

Ești pe cale să pornești într-o aventură de pe urma căreia vei fi răsplătit pentru tot restul vieții...

Dacă te afli într-o situație în care pare că bați pasul pe loc sau te simți complexat și incapabil să înfrunți viața cu entuziasm și încredere, ***atunci această carte este pentru tine.***

Dacă te dezgustă mediocritatea și nu te mulțumești să fii o frunză purtată de vânt, aceste pagini îți oferă o alternativă.

Dacă poți fi deschis și receptiv la noi concepte, valori și convingeri, vei descoperi cum îți poți reorganiza în mod sistematic procesele de gândire pentru **a-ți trezi noul sine!**

Nu contează cine ești, ce faci sau în ce situație de viață te afli. ***Poți dobândi încrederea totală în sine.***

dr. Robert Anthony

THE ULTIMATE SECRET OF TOTAL SELF-CONFIDENCE

Copyright © 1979 by Dr. Robert Anthony
Originally published by Berkley Publishing an imprint
of the Penguin Group (USA) Inc.

© 2019 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Georgian Toader**

Redactor: **Vasilica Turculeț**

Editor: **Maria Nicula**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ANTHONY, ROBERT

Secretele supreme ale încrederii depline în sine / dr. Robert Anthony;

trad.: Georgian Toader. - București: ACT și Politon, 2019

ISBN 978-606-913-512-9

I. Toader, Georgian (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

DR. ROBERT ANTHONY

Secretele supreme ale încrederii **depline în sine**

Traducere din limba engleză de
GEORGIAN TOADER

 **ACT și Politon**

2019

De același autor:

*HOW TO MAKE A FORTUNE FROM PUBLIC SPEAKING:
PUT YOUR MONEY WHERE YOUR MOUTH IS
(Cum să faci avere din oratorie: fapte, nu vorbe)*

THINK (Gândește)

THINK AGAIN (Gândește din nou)

THINK ON (Gândește în continuare)

THINK AND WIN (Gândește și câștigă)

THINK TOGETHER (Gândim împreună)

THINK BIG (Gândește măreț)

*DR. ROBERT ANTHONY'S ADVANCED FORMULA FOR TOTAL SUCCESS
(Formula avansată pentru succes total a dr. Robert Anthony)*

*DR. ROBERT ANTHONY'S MAGIC POWER OF SUPER PERSUASION
(Puterea magică a dr. Robert Anthony pentru super-persuasiune)*

*50 IDEAS THAT CAN CHANGE YOUR LIFE!
(50 de idei care îți schimbă viața)**

*DOING WHAT YOU LOVE, LOVING WHAT YOU DO
(Cum să faci ceea ce îți place, cum să îți placă ceea ce faci)*

*HOW TO MAKE THE IMPOSSIBLE **POSSIBLE**
(Cum imposibilul devine posibil)***

* Volum apărut și în limba română, editura Vidia, 2012 (n.tr.).

** Volum apărut și în limba română, editura Vidia, 2011 (n.tr.).

Mulțumiri

Niciun autor nu scrie o carte de unul singur. Mi-am extras ideile din multe surse, inclusiv, evident, din propriile experiențe de predare și practică privată. Am fost asistat de oameni care lucrează în domeniile psihologiei, religiei și metafizicii. Mulți dintre aceștia preferă să rămână anonimi, mulțumiți de faptul că înțelepciunea și experiența lor îi pot ajuta pe unii dintre noi să dobândească libertate spirituală și psihică.

Ar fi dificil să mulțumesc fiecărei persoane de la care am împrumutat idei, dar insist să menționez câteva nume. Am fost profund influențat de Anthony Norvell, profesorul și consilierul meu personal; Marguerite și Willard Beecher, pentru excelenta muncă depusă pentru a-i ajuta pe ceilalți să-și dezvolte independența; Lilburn Barksdale pentru programul și broșurile extraordinare pe tema stimei de sine; și lui Maxwell Maltz, Joseph Murphy, Emmet Fox, Abraham Maslow, Ralph Waldo Emerson, Napoleon Hill și Ernest Holmes, pentru lucrările lor.

dr. Robert Anthony

Dedicație

Fiecărei persoane care dorește să își îmbunătățească calitatea vieții: îți mulțumesc pentru faptul că ți-ai făcut timp să cumperi și să citești această carte. Timpul și efortul te deosebesc de majoritatea oamenilor. Pe măsură ce vei deveni conștient de nelimitatele tale posibilități de a crea, nu numai că vei prospera și te vei dezvolta, dar vei dobândi și o mulțime de informații care-ți vor permite să ajuți la rândul tău alți oameni care îți pot urma exemplul.

CUPRINS

INTRODUCERE	15
Majoritatea nefericită	
Mentalitatea de turmă	
Puterea schimbării	
Cum să îți împlinești mai întâi propriile nevoi	
Îmbarcarea! E timpul să decolăm	
21 de zile pot face diferența	
Secretul nr. 1. CUM SĂ IEȘI DIN STAREA DE HIPNOZĂ	25
Cum te întemnițează propriile convingeri	
Suntem limitați de propriile „certitudini eronate”	
Nimănui nu-i place să-și schimbe actualul nivel de conștientizare	
Prioritatea ta numărul unu	
De ce te poți schimba	
Secretul nr. 2. ROBIE SAU LIBERTATE?	41
Cum ne putem baza pe propriile puteri	
Despre reorganizare și întreruperea tiparului de dependență	
Depășirea nevoii de a manipula	
Fatala decizie a conformismului	
Compararea naște sentimente de frică	
Competiția – ucigașa creativității	
Laude <i>versus</i> recunoaștere	
Eliberează-te de ceilalți	

Secretul nr. 3. ARTA ACCEPTĂRII DE SINE 61

La început

Principalele adicții ale persoanei cu stimă de sine scăzută

Cele mai comune caracteristici emoționale, fizice și psihologice ale stimei de sine scăzute

Secretul nr. 4. PROBLEAMA CONȘTIENȚIZĂRII 77

Întotdeauna dai tot ce ai mai bun

Acceptarea realității

Puterea distructivă a judecăților de valoare

Înțelege-ți motivația

Cum să te motivezi pozitiv

Asumarea responsabilității

Strânsoarea obișnuințelor

Nu poți renunța la nimic din ceea ce crezi că e dezirabil

Programul de condiționare a obișnuințelor pozitive

Secretul nr. 5. EU NU SUNT VINOVAȚ, TU NU EȘTI VINOVAȚ 97

O privire asupra moralității

Cele șapte forme principale de vinovăție

Vina atrage mereu pedeapsa

Învăță din trecut

Amintește-ți: întotdeauna dai tot ceea ce ai mai bun

Nu ești suma acțiunilor tale

Fă-ți un jurnal al vinei

Secretul nr. 6. PUTEREA POZITIVĂ A IUBIRII 113

Nu mai căuta iubire la ceilalți!

Să faci pentru alții

Câteva aspecte importante ale iubirii și relația cu progresul tău individual

Secretul nr. 7. VEZI-ȚI DE MINTEA TA **125**

Tu, integrat
Legea magnetismului mental
Faza supraconștientă a puterii minții
Marii oameni au folosit această putere
Puterea creatoare canalizată prin dorință

Secretul nr. 8. CHEIA DE AUR A IMAGINAȚIEI CREATIVE **139**

Imaginația controlează lumea
Faza conștientă a puterii minții
Cum să ne trezim duhul lăuntric
Procesul corect de gândire
Date pe care ar trebui să le cunoști despre mintea ta
subconștientă
Cum să-ți programezi duhul lăuntric
Subconștientul — un mecanism automat creativ
Deții deja cheia

Secretul nr. 9. ALEGEREA DESTINAȚIEI TALE **155**

Ce dorești să ai?
Dezvoltă-ți obiceiul scrisului
Stabilește țeluri în șase sectoare majore ale vieții tale
Oferă-ți un plan de dezvoltare pe cinci ani
Începe de unde ești
Nu cât de mult, ci cât de bine
Cum să obții perspectivă
Ești acolo unde dorești să fii
Răspunde vieții prin acțiune
Norocul este de partea celor îndrăzneți
Împrietenește-te cu eșecul
Legea așteptării
Principiul discreției

- Secretul nr. 10. MERIȚI O PAUZĂ CHIAR AZI** **179**
Care este scopul meditației?
Când să meditezi
Unde ar trebui să meditezi?
Înainte de a începe
Meditația este un proces în trei pași
- Secretul nr. 11. TIMPUL VIEȚII TALE** **191**
Timpul e problema... sau tu?
Fiecare călătorie începe cu un prim pas
„Teoria lui după”
Nu lăsa timpul să te controleze. Controlează-l tu pe el!
Timpul devine o unealtă, nu un tiran
Nu a existat niciodată un moment mai bun pentru tine
- Secretul nr. 12. DEPĂȘIREA FRICII ȘI A GRIJILOR** **203**
Nu-ți consolida eșecurile, desființează-le
Schimbarea, ordinea universului
Schimbarea apare când ești dispus să fii diferit
- Secretul nr. 13. MERGI ÎNAINTE CU AJUTORUL
COMUNICĂRII POZITIVE** **211**
Ascultă! Ascultă! Ascultă!
Suntem mai interesați de propria persoană decât
de oricine altcineva
Poartă doar conversații pozitive
Folosește un limbaj simplu
Lasă-ți interlocutorul să știe că te impresionează
Oferă recunoaștere sinceră
Așteaptă până ce conversația revine la tine
Fapte, nu vorbe
Nu întârzia la întâlniri

Ține minte numele oamenilor
Cum să faci cunoștință cu oamenii și să ajungi să-i cunoști
Învață arta pălăvrăgelii
Obișnuiește-te să zâmbești
Ai grijă cu cine te însoțești

**Secretul nr. 14. CUM SĂ DOBÂNDEȘTI ÎNCREDERE ÎN SINE
DEPLINĂ PRINTR-O ATITUDINE
MENTALĂ POZITIVĂ**

235

Declarațiile pozitive eliberează forța creativă
Mergi mai departe cu aceste gânduri afirmative
Concentrează-te pe ceea ce este bine în ceea ce te privește
Noul tău sine

Despre dr. Robert Anthony

243

INTRODUCERE

MAJORITATEA NEFERICITĂ

Dacă te uiți la oamenii din jurul tău, îți va fi greu să ignori faptul că foarte puțini dintre ei sunt fericiți, împliniți și au un scop în viață. Cei mai mulți par incapabili să facă față problemelor și circumstanțelor traiului de zi cu zi; se mulțumesc cu jumătăți de măsură, s-au resemnat să se „descurce” și nimic mai mult. Acceptarea obscurității a devenit un stil de viață. Ca urmare, sentimentele de inferioritate îi determină în mod firesc să dea vina, pentru eșecurile și dezamăgirile lor, pe societate, pe alți oameni, pe circumstanțe și pe condițiile exterioare. Ideea că viața le este controlată de oameni și obiecte este atât de puternic împământenită în felul lor de a gândi, încât nu acceptă de regulă argumentele logice care le dovedesc contrariul.

William James, eminent filosof și psiholog, spunea: „Cea mai mare descoperire a epocii noastre a fost aceea că, schimbându-ne aspectele interioare ale gândirii,

ne putem schimba aspectele exterioare ale vieții”. În-
fășurată în această succintă afirmație se află dinamica
adevărului că nu suntem victime, ci creatori ai proprii-
lor noastre vieți și ai lumii ce ne înconjoară. Sau, așa
cum a spus un alt înțelept: „Nu suntem ceea ce credem
că suntem, ci suntem ceea ce gândim”.

MENTALITATEA DE TURMĂ

Olecție ce ne-a luat mult timp ca să o învățăm este că
opusul curajului nu e lașitatea, ci mai degrabă con-
formitatea. E posibil să fi petrecut ani valoroși și irecu-
perabili încercând să te integrezi în societate, doar ca să
îți dai seama, prea târziu, că nu te vei integra niciodată.

Ce ne determină să ne urmăm unii pe alții ca oile?
Asta se întâmplă pentru că încercăm să ne conformăm
majorității. A sosit timpul să ne despărțim de această
mentalitate de turmă și să încetăm să ne pedepsim sin-
guri, fiindcă suntem diferiți de familie și prieteni sau de
oricine altcineva. O mare parte din suferința noastră ar
putea fi eliminată dacă n-am mai permite ca viața să ne
fie coruptă de conformism.

Gândul că viața ne este controlată de un alt individ,
de un grup sau de către societate impune o sclavie men-
tală; devenim prizonieri prin propria hotărâre.

Gândurile noastre devin proiecte ce atrag din sub-
conștient toate elementele necesare pentru împlinirea

conceptelor noastre, indiferent că acestea sunt pozitive sau negative. Tot ce avem acum în viața noastră reprezintă manifestarea exterioară a proceselor ce ni s-au derulat în minte. Am *atrás* literalmente tot ce a venit în propria viață, bine sau rău, fericire sau nefericire, succes sau eșec. Aici pot fi incluse toate fațetele experienței noastre, inclusiv afaceri, mariaj, sănătate sau chestiuni personale.

Gândește-te puțin! Împrejurimile tale, mediul tău, lumea ta oglindesc în exterior ceea ce gândești în interior. Descoperind *de ce ești așa cum ești*, descoperi și *soluția pentru a fi așa cum vrei să fii*.

PUTEREA SCHIMBĂRII

Shakespeare a spus: „Știm ce suntem, însă nu și ceea ce am putea fi”.

Te regăsești în această descriere? Te concentrezi mai mult pe limitările și eșecurile tale, pe felul neîndemânatic în care te descurci, întrebându-te adesea ce ai putea deveni? Problema este că ai fost condiționat încă din copilărie de concepte, valori și convingeri false care te-au împiedicat să realizezi cât de capabil și unic ești cu adevărat.

Pe baza rolului de creator al propriei tale vieți, ai puterea de a schimba orice aspect al acesteia. Orice mare învățător a ajuns la aceeași concluzie: *Nu poți căuta pe*

*cineva din afară care să-ți rezolve problemele. Așa cum ne-a reamintit Marele Învățător de atâtea ori, „Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru”. Nu se află în vreun ținut îndepărtat și nici sus, în ceruri. Buddha a ajuns la aceeași concluzie când a spus: „Fii propria-ți lampă și nu căuta în afara ta”. Puterea autovindecătoare se află în interior. Sănătatea, fericirea, abundența și pacea minții devin stări *naturale* ale ființei odată ce ai rupt legăturile gândirii negative.*

Dacă nu ești conștient de propria valoare ca persoană, nici măcar nu te poți apropia de încrederea totală în sine. Doar în măsura în care îți poți recunoaște cu adevărat propria și unica importanță, vei fi capabil să te eliberezi de limitările autoimpuse.

Da, am spus *autoimpuse!* Nu părinții, șeful sau societatea ne-au făcut asta. Ne-am făcut-o cu mâna noastră, *permițându-le* altora să ne controleze viața.

Dacă nu te descotorosești de sentimentele de vinovăție și nu încetezi să te învinuiești pentru greșeli imaginate, vei fi unul dintre acei oameni care continuă o luptă zadarnică pentru a dobândi încrederea totală în sine și libertatea personală. Pentru a fi cu adevărat liber, cald, iubitor și pentru a avea compasiune, trebuie să începi prin a avea înțelegere și iubire față de tine însuși. Ți s-a spus să „îți iubești aproapele ca pe tine însuși”, însă, până nu dobândești o înțelegere totală a cine și ce ești *tu* însuși, te înșeli atât pe tine, cât și pe aproapele tău.

CUM SĂ ÎȚI SATISFACI MAI ÎNTÂI PROPRIILE NEVOI

Unul dintre principalele elemente necesare pentru schimbare și pentru o personalitate bazată pe încredere în sine este să îți satisfaci mai întâi propriile nevoi. La prima vedere, acest sfat poate părea egoist, dar să ne reamintim că, doar atunci când am făcut tot ce ne stă în putință pentru a ne realiza pe plan personal, ne putem ajuta cel mai eficient familiile, prietenii, colegii de muncă, comunitatea etc.

Mulți oameni folosesc filosofia slujirii celorlalți mai ales ca pe o cale de a scăpa de responsabilitatea de a-și schimba propria viață. Aceștia spun că pe primul loc trebuie să fie partenerul lor de viață, biserica, familia sau întreaga lume. Acest gând nu este nimic altceva decât autoînșelare. Un exemplu pentru acest tip de comportament este persoana care se îngroapă pe sine, cu spirit de sacrificiu și zel misionar, într-un proiect lăudabil când, în realitate, nu-și poate înfrunța și înlătura nici măcar propriile probleme.

Nu poți schimba lumea, însă te poți schimba pe tine. Singura cale prin care situația umanității se poate îmbunătăți este ca fiecare individ să preia controlul asupra propriei vieți. A sosit vremea să te oprești din orice activitate și să acorzi prioritate deplină nevoilor tale. Aceasta este singura cale prin care vei putea vreodată să fii liber. Sclavia fizică este un delict care se pedepsește, însă cu

mult mai gravă este sclavia mentală, deoarece, pentru aceasta, pedeapsa este, așa cum spune atât de corect Descartes, „o viață de disperare tăcută”.

ÎMBARCAREA! E TIMPUL SĂ DECOLĂM

Ești pe cale să începi o aventură de pe urma căreia vei fi răsplătit pentru tot restul vieții. Vei învăța noi căi de a rupe lanțurile limitărilor care te-au ținut până acum pe loc.

Dacă te afli într-o situație în care parcă bați pasul pe loc sau te simți complexat și incapabil să înfrunți viața cu entuziasm și încredere, atunci această carte este pentru tine. Dacă te dezgustă mediocritatea, dacă ești dezamăgit de rezultatele pe care le-ai avut în trecut și nu te mulțumești să fii o frunză purtată de vânt, aceste pagini îți oferă o alternativă. Dacă poți fi deschis și receptiv la noi concepte, valori și convingeri, vei descoperi motivul pentru care poți și pentru care ar trebui să îți reorganizezi sistematic procesele de gândire pentru a-ți trezi **NOUL SINE!**

Odată ce vei stăpâni aceste principii, vei avea parte de mai multă fericire, mai multă iubire, mai multă libertate, mai mulți bani și mai multă încredere în sine decât ai crezut vreodată că este posibil. Nimic nu aduce o satisfacție mai mare în viață decât eliberarea potențialului nelimitat de care dispui și trăirea unei vieți creative,

pline de sens. Nu contează cine ești, ce faci sau în ce situație de viață te afli, *TU* poți dobândi încrederea totală în sine. Iar modalitatea de abordare nu este nici pe departe atât de dificilă pe cât ți-ai putea imagina.

21 DE ZILE POT SCHIMBA LUCRURILE

Hai să ne furișăm pentru un moment în culise și să aruncăm o privire la o simplă, dar foarte eficientă tehnică de învățare. Aceasta se numește O OBIȘNUINȚĂ ÎN 21 DE ZILE.

S-a stabilit că durează aproximativ 21 de zile pentru a rupe tiparul unui obicei vechi și distructiv sau pentru a crea unul nou și pozitiv. Îți va lua cel puțin la fel de mult timp pentru a absorbi în întregime materialul acestei cărți. Nu încurca lucrurile. O vei *înțelege* imediat, însă doar înțelegerea intelectuală nu este suficientă pentru a realiza schimbările necesare. Adevărata emoție vine atunci când, în sfârșit, o CUNOȘTI.

Trebuie să ajungi de la înțelegerea inițială la *cunoaștere*. Pentru a *cunoaște* ceva, acel ceva trebuie să devină parte din gândirea, sentimentele, acțiunile și reacțiile tale. Iar pentru asta e nevoie de timp. Așa că nu face greșeala de a citi o sigură dată cartea, pentru ca apoi să spui: „Acum o cunosc!”. Nu o vei „cunoaște” până nu va fi absorbită de conștiința ta, devenind tiparul unui nou obicei.

Lasă totul deoparte o vreme și dedică acestei cărți întreaga concentrare de care dispui. Orele pe care le petreci schimbându-ți tiparele negative, ce lucrează împotriva propriilor tale interese, cu unele pozitive și constructive, vor fi o investiție mică prin comparație cu răsplata unei vieți pline de realizări și libertate.

Dacă uneori mă exprim forțat, e pentru că vreau să trec dincolo de rezistența mentală și să ajung în locul acela dinlăuntru în care tu deja „știi despre ce e vorba”, locul acela în care adevărul este văzut și auzit. Atunci te vei simți readus la viață, de parcă ceva din lăuntru tău ar spune: „Da, chiar știi că e adevărat”.

Pentru a obține cele mai bune rezultate, citește cartea o dată și familiarizează-te cu întregul conținut al materialului. Apoi întoarce-te la acele capitole de cea mai mare importanță pentru tine. Lasă principiile să-ți pătrundă în conștiință și, cel mai important, **ACȚIONEAZĂ** pe baza lor fără întârziere.

Acum, dacă ești pregătit, să pornim la drum!

Secretele supreme
ale încrederii
depline în sine

dr. Robert Anthony

SECRETUL NR. 1

Cum să ieși din starea de hipnoză

Fiecare persoană a fost hipnotizată într-o oarecare măsură, fie de ideile pe care le-a acceptat de la alții, fie de ideile de care s-a convins singură că sunt adevărate. Aceste idei au exact același efect asupra comportamentului respectivei persoane ca și cele introduse de un hipnotizator în mintea unui subiect.

De-a lungul anilor, am hipnotizat sute de oameni pentru a demonstra puterea sugestiei și a imaginației. Pentru a ilustra cel mai bine ce vreau să spun, îți voi explica ce se întâmplă când o persoană este hipnotizată.

Sub hipnoză, îi spun unei femei normale și sănătoase că nu poate să ridice un creion pe care eu l-am pus pe masă. Și, surprinzător, ea descoperă că nu este capabilă să realizeze această simplă acțiune. Nu se pune problema că nu ar *încerca* să ridice creionul. Se va chinui și va depune efort, spre marele deliciu al publicului, însă pur

și simplu nu îl va putea ridica. Pe de altă parte, ea încearcă să realizeze această acțiune prin efort voluntar și folosindu-se de sistemul muscular. Însă, pe de altă parte, sugestia că „tu nu poți ridica creionul” îi determină mintea să *creadă* că acest lucru este *imposibil*. Acest exemplu arată cum o forță fizică este neutralizată de o forță mentală. Este o chestiune de putere a voinței *versus* imaginație. Când se întâmplă asta, *imaginația câștigă întotdeauna!*

Mulți oameni cred că își pot schimba viața doar prin puterea voinței. Nu este adevărat. Ideile negative îi fac să se înfrângă singuri; nu contează cât de mult încearcă să evite asta. Au acceptat o convingere falsă de parcă ar fi fost un fapt concret. Toate abilitățile, toate bunele intenții, eforturile și toată determinarea nu pot avea câștig de cauză împotriva puterii falselor convingeri.

Într-o manieră similară, demonstrez rapid că nu există limite pentru ce poate sau ce nu poate să facă o persoană când se află sub hipnoză, pentru că puterea imaginației este nelimitată. Cei care iau parte la demonstrație în calitate de observatori au impresia că dețin puteri magice prin care determin persoana hipnotizată să fie capabilă și să dorească să facă lucruri pe care în mod normal nu le-ar face sau nu le-ar putea face. Desigur, adevărul este că puterea este inerentă voluntarului sau subiectului. Fără să-și dea seama, voluntara mea s-a hipnotizat *singură*, convingându-se pe sine că ar putea sau nu ar putea să facă acele lucruri. *Nimeni nu poate fi hipnotizat*

involuntar, pentru că fiecare persoană colaborează la procesul de hipnotizare. Hipnotizatorul nu este decât un ghid care-l ajută pe subiect să accelereze fenomenul.

Am inclus această simplă demonstrație de hipnoză pentru a ilustra un principiu psihologic ce se poate dovedi foarte folositor pentru tine. Același principiu devine din ce în ce mai evident în procesul modern de educație unde, de fapt, studentul se educă pe sine prin intermediul asistenței calificate a profesorului și, chiar mai spectaculos, în artele vindecării, unde pacientul își vindecă propriul corp sub îndrumarea profesionistă a unui practicant calificat în arta vindecării.

De îndată ce o persoană *are convingerea* că ceva este adevărat (indiferent dacă este adevărat sau nu), persoana respectivă *se poartă* de parcă acel ceva ar fi adevărat. Va căuta instinctiv să adune date pentru a-și confirma convingerea, indiferent cât de falsă ar fi aceasta. Nimeni nu va putea convinge de contrariu o astfel de persoană; doar dacă, prin experiență personală sau studiu, persoana respectivă este gata să se schimbe. Prin urmare, este simplu de observat că, dacă cineva acceptă ceva ce *nu este adevărat, toate acțiunile și reacțiile ce vor decurge de aici se vor baza pe o convingere falsă.*

Aceasta nu este o idee nouă. Încă din timpuri străvechi, atât bărbații, cât și femeile s-au aflat într-un fel de somn hipnotic de care nu au avut habar, dar care, de-a lungul secolelor, a fost recunoscut de marii învățători și gânditori. Acești oameni și-au dat seama că omenirea se

limitează singură prin propriile „certitudini eronate” și au căutat să ne trezească la potențialul nostru pentru măreție, care se extinde mult peste ce ne putem imagina.

Prin urmare, este de maximă importanță să *nu presupui că ești deplin conștient de adevărul față de propria persoană*. Cu alte cuvinte, *nu trebuie să presupui că ceea ce crezi acum că e adevărat este de fapt Adevărul*. În schimb, trebuie să pornești de la ideea că în prezent ești hipnotizat de convingeri, concepte și valori false ce te împiedică să-ți exprimi adevăratul potențial.

Din acest punct se poate observa cu perspicacitate că atât tu, cât și eu suntem în primul rând rezultatul a ceea ce ne-a fost spus și predat, și a ceea ce ne-a fost vândut și am cumpărat.

O persoană obișnuită nu se apropie niciodată de atingerea potențialului său nelimitat pentru că trăiește la umbra falsei ipoteze că deja *cunoaște* adevărul. Un astfel de om e convins de ceea ce i-au spus părinții, ce l-au învățat profesorii, ce a citit și ce i-a spus religia pe care o are **FĂRĂ SĂ-ȘI FI DEMONSTRAT ACESTE LUCRURI**.

Milioane și milioane de oameni au urmărit orbește retorica așa-numitelor persoane „informate”, fără să se asigure dacă principiile pe care le expun acești „experți” sunt în concordanță cu realitățile vieții. Se autolimitează și mai mult prin faptul că se încred în valabilitatea acestor concepte, valori și convingeri, chiar și după ce au evoluat și au ajuns deasupra acestora. Din fericire, ceva sau cineva ți-a stârnit interesul să îți depășești actualul

nivel de conștientizare, ceea ce include descoperirea și dezvoltarea unei încrederi totale în sine.

Prima ta sarcină este să te *trezești* din starea hipnotică ce te împiedică să fii persoana care vrei să fii. Citește următoarea afirmație:

Măsura în care te vei trezi va depinde direct de cât adevăr poți accepta cu privire la tine însuși.

Acum citește-o încă o dată! Aceasta este cheia care stabilește în ce măsură vei fi capabil să îți schimbi viața. După cum spunea Marele Învățător: „Veți cunoaște adevărul, iar adevărul vă va face liberi”^{*}.

Multe dintre conceptele prezentate în această carte vor fi în opoziție directă cu ceea ce crezi tu în momentul de față că ar fi adevărul. Unele îți-ar putea părea „complet deplasate” sau ilogice și îți vor provoca sistemul de convingeri. Vei avea de ales; fie vei descoperi dacă sunt sau nu adevărate, fie le vei opune rezistență. Decizia îți aparține. Asta ne aduce înapoi la un lucru menționat anterior: *Transformarea vieții tale va depinde direct de cât adevăr poți accepta cu privire la tine însuși.*

Dacă ești sincer față de decizia de a-ți schimba viața și de a-ți mări gradul de încredere în sine, probabil că ai o minte deschisă. Nici nu vreau, nici nu mă aștept să accepți ca fiind adevărat tot ce citești în această carte, doar

* Sfânta Evanghelie după Ioan, cap. 8.32. (n.ed.)

pentru că eu spun că e adevărat. Dacă faci asta, vei obține foarte puțin de pe urma acestei cărți. Trebuie să probezi singur principiile. Convingerea interioară și siguranța, care vin după ce ți-ai demonstrat conform *propriilor rigori* că ceea ce e prezentat ca adevăr este realmente adevărul, sunt fundația pe care trebuie începută construcția unei personalități dinamice bazată pe încrederea în sine.

Pentru a construi o nouă clădire „funcțională” pe locul unde există una „nefuncțională”, trebuie mai întâi să demolezi vechea structură, spulberând acele „certitudini eronate” care te-au împiedicat să dai glas acelei vieți nelimitate, îmbelșugate și depline pe care o dorești. Despre asta este, în primul rând, această carte.

CUM TE ÎNTEMNIȚEAZĂ PROPRIILE CONVINGERI

Însă ce sunt convingerile? Acestea reprezintă informația conștientă și inconștientă pe care am acceptat-o ca fiind adevărată. Din păcate, adesea, propriile convingeri ne întemnițează și ne împiedică accesul la ceea ce este real. Un filtru de concepții eronate oprește trecerea adevărului, iar noi vedem doar ceea ce dorim și respingem orice alt aspect.

Adevărul nu se poate revela niciodată așa-numitului „om cu convingeri de neclintit”. Cunoașteți acest gen:

este cel care citează întotdeauna „fapte concrete”. Nu vrea să admită nimic din ce se află în afara propriului sistem de convingeri și vede ca pe o amenințare tot ce vine în contradicție cu opiniile lui. Trece prin viață etichetând tot ce este nou, diferit și iluminator ca fiind „rău” sau cel puțin „inacceptabil”, iar tot ceea ce este vechi, tradițional și de natură să suprime ca fiind „bun”. Nu poate înțelege că adevărul – indiferent cât ar fi de dureros – este întotdeauna, prin însăși natura lui, „bun” și că o minciună – indiferent cât ne-ar fi de dragă – este întotdeauna, prin însăși natura ei, „rea”.

Pentru a-și proteja convingerile, acesta construiește un zid în jurul propriei lumi. Unii oameni cu „convingeri de neclintit” au ziduri mai înalte, alții mai joase, însă, indiferent de dimensiunile structurii, mai multe vor fi adevărurile blocate decât cele acceptate.

„Omul cu convingeri de neclintit” nu își poate schimba părerile. Asta îl face să fie ignorant. Poate recunoaște doar ce este în interiorul propriilor ziduri, ceea ce îl împiedică să exploreze adevărul nelimitat care se află în afara lor. Nu poate realiza că *adevărul este întotdeauna mai mare decât orice structură menită să-l cuprindă*.

Convingerea și credința nu sunt același lucru și nu ar trebui confundate. Spre deosebire de convingere, credința nu este într-un tot limitativă. Aceasta recunoaște că mai există ceva de descoperit și de cunoscut, iar credinciosul trebuie să caute întotdeauna să descopere din ce în ce mai mult adevăr. Prin credință, *orice este posibil*.

Cel „cu convingeri de neclintit” are impresia că știe mereu răspunsul. Cel ce are credință, conștient fiind că există întotdeauna ceva de învățat despre propria persoană, caută constant iluminarea.

SUNTEM LIMITAȚI DE PROPRIILE „CERTITUDINI ERONATE”

Dacă dorim să facem o schimbare fundamentală în viață, trebuie întâi să înțelegem rădăcina problemelor pe care le avem. Invariabil, aceasta se află în „certitudinile eronate” pe care le avem.

Certitudinile eronate sunt acele lucruri despre care suntem siguri că sunt adevărate, dar, în realitate, nu sunt. În general, acestea sunt bazate pe *dorințe deșarte* care deformează realitatea și conduc la autoamăgire. Ne dorim ca lucrurile să fie mai degrabă așa cum *ne-ar plăcea* nouă să fie decât așa cum *sunt*. Privim lumea prin filtrul propriilor convingeri, care ne împiedică să vedem ce este *real*.

Putem schimba lumea doar în măsura în care ne putem schimba pe noi înșine. Ne putem schimba pe noi înșine doar în măsura în care devenim conștienți de propriile certitudini eronate. Cele mai multe dintre problemele pe care le avem provin din așteptările care nu s-au transformat în realitate. Cele mai multe dezamăgiri provin dintr-un ideal eronat al felului în care *ar trebui să fie*

lumea, precum și din ceea ce credem noi că ar trebui sau s-ar cuveni *să facem, să fim sau să avem*. Acest fenomen se numește *împotrivire* față de realitate.

Emerson a spus: „Suntem suma gândurilor pe care le avem pe parcursul unei zile”. Tot ce se întâmplă în momentul de față în lumea ta mentală, fizică, emoțională și spirituală este rezultatul gândurilor din propria ta min-te. Mai exact:

Acceți, te raportezi sau respingi ORICE lucru din mediul tău mental și fizic pe baza nivelului ACTUAL de CONȘTIENTIZARE la care te afli.

Nivelul actual de conștientizare la care te afli e determinat de educația, mediul, viața de familie, experiențele din copilărie, succesele, eșecurile și credințele religioase pe care le ai.

Vei descoperi că multe dintre lucrurile pe care le-ai crezut adevărate sunt în realitate *neadevărate*. Acestea vor include convingerile, din care este realizată o mare parte din fundația a ceea ce *presupui* că este realitatea. Pe măsură ce parcurgi această carte, vei descoperi că tot ce accepți, fiecare lucru la care te raportezi sau pe care îl respingi se bazează pe nivelul actual de conștientizare la care te afli. Din păcate, nivelul tău actual de conștientizare *poate avea defecte sau poate fi distorsionat*.

NIMĂNUI NU-I PLACE SĂ-ȘI SCHIMBE ACTUALUL NIVEL DE CONȘTIENTIZARE

Este greu să ne modificăm nivelul actual de conștientizare pentru că:

1. Ceea ce zugrăvim și ne imaginăm în propria minte se bazează pe ceea ce credem că este adevărul acum, indiferent câte defecte ar avea sau cât de distorsionat ar fi. Minte ne controlează acțiunile și reacțiile.
2. Este mai ușor să oferim scuze sau, așa cum ne place să le numim, „motive logice” pentru care nu este necesar sau posibil să ne schimbăm.
3. Căutăm doar acele experiențe care ne susțin valorile pe care le avem în prezent și care evită, se împotrivesc sau, dacă este necesar, resping forțat pe acelea care sunt în disonanță cu propriile convingeri din prezent.
4. Am construit și programat în subconștient și în sistemul nervos central răspunsurile greșite față de situațiile de viață ce ne determină să reacționăm așa cum am fost programați. Cu alte cuvinte, răspundem la felul în care am fost condiționați să SIMȚIM și să ACȚIONĂM. Acest „sistem” este *propria noastră creație* și doar noi putem să-i schimbăm tiparele de bază.

Din punct de vedere intelectual, putem fi de acord că există anumite lucruri în viața noastră pe care ar trebui să le schimbăm, însă aproape întotdeauna simțim că propria situație este diferită de a tuturor celorlalți oameni. Asta ne determină să evităm, să rezistăm și, dacă e necesar, să respingem forțat orice idee care ne amenință convingerile. Să luăm ca exemplu o persoană alcoolică. Din punctul său de vedere, pare rațional să continue să bea. Consumatorul de droguri, dependentul de jocuri de noroc și cel care mănâncă în mod obsesiv, au cu toții exact aceeași părere despre aceste dependențe. Aceștia își explică acțiunile pe baza *propriului nivel actual de conștientizare*, indiferent cât de distorsionat ar fi.

Cea mai mare piatră de încercare pentru schimbarea propriei conștientizări o constituie refuzul de a recunoaște că „certitudinile eronate” ne-au distorsionat percepția. De aceea este important, din când în când, să ne punem la îndoială convingerile, pentru a vedea dacă nu cumva operăm dintr-un punct de vedere eronat.

Convingerile unui individ cu o personalitate normală și întreagă trec printr-un proces constant de reorganizare, însă personalitatea nevrotică se agață de convingerile sale, indiferent cât de false și distorsionate ar fi ele. De obicei, singura cale prin care nevroticul se schimbă este atunci când o criză majoră îl forțează să-și altereze vechile tipare de autovătămare.

Dacă mintea ți-a fost programată sau condiționată să accepte concepte și valori false și distorsionate, îți vei

crea un stil de viață care să le justifice. Vei presupune că ceva este adevărat, deși este fals. Atunci, căutând să demonstrezi că ai dreptate, vei aduna dovezile și le vei face să se potrivească. Devii asemenea unui câine care aleargă în jurul cozii. O credință falsă conduce la alta, până ajungi să nu mai funcționezi rațional.

PRIORITATEA TA NUMĂRUL UNU

Prioritatea numărul unu în viață este dezvoltarea propriei *conștientizări*. Făcând acest lucru, vei înlătura „certitudinile eronate” care te-au împiedicat să devii acea persoană cu încredere în sine, așa cum ți-ai dori să devii. Vei realiza asta făcând următoarele:

1. Încetează să îți aperi automat și arbitrar punctele de vedere cu privire la ceea ce este „corect” și „greșit”. Apărarea acestora te ține blocat într-o stare de ignoranță, blocând accesul la noi idei.
2. Revaluează-ți conceptele, valorile, convingerile, idealurile, presupunerile, punctele de apărare, punctele de ofensivă, scopurile, speranțele și constrângerile.
3. Reorganizează și înțelege propriile *nevoi și motivații* reale.
4. Învață să te încrezi în propria intuiție.

5. Observă-ți greșelile și încearcă să le corectezi; aici se află unele dintre cele mai valoroase lecții pe care le vei învăța vreodată.
6. Iubește-te pe tine însuși și pe ceilalți.
7. Învăț să ascuți fără prejudecăți și fără să-ți spui automat în gând „asta e bine, asta e rău”. Obişnuiește-te să ascuți CE se spune fără să crezi neapărat acel lucru.
8. Observă ce anume aperi în cea mai mare parte a timpului.
9. Dă-ți seama că noul tău nivel de conștientizare îți va pune la dispoziție noi metode și o nouă motivație pentru a te schimba în bine.

Începe să-ți pui următoarea întrebare: „Sunt credințele mele *rationale*? E posibil să mă înșel?” Dacă o altă persoană ar avea convingerile tale, ai fi capabil să judeci obiectiv. Ai prezenta, fără îndoială, o argumentație foarte convingătoare care să arate unde se înșală acea persoană. Învăț să privești astfel și propriile convingeri. Pune TOTUL la îndoială și trage concluziile doar după ce ai luat în calcul toate posibilitățile.

Există un răspuns pozitiv doar atunci când individul este dispus să se supună rigorilor autoexaminării și autocunoașterii. Dacă persistă în intențiile pe care le are, nu doar că va descoperi câteva adevăruri importante

despre propria persoană, ci va dobândi și un avantaj psihologic. Acesta va pune temelia, dacă se poate spune așa, unei declarații cu privire la propria demnitate umană și va face primii pași către baza conștiinței sale.

– Carl Jung

DE CE TE POȚI SCHIMBA

Începutul oricărei schimbări este atunci când ne schimbăm CONVINGERILE DOMINANTE ce ne-au limitat conștientizarea. Acest lucru este posibil deoarece *ne creăm propria lume*. Schimbarea se realizează prin propria minte subconștientă și imaginație. Așa cum a evidențiat profesorul James, totul începe cu schimbarea *aspectelor interioare ale propriei gândiri*. Cunoaștem din experiență că o schimbare *exterioară* va veni în urma unei schimbări *interioare*.

Schimbându-ne GÂNDURILE DOMINANTE SAU CONVINGERILE, ne schimbăm conștientizarea interioară și, prin urmare, circumstanțele exterioare.

În cunoscuta poveste *Alice în țara minunilor*, Alice avea o problemă. Înainte să poată înțelege noua ei lume, a trebuit să accepte *noi adevăruri* despre lucruri vechi și familiare. A trebuit să facă schimbări noi lumi în care se afla. Dacă îți amintești povestea, ea a cunoscut niște cărți de joc, a observat că acestea au două fețe; dacă dorea să cunoască cu adevărat și pe de-a-ntregul respectiva

persoană, trebuia să vadă ambele fețe ale cărții de joc. Cu alte cuvinte, trebuia să obțină TABLOUL COMPLET. Așa trebuie să fie și cu viața noastră.

Înainte să ne putem schimba viața pentru a avea o experiență pozitivă, trebuie să schimbăm tot ce nu funcționează în viața noastră. În felul acesta vom putea începe construcția unui pod care să lege locul în care ne situăm în prezent de locul în care ne dorim să ajungem, un pod între ceea ce suntem acum și ceea ce ne dorim să devenim.

Prima cauză a sclaviei interioare a omului este ignoranța și, mai mult decât orice, ignoranța față de sine însuși. Fără cunoașterea de sine, fără să înțeleagă cum funcționează propria mașinărie, omul nu poate fi liber, nu se poate autoguverna și va rămâne pentru totdeauna un sclav, un obiect purtat de colo-colo de forțele ce acționează asupra lui. Acesta e motivul pentru care, în toate învățăturile antice, prima cerință la începutul drumului către eliberare a fost: „Cunoaște-te pe tine însuși”.

– G.I. GHIURDJIEV*

* Gheorghii Ivanovici Ghiurdjiev (1866-1949) a fost un filosof, pedagog, coregraf și compozitor greco-armean stabilit în Franța. Mystic ca orientare, el a inițiat o mișcare cu trăsături religioase. (n.ed.)

Până în acest moment, cea mai mare problemă pe care ai avut-o a fost ignoranța față de *cine ești și cine ai fost menit să fii*. Imaginea eronată a propriului sine te-a împiedicat să-ți eliberezi potențialul nelimitat. Ești ca o pasăre în colivie, care nu are nicio idee despre vastitatea spațiului de afară. „Certitudinile eronate” te-au împiedicat să realizezi cât de valoros, capabil și unic ești.

SECRETUL NR. 2

Robie sau libertate?

Nu e posibil să obținem o personalitate cu un grad ridicat de încredere în sine până nu construim o fundație solidă pentru a ne baza pe propriile puteri. Mulți oameni cred că o persoană care se bazează pe propriile puteri trebuie să fie distantă, dezinteresată sau neprietenosă față de ceilalți. Aceasta este întru totul greșit. Nedepinzând de nimic, persoana care se bazează pe propriile puteri se poate raporta la ceilalți cu compasiune și empatie, păstrându-și, în același timp, încrederea în sine și stabilitatea. Capabilă să stea pe propriile picioare, această persoană nu simte nevoia de a-i manipula pe alții.

Cea mai mare piedică ce se ridică în calea omului care dorește să se bazeze pe propriile puteri este certitudinea eronată că există alte persoane mai deștepte, mai înțelepte sau mai inteligente decât el însuși. Asta îl determină să privească spre alții în căutarea propriei

fericiri și bunăstări. Individul dependent în acest sens trebuie întotdeauna să tindă către ceva exterior. Dorește ca oamenii, circumstanțele, condițiile sau Dumnezeu să facă acele lucruri pe care el ar trebui să le facă pentru sine însuși. Asta îl determină să depindă de alții, să manipuleze, să se conformeze, să compare și să concureze.

În acest capitol, vom învăța cum funcționează aceste obișnuințe distructive ca niște piedici în calea construirii unei personalități bazate pe încredere în sine. Însă, pentru început, să vorbim despre bizuirea pe propriile puteri.

DESPRE BIZUIREA PE PROPRIILE PUTERI

Ate bizui pe propriile puteri nu înseamnă doar că poți face față oricărei situații și că vei avea succes; e ceva mai mult de atât. Înseamnă să ai curajul de a-ți asculta impulsurile lăuntrice, astfel încât să obții o sugestie cu privire la tipul de succes pe care îl dorești cu adevărat. Înseamnă să iei indicații de la *propria persoană*, nu să asculți ceva sau pe cineva din afară pentru a ajunge la o idee legată de ce ar trebui să fii, să faci sau să ai. Când vom învăța să citim corect „semnele” și să ne urmăm intuiția, vom putea începe să avem încredere în noi și să nu mai jucăm după cum ni se cântă.

DESPRE RECUNOAȘTEREA ȘI ÎNLĂTURAREA DEPENDENȚEI

Dependența înseamnă sclavie prin acord mutual. Este înjositor atât pentru persoana dependentă, cât și pentru persoana de care depinde aceasta. Ambelor părți le lipsește în egală măsură capacitatea de a se bizui pe propriile puteri, pentru că o astfel de relație prosperă în cadrul unei exploatari mutuale.

Cel mai nefericit aspect al dependenței este acela că, atunci când crezi că ești dependent de altă persoană, chiar ești! Neglijezi dezvoltarea atât de necesarei capacități de a te baza pe propriile puteri pentru a face față și a rezolva problemele pe care le ai.

Un semn sigur al dependenței apare atunci când în mod obișnuit *admiri* alți oameni ca fiind superiori ție. În momentul în care începi să te compari pe tine cu *altcineva*, te supui *sclaviei psihologice*.

Obișnuința de a se sprijini și de a depinde este atât de înrădăcinată în unii indivizi, încât aceștia renunță la orice formă de autoritate personală, în favoarea altei persoane, filosofii sau religii. Aceștia au impresia că vor fi în siguranță dacă pot găsi o persoană, organizație sau religie de care să se agațe orbește. Permit acestor persoane, organizații sau religii să fie responsabile pentru fericirea lor. Și, desigur, asta implică luxul de a avea pe cine să dea vina ori de câte ori se confruntă cu eșecul.

Individul care se sprijină pe alții, care e dependent, stă la mila celor din jurul lui. Fiind convins că ceilalți sunt mai inteligenți decât el, acesta caută în permanență pe cineva de care să se sprijine de câte ori se confruntă cu o nouă problemă. Subordonându-se celor de care depinde, sfaturile acestora devin *ordine* pe care el se simte obligat să le urmeze. Și cum adesea există mai mulți „sfătuitori”, acesta se găsește constant într-o stare de epuizare, încercând să decidă sfatul cui să urmeze.

Sfaturi găsim peste tot. Majoritatea însă sunt gratuite, dar nici așa nu își merită prețul. De obicei, ai vreo zece sau mai mulți „sfătuitori neplătiți” care sunt mai mult decât fericiți să-și ofere opiniile. Însă, de vreme ce aceste persoane sunt de regulă îngropate în propriile probleme și nu știu cu adevărat ce ar „trebui”, ce s-ar „cuveni” sau ce ar fi „necesar” să faci, primești invariabil sfaturi greșite.

Într-adevăr, să accepți sfaturi de la cineva care nu e calificat să le ofere e ca și cum te-ai duce la un instalator ca să-ți rezolve problemele dentare. Cei mai mulți oameni nu sunt în stare să-și rezolve nici măcar propriile probleme; deci cum te pot sfătui să faci ceva ce ei înșiși nu au fost în stare să facă?

Depășirea dependențelor nu este un lucru simplu. Încă din copilărie am fost condiționați să apelăm la alții pentru bunăstarea noastră, pentru îndrumare și înțelepciune. Însă, în vreme ce dependența joacă un rol în creșterea și educația noastră, aceasta nu a fost niciodată

menită să ne distrugă identitatea individuală. Fiecare dintre noi s-a născut cu abilitatea inerentă de a rezolva orice fel de dificultăți am întâlni.

Citește următoarea afirmație și ține-o bine minte. NICIUN OM NU TE POATE DEZAMĂGI VREODATĂ DACĂ NU TE-AI BAZAT PE EL. Nimeni nu-ți poate răni sentimentele, nu te poate face nefericit, singur, nervos sau dezamăgit, dacă nu depinzi de respectiva persoană pentru bunăstarea, inspirația, iubirea sau motivația ta.

Persoana care se bazează pe propriile puteri nu trebuie să găsească un maestru de care să se sprijine. Aceasta poate rezolva provocările vieții cu încredere și putere, privind fiecare situație în lumina *realității*. Vede lucrurile așa cum *sunt*, nu așa cum i-ar plăcea să fie, și refuză să-și lase viața dominată de împotrivirea față de realitate.

Odată ce ți-ai dezvoltat capacitatea de a te bizui pe propriile puteri, nu mai e nevoie să amâni, să fugi sau să te sustragi de la provocările vieții, pentru că ai încrederea necesară să întâmpini fiecare situație cu siguranță de sine și echilibru. Nu îți faci griji pentru că ești conștient că deții pe deplin controlul. Nu ești separat de sursa ta de putere. Nu ai nevoie de doze repetate de inspirație și stimulare din partea altor oameni pentru a face ceea ce trebuie să faci. În schimb, treci prin viață cu gândul că puterea dinăuntru tău este mai mare decât orice problemă cu care te confrunți.

DEPĂȘIREA NEVOII DE A MANIPULA

Când erai copil, nu știai și nu îți păsa ce se întâmpla în lumea din jurul tău. Tot ce te preocupa era propria bunăstare. Neajutorarea te-a făcut dependent de ceea ce alții îți ofereau sau făceau pentru tine. Cea mai mare bucurie a ta era să fii hrănit, ținut în brațe și mângâiat.

Ai descoperit rapid că, dacă începeai să plângi, puteai chema un adult care să se ocupe de nevoile tale. Chiar dacă erai doar plictisit, plângeai, și de obicei apărea cineva să te consoleze. Și zâmbetele funcționau excepțional de bine. Așa că în scurt timp ai învățat să zâmbesti de câte ori erai luat în brațe și să plângi când erai pus jos.

Acest banal exercițiu de manipulare ți-a setat ritmul pentru întreg restul vieții. Întreaga copilărie ți-i petrecut-o dezvoltându-ți aptitudini care să-i impresioneze pe ceilalți și să-i influențeze pentru a-ți acorda atenție. Așadar, începând chiar cu acest stadiu timpuriu al vieții, te autoprotegeai să depinzi de aprobarea altor persoane și să te simți respins atunci când ceilalți își arătau dezacordul. Când erai copil, un asemenea comportament era scuzabil, însă ca adult, este autodistructiv. Dacă și azi încerci să-i manipulezi pe ceilalți *să facă ceva ce tu însuși ești suficient de capabil să faci și singur*, nu te poți considera matur din punct de vedere emoțional.

O obișnuință din ce în ce mai întâlnită în cultura noastră este să facem din ce în ce mai multe pentru copii și să așteptăm din ce în ce mai puțin de la ei. Părinții care se

fac vinovați de asta își înșală fără să știe propriii copii, permițându-le să fie dependenți în privința acelor lucruri pe care ar trebui să le facă singuri. Petrecându-și primii optsprezece ani sprijinindu-se și fiind dependenți de alții, copiii sunt distribuiți în rolul prizonierilor cu privilegii pentru bună purtare. Este interesant de remarcat că acesta este un fenomen specific speciei umane. La scurt timp de la naștere, toate speciile animale își împing puii către lumea exterioară, unde învață rapid să fie independenți.

Cel mai mare dar pe care orice părinte îl poate face propriului copil este să-l ajute să aibă încredere în sine și să fie o persoană care se bazează pe propriile puteri. Copiii ar trebui să primească atâta responsabilitate cât pot gestiona la fiecare vârstă. Doar prin independență vor învăța bucuria, privilegiul și demnitatea de a fi om și de a sta pe propriile picioare.

O responsabilitate de bază a părinților este să-i ajute pe copii să aibă o tranziție ușoară de la dependență la capacitatea de a se baza pe propriile puteri. Copiilor ar trebui să li se permită să facă și să învețe din greșeli. Dacă nu, nu ar trebui să surprindă pe nimeni dacă, mai târziu în viață, când va veni timpul să facă ceva pe cont propriu, aceștia vor spune: „Nu pot să fac asta!”. Dacă nu sunt siguri de rezultat, aceștia refuză să încerce să realizeze ceva, pentru că niște părinți prea grijulii au bătătorit întotdeauna căile pe care au mers.

De fiecare dată când faci ceva pentru cineva care este capabil de același lucru pe cont propriu, literalmente furi de la acea persoană. Cu cât ții mai mult la o persoană, cu atât trebuie să fii mai atent să nu o lipsești de oportunitatea de *a gândi* și de *a face* pe cont propriu, indiferent de consecințele fizice sau emoționale. Asta nu e valabil doar pentru relațiile părinte-copil, ci și pentru relațiile maritale, familiale și pentru orice fel de relații interpersonale.

Cordonul ombilical ar trebui tăiat când copiii ajung la vârsta adolescenței timpurii. Eu sunt de părere că aceștia ar trebui să își găsească propria locuință nu mai târziu de vârsta de 18 ani sau după terminarea școlii. Mulți părinți s-ar împotrivi acestei idei aducând ceea ce în viziunea lor ar fi argumente logice. Însă adevărul este că nimic nu construiește pentru un tânăr capacitatea de a se baza pe propriile puteri mai temeinic decât necesitatea de a trăi singur.

Deși nu te-ai aștepta aproape deloc, este interesant că oamenii care au obținut un succes uluitor pe toate planurile, inclusiv în afaceri, politică, artă și știință fie au fost despărțiți de părinți din cauza greutăților vieții, fie s-au hotărât să se emancipeze în perioada tinereții.

Auzim scuze precum: „Vrem să-i ajutăm să treacă prin școală”, „Le va fi mai ușor din punct de vedere financiar dacă vor locui acasă”, „Nu va dura decât până își vor lua zborul”, „Nu-și pot permite sub nicio formă și o casă

a lor și să meargă la școală în *același timp*" și așa mai departe. La prima vedere, ar putea părea că părintele face toate acestea pentru copil, însă de obicei motivația este aceea de a-și *satisface propriile nevoi*.

Părinții care acceptă și cultivă o astfel de atitudine nu fac decât să întârzie și să creeze dificultăți în ziua când copilul lor va trebui să înfrunte pe cont propriu lumea adultă. Folosindu-se greșit de dragostea parentală, aceștia și-au încurajat copiii să continue să se sprijine, să depindă și să se aștepte să primească ajutor de la alții, de parcă ar fi încă niște copii mici.

Acum, hai să lămurim puțin lucrurile. Nu spunem că nu ar trebui să-ți ajuți copilul, prietenul sau familia. Spunem doar că trebuie să le fie permisă libertatea individuală de *a face ceea ce simt ei că trebuie să facă pentru a crește și a se dezvolta*. Darul trebuie să-l constituie oferirea asistenței. Oferă-le iubire, încurajare și recunoaștere pentru realizările lor. Acestea sunt elemente vitale ale creșterii pe care ei nu și le pot asigura *pe cont propriu*. Chiar și asistența financiară ar trebui luată în calcul cu chibzuință. Nu e nimic în neregulă să dorești să-ți ajuți financiar copilul, însă asistența financiară ar trebui oferită cu gândul la rambursarea totală.

Indivizii care nu și-au dezvoltat capacitatea de a se baza pe propriile puteri nu au nicio alternativă pentru a obține ce doresc în afară de manipulare. Dacă nu te poți baza pe propriile puteri, trebuie să depinzi de capacitatea de a influența alți oameni, astfel încât să te servească

și să-ți îndeplinească nevoile. *Dacă te folosești de ceilalți ca de niște vehicule ce te ajută să treci prin viață, nu îți va fi posibil să mergi mai repede sau mai departe decât îi poți convinge pe aceștia să te ducă.* Dacă ești părinte, fii întotdeauna atent la orice acțiune care ți-ar putea determina copilul să rămână în starea de robie, pentru că, altfel, va plăti scump mai târziu în viață.

FATALA DECIZIE A CONFORMISMULUI

Cei mai mulți dintre noi au crescut fără să fie nevoiți să ia vreo decizie majoră. Adulții ne-au lipsit frecvent de responsabilitatea de a le lua pe cont propriu. Dacă încercam să luăm o decizie sau să susținem o părere, nu ni se acorda niciodată importanță. Autoritatea supremă erau părinții. Fie eram de acord cu cerințele lor, fie încercam să scăpăm cu vorba de sarcinile pe care doreau să le îndeplinim.

Când am ajuns la vârsta adolescenței, ne-a fost limpede că în scurt timp trebuia să decidem ce este cel mai bine pentru noi. Aceasta poate fi o experiență înfricoșătoare, de vreme ce adolescentul obișnuit pășește în viața adultă pregătit într-o foarte mică măsură pentru ceea ce-l așteaptă. Formarea pe care am primit-o acasă și sistemul de educație au ignorat în general această parte vitală și necesară a dezvoltării noastre.