

## ZONELE TALE ERONATE

Your Erroneous Zones  
Copyright © 1976 by Wayne W Dyer  
All rights reserved

© 2022 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

Traducător: **Alexandra Țabără**  
Redactor: **Dana-Ioana Chiriță**  
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**  
Coperta: **Marian Iordache**  
Copyright Manager: **Andrei Popa**

#### **Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**DYER, WAYNE W.**

**Zonele tale eronate** / Wayne W. Dyer; trad.: Alexandra Țabără. - București:

ACT și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-842-7

I. Țabără, Alexandra (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 vrei să o transmiți 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. WAYNE W. DYER

# ZONELE TALE ERONATE

*ÎNVAȚĂ CUM SĂ-ȚI CONTROLEZI GÂNDURILE ȘI EMOȚIILE,  
CA SĂ-ȚI CLĂDEȘTI LIBER DESTINUL*

Traducere din limba engleză de  
Alexandra Tabără

 ACT și Politon

2022

DE ACELAȘI AUTOR, la Editura ACT și Politon

## **Cărți**

*Există o soluție spirituală pentru orice problemă (There Is a Spiritual Solution to Every Problem)*

*Înțelepciunea evurilor (Wisdom of the Ages)*

*Cele 10 secrete ale succesului și păcii lăuntrice (10 Secrets for Success and Inner Peace)*

*Fii stăpân pe viața ta! (Pulling Your Own Strings)*

## **Cărți pentru copii**

*Adio, probleme! Cum să vorbești cu lucrurile care te sâcăie (Good-bye, Bumps! Talking to What's Bugging You) – scrisă în colaborare cu Saje Dyer*

*Ești extraordinar! 10 modalități prin care să-ți arăți măreția (Incredible You! 10 Ways to Let Your Greatness Shine Through) – scrisă în colaborare cu Kristina Tracy*

*Fără scuze! Ceea ce spui îți poate sta în cale (No Excuses! How What You Say Can Get in Your Way) – scrisă în colaborare cu Kristina Tracy*

*Nu ești ceea ce ai! Câteva lecții despre bani și prosperitate pentru copii (It's Not What You've Got! Lessons for Kids on Money and Abundance) – scrisă în colaborare cu Kristina Tracy*

*Sunt de neoprit! 10 modalități de a te avânta în viață (Unstoppable Me! 10 Ways to Soar Through Life) – scrisă în colaborare cu Kristina Tracy*

## **Audiobookuri**

*Cele 10 secrete ale succesului și păcii lăuntrice (10 Secrets for Success and Inner Peace)*

*Înțelepciunea evurilor (Wisdom of the Ages)*

*Există o soluție spirituală pentru orice problemă (There Is a Spiritual Solution to Every Problem)*

*EU SUNT Dorințe împlinite. Meditație (I AM Wishes Fulfilled)*

*Dorințe împlinite. Cum să stăpânim arta manifestării (Wishes fulfilled. Mastering the Art of Manifesting)*

*Meditații pentru manifestare. Meditații de dimineață și seară (Meditation for Manifesting)*

*101 căi de a-ți transforma viața (101 Ways to Transform Your Life)*

*Fii stăpân pe viața ta! (Pulling Your Own Strings)*

*Pentru*

*TRACY LYNN DYER*

*Te iubesc*

*în felul special*

*despre care am scris*

*în aceste pagini.*

## CUPRINS

Introducere: O declarație personală	11
I. Preia controlul asupra propriei persoane	19
II. Prima iubire	45
III. N-ai nevoie de aprobarea lor	73
IV. Eliberează-te de trecut	107
V. Emoții inutile – vinovăția și îngrijorarea	127
VI. Explorează necunoscutul	165
VII. Dărâmă barierele convenționale	193
VIII. Capcana dreptății	227
IX. Renunță la tergiversare – chiar acum	243
X. Declară-ți independența	259
XI. Spune adio furiei	285
XII. Portretul unei persoane care și-a extirpat toate zonele eronate	303





Întreaga teorie a universului  
i se adresează negreșit unui singur  
individ – adică ȚIE.

**- WALT WHITMAN**



## Introducere

### O declarație personală

Un vorbitor stătea în fața unui grup de alcoolici hotărât să le demonstreze, o dată pentru totdeauna, că alcoolul e un rău de nedescris. Pe pupitru avea două vase identice, cu câte un lichid transparent în ele. A precizat că unul conține apă curată și celălalt e plin cu alcool pur. A pus un vierme mic în vasul cu apă și toată lumea l-a văzut cum înoată, îndreptându-se către margine, de unde, pur și simplu, s-a târât în sus până la buza vasului. A luat apoi același vierme și l-a pus în recipientul cu alcool. Viermele s-a dezintegrat chiar sub ochii lor.

– Iată, spuse vorbitorul. Care-i morala?

O voce din spatele încăperii rosti foarte clar:

– Eu văd că, dacă bei alcool, n-o să faci viermi niciodată.

Cartea asta are mulți „viermi“ în ea – adică, vei auzi și vei înțelege exact ceea ce vrei tu, în baza multora dintre propriile tale valori, credințe, prejudecăți și experiențe personale. Comportamentul autodistructiv și modalitățile de a-l combate sunt subiecte sensibile, greu de abordat în scris. Poate, tu spui că ești interesat să te autoanalizezi în profunzime cu intenția de a te schimba, însă comportamentul tău de multe ori spune altceva. Schimbarea e dificilă. Dacă ești ca majoritatea oamenilor, toată ființa ta se va împotrivi muncii anevoioase de a îndepărta gândurile care îți

întrețin sentimentele și comportamentele toxice. Însă, în ciuda „viermilor“, cred că îți va plăcea cartea asta. Eu o ador! Și am scris-o cu plăcere.

Deși nu consider că sănătatea psihică trebuie luată în derâdere, nici nu sprijin ideea că tratarea acestui subiect trebuie să fie lipsită de umor și plină de un jargon obscur. Am încercat să evit explicațiile complicate, în special deoarece nu cred că „a fi fericit“ e o chestiune sofisticată.

A fi sănătos e o stare naturală, iar mijloacele pentru redobândirea sănătății se află la îndemâna fiecăruia dintre noi. Consider că un amestec chibzuit de efort susținut, judecată limpede, umor și încredere în sine constituie rețeta unui trai eficient. Nu cred în formule simandicoase ori în incursiuni istorice în trecutul tău, pentru a afla că ai fost „învățat cu forța să faci la oliță“ și că altcineva e responsabil pentru nefericirea ta.

Această carte conturează o modalitate plăcută de a atinge fericirea – una care se bazează pe asumarea răspunderii și a angajamentului față de tine însuși, precum și pe pofta de a trăi și dorința de a fi ceea ce alegi să fii în clipa de față. Este o cale simplă, de bun-simț. Dacă ești un om sănătos și fericit, poate că îți spui în sinea ta: „Aș fi putut și eu să scriu cartea asta.“ Ai dreptate. Nu e nevoie de o pregătire profesională în consiliere psihologică sau de un doctorat în profesiile dedicate întrajutorării altora, pentru a înțelege principiile traiului eficient. Acestea nu se învață într-o sală de clasă ori dintr-o carte. Le înveți dacă te dedici fericirii tale și faci ceva în această privință. Eu lucrez la asta în fiecare zi, în timp ce îi ajut și pe alții să facă alegeri similare.

Fiecare capitol al cărții e structurat ca o ședință de consiliere psihologică. Această metodă are scopul de a-ți oferi

oportunitatea să te ajuți cât mai bine singur. Așadar, se examinează o anumită zonă eronată sau un anumit comportament vătămător și se analizează antecedentele istorice ale comportamentului respectiv în cultura noastră (și, implicit, în viața ta). Accentul cade pe a te ajuta să înțelegi *de ce* ești blocat în acea zonă toxică. Apoi îți sunt prezentate amănunțit comportamentele specifice care fac parte din respectiva zonă eronată. Acestea ilustrează niște acțiuni cotidiene ce par perfect acceptabile, dar care în realitate dăunează fericirii tale. Nu am oferit exemple de cazuri clinice cu tulburări emoționale severe, ci mesaje nevrotice cotidiene pe care le transmitem cu toții. Iar după ce trecem în revistă simptomele tipice, analizăm *motivele* pentru care tu menții comportamente ce nu te fac fericit. Asta presupune o examinare atentă a sistemului de sprijin psihologic pe care ți l-ai construit ca să îți menții comportamentul autodestructiv, în loc să renunți la el. Această secțiune este o încercare de a răspunde la întrebările: „Ce am de câștigat din comportamentul meu?” și „De ce persistă, dacă îmi este dăunător?”

Pe măsură ce vei examina fiecare zonă eronată, vei observa cu siguranță că secțiunile cu „recompense” implică mesaje asemănătoare. Vei descoperi că motivele pentru menținerea comportamentului nevrotic sunt relativ aceleași pentru toate zonele eronate. Practic, este mai ușor să te agăți de o reacție deprinsă, chiar dacă e autodestructivă. În plus, dacă menții zonele eronate intacte, poți elimina nevoia de a te schimba și de a-ți asuma răspunderea. Aceste recompense ce vizează siguranța și protecția ta vor fi evidente pe tot parcursul cărții. Vei începe să observi că sistemul tău de mentenanță psihologică are rolul de a te absolvi de orice vină și de a ține la distanță orice oportunitate de a te schimba. Dar faptul că ai aceleași motive

pentru a perpetua comportamente dăunătoare diferite face ca evoluția desăvârșită să-ți fie și mai accesibilă. Elimină acele motive și îți vei eradica zonele eronate.

Fiecare capitol se încheie cu câteva strategii clare, menite să elimine comportamentul prin care îți reduci la tăcere sinele autentic. Acest format de capitol reproduce o ședință de consiliere psihologică, incluzând: explorarea dificultății și a contextelor în care aceasta iese la iveală, analiza comportamentului autodistructiv, înțelegerea profundă a cauzelor sale și strategiile concrete pentru eliminarea ariei problematice.

Uneori, s-ar putea ca această abordare să ți se pară repetitivă. Este un semn bun; un semn al gândirii eficiente. Sunt psihoterapeut de mulți ani. Știu că gândirea eficientă – aceea care poate modifica tiparele autodistructive – nu se dezvoltă doar pentru că pomeneste cineva de ea. O revelație profundă trebuie revăzută, reanalizată și rememorată. Numai atunci când o accepți și o înțelegi pe deplin, începi să îți schimbi comportamentul. Tocmai de aceea trebuie să insiști temeinic pe anumite subiecte din paginile cărții, exact la fel cum ar fi acestea readuse mereu în discuție și în ședințele de consiliere.

Există două teme centrale care se împletesc în paginile acestei cărți. Prima se referă la capacitatea de a face alegeri cu privire la propriile emoții. Începe să îți analizezi viața prin prisma alegerilor pe care le-ai făcut sau, dimpotrivă, nu ai reușit să le faci. În acest fel, îți asumi total răspunderea pentru cine ești și ce simți. A fi mai fericit și mai eficient înseamnă a fi mai conștient de alegerile pe care le ai la dispoziție. TU EȘTI SUMA TUTUROR ALEGERILOR TALE, iar eu sunt îndeajuns de insolit încât să cred că, având

suficientă motivație și depunând efortul necesar, poți fi orice alegi tu să fii.

A doua temă evidențiată în paginile cărții vizează preluarea controlului asupra momentelor pe care le trăiești în prezent. Această idee va reapărea de multe ori. Este o parte esențială a procesului de curățare a zonelor tale eronate și de creare a fericirii proprii. Există un singur moment în care poți trăi orice experiență, iar acel moment este acum. Însă de multe ori, acesta e risipit din cauză că te preocupă excesiv diferite experiențe din trecut sau din viitor. Transformarea ta pentru a trăi pe deplin clipa de față reprezintă piatra de temelie a traiului eficient. Și, practic, toate comportamentele autodestructive (adică zonele eronate) sunt eforturi de a trăi într-un alt moment decât cel de față.

„A face alegeri“ și „a trăi în prezent“ sunt idei care vor fi subliniate în aproape fiecare pagină a acestei cărți. Citind cu atenție, vei începe în curând să îți pui întrebări care nu ți-au venit până acum în minte. „De ce aleg să fiu supărat în clipa asta?“ și „Cum pot să profit mai mult de clipa de față?“ sunt interogații interioare ale unei persoane care se îndepartează de zonele sale eronate și se îndreaptă către autonomie personală și fericire.

Cartea se încheie cu o scurtă descriere a unei persoane care și-a curățat toate zonele eronate și care trăiește într-un univers emoțional controlat din interior, și nu din exterior. Următoarele 25 de întrebări măsoară capacitatea ta de a alege fericirea și împlinirea. Parcurge-le într-un mod cât se poate de obiectiv și evaluează-te pe tine însuși și felul în care îți trăiești clipa de față. Răspunsurile afirmative („da“) indică măiestria personală și abilitatea de a face alegeri în mod eficient.

1. Crezi că mintea ta gândește pe cont propriu? (Capitolul I)
2. Ești capabil să îți controlezi propriile sentimente? (Capitolul I)
3. Ești motivat intrinsec, nu extrinsec? (Capitolul VII)
4. Te-ai eliberat de nevoia de a fi aprobat? (Capitolul III)
5. Tu îți stabilești propriile reguli de conduită? (Capitolul VII)
6. Te-ai eliberat de dorința de a se face dreptate și de a fi totul corect? (Capitolul VIII)
7. Poți să te accepți așa cum ești și să nu te plângi? (Capitolul II)
8. Ai renunțat să mai idolatrizezi diverși eroi? (Capitolul VIII)
9. Preferi să acționezi, decât să critici? (Capitolul IX)
10. Întâmpini cu entuziasm misterul și necunoscutul? (Capitolul VI)
11. Poți evita să te descrii în termeni absoluți? (Capitolul IV)
12. Poți să te iubești pe tine însuți în orice moment? (Capitolul II)
13. Poți să îți cultivi propriile rădăcini și să te eliberezi de convingerile înrădăcinate? (Capitolul X)
14. Ai eliminat din viața ta toate relațiile de dependență? (Capitolul X)
15. Ai eliminat din viața ta în totalitate obiceiul de a învinovăți și a reproșa? (Capitolul VII)
16. Te-ai eliberat pentru totdeauna de sentimentul de vinovăție? (Capitolul V)
17. Ești capabil să nu îți faci griji în privința viitorului? (Capitolul V)
18. Poți primi și dărui dragoste? (Capitolul II)



19. Poți evita furia paralizantă în viața ta? (Capitolul XI)
20. Ai eliminat tergiversarea ca stil de viață? (Capitolul IX)
21. Ai învățat cum să dai greș și să înveți lecția în mod eficient? (Capitolul VI)
22. Poți să te bucuri de spontaneitate, fără să îți faci vreun plan? (Capitolul VI)
23. Ești în stare să apreciezi umorul și să vezi partea frumoasă a lucrurilor? (Capitolul XI)
24. Cei din jur te tratează așa cum vrei tu? (Capitolul X)
25. Ești motivat de potențialul tău de a evolua, și nu de nevoia de a-ți repara deficiențele? (Capitolul I)

În orice moment al vieții tale, poți alege să spui „da” la toate întrebările de mai sus, dacă ești dispus să revoci multe dintre obligațiile de tipul „trebuie să” și „se cuvine să” pe care le-ai integrat de-a lungul vieții. Adevărata alegere este să decizi dacă vrei să fii liber sau să rămâi prins în lanțurile așteptărilor pe care le au alții de la tine.

După ce-a asistat la una dintre prelegerile mele, Doris Warshay, o prietenă de-a mea, mi-a scris o poezie pe care a intitulat-o „New Directions” („Direcții noi”).

*Vreau să călătoresc cât de departe se poate.  
Bucuria din sufletul meu s-o ating,  
Limitele pe care le cunosc să le schimb,  
Să simt cum mintea și spiritul meu cresc;  
Vreau să trăiesc, să exist, „să fiu” eu  
Și să ascult adevărurile dinlăuntrul meu.*

Sper că această carte te va ajuta să elimini „viermii“ sau ochelarii de cal care te împiedică să trăiești experiențe noi și frumoase, astfel încât să descoperi și să-ți alegi propriile direcții inedite.

# Capitolul I

## Preia controlul asupra propriei persoane

*Esența măreției rezidă în capacitatea de a alege împlinirea personală, în circumstanțe în care alții aleg nebunia.*

**U**ită-te în spatele tău. Vei observa că ai o companie constantă. Din lipsa unor denumiri mai bune, o poți numi *Propria Moarte*. Și te poți teme de acest următor sau îl poți folosi în avantajul tău. Alegerea îți aparține.

Când moartea e o propunere veșnică și viața-i extraordinar de scurtă, întreabă-te așa: „Oare, ar fi cazul să evit lucrurile pe care chiar îmi doresc să le fac?”; „Ar trebui să-mi trăiesc viața așa cum vor alții?”; „Chiar este important să acumulez lucruri?”; „O fi amânarea calea cea mai bună în viață?”. Există șanse mari ca răspunsurile tale să poată fi rezumate în doar câteva cuvinte: Trăiește... Fii tu însuși... Bucură-te... Iubește.

Poți să te temi în zadar de moarte sau poți să o folosești pentru a învăța să trăiești eficient. Ascultă-l pe Ivan Ilici, eroul lui Tolstoi, cum îl așteaptă pe marele nivelator, cugetând la un trecut ce fusese dominat complet de alți oameni, la o viață în care el renunțase la controlul asupra propriei persoane pentru a se încadra într-un sistem:

*Îi trecuse prin minte că ceea ce i se păruse o aberație, adică gândul că nu își trăise viața cum ar fi trebuit, s-ar putea să fie un adevăr. Îi mai trecuse prin minte că acele tentative firave de a lupta cu ceea ce oamenii sus-puși socoteau a fi onorabil – tentative firave la care renunțase imediat – ar fi putut să fie calea corectă, iar restul să fie fals. Și slujba, și felul în care își rânduise viața, și familia lui, și preocupările sociale și profesionale – era posibil ca toate acestea să fi fost false. Încercase să le apere în fața propriei sale conștiințe, dar brusc percepușe toată subrezenia lor. De fapt, nu avea ce apăra.\**

Data viitoare când ai de luat o decizie ce presupune să te gândești dacă să preiei sau nu controlul asupra propriei persoane și să alegi singur, pune-ți o întrebare importantă: „Cât timp o să fiu mort?” Având perspectiva aceasta a eternității, poți să îți iei propriile alegeri și să lași deoparte grijile, fricile, îndoiala că ți-ai putea permite să faci acel lucru și vinovăția celor care vor trăi o veșnicie.

Dacă nu începi să faci acești pași, te poți aștepta să-ți trăiești întreaga viață așa cum îți indică alții. Totuși, dacă șederea ta pe pământ este atât de scurtă, ar trebui măcar să fie plăcută. Altfel spus, e viața ta; fă ce vrei *tu* cu ea.

### ***Fericirea și propriul IQ***

Preluarea controlului asupra propriei persoane implică eradicarea unor mituri foarte larg răspândite. În fruntea listei se află noțiunea că inteligența se măsoară în funcție

---

\* Lev Tolstoi, *Sonata Kreutzer. Moartea lui Ivan Ilici*, traducere din limba rusă de Ana-Maria Brezuleanu și Magda Achim, Ed. Polirom, Iași, 2013. (n. trad.)

de capacitatea ta de a soluționa probleme complexe, de a citi, a scrie și a socoti la anumite niveluri, precum și de a rezolva rapid ecuații abstracte. Această viziune asupra inteligenței susține ideea că educația formală și performanța academică sunt adevăratele măsuri ale împlinirii personale. Încurajează un fel de snobism intelectual ce implică niște rezultate descurajante. Am ajuns să credem că este „inteligentă” o persoană care are multe distincții educaționale, care este as la o anumită disciplină școlară (e bună la matematică, la științele exacte, are un vocabular bogat, o memorie bună pentru informații superflue sau citește repede). Însă spitalele de psihiatrie sunt pline de pacienți cu calificări „ca la carte” – dar și cu mulți pacienți... fără. Adevăratul barometru pentru măsurarea inteligenței este o viață fericită, fructuoasă, trăită în fiecare zi și în fiecare moment prezent al fiecărei zile.

Dacă ești fericit, dacă valorifici la maximum fiecare moment al vieții tale, atunci ești o persoană inteligentă. Capacitatea de a rezolva probleme este o anexă utilă pentru fericirea ta. Dar dacă știi că, în ciuda neputinței tale de a soluționa o anumită chestiune, tot poți alege fericirea personală sau măcar poți refuza să alegi nefericirea, atunci ești un om inteligent. Ești inteligent pentru că deții arma supremă împotriva marii „CN”. Dap, despre ea vorbim – *Căderea Nervoasă*.

Poate vei fi uimit să afli că, de fapt, căderea nervoasă nu există. Nervii nu cad. Disecă tu un om și caută-i nervii căzuți. Nu-i vei găsi niciodată. Oamenii „inteligenti” nu au căderi nervoase, fiindcă dețin controlul asupra propriei persoane. Știu să aleagă fericirea în locul depresiei, pentru că știu cum să facă față *problemelor* din viața lor. De remarcat ceva: nu am spus că ei știu să rezolve problemele. În loc să-și măsoare inteligența în funcție de abilitatea lor de a rezolva

o problemă, o măsoară în funcție de capacitatea lor de a se menține fericiți și încrezători în sine, indiferent dacă problema se rezolvă sau nu.

Poți începe să te consideri cu adevărat inteligent în baza felului în care alegi să te simți atunci când te confrunți cu situații dificile. Chinurile vieții sunt cam aceleași pentru fiecare dintre noi. Toți oamenii care au de-a face cu alte persoane într-un context social întâmpină provocări asemănătoare. Neînțelegerile, conflictele și compromisurile fac parte din ceea ce înseamnă să fii om. Tot așa, banii, bătrânețea, boala, moartea, dezastrele naturale și accidentele sunt fenomene ce ridică probleme, practic, pentru toți oamenii. Doar că unii reușesc s-o scoată la capăt, să evite descurajarea și nefericirea paralizantă în ciuda acestor întâmplări, în timp ce alții se prăbușesc, devin inerti sau suferă o cădere nervoasă. Cei care acceptă problemele ca fiind parte integrantă a condiției umane și nu-și măsoară fericirea în funcție de absența problemelor sunt cei mai inteligenți oameni din lume, dar și cei mai rari.

A învăța cum să preiei controlul absolut asupra propriei persoane implică adoptarea unui proces de gândire complet nou, care se poate dovedi anevoios, deoarece există numeroase forțe în societatea noastră ce conspiră împotriva responsabilității individuale. Trebuie să ai încredere în capacitatea ta de a te simți la nivel emoțional așa cum alegi tu să te simți, în orice moment al vieții tale. Aceasta ți s-ar putea părea o noțiune radicală. Probabil, ai crescut cu convingerea că nu îți poți controla propriile emoții, că mânia, frica și ura, precum și dragostea, extazul și bucuria sunt lucruri care „ți se întâmplă”. Că omul nu controlează aceste lucruri, ci doar le acceptă. Așadar, când se petrec evenimente nefericite, simți în mod firesc tristețe, precum și

speranța că vor urma niște evenimente fericite, ca să te poți simți bine foarte curând.

### ***Alege cum vrei să te simți***

Sentimentele nu sunt doar emoții care ți se întâmplă. Sentimentele sunt reacții pe care alegi să le ai. Dacă deții controlul asupra emoțiilor tale, nu trebuie să alegi reacții care îți sunt dăunătoare. Odată ce înveți că poți simți ceea ce alegi să simți, vei porni pe drumul către „inteligentă” – un drum fără cărări ocolite care să ducă spre căderi nervoase. Acest drum va fi unul inedit, deoarece vei privi fiecare emoție ca pe o alegere, și nu ca pe o condiție a vieții. Iată chintesența libertății personale.

Poți ataca prin logică mitul conform căruia nu deții controlul asupra emoțiilor tale. Folosind un silogism simplu (adică un raționament care conține o premisă majoră, o premisă minoră și o concluzie bazată pe acordul dintre cele două premise), poți iniția procesul de preluare a controlului asupra propriei persoane, atât la nivel intelectual, cât și emoțional.

#### *Raționament logic*

**Premisa majoră:** Aristotel este bărbat.

**Premisa minoră:** Toți bărbații au păr pe față.

**Concluzia:** Aristotel are păr pe față.

#### *Raționament ilogic*

**Premisa majoră:** Aristotel are păr pe față.

**Premisa minoră:** Toți bărbații au păr pe față.

**Concluzia:** Aristotel este bărbat.

Este clar că trebuie să fii atent atunci când folosești logica, astfel încât să existe o concordanță între premisa majoră și cea minoră. În al doilea exemplu, Aristotel ar putea fi o maimuță sau o cârtiță. Iată în cele ce urmează un raționament logic ce poate înlătura pentru totdeauna ideea că nu poți prelua controlul asupra universului tău emoțional.

**Premisa majoră:** Pot să-mi controlez gândurile.

**Premisa minoră:** Sentimentele mele sunt cauzate de gândurile mele.

**Concluzia:** Pot să-mi controlez sentimentele.

Premisa ta majoră este clară. Ai puterea de a gândi orice alegi să-ți între în cap. Deși crezi că un lucru îți „vine deodată” în minte, reține că tu alegi să-l pui acolo, chiar dacă nu știi de ce. Așadar, ai puterea de a-l alunga și, prin urmare, de a-ți controla lumea mintală. Eu pot să te îndemn „Gândește-te la o antilopă roz”, iar tu poți s-o faci verde sau s-o transformi într-un porc-furnicar sau, pur și simplu, să te gândești la altceva – dacă asta dorești. Numai tu controlezi gândurile care îți pătrund în minte. Dacă nu crezi, răspunde la următoarea întrebare: „Dacă nu tu îți controlezi gândurile, atunci cine?” Soțul sau soția ta, șeful tău, mama ta? Iar dacă *ei* sunt cei care controlează ceea ce gândești tu, atunci trimite-i să facă psihoterapie și imediat te vei simți *tu* mai bine. Dar știi că nu este așa. Tu și numai tu îți poți controla sistemul de gândire (exceptând situațiile extreme de spălare pe creier sau experimentele de condiționare și inoculare, ce nu fac parte din viața ta). Gândurile tale sunt ale tale; doar tu le poți păstra, schimba, împărtăși sau analiza. Nimeni nu poate pătrunde în mintea ta și nu poate



percepe gândurile tale așa cum le trăiești tu. Tu singur îți controlezi gândurile, așadar îți poți folosi creierul după cum crezi de cuviință.

Premisa ta minoră nu poate fi pusă la îndoială, dacă iei în calcul cercetările științifice și judeci la rece situația. Nu poți avea un sentiment sau o emoție, fără să fi avut mai întâi un gând. În absența creierului, capacitatea ta de a „simți” dispăre cu desăvârșire. Un sentiment este o reacție fizică la un gând. Dacă plângi, te înroșești, îți crește ritmul cardiac sau ai oricare altă reacție emoțională din lista interminabilă de posibilități, înseamnă că ai primit mai întâi un semnal din centrul gândirii. Când centrul gândirii este deteriorat sau scurtcircuitat, nu mai poți avea reacții emoționale. De exemplu, anumite leziuni pe creier te împiedică să simți durere fizică, așa că ai putea să îți prăjești mâna pe plită, la propriu, și să nu simți nicio durere. Tu știi că nu ai cum să ocolești centrul gândirii, ca să nu mai resimți nicio senzație în corpul tău. Astfel, premisa ta minoră se bazează pe un adevăr. Orice senzație pe care o ai a fost precedată de un gând, iar fără creier nu poți avea nicio emoție.

Concluzia ta este, de asemenea, inevitabilă. Dacă tu îți controlezi gândurile, iar sentimentele tale decurg din gânduri, înseamnă că ești capabil să-ți controlezi propriile sentimente. Și îți poți controla sentimentele, dacă lucrezi la gândurile care le-au precedat. Mai simplu spus, tu crezi că anumite lucruri sau oameni te fac nefericit, dar nu este așa. Tu singur te faci nefericit, din cauza gândurilor pe care le ai vizavi de oamenii sau lucrurile din viața ta. Pentru a fi un om liber și sănătos, trebuie să înveți să *gândești* diferit. Odată ce reușești să-ți schimbi gândurile, încep să apară și noile tale sentimente, iar acesta este primul pas în drumul către libertatea personală.

Pentru a privi silogismul printr-o prismă mai personală, să ne îndreptăm atenția asupra lui Cal, un tânăr funcționar administrativ care își petrece majoritatea timpului chinuit de gândul că șeful său îl crede un netot. Cal este foarte nefericit, deoarece șeful lui are o părere proastă despre el. Dar dacă tânărul Cal nu ar fi știut că șeful său îl crede netot, ar mai fi fost nefericit? Sigur că nu. Cum să fie nefericit din cauza unui lucru pe care nu-l știe? Prin urmare, nefericirea lui nu e cauzată de ceea ce crede sau nu crede șeful său. Nefericirea lui este cauzată de ceea ce gândește el însuși. În plus, Cal e nefericit și din cauza convingerii sale că ceea ce gândește o altă persoană e mai important decât ceea ce gândește el.

Aceași logică se aplică în cazul tuturor evenimentelor, lucrurilor și opiniilor. Moartea în sine nu te întristează; nu te poți întrista decât după ce afli că o anumită persoană a murit, așa că nu moartea în sine este cauza nefericirii, ci ceea ce gândești tu despre acel eveniment. Uraganele nu sunt descurajante în sine; descurajarea este resimțită exclusiv de oameni. Dacă ești descurajat din cauza unui uragan, înseamnă că tu însuți îți spui anumite lucruri care te descurajează. Asta nu înseamnă că ar trebui să te minți singur, ca să ajungi să te bucuri de un uragan, ci mai degrabă să te întrebi așa: „De ce să aleg descurajarea? Mă va ajuta să depășesc mai ușor acest eveniment?”

Ai crescut într-o cultură care te-a învățat că nu ești responsabil de sentimentele tale, chiar dacă adevărul silogistic îți spune că ești. Ai asimilat o pleiadă de afirmații pentru a te apăra de faptul că tu chiar îți poți controla sentimentele. Iată o listă scurtă de replici pe care le-ai folosit de nenumărate ori. Analizează mesajul pe care acestea îl transmit:

- „M-ai făcut să sufăr.“
- „Mă faci să mă simt prost.“
- „Nu pot controla ce simt.“
- „Pur și simplu sunt nervoasă, nu mă pune să explic de ce.“
- „Omul ăsta mă dezgustă.“
- „Mi-e frică de înălțime.“
- „Mă faci să mă jenez.“
- „Ea mă excită.“
- „M-ai făcut de râs în public.“

Lista este, probabil, interminabilă. Fiecare dintre aceste enunțuri include mesajul că nu ești tu responsabil pentru ceea ce simți. Acum, să rescriem lista astfel încât să exprimăm adevărul, adică să reflecte faptul că tu controlezi ceea ce simți și că sentimentele tale provin din gândurile pe care le ai vizavi de orice aspect:

- „Sufăr din cauza lucrurilor pe care mi le-am spus singură despre reacția ta față de mine.“
- „Eu singur m-am convins că merit să mă simt prost.“
- „Pot controla ce simt, dar am ales să fiu supărat.“
- „Am decis să fiu nervoasă, fiindcă de obicei îi pot manipula pe ceilalți cu furia mea, întrucât *ei* cred că *eu* îi controlez.“
- „Eu îmi fac silă singur.“
- „Eu mă înfricoșez când văd înălțimi.“
- „Mă umplu de jenă singură.“
- „Eu mă excit când sunt în preajma ei.“

- „Mi-am indus singur rușine, punând mai mult preț pe opiniile tale decât pe-ale mele și crezând că și ceilalți vor face la fel.“

Poate consideri că afirmațiile din prima listă nu au mare însemnătate, fiind doar niște figuri de stil care au devenit clișee în cultura noastră. Dacă acesta e raționamentul tău, atunci întreabă-te de ce afirmațiile din cea de-a doua listă nu s-au transformat în clișee. Răspunsul stă în cultura noastră, care inoculează gândirea din prima listă și descurajează logica din cea de-a doua listă.

Mesajul este cât se poate de clar. Tu ești responsabil pentru ceea ce simți. Și resimți întocmai ceea ce gândești. Însă poți învăța să gândești diferit în orice aspect al vieții – dacă iei această hotărâre. Întreabă-te dacă într-adevăr merită să fii nefericit, deprimat sau suferind. Apoi începe să analizezi în profunzime gândurile care îți provoacă astfel de stări nedorite.

### ***Învăță să nu fii nefericit (o sarcină grea)***

Nu-i ușor să-ți schimbi modul de gândire. Te-ai obișnuit cu o anumită mentalitate, precum și cu gândurile supărătoare ce decurg din ea. Este necesar un efort considerabil pentru a te dezvăța de toate obiceiurile mintale pe care ți le-ai format până acum. Fericirea este ușor de trăit, dar a învăța cum să nu fii nefericit poate fi greu.

Fericirea este o condiție firească a unei persoane. Dovezile sunt cât se poate de evidente, când te uiți la copiii mici. Însă e greu să dai uitării toate impunerile cauzate de „trebuie“ și „se cuvine“ pe care le-ai asimilat în trecut.

Preluarea controlului asupra propriei persoane începe cu conștientizarea. Fii atent când spui lucruri precum: „Mi-a rănit sentimentele.“ Reamintește-ți ce faci, chiar în momentul în care faci lucrul respectiv. Adoptarea unei gândiri noi presupune conștientizarea gândirii vechi. Te-ai obișnuit cu tiparele mentale care plasează în exteriorul tău cauzele sentimentelor tale. Ai dedicat mii de ore din viața ta consolidării acestei mentalități și va trebui să echilibrezi balanța cu mii de ore de gândire nouă, care să implice asumarea responsabilității pentru propriile sentimente. Este greu, al naibii de greu. Și ce dacă? Țsta nu este nici pe departe un motiv pentru a evita s-o faci.

Amintește-ți de perioada în care învățați cum să conduci un automobil cu transmisie manuală. Ți se părea că te confrunți cu o problemă insurmontabilă. Trei pedale – și doar două picioare pentru a le manevra. Primul pas a fost să conștientizezi complexitatea sarcinii. Dai drumul ușor la ambreiaj (ups! prea repede, zdruncinătură), apeși accelerația în timp ce dai drumul la ambreiaj, piciorul drept este pentru frână, dar ambreiajul trebuie apăsat până la refuz, altfel te zdruncini iar. O mie de semnale mentale: trebuie să gândești permanent, să-ți folosești creierul neîncetat. Acum ce trebuie să fac? Prima etapă este *conștientizarea*; apoi urmează o mie de încercări, greșeli, eforturi noi – până în ziua când intri în mașină și conduci fără probleme. Nu mai tragi de timp, nu te mai zdruncini, *nu te mai gândești*. Conducerea unui vehicul cu transmisie manuală devine o a doua natură. Dar cum ai reușit? Cu mare dificultate. Cu multă gândire, reamintire și muncă în momentul prezent.

Știi cum să-ți adaptezi mintea pentru îndeplinirea unor sarcini fizice, cum ar fi coordonarea mâinilor și picioarelor

pentru condus. Ei bine, acest proces este mai puțin cunoscut, dar identic, în universul emoțional. Ai învățat obiceiurile pe care le ai acum consolidându-le de-a lungul întregii tale vieți. Te simți supărat, nervos, rănit și frustrat în mod automat, deoarece ai învățat să gândești așa cu mult timp în urmă. Ți-ai acceptat comportamentul și nu te-ai străduit niciodată să-l contesti. Dar poți învăța cum să nu fii supărat, nervos, rănit sau frustrat, tot așa cum ai învățat să intri în stările acestea dăunătoare.

De exemplu, ai fost învățat că mersul la dentist este o experiență neplăcută, asociată cu durerea. Mereu ai simțit că e un lucru dezagreabil și chiar îți repeți convingeri precum: „Urăsc freza aia.“ Dar toate acestea sunt reacții de prinse. Poți face ca întreaga experiență să funcționeze în avantajul, și nu în detrimentul tău, dacă alegi să o transformi într-o procedură plăcută și palpitantă. Ai putea, dacă ți-ai pune mintea la contribuție, să-ți antrenezi mintea pentru ca sunetul frezei să-ți amintească de o experiență sexuală frumoasă și, de fiecare dată când se aude bâzâitul acela, să vizualizezi cel mai orgiastic moment al vieții tale. Ai putea să ai un gând diferit vizavi de ceea ce înainte considerai a fi durere și să alegi să simți ceva nou și plăcut. Este mult mai captivant și mai satisfăcător să preiei controlul și să-ți iei în stăpânire experiența stomatologică, decât să păstrezi în minte vechile imagini, îndurând suferința.

Se poate întâmpla să fii sceptic. E posibil să-ți spui ceva de genul: „Pot să mă gândesc eu la asta oricât; când pornește freza aia, sunt tot nefericit.“ Amintește-ți de transmisia manuală. Când *ai crezut* că poți să conduci? Un gând devine o convingere după ce insiști asupra lui în mod

repetat, nu doar dacă îl încerci o singură dată și îți folosești incapacitatea inițială ca raționament pentru a renunța.

A prelua controlul asupra sinelui tău presupune ceva mai mult decât a încerca o serie de gânduri noi pentru a vedea dacă îți plac. Acest demers necesită hotărârea de a fi fericit și apoi de a pune la îndoială și a distruge fiecare gând care generează o nefericire interioară ce te blochează.

### ***Alegerea, libertatea ta supremă***

Dacă încă mai crezi că nu tu alegi să fii nefericit, încearcă să îți imaginezi următoarele secvențe. Să presupunem că, de fiecare dată când te simți nefericit, e ca și cum ai fi supus unui tratament neplăcut. Poate că ești încuiat singur într-o cameră pentru intervale lungi sau, din contră, ești forțat să stai zile întregi într-un lift aglomerat. Poate nu ți se dă nimic de mâncare sau, invers, ești obligat să consumi un preparat dezagreabil. Sau poate că ești torturat – vreau să spun, torturat fizic de alte persoane, nu torturat psihic de tine însuși. Continuă să-ți imaginezi că ți se aplică oricare dintre pedepsele acestea, până când reușești să-ți alungi sentimentul real de nefericire. Într-un astfel de context, cât timp crezi că ai mai păstra nefericirea în tine? Probabil, ai prelua controlul destul de rapid. Deci, întrebarea nu este dacă poți sau nu să preiei controlul asupra sentimentelor tale, ci dacă ești dispus să o faci. Cât poți îndura, până să faci alegerea aceasta? Și totuși, unii oameni aleg să-și piardă mințile, în loc să preia controlul. Alții, pur și simplu, se dau bătută și cad pradă unei vieți pline de suferință, deoarece dividendul pe care îl primesc din partea milei este mai mare decât recompensa adusă de fericire.

Este vorba aici despre abilitatea ta în orice moment al vieții de a alege fericirea sau măcar de a nu alege nefericirea. O opțiune șocantă poate, dar la care trebuie să te gândești cu atenție înainte de a o respinge, deoarece a o refuza înseamnă a renunța la tine însuși. A nega existența acestei abilități înseamnă a crede că nu tu, ci o altă persoană deține controlul asupra ta. Și totuși, s-ar putea ca alegerea de a fi fericit să fie mai ușoară decât anumite lucruri care îți încurcă zilnic viața.

Iar dacă ești liber să alegi fericirea în detrimentul nefericirii, înseamnă că în viața cotidiană ești liber să alegi un comportament care îți oferă împlinire în locul celui care îți face rău. De exemplu, în ziua de azi, dacă ai mașină, există șanse mari să rămâi deseori blocat în trafic. Ia să vedem, te enervezi, îi înjuri pe ceilalți șoferi, îți ocărăști pasagerii, te descarci pe oricine și orice îți iese în cale? Îți justifici comportamentul spunând că traficul mereu îți face nervi, că pur și simplu îți pierzi controlul în ambuteiaje? Dacă da, înseamnă că ești obișnuit să crezi anumite lucruri despre tine și despre felul în care te porți în trafic. Dar dacă ai decide să gândești altceva? Ce-ar fi dacă ai alege să îți folosești mintea în mod constructiv? Ar dura un timp, dar ai putea învăța să vorbești altfel cu tine însuși, să te obișnuiești cu un nou comportament – cum ar fi să fluieri, să cânti, să pornești un reportofon pentru a-ți înregistra mesajele sau chiar să-ți cronometrezi amânarea furiei cu intervale de 30 de secunde. Nu vei învăța să-ți placă traficul, dar vei învăța să pui în practică (foarte încet, la început) niște convingeri noi. Decide să nu te mai simți incomod. Cu pași lenți, dar progresivi, alege să înlocuiești vechile emoții dăunătoare cu sentimente și obiceiuri noi, mai sănătoase.



Poți alege să procedezi astfel încât fiecare experiență să fie plăcută și incitantă. Petrecerile formale și ședințele plictisitoare sunt un teren fertil pentru alegerea de senzații noi. Când te plictisești, poți să îți pui mintea la lucru în diverse feluri palpitate, schimbând subiectul discuției printr-o observație-cheie, structurând primul capitol din romanul pe care te gândești să-l scrii sau elaborând planuri inedite pentru a evita astfel de situații în viitor. A-ți folosi mintea în mod activ înseamnă a evalua oamenii și evenimentele care îți provoacă cele mai mari dificultăți și a decide apoi să depui noi eforturi mentale pentru a face ca provocările să acționeze în favoarea ta. Dacă, atunci când mergi la restaurant, te supără de obicei servirea proastă, gândește-te mai întâi de ce nu ar trebui să te necăjești din cauza faptului că o situație sau o persoană nu arată sau nu se comportă așa cum ți-ar plăcea ție. Ești prea valoros în proprii ochi, ca să te lași deranjat de o altă persoană, mai ales de una atât de puțin importantă în viața ta. Concepe apoi strategii de a schimba cadrul în care te afli, pleacă sau fă orice altceva. Numai nu te lăsa tulburat. Folosește-ți creierul în favoarea ta, iar în cele din urmă vei dobândi obiceiul extraordinar de a nu fi supărat atunci când lucrurile merg prost.

### ***Alege sănătatea în locul bolii***

Poți alege, de asemenea, să elimini suferințele fizice care nu sunt cauzate de o disfuncție cunoscută la nivel organic. Printre problemele fizice des întâlnite care de cele mai multe ori nu sunt cauzate de o afecțiune fiziologică, se numără: durerile de cap, ulcerele, hipertensiunea, inflamațiile, erupțiile cutanate, crampele, durerile trecătoare și altele.

Am avut odată o clientă care se jura că, de patru ani, are dureri de cap în fiecare dimineată. Așadar, la ora 6.45, se trezea și aștepta să apară durerea, iar apoi își lua pastilele analgezice. În plus, le povestea tuturor prietenilor și colegilor ei despre suferința sa acerbă. I-am sugerat clienței că, de fapt, ea își dorea durerile de cap și chiar alegea să le aibă, ca o modalitate de a i se da atenție și a primi compasiune și milă. I-am sugerat, de asemenea, că ar putea învăța cum să nu-și mai facă rău singură și cum să practice mutarea durerii dintr-un punct localizat în centrul frunții către unul din dreptul tâmpiei. Avea să descopere că își putea controla durerea de cap, mutând-o din loc în loc. În prima dimineată, s-a trezit la 6.30 și a rămas întinsă în pat, așteptând durerea de cap. Când a simțit-o, a reușit să o mute cu *puterea gândurilor* ei într-o altă zonă a capului. A ales ceva diferit pentru ea și, în cele din urmă, a renunțat complet să mai invite durerile de cap.

Există din ce în ce mai multe dovezi care atestă faptul că oamenii pot alege să sufere chiar și de tumori, gripă, artrită, boli cardiace, „accidente“ și multe alte maladii, inclusiv cancer – boli pe care întotdeauna le-au considerat a fi un lucru ce „ți se întâmplă“ pur și simplu. Tratând pacienți cu boli „în fază terminală“, unii cercetători au ajuns să constate că a ajuta pacientul să nu-și dorească boala sub nicio formă este o modalitate de a ameliora maladia ucigătoare. În anumite culturi, exact așa se tratează durerea: prin preluarea puterii absolute asupra creierului de către persoana bolnavă și prin identificarea totală a controlării sinelui cu controlarea *creierului*.

Creierul, care este compus din zece miliarde de părți funcționale, are o capacitate de depozitare suficient de

mare pentru a asimila zece informații noi în fiecare secundă. S-a estimat fără exagerare că, de fapt, creierul uman poate stoca o cantitate de informații echivalentă cu o sută de mii de trilioane de cuvinte și că noi folosim doar o minusculă fracțiune din acest spațiu de stocare. Creierul este un instrument redutabil, pe care îl porți cu tine oriunde mergi, așa că-i poți da întrebunișuri fantastice, pe care poate nici nu le-ai luat în calcul până acum. Ține minte asta în timp ce parcurgi paginile cărții de față și încearcă să concepi noi moduri de a gândi.

Nu te grăbi să numești acest control „șarlatanie“. Mulți medici au avut pacienți ce au ales să manifeste o boală fizică pentru care nu exista nicio cauză fiziologică știută. Se întâmplă adesea ca oamenii să se îmbolnăvească în mod misterios exact atunci când se confruntă cu o situație dificilă sau să evite boala în momentul în care a fi bolnav este practic „imposibil“ (amânând efectele bolii, poate chiar febra, până când marele eveniment se încheie, moment în care se prăbușesc și ei).

Eu cunosc cazul unui bărbat de 36 de ani, prins într-o căsnicie îngrozitoare. Pe 15 ianuarie a hotărât să-și părăsească soția la data de 1 martie. Însă pe 28 februarie, a făcut o febră de 40 de grade și a început să vomite necontrolat. Acesta a devenit un tipar recurent: de fiecare dată când își făcea curaj, se îmbolnăvea de gripă sau avea indigestie. În fapt, el făcea o alegere. Îi era mai ușor să fie bolnav, decât să înfrunte vinovăția, frica, rușinea și nesiguranța pe care le implică o despărțire.

Ascultă cu atenție reclamele pe care le vedem și le auzim toți la televizor. „Sunt agent de bursă... Așa că vă imaginați tensiunea și durerile de cap de care sufăr. Iau pastila

aceasta ca să scap de ele.“ Mesaj: nu poți controla felul în care te simți, atunci când îndeplinești un anumit rol (profesor, director, părinte), așa că bazează-te pe altceva care să facă asta în locul tău.

Ne trezim bombardați cu astfel de mesaje în fiecare zi. Aluzia e clară. Suntem niște prizonieri neajutorați și avem nevoie de cineva sau ceva care să facă treaba în locul nostru. Prostii! Numai tu poți să-ți îmbunătățești soarta sau să te faci fericit. De tine depinde să preiei controlul asupra minții tale și să alegi apoi cum te simți și cum te porți.

### ***Evită blocajul***

În timp ce îți evaluezi potențialul pentru alegerea fericirii, păstrează în atenție cuvântul „blocaj“, ca indicator al emoțiilor negative din viața ta. Poate crezi că merită uneori să simți furie, ostilitate, timiditate și alte sentimente asemănătoare, așa că nu renunți la ele. Reperul tău trebuie să fie, însă, măsura în care ești tras înapoi de sentimentul respectiv.

Blocajul variază de la inacțiune totală până la ușoară ezitare. Furia te împiedică să spui, să simți ori să faci ceva? Dacă da, atunci ești imobilizat în starea ta. Timiditatea te împiedică să cunoști oameni pe care îți dorești să îi cunoști? Dacă da, ești blocat și ratezi experiențe pe care ai dreptul să le trăiești. Ura și gelozia îți provoacă ulcer sau hipertensiune? Te împiedică să lucrezi eficient la serviciu? Nu poți dormi sau face dragoste din cauza unui sentiment negativ pe care-l resimți în momentul prezent? Toate acestea sunt semne ale blocajului. Ce este blocajul? O stare, ușoară sau acută, din cauza căreia nu funcționezi la nivelul

la care ți-ai dori. Dacă anumite sentimente te conduc la o stare de acest fel, nu ai nevoie de niciun motiv în plus pentru a le elimina.

Iată o scurtă listă de contexte în care s-ar putea manifesta un blocaj în viața ta. Acestea variază de la dificultăți minore până la probleme majore de imobilitate.

*Ești blocat atunci când...*

- Nu poți vorbi afectuos cu soțul/soția și copiii tăi, deși ți-ai dori.
- Nu te poți ocupa de un proiect care te interesează.
- Nu faci dragoste, chiar dacă ți-ai dori.
- Stai toată ziua în casă și rumegi gânduri negre.
- Nu joci golf sau tenis și nu te implici în nicio activitate distractivă, din cauza unui sentiment rezidual care te macină.
- Nu te poți prezenta cuiva care te atrage.
- Eviți să stai de vorbă cu o anumită persoană, deși îți dai seama că acest simplu gest v-ar îmbunătăți relația.
- Nu poți dormi, deoarece te supără ceva.
- Furia te împiedică să gândești limpede.
- Abuzezi verbal o persoană pe care o iubești.
- Fața îți zvâcnește și simți atât de multă agitație, încât nu poți funcționa așa cum ți-ai dori.

Blocajul are o rază de acțiune extrem de largă. Practic, toate emoțiile negative provoacă un anumit grad de imobilitate autoindusă, iar acesta e un motiv întemeiat pentru a

le elimina complet din viața ta. Poate că te gândești la ocaziile în care o emoție negativă îți oferă anumite recompense, cum ar fi momentele în care te răstești la un copil pe un ton furios pentru a accentua faptul că nu are voie să se joace în stradă. Păi, dacă tonul furios este menit doar să-ți accentueze spusele și chiar funcționează, atunci înseamnă că ai adoptat o strategie benefică. Însă dacă ridici tonul la oameni nu pentru a evidenția o idee, ci pentru că ți-ai pierdut cumpătul, atunci înseamnă că te-ai blocat și e cazul să faci alegeri noi, astfel încât să-ți protejezi copilul de un accident rutier fără să te supui unor emoții dăunătoare. Pentru mai multe despre furie și comportamente care îți calmează nervii, vezi capitolul XI.

### ***Importanța momentului prezent***

O modalitate accesibilă de a combate blocajul este să înveți să trăiești în momentul de față. A trăi în prezent, a intra în contact cu clipa de „acum“ reprezintă esența unei vieți pline de sens. Dacă te gândești bine, nici nu există vreun alt moment în care ai putea trăi. Nu poți experimenta decât clipa de față. Viitorul este, pur și simplu, un alt moment prezent, care trebuie trăit când îi vine rândul. Un lucru e sigur: nu ai cum să-l trăiești, câtă vreme nu apare. Însă din păcate, în cadrul culturii noastre, clipa de față este devalorizată prin recomandări de genul: „Fă economii pentru viitor!... Gândește-te la consecințe... Nu fi hedonist... Ia în calcul ziua de mâine... Fă-ți planuri pentru pensie...“

Evitarea clipei de față a devenit aproape o boală în cultura noastră, fiindcă suntem condiționați permanent să ne sacrificăm prezentul pentru viitor. Conduasă către concluzia sa logică, această atitudine nu reprezintă doar irosirea

bucuriei din prezent, ci și eschivarea eternă de la fericire. Când viitorul apare, se transformă tot în prezent și trebuie folosit în scopul de a ne pregăti pentru un alt viitor. Fericirea e lăsată pe altă dată, scăpându-ne mereu printre degete.

Boala evitării momentului prezent îmbracă multe forme. Iată în cele ce urmează patru exemple tipice ale acestui comportament evitant.

Doamna Sally Forth\* decide să meargă la pădure pentru a se înviora în mijlocul naturii și a se bucura de fiecare clipă. Numai că, în timp ce se plimbă pe acolo, își lasă mintea să zboare în alte părți și ajunge să se gândească la toate lucrurile pe care le-a făcut acasă... Copiii, cumpărăturile, casa, facturile – s-a ocupat de toate? În alte momente, mintea i se îndreaptă către viitor, la tot ce are de făcut în perioada următoare. Și uite așa a zburat clipa de față, înlocuită de evenimente din trecut și viitor. Iar prilejul rar al femeii de a se bucura de momentul prezent în contact cu natura s-a pierdut.

Doamna Sandy Shore\*\* se duce pe o insulă să se distreze și își petrece întreaga vacanță stând la soare – nu din plăcerea de a simți razele învăluindu-i corpul, ci fiindcă anticipează ce vor spune prietenii când se va întoarce cu un bronz minunat pe piele. Mintea ei se concentrează pe un moment din viitor, iar când acel moment va veni, se va văita că nu se poate întoarce la plajă doar ca să stea fără griji la soare. Iar dacă nu crezi că societatea contribuie la astfel de atitudini, gândește-te la următorul slogan publicitar al unei companii producătoare de loțiuni de protecție solară:

---

\* În lb. engl., *to sally forth* – „a porni la drum, a ieși la atac“. (n. trad.)

\*\* În lb. engl., *sandy shore* – „țărm nisipos“. (n. trad.)

„Te vor detesta și mai mult cei rămași acasă, dacă folosești acest produs.“

Domnul Neil N. Prayer\* are o problemă cu impotența. Deși e în pat cu soția sa, mintea îi zboară la câte un eveniment din trecut sau viitor, iar prezentul îi alunecă printre degete. Când reușește în cele din urmă să se concentreze pe clipa de față și începe să facă dragoste, își imaginează că este în pat cu o altă femeie, în timp ce ea visează la iubitul ei absent.

Domnul Ben Fishen\*\* citește un manual și se străduiește să-și mențină atenția asupra textului. Deodată își dă seama că, pe parcursul ultimelor trei pagini, mintea lui a zburat la o excursie imaginară. Nu absorbise nici măcar o singură idee. Evita materialul din paginile respective, chiar dacă ochii lui se concentrau pe fiecare cuvânt. Participa efectiv la ritualul lecturii, însă prezentul îi era ocupat de gânduri despre filmul văzut cu o seară înainte sau de griji privind testul de a doua zi.

Momentul de față – acel prezent efemer care te însoțește mereu – poate fi trăit cel mai frumos dacă îți îngădui să te pierzi în el. Absoarbe fiecare clipă și deconectază-te de trecutul care s-a încheiat, precum și de viitorul care va veni la timpul său. Trăiește clipa de față ca fiind singura pe care o ai la dispoziție. Și ține minte: dorința, speranța și regretul sunt cele mai frecvente și mai periculoase tactici de evadare din prezent.

---

\* Joc de cuvinte în lb. engl.: *Neil N. Prayer* are o pronunție asemănătoare cu *kneel and pray* – „îngenunchează și roagă-te“. (n. trad.)

\*\* Alt joc de cuvinte în lb. engl.: *Ben Fishen* are o pronunție asemănătoare cu *been fishing* – „am fost la pescuit“. (n. trad.)