul său fusese descătușat.

Pornind de la propria mea experiență, pot să ilustrez modul în care mulți tineri dezvoltă un complex de inferioritate. Am fost un băiețel pirpiriu. Debordam de energie, făceam parte din echipa de atletism, eram sănătos și rezistent, dar foarte slab. Și asta mă scotea din sărite. Nu voiam să fiu slab. Voiam să fiu voinic. Mi se spunea „slăbănogul“, dar nu voiam să fiu numit astfel. Voiam să mi se spună „voinicul“. Îmi doream din tot sufletul să fiu un dur, să fiu un tip vânjos. Făceam tot ce-mi stătea în putință să devin vânjos. Consumam untură de pește, dădeam pe gât o mulțime de milkshake-uri, devoram mii de înghețate cu ciocolată, frișcă și alune, prăjituri și plăcinte fără număr, dar rezultatul era zero. Nu mă îngrășam niciun pic și mă frământam nopți în șir, întorcând problema pe toate părțile. Am tot încercat să mă îngraș până pe la treizeci de ani, când, ce să vezi, m-am lățit considerabil. Mă îngrășasem peste măsură. Atunci, conștient de faptul că sunt prea gras, am hotărât să dau jos vreo douăzeci de kilograme, ca să ajung la o greutate potrivită. Iar efortul a fost unul pe măsura celui de a mă îngrășa.

Dar povestea nu se oprește aici. Ca să închei această analiză asupra mea, care are drept unic scop să-i ajute pe alții arătându-le cum se manifestă această afecțiune, menționez că eram fiu de pastor, fapt care mi se reamintea mereu. Ceilalți puteau să facă orice le trecea prin minte, dar când venea vorba despre mine, pentru orice faptă, oricât de mărunță, primeam observații: „Ah, tu ești băiatul pastorului.“ Prin urmare, nu voiam să fiu odraslă de preot, pentru că se presupune că un fiu de preot trebuie să fie

bine-crescut și un papă-lapte. Voiam să fiu un dur. Asta probabil explică de ce fiii de preoți au reputația că sunt dificili, fiindcă mereu protestează când vine vorba să poarte steagul bisericii tot timpul. Mi-am jurat că niciodată n-o să fac un lucru, și anume să devin predicator.

De asemenea, proveneam dintr-o familie în care practic fiecare membru susținea, într-un fel sau altul, discursuri publice – nu-mi doream în niciun chip să ajung să vorbesc în public. Mă obligau să iau cuvântul în fața mai multor oameni, ceea ce mă înspăimânta de moarte. Se întâmpla în urmă cu mulți ani, însă chiar și azi, când urc pe o scenă, încă se fac simțite ecurile acelor momente de groază. A trebuit să apelez la toate mijloacele posibile să prind încredere în puterea primită de la Dumnezeu.

Am descoperit soluția la această problemă în tehnicile simple învățate din *Biblie*. Sunt principii științifice, solide și pot să vindece pe oricine de complexe de inferioritate care provoacă atâta suferință. Aplicarea lor îi dă posibilitatea celui care suferă să-și descopere și să-și descătușeze acele puteri ținute în frâu de sentimentul de neputință.

Putem descoperi cauzele complexului de inferioritate care ridică bariere înăuntrul personalității noastre. Poate fi vorba despre violența emoțională din cauza căreia am suferit în copilărie sau despre anumite circumstanțe ori ceva ce am făcut noi înșine. Această suferință din trecutul neguros își face loc în adâncurile personalității.

Poate că ai un frate mai mare, care a fost un elev eminent. În timp ce el avea 10 pe linie, tu abia împușcai un 5 sau 6, și ce-ți auzeau urechile! Așa că ți-ai închipuit că el

va reuși în viață, iar tu nu. El avea note de 10, tu note de 5, astfel că ai tras concluzia că vei rămâne la 5 toată viața.

Dacă gândești așa, înseamnă că n-ai aflat că mulți dintre cei care aveau note proaste la școală au cunoscut succese răsunătoare în afara ei. Notele maxime în facultate nu fac din tine cel mai mare om din Statele Unite, pentru că e posibil ca acele note să se oprească după ce ai obținut diploma, iar colegul care avea note proaste în școală ar putea să ia note maxime în viață.

În ce privește eliminarea complexului de inferioritate, un alt termen pentru îndoiala profundă de sine, secretul este să-ți inunzi mintea cu credință. O credință puternică în Dumnezeu îți va zămisli o încredere umilă, dar realistă și fermă în tine însuși.

Dinamismul credinței e obținut prin rugăciune, multă rugăciune, citind și asimilând învățăturile *Bibliei* și folosindu-i constant tehnicile. Într-un alt capitol, abordez formule de rugăciune specifice, dar țin să subliniez că tipul de rugăciune care atrage după sine încrederea care în cele din urmă elimină sentimentul de inferioritate este unul cu totul special.

Rugăciunea formală, superficială, spusă de mântuială nu are suficientă forță.

O doamnă de culoare, o ființă minunată care lucra ca bucătăreasă în casa unor prieteni de-ai mei din Texas, a fost întrebată cum reușea să-și controleze atât de bine viața mult încercată. Problemele obișnuite pot fi întâmpinate cu rugăciuni obișnuite, însă „când vine pacostea cea mare, trebuie să te rogi din adâncul sufletului“, a răspuns ea.

Unul dintre prietenii care m-au inspirat cel mai mult a fost răposatul Harlowe B. Andrews din Syracuse, New York, unul dintre cei mai de seamă oameni de afaceri și experți într-ale credinței din câți am cunoscut. Spunea că problema cu majoritatea rugăciunilor e că nu sunt suficient de mărețe. „Ca să obții rezultate, învață să spui rugăciuni mărețe. Dumnezeu te va puncta în funcție de dimensiunea rugăciunilor tale“, zicea el. Fără îndoială că avea dreptate, întrucât în Scripturi stă scris: „Facă-vi-se după credința voastră.“ (Matei 9:29). Așadar, pe cât de mare e problema ta, pe atât de fermă trebuie să-ți fie rugăciunea.

☆ *Biblia ebraică: Și, dacă vei umbla în căile Mele, păzind legile și poruncile Mele, cum a făcut David, tatăl tău, îți voi lungi zilele. (1 Împărați 3:14).*

☉ *Coranul: Aceia care au crezut în Allah și în trimisiții Săi – aceia sunt cei iubitori de adevăr – și martirii vor avea la Domnul lor răsplată și lumina lor [...]. (Al-Hadid:19). Iar aceluia care este cu frică de Allah, îi va da El o ieșire [bună]. Și-l va înzestra pe el de unde el nici nu se așteaptă. Iar aceluia care se încrede în Allah, El îi este de ajuns [...]. (At-Talaq:2–3).*

*Cartea lui Sirah: Păcătosul nu va scăpa cu prăzile lui, dar nici răbdarea binecredinciosului nu va fi înșelată. (Sirah 16:13).**

* Trebuie să menționăm că această Carte a lui Sirah nu e una independentă de religia avramică, ci aparține creștinismului și iudaismului. (N. a.) Traducerea citatelor din Cartea lui Sirah a fost preluată din *Biblia: Versiunea Anania. (N. trad.)*

Cântărețul Roland Hayes îl cita pe bunicul său, a cărui educație nu se ridica la nivelul celei avute de nepot, dar care avea de la natură o înțelepciune solidă. Acesta spunea: „Problema cu multe rugăciuni e că n-au putere de aspirare.“ În rădăcinează-ți rugăciunile adânc în fricile, îndoielile și în sentimentul tău de inferioritate. Roagă-te cu putere, spune rugăciuni care au puterea să te aspire și, astfel, vei dobândi o credință puternică și vitală.

Mergi la un consilier spiritual competent și lasă-l să te învețe cum să ai credință. Capacitatea de a poseda, de a-ți folosi credința astfel încât să-i eliberezi forțele presupune o tehnică și, ca orice tehnică, trebuie studiată și exersată pentru a o perfecționa.

La finalul acestui capitol se află o listă de zece sugestii pe care să le urmezi pentru a-ți depăși complexul de inferioritate și a-ți întări credința. Aplică în mod regulat și plin de zel aceste principii și îți vor spori încrederea în tine, făcând să dispară sentimentul de inferioritate, oricât de adânc fixat ar fi.

În acest punct, aș vrea totuși să subliniez cât de eficientă e sugestia când vine vorba despre clădirea încrederii în forțele proprii. Dacă mintea îți este bântuită de gânduri de nesiguranță și neputință, este evident că astfel de idei îți-au dominat gândirea o perioadă îndelungată. Trebuie creat un tipar de idei pozitiv, iar acest lucru se face prin sugesție continuă sau repetarea ideilor care întăresc încrederea de sine. Dacă vrei să-ți reeduci mintea și să faci din ea o sursă de energie, disciplina gândului este obligatorie, având în vedere cât de ocupați suntem în existența cotidiană. Chiar

și în mijlocul unei zile de lucru, poți să faci să acționeze în conștiința ta gânduri privitoare la încredere. Să-ți povestesc despre cineva care a făcut asta, apelând la o metodă unică.

Într-o dimineață geroasă de iarnă, mă afluam într-un hotel dintr-un oraș din Vestul Mijlociu. A venit să mă ia să mergem împreună într-o altă localitate, aflată la vreo cincizeci și cinci de kilometri distanță, unde urma să țin o prelegere. Ne-am suit în mașina lui și am pornit cu viteză mare pe drumul alunecos. Mi se părea că merge un pic mai repede decât era nevoie și i-am reamintit că aveam suficient timp, sugerându-i s-o ia mai încet.

– Vă îngrijorează stilul meu de condus? Nu e cazul, mi-a răspuns el. Eram nesigur pe mine și aveam tot felul de temeri, dar am trecut peste ele. Mi-era frică de drumurile lungi cu mașina sau să zbor cu avionul. Și dacă cineva din familie pleca la drum lung, eram îngrijorat până se întorcea acasă. Întotdeauna plecam cu senzația că se va întâmpla ceva și eram nefericit. Eram copleșit de un complex de inferioritate și de neîncredere în mine. Starea asta mintală se reflecta în afacerile mele și nu mă descurcam grozav. Dar mi-a venit în minte un plan grozav, prin care am reușit să alung toate acele gânduri legate de nesiguranță, iar acum am totală încredere nu doar în mine însumi, ci și în tot ce mi se întâmplă, în general.

Și mi-a arătat „planul cel grozav“: dedesubtul oglinzii retrovizoare avea două clame. A deschis torpedoul și din el a scos câteva cartonașe. A ales unul și l-a prins cu clama. Pe el scria: „Dacă ați avea credință [...], nimic nu v-ar fi cu neputință.“ (Matei 17:20).

☆ *Biblia ebraică: Domnul este lumina și mântuirea mea. De cine să mă tem? Domnul este sprijinitorul vieții mele. De cine să-mi fie frică? (Psalmii 27:1).*

♣ *Coranul: Dacă neamurile acestor cetăți ar fi crezut și ar fi avut frică, atunci Noi le-am fi dăruit binecuvântări din cer și de pe pământ. (Al A'raf:96).*

Cartea lui Sirah: Crede în El, iar El te va ajuta; îndreaptă-ți căile și nădărduește în El. Voi, cei ce vă temeți de Domnul, așteptați-I mila și nu vă abateți, ca nu cumva să cădeți. Voi, cei ce vă temeți de Domnul, credeți în El și răsplata voastră nu se va pierde. (Sirah 2:6–8).

Apoi a dat jos cartonașul, l-a strecurat cu pricepere printre celelalte cu o mână, în timp ce continua să conducă, și a prins un altul de clamă. Pe acesta scria: „Dacă Dumnezeu este pentru noi, cine va fi împotriva noastră?” (Romani 8:31).

☆ *Biblia ebraică: Domnul este lumina și mântuirea mea. De cine să mă tem? Domnul este sprijinitorul vieții mele. De cine să-mi fie frică? (Psalmii 27:1).*

♣ *Coranul: „Domnul meu este cu mine și El mă va călăuzi!” (Aș-Şu'ara:62). Allah îi apără pe cei care cred. (Al-Hajj:38).*

– Sunt comis-voiajor, mi-a explicat el. Mă deplasez peste tot cu mașina pe la clienți. Am descoperit că în timp ce conduci, îți vin în minte tot felul de gânduri. Dacă tendința gândurilor e una negativă, vei avea gânduri pesimiste, ceea ce, firește, e un lucru rău. Așa era și în cazul meu.

Vorbeam la telefon cu clienții, apoi conduceam cât era ziua de lungă, temător și descurajat. Și din cauza asta, vânzările mergeau prost. Dar, de când folosesc aceste cartonașe în timpul condusului, ca să iau aminte la ce scrie pe ele, am învățat să gândesc diferit. Vechile ezitări care nu-mi dădeau pace s-au risipit și, în loc să mă las copleșit de temeri, descurajare și gândul că sunt inefficient, gândurile mele sunt pline de credință și curaj. Felul în care metoda asta m-a schimbat e cu adevărat extraordinar. M-a ajutat și în afaceri, pentru că, altfel, cum ai putea să te aștepți să vinzi ceva dacă mergi la client acasă cu gândul că n-o să vinzi nimic?

Planul aplicat de prietenul meu este cu adevărat unul înțelept. Umplându-și mintea cu afirmații privitoare la prezența, sprijinul și ajutorul lui Dumnezeu, și-a schimbat întregul proces al gândirii. Dominația sentimentului său de nesiguranță luase sfârșit. Potențialul său fusese eliberat.

Sentimentul de nesiguranță sau cel de siguranță este creat de modul în care gândim. Dacă, în permanență, ne așteptăm să se întâmple lucruri rele și ne concentrăm asupra acestor gânduri, rezultatul e că ne vom simți permanent în nesiguranță. Și mai grav e că astfel, prin puterea gândului, creăm însăși situația de care ne temem. Agățând cartonașele cu citate de oglinda retrovizoare și adoptând acele îndemnuri, gândind plin de curaj și de încredere în sine, prietenul meu a creat de unul singur rezultate pozitive. Forțele lui lăuntrice, inhibitate de o psihologie a înfrângerii, debordau acum dintr-o personalitate căreia îi fusese stimulată atitudinea creatoare.

Lipsa încrederii de sine este una dintre cele mai mari probleme care îi supără pe oamenii din ziua de azi. Șase sute de studenți de la facultatea de psihologie a aceleiași universități au participat la un studiu în care au fost rugați să menționeze cea mai dificilă problemă cu care se confruntă. Trei sferturi dintre ei au răspuns că e vorba despre lipsa de încredere în ei înșiși. Putem presupune, fără să ne înșelăm, că această proporție e valabilă și în cazul populației generale. Pretutindeni descoperi oameni cărora teama li s-a instalat în suflet, care nu trăiesc în adevăratul sens al cuvântului, care suferă profund din cauza nesiguranței și a gândului că sunt imperfecți, care se îndoiesc de propriile capacități. În adâncul sufletului, se îndoiesc de capacitatea lor de a-și asuma responsabilități sau de a profita de șansele ivite. Sunt în permanență chinuiți de frica nedeslușită, sinistră că ceva nu va fi așa cum ar trebui să fie. Le e peste putință să creadă că sunt înzestrați cu capacitatea de a fi ceea ce vor să fie, așadar, încearcă să se mulțumească cu mai puțin. Mii de oameni se târăsc prin viață de-a bușilea, plini de frică și învinși. Și în cele mai multe cazuri, o astfel de slăbiciune nu e justificată de nimic.

Loviturile vieții, dificultățile și problemele care par să nu se mai termine te epuizează de energie și te descurajează. În atare situație, adevărata ta forță e adeseori ascunsă și te obișnuiești cu descurajarea, al cărei temei e de fapt iluzoriu. Este absolut esențial să-ți reconsideri calitățile. Când ajungi la o atitudine rațională, această evaluare te va convinge că nu ești învins, așa cum credeai.

De exemplu, un bărbat în vârstă de cincizeci și doi de ani a venit să-mi ceară părerea. Era extrem de descurajat. Pe chipul lui se citea disperarea. Mi-a spus că e terminat: tot ce clădise o viață întreagă se dusese pe apa Sâmbetei.

– Chiar totul? l-am întrebat.

– Tot. E terminat, a spus din nou. Nu mi-a rămas nimic. Totul s-a dus. Am pierdut orice speranță, sunt prea bătrân s-o iau de la capăt. Mi-am pierdut orice urmă de credință.

L-am compătimit, cum era și firesc. Însă mi-a fost clar că problema principală era că umbrele întunecate ale disperării îi puseseră stăpânire pe minte și îi alteraseră viziunea asupra vieții, deformându-i perspectiva. Adevărata lui forță se ascunsese în spatele acestui mod de a gândi, lăsându-l neputincios.

– Bine. Să luăm o foaie și un creion și să notăm ce v-a mai rămas.

– Inutil, a oftat. Nu mi-a mai rămas absolut nimic. Cred că v-am spus deja.

– Să încercăm totuși, am zis eu, continuând cu o întrebare. Soția mai e cu dumneavoastră?

– Da, desigur, e o femeie minunată. Suntem căsătoriți de treizeci de ani. Nu mă va părăsi, oricât de rea ar fi situația.

– În regulă. Să reținem atunci acest aspect: soția dumneavoastră încă vă e alături și nu vă va părăsi, orice s-ar întâmpla. Copii aveți?