



Înainte de a muri, celebrul jucător de baseball Mickey Mantle a reușit să recunoască și să accepte că este alcoolic. Deși slăbit de boală, el a susținut o conferință de presă la Betty Ford Center. La întrebarea „Cum ați vrea să și-l amintească oamenii pe Mickey Mantle?“, sportivul, palid și vizibil suferind, a răspuns: „Aș vrea să creadă că, în cele din urmă, am reușit să fac ceva în viață.“ Nu mi-a venit să cred. Unul dintre cei mai iubiți și apreciați sportivi ai tuturor timpurilor – eroul meu – nu și-a recăpătat respectul de sine până când nu a reușit să-și recapete parțial puterea pe care și-o risipise prin dependența sa.

La câteva luni după aceea a și murit. Nu după mult timp, am văzut într-un ziar o caricatură înfățișându-l pe Mickey în rai, cu Dumnezeu. Cei doi se plimbau, iar Dumnezeu îl ținea pe Mickey pe după umeri. Sportivul s-a întors spre Creator și i-a spus cu tristețe: „Nu-mi vine să cred că am făcut atâtea greșeli.“ „Dar în ceasul al doisprezecelea ai dat o pasă memorabilă“, i-a răspuns Dumnezeu, privindu-l.

Fiecare dintre noi își risipește forța inutil, în multe direcții, și apoi tragem ponoasele. Investim prea multă energie în cei pe care-i iubim, în bani, șefi, substanțe care creează dependență, celebritate, case de vis, dogme religioase, părinți, copii, doctori, avocați, terapeuți, diverși agenți, psihiatri, profesori, polițiști, politicieni, sportivi, actori de cinema, celebrități de tot felul, știri și științe oculte. Lista continuă și o poate completa fiecare.

Îți risipești puterea atunci când cineva
sau ceva din afara ta devine mai important
decât ceea ce se află în tine.

Dacă nu dai doi bani pe ceea ce ești și pe cine ești, încerci să cauți merite și valoare în ceea ce te înconjoară, la oameni despre care crezi că știi sau au mai mult decât tine. Tot ceea ce îți trebuie se află însă înăuntrul tău și nimeni altcineva nu poate să știe mai bine decât tine ce cale să urmezi sau care-ți sunt idealurile; iar toată puterea pe care o investești într-o autoritate exterioară ți se întoarce împotriva și te lasă mai secătuit decât erai la început. Și astfel, întrebarea care se pune nu mai este: „Îți risipești puterea?“, ci „Cum ai putea s-o recuperezi?“

Numai tu însuți poți să-ți faci ordine în viață. Nu ai nevoie o putere exterioară pentru că te naști cu ea; trebuie doar să astupi găurile din găleata care a început să curgă. Debarasează-te cât mai repede de minciunile și iluziile cu care ai fost hrănit – și cu care ai ajuns să te hrănești – pentru că te împiedică să trăiești așa cum ai merita. Vei avea o mare surpriză și îți vei da seama că te-ai mulțumit cu foarte, foarte puțin. Și atunci nu vei mai accepta o existență

anostă și searbădă, ci te vei considera îndreptățit să trăiești așa cum îți place și să nu lași viața să treacă pe lângă tine.

Dacă o experiență te lasă cu un sentiment de zădărnici, neîmplinire sau insatisfacție înseamnă că ai pornit la drum cu acel sentiment. Iar ideea că relațiile cu ceilalți te ajută să scapi de el e doar o iluzie; de fapt, interrelaționarea îl *exacerbează*. Există totuși o compensație: *sursa puterii se află în tine*.

Ultimele replici din filmul lui Woody Allen, *Annie Hall*, par să sintetizeze cel mai bine modul în care rămânem prizonierii unor situații dureroase. Un pacient îi spune psihiatrului său: „Soția mea crede că este găină și asta mă scoate din minți!“ „Atunci, de ce n-o părăsești?“, îl întreabă doctorul. Răspunsul este năucitor: „Pentru că am nevoie de ouă.“

Gândește-te, așadar, că acele ouă sunt vechi, miros îngrozitor și nu mai ai nevoie de ele. Nimeni nu are de câștigat dacă-i duci pe toți în spate. Dacă îți găsești însă forța interioară, toată lumea este în avantaj. Și, pe măsură ce descoperi că găina cu ouăle de aur ești chiar tu, cei din jur nu vor mai vedea în tine imaginea propriilor vieți irosite pentru că vei reuși să le dai, în ceasul al doisprezecelea, sau al cincilea, sau chiar de la început, o pasă memorabilă.



*De ce îți risipești puterea?
Ce poți să faci?*

PUI OAMENII PE UN PIEDESTAL?

Shirley Temple Black, copilul-minune al filmelor de altădată, a descoperit, încă de la o vârstă foarte fragedă, că piedestalul se clatină. „Nu mai cred în Moș Crăciun de la șase ani, când m-a dus mama să-l văd într-un magazin și Moșul mi-a cerut un autograf“, scrie fosta actriță în memoriile sale. „Salvatorul“ pe care-l căuta fetița își căuta, la rândul său, un „salvator“.

Adesea, idolii se prăbușesc peste cei care-i venerază și, cu cât sunt mai mari, cu atât se sparg în mai multe bucăți. Dacă îți închipui că oricine altcineva are puterea, bogăția, înțelepciunea, frumusețea, talentul sau forța de a te scăpa de necaz, te vei afunda și mai adânc. Există desigur persoane care te pot ajuta, sprijini sau îndruma, dar nimeni nu te poate salva. Este însă foarte important să recunoști că ceea ce cauți se află în tine însuși.

Dacă, la un moment dat, te îndrăgostești nebunește de cineva, poți înnebuni cu adevărat. Idealizând prea mult pe cineva, ajungi să-ți calci în picioare calitățile și respectul

de sine. Astăzi, când domnul X sau domnișoara Y îți zâmbește, te simți în al nouălea cer; a doua zi nici nu se uită la tine și înduri chinurile iadului. Să fie asta *interrelaționare*? Nu faci decât să-ți ambalezi sufletul într-un pachetel, să-l dai cuiva pe care nici măcar nu-l cunoști și să-i spui: „Fă ce vrei cu el.“

Venerarea rezistă doar de la distanță. Este ușor să transformi în idol un actor, un solist rock, un sportiv, pe colega de clasă care are note mai bune decât tine, pe director, pe soția prietenului, un iubit sau o iubită imaginară și lista poate continua. Dacă însă îți vezi zilnic idolul, vei observa că acesta este un om ca toți oamenii, ca tine adică. Vei descoperi că are calități și defecte. El te compară cu iubitele pe care le-a avut înainte și-și taie unghiile de la picioare la masa din bucătărie. Ei îi miroase gura dimineța și relațiile cu părinții nu sunt chiar cum ar trebui să fie. În scurt timp, iubita sau iubitul perfect se prăbușește din înalțuri și devine om ca toți oamenii. Acum da, poți avea o relație firească și reală care îți va permite să-ți descoperi valoarea, fără să mai aștepti binecuvântarea din altă parte.

Dacă însă te aștepti să fii înălțat pe un piedestal, trebuie să te pregătești și de luptă pentru că, atunci când se va descoperi că nu te ridici la înălțimea așteptărilor, vor scoate săbiile. Iar dacă aura de deasupra capului cade doar câțiva centimetri, devine laț. Cântăreața de muzică rock Selena a fost omorâtă de un fost președinte al clubului său de fani. Pentru a evita așa ceva, rămâi tu însuși și nu accepta adulația deșănțată care are întotdeauna un preț.

Primesc adesea scrisori de la femei care cred că eu sunt sufletul lor pereche. Mă simt flatat, dar aceste femei nu mă cunosc. Îmi citesc cărțile sau participă la conferințele

mele și decid că eu aș fi cel ales. (Am făcut și eu așa ceva.) La început eram pus în încurcătură și nu știam cum să gestionez aceste efuziuni, dând răspunsuri ambigue sau nerăspunzând deloc. Am greșit. După o vreme primeam câte o scrisoare în care eram aspru criticat că nu m-am ținut de cuvânt și că nu eram persoana care pretindeam că aș fi. Deși nu pretinsesem niciodată nimic. Ele mă idealizaseră, iar eu nu mă ridicasem la nivelul așteptărilor lor. Și după alte luni, mai primeam câte o scrisoare: „Scuzați-mă, vă rog. Nu știu ce m-a apucat.“ Acum sunt foarte atent să nu mai ridic pe nimeni pe pedestal și să nu care cumva să-i încurajez pe ceilalți să mă cocoațe acolo. Nu sunt decât un om, cu defecte și calități, care își onorează semenii și care încearcă să comunice cât mai bine cu ceilalți. Sau, cum spunea Platon: „Prietenia adevărată poate exista doar între cei egali.“

Culte oferă exemplul cel mai bun de canalizare a puterii spre un lider spiritual. Locul fanteziilor romantice este luat de această dată de cele religioase, dar dinamica este aceeași: uitarea de sine duce întotdeauna la frustrare, depresie și autosufocare. Un lider religios integru nu acceptă o astfel de venerație și încearcă să abată de la el tendința de idealizare a celor care îl ascultă, arătând, prin exemple, că Dumnezeu se află în fiecare, în omul simplu și în învățătorul său: „Dacă îl întâlnești pe Buddha pe drum, omoară-l“, spune una dintre învățăturile budiste. Dacă întâlnești pe cineva despre care crezi că are mai multă divinitate în el decât ai tu, scutură-te imediat de acest sentiment. Suntem cu toții făpturile Marelui Spirit și nu-ți faci decât rău punându-ți semenii mai presus de tine. De ce să fii budist când poți fi chiar Buddha? „Îi mulțumesc lui Dumnezeu

că nu sunt jungian“, afirma Carl Jung. Mentalitatea de cult conduce la comportamente aberante, precum sinuciderile în masă de la Jonestown și de la Heaven's Gate. Concluzia: dacă îți spune cineva ce teniși să porți, fugi cât de repede poți.

E destul de complicat să te îndrăgostești de propria-ți persoană atât timp cât ești fascinat de altcineva. Îi poți iubi și respecta pe ceilalți, poți învăța de la ei, vă puteți simți bine și le poți urma exemplul. Totul este să nu te subapreciezi. Chiar Iisus Hristos le spunea apostolilor: „Lucruri și mai mari decât mine puteți înfăptui“, arătându-le astfel câtă putere există în ei. Recunoaște puterea pe care o ai în tine și nu vei fi în pericol de a vedea pedestalele prăbușindu-se în jur. Nu te mulțumi să-l iubești pe cel de lângă tine: iubește-te pe tine însuși.

IMIȚI ÎN LOC SĂ CREEZI?

Imitarea este cea mai sinceră formă de lingușire, dar dacă te limitezi doar la ea și nu te dezvolți, te sufoci pur și simplu. „Imitarea este sinucidere“, era de părere Emerson. Cei care nu-și recunosc propria valoare imită; pentru cei care-și cunosc puterea, imitarea este un compromis care nu poate fi acceptat.

La începutul carierei sau formării caracterului, imitarea este utilă dacă îți alegi un model bun. Când am învățat să gătesc, foloseam rețete și am reușit să pregătesc niște mâncăruri foarte gustoase. După un timp însă, m-am plictisit. De ce să folosesc rețetele altora când aș putea fi mai

original și inventiv? Din acel moment, nu am mai făcut același fel de două ori. Gătitul s-a transformat într-o mare aventură! Imitarea unor modele seamănă puțin cu roțițele ajutătoare de la bicicleta unui copil care te pot ajuta să pornești, dar, odată ce ți-ai găsit propriul ritm și echilibru, mergi mai repede și parcurgi distanțe mai mari dacă nu te mai sprijini pe ele.

Imitarea ne poate răni foarte ușor dacă modelele alese nu sunt demne de urmat. Dacă ți s-a întâmplat, copil fiind, să vezi oameni care și-au ratat viața, s-ar putea să fi considerat teama și durerea lor ca fiind normale și să te mulțumești să trăiești ca și ei. În felul acesta preiei toate prejudecățile celor în mijlocul cărora trăiești, refaci căsătoria părinților și devii același tip de părinte ca și părinții tăi. Dacă modelele care ți se oferă sunt bune, poți continua la fel, dar nu-ți poți permite să perpetuezi un lucru care nu face decât rău. Dacă nu ești destul de puternic să alegi singur, nu-ți va rămâne decât să culegi roadele alegerilor greșite făcute de alții.

Noi, oamenii, ridicăm în slavă celebrități dintr-un domeniu sau altul, dar care nu și-au rezolvat problemele de fond ale existenței lor. Aceștia sunt minunați pe micul sau marele ecran, aleargă ca fulgerul pe terenul de fotbal sau impresionează prin contururile pe care le au în bancă, dar în afara ecranului sau a terenului de fotbal viața lor personală este lamentabilă. Despre unii citești apoi că au împușcat pe cineva sau că sunt târâți prin procese răsunătoare de divorț. Datorită talentului, acești oameni sunt modele de urmat, dar viața lor poate fi un antimodel. Dacă vrei să imiți pe cineva, concentrează-ți atenția asupra talentului acelei

persoane și în niciun caz asupra teribilismelor sale. Sau, mai simplu, alege un model care să fie fericit.

Imitarea poate avea efecte neașteptate și asupra educației. Sistemul de învățământ din multe țări, oricât de sofisticat ar fi el, răsplătește mai degrabă conformismul decât originalitatea. Dacă ajungi să cunoști regulile jocului în școală, poți învăța ca un papagal până îți iei doctoratul, dar nu vei fi mulțumit sau fericit. Mulți dintre profesorii mei de psihologie de la colegiu erau nevrotici, încrâncenați și angajați într-o permanentă competiție pe viață și pe moarte. În schimb, omul de serviciu, care le curăța birourile, fluiera, zâmbea și avea mereu o vorbă bună pentru fiecare.

În multe domenii poți să o duci destul de bine dacă respecti formula sau rețeta. Filmele de succes au o rețetă, la fel ca romanele sau ca planurile de marketing. Aceste creații sunt însă facile și nu urmăresc decât să umple buzunarele producătorilor. Binecuvântat este cel ce-și urmează instinctul creator și produce ceva unic! Gândiți-vă la filmele, cărțile, profesorii sau prietenii care v-au influențat cel mai mult și veți vedea că nu intră într-un tipar. Creațiile sunt inspirate, nu disperate. Iar imitatorii nu schimbă lumea. Reușesc doar cei care exteriorizează ceea ce s-a realizat în ei înșiși.

Creativitatea este tot atât de importantă
ca și inima și la fel de vitală.

Cu cât ești mai creativ, cu atât devii mai creativ. Dacă-ți negi visurile, acestea dispar. Persoanele creative sunt o sursă inepuizabilă de idei. Dilema unui creator nu este aceea că ar putea rămâne fără inspirație, ci cum să folosească toată

inspirația care bate la ușa imaginației sale. (Nu uita: *Realitatea este doar pentru cei care nu pot face față imaginației.*) Muzele nu vin niciodată dacă urmezi grosul turmei, pe cel care se aruncă în prăpastie. Dacă te lași hipnotizat, te arunci și tu. Dacă însă îți aduci aminte că ai aripi, te vei înălța.

Norocul nu există pur și simplu; ți-l faci singur.

Poți face ca totul să acționeze în favoarea ta. Studiază modelele pe care vrei să le urmezi, acceptă calitățile pe care le au și dă la o parte ceea ce nu-ți este de folos. Și atunci vei putea spune, la fel ca și Gary de Rodriguez: „Mă înalț pe tragediile strămoșilor mei declarându-mă învingător și știu că ei mă încurajează.“

NU ÎȚI ASCULȚI INTUIȚIA?

„Atunci când reușești să ai încredere în tine, vei învăța să trăiești“, spunea Goethe. Dacă te gândești puțin la greșelile pe care le-ai făcut, amintește-ți că aproape întotdeauna a existat o voce interioară care te-a îndemnat să nu faci un lucru sau altul. Și nu-ți vine să crezi că ai ignorat toate semnalele de avertizare. Așadar, nu dăm de necaz pentru că nu știm ce să facem, ci pentru că ignorăm ceea ce știm.

Și dacă regreti că nu ai dat atenție impulsului interior, vei învăța din experiență o lecție importantă:

Știi întotdeauna ce trebuie să faci.

Imaginează-ți o stație radio, să-i zicem Ș-T-I-U, care te sfătuește, de undeva din subconștient, timp de douăzeci și patru de ore pe zi. Și mai imaginează-ți că ai un aparat care-i poate recepționa semnalele. Dacă prinzi bine frecvența, ascuți emisiunea și primești informații prețioase. Dacă nu, pierzi mesajul.

Te-ai născut cu aparatul fixat pe ȘTIU. Copiii și animalele sunt bine setați: ei știu cine sau ce sunt și percep imediat situațiile favorabile sau pe cele nefavorabile ori oamenii care le vor binele sau pe cei de care trebuie să se teamă. Pe măsură ce ne maturizăm, suntem tentați să nu-i mai dăm atenție lui ȘTIU. Suntem învățați că dacă facem ceea ce vrem suntem egoiști. Că dacă nu ne ascultăm părinții și nu ne alegem prietenii pe care ar vrea ei să-i alegem, greșim. Sau că suntem inconștienți dacă urmăm o carieră artistică și câștigăm mai puțin decât am câștiga dacă am fi programatori de calculator, de exemplu. În cele din urmă, semnalele din afară înăbușă vocea aceluia ȘTIU, iar tu te simți din ce în ce mai pierdut sau derutat. Și pentru că ai fost politicos sau docil, ai ignorat ceea ce știai pentru a asculta vocile stridente din afară.

Ignoranța se poate însă corecta ușor dacă îți ascuți instinctul. Acum câțiva ani, trebuia să mă întâlnesc cu un prieten, muzician, Charley Thweatt, la un seminar la care participam amândoi. Charley urma să ajungă cu un avion la ora 10 dimineața și, pentru a sosi cam la aceeași oră cu el, trebuia să plec din Portland pe la 6 dimineața. Aș fi putut pleca la ora respectivă, dar ceva din subconștient m-a făcut să plec mai târziu. Mi-am făcut reproșuri că sunt leneș și mă simțeam vinovat că îl fac pe Charley să mă aștepte câteva ore, dar m-am hotărât să-mi ascult