



Cuprins

Introducere 9

Partea I

Evaluarea situației:

De ce nu ești niciodată neputincios 21

1. Supraviețuirea și pierderea lentă a sinelui 22

2. Minte subconștientă 36

Partea a II-a

Asumarea responsabilității:

**De la evitarea anxioasă a disconfortului la crearea
cu încredere a realității tale 53**

3. Tiparul victimei și iluzia neputinței 54

4. Autoresponsabilitatea:

Cheia pentru a-ți revendica trecutul 72

5. Tiparul invizibilității: Viața sub radar 108

6. Compasiunea de sine:

Cheia pentru a-ți revendica darurile ascunse 134

7. Tiparul procrastinatorului:
Așteptând ziua de mâine 180

8. Autosuficiența:
Cheia pentru a-ți asuma acțiunile 198

Partea a III-a

la atitudine:

**De la a face pe plac celorlalți
la a-ți iubi sinele autentic 223**

9. Tiparul cameleonului 224

10. Autorefecția:
Cheia pentru a-ți revendica adevărul 247

11. Tiparul salvatorului: Suprasolicitat și neapreciat 277

12. Angajamentul față de sine:
Cheia revendicării proprii energii 304

13. Tiparul îndrăgostitului: Dorința de iubire 333

14. Iubirea de sine 349

Partea a IV-a

Preluarea controlului:

Integrare prin implementare 375

15. Liderul împuternicit al vieții tale:
Cheia pentru a-ți revendica toate aspectele tale 376

Mulțumiri 401

Note 403

Despre autor și resurse 414

Introducere

Când aveam 17 ani, eu și tata am plecat într-o scurtă drumeție în Alpii italieni. Sincer, nu eram deloc nerăbdător să petrec patru zile împreună cu el. De când mă știu, izbucnirile lui violente, imprevizibile, și schimbările bruște de dispoziție ne țineau în tensiune pe mama, pe sora mea și pe mine. Așa că un concediu cu el semăna mai degrabă cu un picnic într-un câmp minat.

Într-o zi, în timp ce traversam un splendid platou montan, a spus pe neașteptate: „Știi, sunt mereu anxios de la 17 ani.” M-a luat prin surprindere. Știam că tata fusese obligat să lupte în cel de-al Doilea Război Mondial imediat după ce împlinise 17 ani. Nu vorbise niciodată despre experiențele, cu siguranță îngrozitoare, de pe front. Știam doar că fusese capturat la sfârșitul războiului și ținut într-un lagăr francez de prizonieri, unde aproape murise de foame. Iar când el și cel mai bun prieten al lui au evadat, prietenul a fost împușcat și ucis, în timp ce tata a scăpat la limită. Cel mai probabil se confrunta cu vinovăția supraviețuitorului. S-a predat apoi trupelor americane, fiindcă știa că avea

anxietatea, pentru că mă confruntam cu ea de la zece ani. Ca majoritatea oamenilor, nu fusesem încurajat în copilărie să descopăr cine eram, să am încredere în înțelepciunea mea interioară sau să-mi urmez glasul inimii. În schimb, mi s-a spus că ar fi mai bine să-mi controlez veselia naturală, să devin mai serios, să mă conformez așteptărilor celorlalți și să rămân motivat să progrez prin competiția și comparația cu colegii. În timpul drumeției cu tata mi-am promis, așa cum fac majoritatea adolescenților de 17 ani, că nu voi ajunge niciodată ca el, prizonier într-o temniță a îndoielii, a grijilor și a neputinței.

Ei bine, niciodată să nu spui niciodată. Peste 13 ani, eram pe cale să rămân blocat în aceeași mentalitate. Ca rezident stresat în cardiologie, petrecusem multe zile și nopți nedormite, temându-mă că totul mi-ar putea fi luat. Prin „totul” înțelegeam cariera mea, în care investisem atât de mult timp și energie, încât devenise identitatea mea. Îmi făceam continuu griji cum să-i fac pe plac șefului meu, să par la fel de motivat și competent precum colegii și să evit atenția negativă. Presiunea de a performa și de a mă integra nu era doar în mintea mea: șeful de departament era extrem de ambițios și îi înlătura rapid pe toți cei care nu-l puteau ajuta să-și atingă obiectivele. Chiar dacă mă simțeam ca o victimă a circumstanțelor, eu am fost cel care am ales să combat stresul și anxietatea cu mâncare nesănătoasă, prea mult vin, medicamente ocazionale și să-mi înving sentimentul de neputință prin muncă asiduă și prea multă cafea.

Cinci ani de stres și anxietate cronice și-au pus amprenta asupra mea. După câteva atacuri de panică în miez de

noapte, am realizat că drumul pe care îl parcurgeam și ritmul alert cu care înaintam nu erau sustenabile. Mă simțeam pierdut. Într-o zi am intrat într-o biserică, sperând că liniștea de acolo îmi va aduce răspunsuri. Spre dezamăgirea mea, nu am primit nicio revelație și nici nu m-am simțit mai bine. Simțeam doar un gol uriaș în inimă, pe care nu știam cum să-l umplu sau măcar să-l ating, pentru că era înconjurat de un zid de anxietate, nesiguranță și confuzie. Poate ar fi fost înțelept să caut un consilier. Dar urmasem prea mult timp exemplul tatei, iar mândria și teama de a-mi arăta vulnerabilitatea m-au împiedicat să caut în Pagini Aurii, să ridic receptorul și să fac o programare.

Așa cum am descris în prima mea carte, *The Fear and Anxiety Solution*, ani mai târziu am învățat să înțeleg și să apreciez anxietatea ca pe o busolă interioară care ne avertizează când ne-am abătut de la drumul nostru și nu mai suntem aliniați cu noi înșine. Deși experiența de medic rezident a fost uneori dură, sunt recunoscător că anxietatea nu a renunțat la mine. M-a determinat să-mi fac un inventar al vieții și să-mi pun întrebări esențiale precum: „Oare așa ar trebui să arate viața mea?” „Sunt cu adevărat fericit cu cine sunt și cu ceea ce fac?”

Din nou, pentru multă vreme, nu am primit niciun răspuns. Însă, cel puțin, aceste întrebări m-au făcut să mă întreb dacă să continui pe acest drum al vieții sau să aleg unul diferit, până când, într-o zi, soarta mi-a zâmbit și m-a încurajat să iau o decizie. Acela a fost momentul în care s-a schimbat totul – îți voi povesti mai multe despre asta în ultimul capitol al cărții.

Dacă îți pui și tu întrebările: „Este viața mea așa cum ar trebui să fie?” și „Sunt cu adevărat fericit cu cine sunt și cu ceea ce fac?” – primești vreun răspuns? Sau îți spui, așa cum făceam și eu, că trebuie să strângi din dinți și să încetezi să te plângi, pentru că lucrurile ar putea fi mai rele?

Nu vreau să par lipsit de compasiune, dar pandemia de COVID-19 a avut o parte pozitivă – oamenii au folosit acea perioadă înfricoșătoare și dificilă ca pe o oportunitate de a reflecta la ei înșiși și la viețile lor. Mulți dintre clienții mei mi-au spus că, în special în timpul perioadelor în care nu puteau ieși din casă, au realizat cât de agitată și copleșitoare devenise viața lor de zi cu zi. Odată ce restricțiile au înlăturat toate obligațiile, așteptările și distragerile obișnuite, au simțit un sentiment straniu de ușurare și pace. După cum a spus unul dintre clienții mei: „Deși nu pot să ies din casă și să fac ce vreau, mă simt mai liber și mai ușor decât m-am simțit mult timp. Nu există presiunea de a performa sau de a mă integra, nici teama de a rata ceva sau de a nu mă ridica la înălțimea așteptărilor, și nimeni care să mă facă să cred că nu sunt suficient de bun.”

Pentru mulți oameni, vechiul mod de a trăi pe pilot automat, pe care cineva l-a descris prin fraza „nimeni nu vrea să moară, dar toată lumea nu face decât să omoare timpul”, a devenit inacceptabil. Pauza de la o viață ajunsă de negestionat și lipsită de bucurie și sens a fost mai mult decât un respiro binevenit; ea a trezit o dorință puternică de eliberare de vechiul stil de viață, dorință reflectată în Marea Demisie¹. Deși vaccinurile și noile opțiuni de tratament au redus într-o oarecare măsură pericolele COVID-19, mulți oameni nu au vrut ca viețile lor să revină la „normal”. Potrivit Departamentului Muncii din SUA, 4,3 milioane de

americani și-au părăsit locurile de muncă în august 2021, adică aproximativ 2,9% din forța de muncă națională². Într-un interviu pentru BBC, profesoara Martha Maznevski de la Western University din Ontario, Canada, a explicat cum numărul celor care se gândesc să-și dea demisia ar putea fi mult mai mare³. Conform profesoarei Maznevski, există două categorii mari de persoane care aleg să participe la Marea Demisie: prima cuprinde oamenii care câștigă bine, dar se simt neinspirăți de slujbele lor și nu sunt dispuși să-și sacrifice împlinirea personală pentru avansarea în carieră; a doua categorie o reprezintă angajații plătiți la salariul minim, sătui de condițiile toxice și nesănătoase pe care trebuie să le îndure. Cred că, indiferent dacă oamenii renunță la un post bine plătit în domeniul tehnologiei sau la o slujbă solicitantă în comerțul cu amănuntul, ospitalitate sau lanțul de aprovizionare, toți refuză să-și mai sacrifice sănătatea și starea de bine pentru o muncă ce nu le aduce decât stres și anxietate. Nu este încă limpede dacă Marea Demisie reprezintă o tendință de durată sau un fenomen trecător, dar pandemia de COVID-19 a amplificat pentru mulți oameni ceea ce eu am trăit acum 25 de ani: o dorință profundă de a renunța la sentimentul de neputință dat de traiul în modul de supraviețuire și de a prelua controlul asupra propriei vieți.

Din moment ce ai fost atras de această carte, probabil că împărtășești sentimentul de anxietate și neputință și dorința de a deveni liderul împuternicit al propriei vieți. Și chiar dacă ești mulțumit de serviciul tău, s-ar putea ca sentimentul de lipsă de putere să provină din relațiile cu ceilalți – și cu tine însuși. Îți sună cunoscut vreunul dintre scenariile de mai jos?

- Te simți prins în capcana umbrelor traumelor și abuzurilor din trecut și, pentru că nu ai încredere în nimeni, îi ții pe toți la distanță.
- Îți este prea teamă să atragi atenția asupra ta, așa că îți menții viața mică și previzibilă, în loc să explorezi ce altceva ar putea fi posibil pentru tine.
- Îți este frică de eșec și, prin urmare, nu duci niciodată la capăt ceea ce ai început. Te confrunți cu o cantitate copleșitoare de sarcini neterminate și obligații neîndeplinite.
- Din nesiguranță și lipsă de valoare de sine, te ajustezi constant la ceea ce vor alții să faci și să fii sau încerci să le obții aprobarea având grijă de nevoile lor, fără să îndrăznești vreodată să-ți exprimi propriile nevoi.
- Îți investești toată energia și atenția în găsirea adevăratei iubiri, dar, în loc de fericire și împlinire, primești doar nenumărate respingeri și dezamăgiri.

Dacă te confrunți cu stres și anxietate din cauza uneia sau mai multora dintre aceste situații, înseamnă că ai rămas blocat în modul de supraviețuire – cel puțin în anumite părți ale vieții tale. Probabil că au existat numeroase momente în care ai vrut să renunți la mult mai mult decât la locul de muncă; ai vrut să renunți la tine însuși.

Privind în urmă cu 25 de ani, cea mai mare problemă a mea nu era slujba din departamentul de cardiologie. Ceea ce mă făcea să mă simt neputincios și pierdut era faptul că eram deconectat de mine însumi. Drept urmare, nu știam cine eram, ce aveam de oferit și ce-mi doream de la viață. Mă simțeam inconfortabil în propria piele, incapabil să iau decizii clare bazate pe ceea ce era potrivit pentru mine și

pluteam constant, ca o pană în vânt, în căutarea cuiva sau a ceva care să-mi ofere un sentiment stabil de sens, valoare și apartenență. Însă nicio direcție, instrucțiune sau validare din exterior nu-mi putea liniști mintea tulburată și nu-mi putea hrăni inima flămândă. Abia când am învățat să-mi înțeleg subconștientul și să cultiv în mod conștient o relație armonioasă cu această parte mai profundă a minții mele, am început, în sfârșit, să primesc răspunsuri din interior.

Probabil că și tu te afli de ceva timp în această căutare, dar ai tot căutat răspunsuri în exterior, din lipsă de ghidare interioară. Poate că ai încercat alte cărți, cursuri, meditații și practici de mindfulness pentru a obține claritate și pace. Și, deși ai făcut progrese, s-ar putea să te simți încă gol pe dinăuntru, neancorat și nefamiliarizat cu adevăratul tău sine. Nu ar fi minunat dacă ai putea, în sfârșit, să ieși din modul de supraviețuire și să pătrunzi într-o versiune mai împuternicită și autentică a ta?

Vestea bună este că „Soluția împuternicirii” te va ajuta să ajungi acolo, folosind cel mai bun ghid pentru această călătorie: subconștientul tău. Am scris această carte pe baza celor 20 de ani de experiență în care am ajutat oamenii să lucreze cu mintea lor subconștientă pentru a depăși anxietatea și sentimentul de neputință și pentru a se reconecta cu ei înșiși. „Soluția împuternicirii” îți arată, pas cu pas, cum să te eliberezi de cele mai comune șase tipare de supraviețuire – victima, invizibilitatea, procrastinatorul, cameleonul, salvatorul și îndrăgostitul – și să le transformi în cele șase chei ale autoîmputernicirii, permițându-ți să preiei controlul asumat asupra propriei vieți. Vei învăța cum să te desprinzi de trecut și să decojești straturile de

identități false, credințe limitative și tipare de autonegare care te-au împiedicat să îți vezi și să îți apreciezi strălucirea interioară. Te vei reconecta cu esența ta, îți vei realinia gândurile, emoțiile și acțiunile la adevărul tău autentic și îți vei deschide inima pentru a revendica darurile și puterile latente ce sălășluiesc în interior.

Nu toate cele șase tipare de supraviețuire vor rezona, la prima vedere, cu tine. În calitate de extrovertit încrezător sau perfecționist autoproclamat, s-ar putea să nu te regăsești în tiparul invizibilității sau în tiparul procrastinătorului. Sau, poate îți spui că tiparul îndrăgostitului nu ți se potrivește fiindcă ești fericit să fii singur sau te afli într-o relație armonioasă pe termen lung. Și, până la urmă, cine vrea să fie numit victimă? Dar s-ar putea să descoperi curând că toți avem aceste tipare în repertoriul nostru de supraviețuire. Doar că s-ar putea să le folosim într-un mod mai subtil – sau am încercat să le evităm și să le suprimăm, deși ele fac parte din mintea noastră subconștientă. Reconnectarea cu aceste tipare și transformarea lor în versiuni împuternicite te va ajuta să accesezi aspecte latente ale potențialului tău, ceea ce va aprofunda relația cu tine însuși și îți va oferi mai multă bucurie, scop și împlinire în viață.

„Soluția împuternicirii” este concepută ca o călătorie experiențială de autodescoperire. Așa cum ți-ai acorda timp să cunoști pe cineva de care ai putea să te îndrăgostești și alături de care să-ți petreci restul vieții, tot așa temperează-ți ritmul în timp ce parcurgi această călătorie. Oferă-ți răgazul de a procesa și de a consolida noile perspective pe care le dobândești despre tine însuși. Exersează instrumentele de autoîmputernicire în viața de zi cu zi și