

CUVÂNT ÎNAINTE

LA CEA DE-A 20-A EDIȚIE ANIVERSARĂ

INTRODUCERE. Deschiderea ușii

1 Tu de ce anume te temi... și de ce?

2 Nu poți scăpa de aceste temeri?

3 De la durere la putere

4 Indiferent dacă ți le dorești sau nu... temerile îți aparțin

5 Pollyanna e din nou pe val

6 Când „ceilalți” nu te lasă să crești

7 Cum să iei o decizie prin care nimeni să nu aibă nimic de pierdut

8 Cât de integrală este „toată viața ta”?

9 Dă pur și simplu din cap – Spune „Da”

10 Alege iubirea și încrederea

11 Umplerea golului interior

12 Ai suficient timp

MULȚUMIRI

DESPRE AUTOARE

Mă pregătesc să țin un nou curs despre teamă. Clasa este goală, iar eu îmi aștept cursanții.

Nervozitatea mea legată de aceste cursuri a dispărut cu mult timp în urmă. Nu numai că am predat de foarte multe ori acest curs, dar am ajuns să îmi cunosc cursanții chiar înainte de a-i întâlni față în față. Ei sunt la fel ca toți ceilalți: toți încearcă să se descurce cum pot și se simt nesiguri, căci nu știu dacă sunt suficient de buni. Acest tipar nu se schimbă niciodată.

De îndată ce cursanții intră în sala de clasă, simt tensiunea care plutește în aer. Fiecare se așează cât mai departe de ceilalți, până când locurile intermediare trebuie umplute, căci nu mai există altele libere. Nimeni nu vorbește cu ceilalți. Toți stau nervoși, în expectativă. Îi iubesc pe toți pentru curajul lor de a recunoaște că viața lor nu funcționează așa cum ar trebui sau cum îmi doresc ei. Prezența lor la cursul meu arată că își doresc să facă ceva în această privință.

Încep prin a mă plimba prin clasă întrebându-mi cursanții cu ce dificultăți se confruntă. Poveștile lor variază de la caz la caz:

Don vrea să își schimbe cariera pe care a urmat-o timp de 14 ani și să își urmeze visul de a deveni artist.

Mary Alice este o actriță și dorește să afle de ce își găsește singură tot felul de scuze pentru a nu se duce la audii.

Sarah își dorește să renunțe la o căsnicie în care a stat 15 ani.

Teddy vrea să se elibereze de teama sa de bătrânețe. Are abia 32 de ani!

Jean este o femeie în vârstă și ar dori să aibă o discuție deschisă cu medicul ei, care o tratează ca pe un copil și nu îi dă niciodată răspunsuri directe.

Patti ar vrea să își crească cifra de afaceri, dar nu se poate autoconvinge să facă pașii necesari.

Rebecca și-ar dori să aibă curajul de a-i spune soțului ei toate lucrurile care o deranjează la el.

Kevin ar vrea să scape de teama de respingere care îl împiedică să invite vreo femeie la o întâlnire în oraș.

Laurie și-ar dori să afle de ce se simte nefericită, deși viața i-a oferit tot ce și-a dorit vreodată.

Richard este pensionar și se simte inutil. El se teme că viața sa s-a încheiat.

Răspunsurile continuă astfel, până când toată lumea își spune povestea.

În tot acest timp, privesc fascinată cum atmosfera din sala de curs începe să se schimbe. Tensiunea inițială dispare rapid și fețele tuturor reflectă ușurarea pe care o simt.

Mai întâi de toate, cursanții mei încep să își dea seama că nu sunt singurii oameni din lume care se tem.

În al doilea rând, ei încep să realizeze cât de atrăgători devin atunci când își deschid inima și își

împărtășesc sentimentele reale. Cu mult timp înainte ca ultimul cursant să termine ce avea de spus, în sala de curs se instalează o senzație de afecțiune și de camaraderie. Cursanții nu se mai simt niște străini.

Deși mediul din care provin cursanții și situațiile cu care se confruntă ei variază de la caz la caz, nu trece mult și diferențele aparente dintre acestea încep să se disipeze, făcând loc unui contact la un nivel cât se poate de uman. Numitorul comun este faptul că teama îi împiedică pe toți să se bucure de viața pe care și-ar dori-o.

Acest scenariu se repetă la toate cursurile despre teamă pe care le predau. Poate că te întrebi cum poate acoperi un singur curs toate temerile atât de diferite descrise de cursanți. La prima vedere, nevoile lor par extrem de variate. Este adevărat. Ele par astfel, dar numai până când începem să săpăm puțin și scoatem la lumină cauza care stă la baza temerilor lor (și ale oricărui alt om).

Teama poate fi divizată în trei nivele. Primul se referă la povestea de la suprafață, cum ar fi istoriile descrise mai sus. Acest nivel al fricii poate fi împărțit în două categorii: temeri care „apar pur și simplu” și temeri care necesită un tip de acțiune. Iată o listă parțială cu temeri de pe Nivelul 1 împărțite în aceste categorii:6

TEMERI DE PE NIVELUL 1

Temeri care „apar pur și simplu”	Temeri care necesită un tip de acțiune
Teama de bătrânețe	Teama de întoarcerea la școală (cursuri)
Teama de handicap	Teama de luare a unei decizii
Teama de pensionare	Teama de schimbarea carierei
Teama de singurătate	Teama la gândul de a-ți face prieteni
Teama de plecarea copiilor de acasă după ce au crescut	Teama de încheierea sau de începerea unei relații
Teama de dezastrele naturale	Teama de mersul la doctor
Teama de pierderea	Teama de a spune ce gândești

securității financiare	
Teama de schimbare	Teama de o cură de slăbire
Teama de moarte	Teama de participarea la un interviu
Teama de război	Teama de condusul mașinii
Teama de boală	Teama de vorbitul în public
Teama de pierderea unei persoane dragi	Teama de a nu face vreo greșeală
Teama de accidente	Teama de intimitate
Teama de viol	

Probabil că mai poți adăuga și alte temeri la lista de mai sus. Așa cum spuneam mai devreme, nu ai fi nici pe departe singurul om din lume dacă ai bifa toate temerile de mai sus sau o bună parte din ele. Există o explicație în această direcție: una din cele mai insidioase calități ale fricii este tendința ei de a penetra cât mai multe domenii ale vieții. Spre exemplu, dacă te temi să îți faci prieteni noi, pare de la sine înțeles că te temi să te duci la petreceri, să ai relații intime, să trimiți cereri pentru slujbe noi etc.

Acest lucru devine și mai evident dacă analizăm cel de-al doilea nivel al fricii, care este perceput foarte diferit de primul. Nivelul 2 nu depinde de situațiile exterioare, ci implică egoul.

TEMERI DE PE NIVELUL 2

Temerile de pe Nivelul 2 se referă mai degrabă la *stările interioare ale minții* decât la situațiile exterioare. Ele reflectă simțul identității și capacitatea personală de a ne descurca în această lume. Așa se explică de ce trăim într-o societate în care teama este generalizată. Dacă te temi de respingere, această teamă îți va afecta toate domeniile vieții: relațiile cu prietenii, cele intime,

Teama de respingere	Teama de a nu fi înșelat
Teama de succes	Teama de neajutorare
Teama de eșec	Teama de dezaprobarea celor din jur
Teama de vulnerabilitate	Teama de pierderea imaginii favorabile

Temerile de pe Nivelul 2 se referă mai degrabă la *stările interioare ale minții* decât la situațiile exterioare. Ele reflectă simțul identității și capacitatea personală de a ne descurca în această lume. Așa se explică de ce trăim într-o societate în care teama este generalizată. Dacă te temi de respingere, această teamă îți va afecta toate domeniile vieții: relațiile cu prietenii, cele intime, interviurile pentru slujbe și așa mai departe. Respingerea rămâne respingere, indiferent de domeniul în care se manifestă. De aceea, cei care o percep încearcă să se protejeze, și astfel se autolimitează. Ei încep să se închidă sufletește, blocând toate porțile către lumea exterioară. Recitește lista temerilor de pe Nivelul 2 și vei vedea că toate aceste temeri pot avea un impact extrem de mare asupra foarte multor domenii din viața ta.

Nivelul 3 este încă și mai profund, identificând cea mai mare teamă dintre toate, cea care te menține cu adevărat blocat. Ești pregătit să o afli?

TEAMA DE PE NIVELUL 3

NU POT FACE FAȚĂ!

Poate că te întrebi: „Asta-i tot? Asta e *marea* teamă?” Știu că te simți dezamăgit și că ți-ai fi dorit o cauză mai dramatică, dar adevărul este că:

LA BAZA TUTUROR TEMERILOR TALE STĂ PUR ȘI SIMPLU TEAMA CĂ NU POȚI FACE FAȚĂ CONFRUNTĂRILOR PE CARE ȚI LE SCOATE ÎN CALE VIAȚA.

Haide să verificăm acest lucru. Temerile de pe Nivelul 1 se traduc prin:

Nu pot face față bolii.

Nu pot face față comiterii unei greșeli.

Nu pot face față pierderii slujbei.

Nu pot face față bătrâneții.

Nu pot face față singurătății.

Nu pot face față unei situații în care m-aș face de râs.

Nu pot face față situației în care nu aș obține această slujbă.

Nu pot face față pierderii partenerului meu (parte- nerei mele).

Nu pot face față situației în care mi-aș pierde toți banii etc.

Temerile de pe Nivelul 2 se traduc prin:

Nu pot face față responsabilităților pe care le atrage după sine succesul.

Nu pot face față eșecului.

Nu pot face față respingerii etc.

Așadar, temerea de pe Nivelul 3: „Nu pot face față!” – sintetizează practic toate celelalte temeri.

Adevărul este însă că:

DACĂ AI ȘTI CĂ POȚI FACE FAȚĂ TUTUROR SITUAȚIILOR CARE ÎȚI IES ÎN CALE, DE CE TE-AI MAI PUTEA TEMA?

Răspunsul este simplu: **DE NIMIC!**

Știu că încă nu sari în sus de bucurie, dar crede-mă că tocmai ți-am dat o veste bună. Ceea ce tocmai ți-am spus este că tu îți poți controla toate temerile fără a fi nevoit să controlezi nimic din lumea exterioară. Acest lucru ar trebui să îți producă o ușurare enormă. Tu nu mai trebuie să controlezi ce face partenerul tău, prietenii tăi, copiii tăi sau șeful tău, ce se întâmplă la un interviu, la slujbă, în noua ta carieră, cu banii tăi sau la bursa de valori.

TOT CE TREBUIE SĂ FACI PENTRU A-ȚI REDUCE TEAMA ESTE SĂ ÎȚI CULTIVI ÎNCREDEREA ÎN CAPACITATEA TA DE A FACE FAȚĂ ORICĂROR EVENIMENTE!

Doresc să insist asupra acestui aspect, căci îl consider absolut critic. Începând din acest moment, ori de câte ori simți că ți-e teamă de ceva, reamintește-ți că acest lucru se datorează exclusiv faptului că nu te consideri suficient de bun. În continuare, folosește unul sau mai multe instrumente descrise în această carte pentru a-ți ridica moralul. Cel puțin știi foarte clar ce ai de făcut, așa că nu ai de ce să te simți confuz.

Am fost rugată adeseori să explic de ce avem noi atât de puțină încredere în sine. Sinceră să fiu, nu cunosc răspunsul la această întrebare. Tot ce știu este că anumite temeri sunt instinctive și sănătoase, ferindu-ne de probleme. Celelalte – acele temeri care ne împiedică să ne continuăm creșterea personală – sunt inadecvate și distructive, iar una din cauzele lor ar putea fi condiționarea.

În toată viața mea nu am auzit niciodată vreo mamă spunându-i copilului ei care pleacă la școală: „Iubitule, astăzi asumă-ți toate riscurile posibile.” Dimpotrivă, marea majoritate a mamelor le spun copiilor lor: „Ai grijă, dragule.” Acest „ai grijă” conține un dublu mesaj: „Lumea exterioară este periculoasă”... și ... „Nu o să fii capabil să te descurci”. În realitate, mama vrea să spună: „Indiferent ce ți s-ar întâmpla, *eu* nu aș fi capabilă să îi fac față.” Ea îi transmite astfel copilului ei lipsa sa de încredere în capacitatea *ei* de a face față lucrurilor care s-ar putea întâmpla.

Îmi amintesc de un moment în care îmi doream cu disperare o bicicletă cu două roți și refuzul mamei de a mi-o cumpăra. Răspunsul ei era întotdeauna același: „Te iubesc prea tare. Nu vreau să ți se întâmple nimic rău.” În traducerea mea, acest lucru însemna: „Nu ești suficient de competentă pentru a te descurca cu o bicicletă cu două roți.” Acum, după ce am îmbătrânit și am

devenit mai înțeleaptă, îmi dau seama că ceea ce dorea ea de fapt să îmi spună era: „Dacă ți s-ar întâmpla ceva, aș fi distrusă.”

Odată, mama mea superprotectoare se afla la terapie intensivă după o operație chirurgicală, cu tuburi ieșindu-i din nas și din gât. Când mi s-a spus că trebuie să plec, i-am șoptit la ureche, fără să știu dacă mă aude, că o iubesc și că mă voi întoarce mai târziu. În timp ce mă îndreptam către ușă, am auzit vocea ei șoptită spunându-mi ca de obicei: „Ai grijă.” Chiar și în starea ei de somnolență datorată anesteziei, încă mai îmi transmitea același mesaj apocaliptic. Marea majoritate a mamelor sunt la fel ca mama mea. Date fiind toate avertismentele de tip „ai grijă” cu care ne-au bombardat părinții, este de mirare că reușim să ajungem chiar și la ușa de la intrarea în casă!

Dincolo de această conexiune evidentă, temerile noastre ar putea avea și alte cauze. Sinceră să fiu, eu nu cred că contează foarte mult cum au apărut acestea. Intenția mea nu este să analizez aceste cauze și zonele tulburi ale minții noastre. Adeseori este imposibil să ne dăm seama care sunt cauzele tiparelor noastre negative, și chiar dacă le-am cunoaște, acestea nu s-ar schimba automat. Eu cred că dacă te deranjează ceva, tot ce trebuie să faci este să pornești de la situația curentă și să faci ceea ce trebuie pentru a o schimba.

În cazul de față, este evident că îți displace faptul că lipsa ta de încredere în sine te împiedică să obții ceea ce îți dorești de la viață. Această înțelegere creează o focalizare foarte clară, de tip laser, asupra lucrurilor care trebuie schimbate. Nu are niciun sens să îți risipești inutil energia întrebându-te cum ai ajuns în această situație. Pur și simplu nu contează. Ceea ce contează este să începi să îți cultivi încrederea în sine până când vei putea spune:

INDIFERENT CE MI SE ÎNTÂMLĂ ȘI CU CE SITUAȚIE MĂ CONFRUNT, POT FACE FAȚĂ!

Parcă îi aud pe foarte mulți cititori spunându-și: „O, lasă-mă! Cum poți face față paraliziei sau cancerului, sau morții unui copil?” Le înțeleg perfect scepticismul. Îți reamintesc să am fost cândva eu însămi un Toma Necredinciosul. Tot ce pot să fac deocamdată este să îți recomand să continui cu lectura cărții. Oferă-ți o șansă și aplică instrumentele recomandate în continuare. Vei descoperi astfel că te vei apropia din ce în ce mai tare de nivelul absolut al încrederii în sine și că în ultimă instanță vei realiza că poți aceste față *oricărui* situații sau conjuncturi care îți ies în cale. Nu lăsa niciodată aceste trei cuvinte mici să îți iasă din minte, căci s-ar putea dovedi cele mai importante cuvinte din viața ta:

POT FACE FAȚĂ!

pag. 3 - 12