

CAPITOLUL 2

Inversarea Dorinței

Forța superioară:

Forța mișcării înainte

VINNY ERA UN PACIENT AL MEU ȘI ERA „ÎNZESTRAT” cu o „calitate” îndoielnică: avea capacitatea unică de a enerva orice om pe care îl cunoștea la numai câteva minute de la întâlnirea lor. La prima noastră ședință l-am salutat politicos, dar mi-a răspuns pe un ton sarcastic:

– Salut, măreț doctor. Ce faci? Mășori rahatul cu ruleta? Poate că ți s-ar potrivi mai bine o slujbă la IKEA¹!

Când nu-și folosea sarcasmele pentru a-i scoate din minți pe oameni, Vinny era un comediant destul de talentat. Din păcate, acest lucru nu se reflecta în CV-ul lui. Când l-am cunoscut, avea 33 de ani și era comedian de mai bine de zece ani, dar nu reușise niciodată să iasă din circuitul micilor cluburi. Și asta nu pentru că i-ar fi lipsit ocaziile. Avea un

¹ Companie olandeză specializată în vânzarea de piese de mobilier, ușor de asamblat la domiciliu. (n. tr.)

CUPRINS

Capitolul 1	 Revelarea unei Căi Noi
	13
Capitolul 2	 Inversarea Dorinței
	39
Capitolul 3	 Iubirea Activă
	93
Capitolul 4	 Autoritatea Interioară
	127
Capitolul 5	 Fluxul Recunoștinței
	177
Capitolul 6	 Riscul
	223
Capitolul 7	 Credința în forțele superioare
	273
Capitolul 8	 Roadele unei Noi Viziuni
	299
Mulțumiri	329

impresar foarte dedicat, care se lupta sincer să îi găsească lui Vinny oportunități de succes: spectacole în cluburi mari, talk showuri, sitcom-uri de televiziune. Deși competiția este foarte dură în acest domeniu, Vinny avea un mare avantaj: era incredibil de amuzant. Din păcate, tot el era cel care sabota eforturile impresarului său. De pildă, acesta i-a aranjat odată o întâlnire cu proprietarul unui club dintre cele mai vestite, care i-ar fi putut revoluționa cariera lui Vinny, dar acesta nu s-a prezentat. Nici măcar nu l-a sunat pe proprietar pentru a-i explica de ce nu poate veni și pentru a reprograma întâlnirea. Exasperat, impresarul l-a amenințat pe Vinny că își va da demisia dacă nu va fi de acord să facă terapie cu mine.

– M-am decis să îi fac pe plac, mi-a spus Vinny, făcându-mi complice cu ochiul.

L-am întrebat pe Vinny de ce nu s-a prezentat la întâlnire. Mi-a oferit un pretext ridicol (mai târziu aveam să aflu că acesta era un tipar în cazul lui):

– Nu reușesc să mă trezesc dimineața, mi s-a plâns el pe un ton iritat, iar impresarul meu știe foarte bine acest lucru.

– Și nu ai fi putut face o excepție de această dată, știind cât de importantă era această întâlnire pentru cariera ta?

Vinny a scuturat din cap și mi-a răspuns pe un ton care nu admitea nicio replică:

– Nu. Nu am de gând să cad în capcana: „Fă orice de dragul carierei tale.” E prea mare stresul!

Nu era de mirare că Vinny se afla într-un impas cu cariera sa, dacă sculatul de dimineață i se părea un efort

prea solicitant. De altfel, acea întâlnire ratată nu era decât ultimul act de autosabotare al lui Vinny. Într-un alt caz, impresarul său îi programase un spectacol într-un mare amfiteatru unde se ținea un eveniment de strângere de fonduri pentru un scop caritabil. Deși la început a avut succes, în cele din urmă publicul a început să îl huiduiască atunci când Vinny a început să spună glume ofensatoare. Nimic nu părea să îi facă o plăcere mai mare decât să îi scoată din minți pe oameni.

Când impresarul său i-a aranjat un spectacol în cadrul unei petreceri sofisticate de la Hollywood, la care Vinny ar fi putut cunoaște oameni importanți ce fac angajări pentru seriarele de comedie TV, Vinny a apărut beat, răvășit și mirosind a vomă.

– Te-ai întrebat vreodată de ce îți sabotezi singur cariera? l-am întrebat.

– Nu-mi sabotez nicio carieră, mi-a răspuns el. Pur și simplu, nu accept să devin sclavul nimănui. Începi prin a pupa în fund pe cineva la o petrecere, acesta îți face o mică favoare și în scurt timp te trezești că îți cenzurează cele mai bune glume și ajungi să spui bancuri cu „un pinguin într-un bar...” – și totul numai pentru a-i face celuilalt pe plac!

Dacă *a-i face celuilalt pe plac* însemna să te prezinți la timp la o întâlnire, atunci *exact asta* trebuia să facă Vinny. Din păcate, perspectiva lui asupra vieții era complet diferită.

– Sarcina mea este să fiu amuzant, nu prietenos. Dacă vei un tip „prietenos”, nu ai decât să angajezi pe cineva care crede că maioneza pe pâine este un mic dejun nutritiv. I-aș

putea dona chiar o pungă de hârtie ca să-și aducă sandviciul la slujbă.

Vinny era un expert absolut în distrugerea unei cariere. Ce era și mai rău era că se convinsese singur că are dreptate. În realitate, era un bluf.

– Păi, în cazul acesta înseamnă că știi foarte clar ce îți dorești de la viață. În locul tău, eu m-aș duce la impresar și l-aș concedia, spunându-i că mă pot descurca fără el. La urma urmelor, ești extrem de fericit cu viața ta actuală și fără îndoială că îți poți programa singur spectacolele în cluburi.

Mi-am băgat carnețelul și pixul înapoi în sertar și m-am ridicat.

– Dacă întrerupem acum ședința, nici măcar nu ți-o voi factura.

Vinny a făcut ochii mari.

– Bine dar... dar eu... credeam că am putea... s-a bâlbâit el. A închis ochii și a încercat să se adune. Nu se pune problema că *nu îmi doresc* să rezolv această problemă.

– Atunci ce-ar fi să îmi spui sincer de ce te sabotezi singur?

A mai durat o vreme, dar în cele din urmă a recunoscut că ura situațiile în care norocul său depindea de alți oameni: interviurile, audițiile, chiar și telefoanele date cuiva care l-ar fi putut ajuta cu cariera lui. Aceste situații îl făceau să se simtă vulnerabil, așa că le evita ca pe ciumă.

L-am întrebat atunci de ce îl deranja atât de mult ideea că avea nevoie de alți oameni.

– Pur și simplu, nu pot să suport acest lucru, mi-a răspuns.

După ce am continuat să insist, mi-a explicat și de ce:

– M-am născut îmbrăcat într-un costum de clovn. Încă de mic am făcut tot ce mi-a stat în puteri pentru a atrage atenția celorlalți oameni. Căutam în permanență glume noi și le încercam pe clienții tatălui meu, fapt care îl scotea din minți pe acesta.

– De ce?

– Pentru că avea o afacere la domiciliu.

– Ce fel de afacere?

– Era antreprenor de pompe funebre.

– Haide, Vinny! Fii serios, am râs eu.

– Sunt *cât se poate* de serios. În fiecare zi mă furișam în camera de priveghi și îmi făceam numărul, și în fiecare seară tata mă bătea cu cureaua. Dacă cedam și începeam să plâng, îmi spunea că sunt „poponar” și mă bătea și mai tare.

În ochi i-au apărut lacrimi.

– A fost un coșmar!

Am început să mă lămuresc de ce făcea tot ce îi stătea în puteri pentru a evita orice situație care l-ar fi făcut să se simtă vulnerabil. Nu dorea să le ofere altora ocazia de a-l lovi din nou, făcându-l să simtă durerea pe care o simțise în copilărie. Din păcate, prețul plătit pentru această atitudine era foarte mare: își sacrifică propria carieră.

Poate că nu trebuie să faci același tip de sacrificiu ca Vinny, dar încă nu am cunoscut pe cineva care să nu sacrifice *ceva* pentru a evita durerea.

ZONA DE CONFORT

Evitarea durerii nu ar fi o problemă chiar atât de mare dacă am face respectivul sacrificiu o dată sau de două ori pe an. Marea majoritate a oamenilor își fac însă un obicei zilnic din această atitudine. Ei se baricadează în spatele unui zid invizibil și nu mai îndrăznesc să iasă niciodată în afara lui, convinși că ceea ce se ascunde dincolo de el este durerea. În psihologie, acest spațiu sigur din interiorul zidului este numit „Zonă de confort”. În cazurile extreme, oamenii ajung să se ascundă chiar în interiorul zidurilor casei lor, fiindu-le frică să iasă în lumea exterioară. Această condiție psihologică este numită agorafobie. În cazul celor mai mulți dintre oameni, zona de confort nu este însă un spațiu fizic, ci unul psihologic. Ei adoptă un mod de viață care îi face să evite orice lucru care li s-ar putea părea dureros.

Zona de confort a lui Vinny erau situațiile care îl făceau să se simtă în siguranță: micile cluburi în care avea succes, un mic cerc de prieteni din liceu care râdeau la toate glumele sale, o iubită care nu îl părăsea niciodată, orice i-ar fi făcut. Vinny evita orice altă situație care l-ar fi făcut să se simtă expus, cum ar fi audițiile în marile cluburi, asocierea cu oameni care l-ar fi putut ajuta cu cariera sa sau întâlnirea cu alte femei, mai independente.

Este posibil ca zona ta de confort să nu fie la fel de evidentă ca cea a lui Vinny, dar cu siguranță ai una. Cu toții avem. Ca să te convingi, te invităm să faci următoarele

exerciții (se recomandă ca toate exercițiile din această carte să fie făcute cu ochii închiși):

Gândește-te la ceva ce nu-ți place să faci. Poate fi vorba de călătorii, de întâlnirea unor oameni noi, de reuniunile familiale etc. În ce fel îți organizezi viața astfel încât să eviți aceste lucruri? Imaginează-ți că aceste tipare comportamentale sunt niște locuri în care îți place să te ascunzi. Aceasta este zona ta de confort. Descrie ce simți atunci când te afli în această zonă.

Probabil că te simți în siguranță, într-un loc familiar, în care ești ferit de durerea pe care ți-o provoacă lumea exterioară. Aceste sentimente caracterizează aproape toate zonele de confort ale oamenilor, dar exclud un ingredient final. Oricât de ciudat ar părea, nimeni nu se simte satisfăcut doar cu evitarea durerii. Toți oamenii își doresc să înlocuiască această durere cu plăcerea.

În acest scop, ei se complac într-o gamă nesfârșită de activități care le provoacă dependență: navigarea interminabilă pe Internet, drogurile și alcoolul, pornografia, „alimentația care reconfortează” (expresie folosită pe bună dreptate în psihologie). Chiar și jocurile obsesive de noroc sau cumpărăturile în exces intră în această categorie. Toate aceste comportamente sunt foarte larg răspândite în societățile de tip occidental, care reprezintă o veritabilă cultură a căutării zonei de confort.

Oamenii intercalează aceste activități de care sunt dependenți în rutinele lor zilnice. Spre exemplu, Vinny obișnuia să petreacă fiecare seară drogându-se cu aceiași prieteni, mâncând pizza și jucând jocuri video. El mi-a descris aceste momente ca pe un fel de pătrundere într-un univers alternativ.

– Este suficientă o singură doză (de drog) și tot restul lumii dispare.

Acest univers alternativ poate fi comparat cu o baie fierbinte, parfumată și profund relaxantă, pe care un psihiatru ar compara-o cu o reintrare în pântecul matern. În realitate, acest gen de activități nu fac decât să ne alieneze și mai mult. Cu cât ne ascundem mai mult în „baia noastră fierbinte”, cu atât mai puțin dispuși suntem să ieșim din ea și să ne confruntăm cu dușul rece al realității exterioare.

Întreabă-te care sunt activitățile de tip „baie fierbinte” în care te complaci. Cu cât le practici mai frecvent, cu atât mai predispus ești să te folosești de ele pentru a-ți crea o zonă de confort. În continuare, aplică următorul exercițiu:

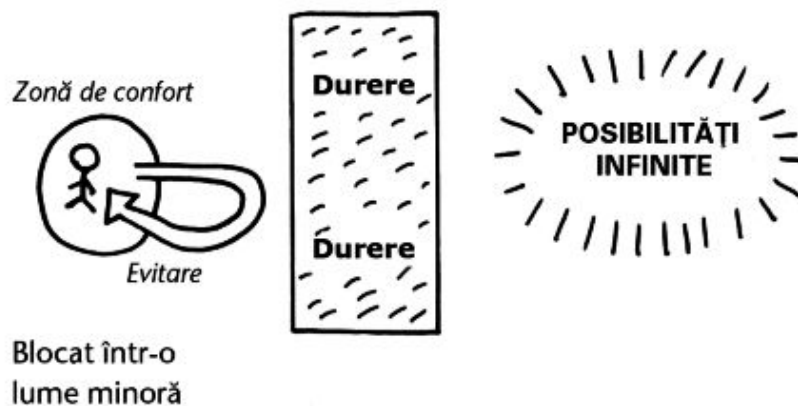
Imaginează-ți că te complaci într-un astfel de comportament. Simte plăcerea pe care ți-o provoacă el, care te conduce într-o lume asemănătoare pântecului matern. În ce fel îți influențează această lume menirea în această viață?

Indiferent în ce constă zona ta de confort, prețul pe care îl plătești pentru această plăcere este uriaș. Viața îți oferă un

număr infinit de posibilități, dar multe dintre acestea sunt însoțite de durere. Dacă nu poți tolera durerea, înseamnă că nu trăiești plenar. Există foarte multe exemple pe care le-am putea da în această direcție. Spre exemplu, dacă ești prea timid și îi eviți pe oamenii pe care nu îi cunoști, înseamnă că ratezi vitalitatea specifică oricărei comunități. Dacă ești creativ, dar nu poți suporta criticile, înseamnă că nu reușești să îți vinzi ideile. Dacă ești un lider, dar nu ești capabil să le spui oamenilor ce să facă, din delicatețe, nimeni nu te va urma vreodată.

Zona de confort ar trebui să îți ofere mai multă siguranță, dar în realitate nu face decât să te împiedice să trăiești. Vinny reprezintă un bun exemplu în această direcție: toate domeniile vieții sale – cariera, prietenii, viața de cuplu – erau o caricatură miniaturală a ceea ce ar fi putut să fie.

Iată cum îți poți imagina mai ușor zona de confort și prețul plătit pentru ea:



Marea majoritate a oamenilor sunt prinși în capcana zonei lor de confort. Pentru a profita de avantajul posibilităților infinite ale vieții, noi trebuie să ne aventurăm în exteriorul acesteia. De regulă, primul lucru cu care ne confruntăm atunci când ieșim în afara zonei noastre de confort este durerea. De aceea, dacă nu dispunem de un instrument ajutător, noi ne grăbim să ne întoarcem la siguranța pe care ne-o oferă zona de confort. Acest lucru este ilustrat în figura de la pagina 47 prin săgeata care iese din mica lume subiectivă, se apropie de durere, după care se întoarce înapoi. Mai devreme sau mai târziu, noi renunțăm la ideea de a mai ieși vreodată din zona noastră de confort, împăcându-ne cu ideea că nu ne vom realiza niciodată visele și aspirațiile cele mai intime. În poemul „Cei fără voce”, medicul, profesorul și autorul Oliver Wendell Holmes (sec. XIX) a scris:

*Vai celor care nu cântă niciodată,
Ci mor lent, sufocând muzica dinlăuntrul lor.*

Într-adevăr, nu există tragedie mai mare decât să mori fără să fi apucat să îți cânti cântecul vieții. Încă și mai tragic este că noi *ne amuțim singuri*, fiind singurii vinovați pentru faptul că rămânem fără voce. Și totuși, deși plătim un preț teribil pentru a rămâne în zona noastră de confort, noi refuzăm în continuare să o părăsim. De ce?

Deoarece suntem menținuți aici de cea mai clasică slăbiciune modernă: nevoia de gratificație imediată. Zona de confort ne face să ne simțim bine pe moment. Ce mai