

Psihologie practică

Arta de a fi egoist nu se predă la nici o școală, la nici o universitate și nici la fără frecvență, ceea ce nu este nicidecum o întâmplare. Motivul este că nimeni nu-i realmente interesat să facă din alții niște oameni independenți, care reflectează la ei înșiși. Căci cine nu știe ce vrea să realizeze în viață este o victimă care se pretează perfect să fie exploatată de către alții. Și exact asta vor cu toții de la noi.

[...]

Cine este de părere că a venit momentul de a nu mai lăsa ca alții să stabilească pentru el criteriile aprecierii, ci s-o facă el însuși, înaintează un pas decisiv în înțelegerea artei de a fi egoist.

Josef Kirschner

JOSEF KIRSCHNER

ISBN 978-973-707-153-8



Arta de a fi egoist

Josef Kirschner

DP

JOSEF KIRSCHNER

Arta de a fi egoist

**Cum să trăiești fericit,
chiar dacă altora nu le place**

Psihologie practică



Josef Kirschner

În aceeași colecție au mai apărut:

Fritz Riemann și Wolfgang Kleespies, *Arta de a te pregăti pentru vârsta a treia*
Emmanuelle Daviet, Marc Levy-Davila, *Tu și banii*
Véronique Moraldi, *Ferește-te să iubești un pervers*
Peter Collett, *Cartea gesturilor europene*
Peter Collett, *Cartea gesturilor*
Alix Girod de l'Ain, *Cum să te căsătorești*
Cristophe André, *Cum să-ți construiești fericirea*
François Lelord, Cristophe André, *Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele*
François Lelord, Cristophe André, *Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile*
François Lelord, Cristophe André, *Cum să te iubești pe tine pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți*
Françoise Dolto, *Când părinții se despart. Cum să prevenim suferințele copiilor*
Gérard Leleu, *Cum să fim fericiți în cuplu. Intimitate, senzualitate și sexualitate*
Gérard Leleu, *Cum să fim fericiți în cuplu. Între fidelitate și infidelitate*
Henri-Jean Aubin, Patrick Dupont, Gilbert Lagrue, *Cum să te lași de fumat*
Marie Haddou, *Cum să spui NU. Acasă, la serviciu, prietenilor, în viața de zi cu zi*
Marie Haddou, *Cum să-ți întărești încrederea în tine*
Mauri Fries, *Cum să ne liniștim copilul care plânge zi și noapte. Sfaturi pentru părinții epuizați*
Nigel Warburton, *Cum să gândim corect și eficient*
Patrick Legeron, *Cum să te aperi de stres*

Arta de a fi egoist

Cum să trăiești fericit,
chiar dacă altora nu le place

Traducere din limba germană de

Daniela Ștefănescu

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MARCULESCU

Coperta colecției:
FABER STUDIO (Silvia Olteanu și Dinu Dumbrăvician)

Dtp:
OFELIA COȘMAN

Corectură:
SÂNZIANA DOMAN, EUGENIA URSU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KIRSCHNER, JOSEF

Arta de a fi egoist : cum să trăiești fericit, chiar dacă
altora nu le place / Josef Kirschner ; trad.: Daniela
Ștefănescu. - București : Editura Trei, 2007
ISBN 978-973-707-153-8

I. Ștefănescu, Daniela (trad.)

159.9

Această carte a fost tradusă după
Die Kunst, ein Egoist zu sein, de Josef Kirschner, apărută în 1978
în ediție de buzunar completă la
Droemersch Verlaganstalt Th. Knaur Nachf., München.

© Droemer Knaur Verlag Schoeller & Co., Locarno, 1976.

Copyright © Editura Trei, 2007,
pentru ediția în limba română

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: office@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-153-8

Cuprins

<i>De ce este mai bine să fii egoist, decât să te bazezi întotdeauna numai pe ajutorul altora</i>	13
<i>Câteva indicații despre cum puteți să trageți din această carte foloasele cele mai mari</i>	16

Capitolul 1

<i>Fiecare este egoist, dar numai pușini stăpânesc arta de a duce viața pe care ar dori să o ducă</i>	22
1. Să ducem viața pe care am dori s-o ducem.....	23
2. Să ducem viața care le place altora	24
<i>Cele mai puternice șase rezistențe din noi, care stau în drumul autodezvoltării noastre celei mai ample</i>	26
1. Pasăm altora răspunderea pentru noi, în loc să o purtăm singuri	28
2. Îi credem pe alții mai mult decât ne credem pe noi însine, pentru că nu ne dăm seama singuri ce ni se potrivește nouă.....	30
3. Ipocrizia din complezență face ca sentimentele noastre adevărate să se atrofieze tot mai mult.....	31
4. Ne lipsește disponibilitatea de a ne apăra dreptul la fericire și autodezvoltare	34
5. Lăsăm să fie știrbită forța cea mai puternică datorită căreia ne-am putea elibera din dependență: fantezia	36

6. Incapacitatea de a face ceea ce este important și de a renunța cu ușurință la ceea ce este neimportant	38
<i>Aventura fascinantă de a-și lua viața singur în mâini și de a nu mai depinde de alții.....</i>	40

Capitolul 2

<i>Cum decid tensiunea și fantezia dacă ne îndeplinim o dorință sau o înăbușim timpuriu, în fașă</i>	45
<i>Ce urmări poate avea dacă ne mulțumim cu satisfacții de substituit.....</i>	50
<i>Cum a făcut o femeie de 43 de ani peste noapte din viața ei monotonă, printr-o decizie simplă, cea mai mare aventură</i>	54
<i>Cinci pași conștienți care duc o dorință la împlinire și ne dau satisfacție</i>	58
Primul pas spre împlinirea unei dorințe este disponibilitatea de a-i da o șansă să se dezvolte	59
Al doilea pas pentru împlinirea unei dorințe este hotărârea de a elimina toate îndoielile	59
Al treilea pas pentru împlinirea unei dorințe constă în a da curs liber fanteziei noastre	61
Al patrulea pas pentru împlinirea unei dorințe este decizia pentru cea mai bună dintre toate posibilitățile găsite	63
Al cincilea pas pentru împlinirea unei dorințe constă în a se identifica cu ideea, a folosi tensiunea — și a acționa.....	64

Capitolul 3

<i>Cum toți oamenii caută siguranță și sprijin interior și numai puțini le găsesc</i>	66
<i>Avantajul de a deține un concept după care putem filtra evenimentele zilei.....</i>	71
<i>Cele patru puncte decisive în găsirea singurului concept corect pentru sine.....</i>	77
Punctul 1: Să recunosc ce doresc	79
Punctul 2: Să recunosc de ce sunt în stare	81
Punctul 3: Să pun dorința și aptitudinea în acord cu realitatea	83
Punctul 4: Să decid la ce trebuie să renunț pentru a obține ceea ce doresc să obțin	85

Capitolul 4

<i>Conceptul de a ne gândi mereu mai întâi la noi și abia apoi la ceilalți.....</i>	88
<i>Un concept cum să obținem maximul din ceea ce avem și suntem, în loc să tindem permanent la ceva nou.....</i>	93
<i>Conceptul de a prelua singuri răspunderea pentru tot ce facem</i>	97
<i>Un concept pentru a-i obișnui pe alții cu noi, în loc de a ține mereu cont de alții</i>	104
<i>Un concept nu este un panaceu universal, dar el ne conferă cea mai mare siguranță posibilă pentru a face față tuturor problemelor</i>	109

Capitolul 5

<i>Motivul decisiv pentru care atât de mulți oameni se fac dependenți o viață întreagă de constrângerea creșterii performanței lor</i>	113
<i>Cum s-au decis unii oameni să aprecieze mai mult utilitatea nuincii lor decât câștigarea prestigiului</i>	117
Primul exemplu: Cum și-a examinat un participant autoturismul după valoarea de prestigiu și la ce concluzii a ajuns.....	119
Al doilea exemplu: O pereche povestește ce urmări a avut gândirea ei orientată conștient spre prestigiu pentru fiica de 14 ani.....	121
Al treilea exemplu: „Ceea ce blochează cel mai adesea randamentul sexual este ideea că se așteaptă performanțe”	124
<i>De ce atâtea femei își mână soții să realizeze tot mai multe, și la ce poate să ducă faptul că bărbații pun mai mult preț pe prestigiul lor, decât pe fericirea lor conjugală</i>	128
1. Metoda convingerii.....	132
2. Metoda alternativei consecutive	132

Capitolul 6

<i>Fiecare om își are teritoriul propriu. Dacă nu-l apără, îl iau alții în posesie bucată cu bucată</i>	139
<i>Metoda supunerii</i>	141
<i>Metoda slăbirii prin insinuare</i>	144
<i>Metoda ademenirii</i>	145

<i>Cum s-a transformat mila în ură, numai pentru că o femeie nu a putut spune nu.....</i>	147
<i>Cele mai importante două premise de care avem nevoie pentru a ne putea apăra cu succes teritoriul.....</i>	152
1. Să fim dispuși să ne apărăm	153
2. Să fim dispuși să renunțăm.....	156
<i>De ce, de atâtea ori, marea iubire eternă se încheie cu o deziluzie uriașă</i>	158
<i>Cele mai importante trei măsuri pe care le putem lua pentru apărarea teritoriului nostru.....</i>	162
1. Semnalizați-i atacantului că sunteți gata de apărare.....	163
2. Dați-i de știre atacantului în ce condiții sunteți dispus să încheiați cu el un compromis	165
3. Renunțați mai degrabă la ceva înainte de a vă lăsa șantajat cu acel lucru	168
<i>Un exemplu practic despre cum ne iau alții în posesie dacă nu suntem cu ochii în patru.....</i>	172

Capitolul 7

<i>„Fac ce-mi face plăcere, și îmi face plăcere tot ce fac“</i>	178
<i>Nimic nu ar trebui să ne împiedice să scoatem din muncă mai mult pentru noi decât numai bani și recunoaștere</i>	182
<i>De ce este necesar să facem casă bună cu lucrurile de care ne temem cel mai mult</i>	185
<i>De ce este atât de important să folosim în avantajul nostru desfășurarea naturală a lucrurilor, în loc să i ne împotrivim</i>	189
<i>De ce nu ne poate scuti nimeni de cele mai importante experiențe ale vieții. Indiferent că ne convine sau nu</i>	194

Capitolul 8

<i>De ce este necesar să distingem ce e important de ce e neimportant și să ne orientăm deciziile în funcție de asta.....</i>	200
<i>De ce este mai bine să scăpăm de zece prieteni inutili, înainte de a face rost de unul nou</i>	203
<i>Nimic nu ar trebui să ne rețină să ne definim poziția față de toate lucrurile importante din viața noastră și să ne formăm niște criterii proprii de valoare</i>	209
<i>„Fă ordine printre lucrurile mici, și cele mari vor urma de la sine“</i>	214

<i>Totul își are timpul său, totul are nevoie de timp. Cine se ghidează după acest principiu o duce mai ușor în viață</i>	219
---	-----

Capitolul 9

<i>Strategia pașilor mici pentru a atinge un țel mare</i>	227
<i>Cine supraapreciază puterea voinței nu cunoaște puterea perseverenței răbdătoare</i>	230
<i>De ce nu există nici un motiv să respectăm pe altul mai mult decât ne respectăm pe noi</i>	235
<i>Postfață</i>	244

*Părinților mei,
soției mele,
copiilor mei
și puținilor prieteni pe care îi am.*

De ce este mai bine să fii egoist, decât să te bazezi întotdeauna numai pe ajutorul altora

Trăim într-o epocă a marilor promisiuni care nu se țin. Încă niciodată nu ne-au oferit atâția oameni și atâtea instituții ajutorul lor, pentru ca apoi să ne lase baltă când avem cu adevărat nevoie de el.

Dacă ar fi respectată chiar și numai o fracțiune din toate promisiunile făcute, ar trebui ca toți să fim de mult timp absolut fericiți. Majoritatea oamenilor nu sunt. De ce oare? Pentru că nu așteaptă mereu decât să vină cineva să-i ajute.

Acești oameni nu au priceput că suntem cu toții niște egoiști. Ei nu înțeleg regulile jocului care ne determină conviețuirea și care sunt următoarele:

- Fiecare își este sie însuși cel mai aproape. Mai cu seamă cei care pretind că se simt responsabili pentru noi.
- Toți încearcă mereu să-i înhame pe alții în avantajul lor. Printre ei se numără și oamenii care ne sunt deosebit de apropiați.

- Cine se bazează pe promisiunile semenilor săi devine dependent de ei.
- Cine nu știe singur ceea ce vrea să realizeze cu adevărat în viață nu rezolvă niciodată problemele pe care i le aduce zilnic viața.
- Nimeni nu primește ceva în dar. Tot ce vrem să realizăm își are prețul său, pe care fiecare trebuie să-l plătească singur.

Cu toate că suntem cu toții egoiști, numai puțini au învățat să scoată pentru ei înșiși ce este mai bun de aici. Cei mai mulți oameni se agață de ideea fixă că această lume ar fi stăpânită de dragoste și prietenie, de corectitudine și onestitate, de înțelegere și respect reciproc. Chiar și ideea de a se gândi mai întâi de toate la sine însuși declanșează deja la mulți sentimente de vinovăție.

Ei se întrebă: „Unde am ajunge oare dacă toți oamenii ar fi egoiști?” Răspunsul este: „Dacă fiecare s-ar preocupa mai mult de sine decât de ceilalți, ar exista mai puțini oameni nefericiți.”

Nu ar fi atâția care își irosesc timpul pasându-le altora responsabilitatea pentru nemulțumirea lor. Nimeni nu trebuie să-i compătimească pe acești oameni. Ei înșiși sunt de vină pentru tot ce li se întâmplă.

Cine nu este pregătit să-și gestioneze singur viața și să-și apere fericirea personală cu dinții și ghearele față de toți cei care vor să-l împiedice s-o facă nu are nici cea mai mică șansă ca viața lui să-i aducă împlinire.

Ceea ce se tot spune despre necesitatea de a ne adapta lumii înconjurătoare nu ar trebui să amăgească pe nimeni: numai noi înșine suntem răspunzători pentru noi.

Ne-ar putea aduce pentru câțva timp o oarecare satisfacție să ne punem ideile noastre, întreaga noastră putere de muncă și dorința noastră de a realiza ceva în slujba unor țeluri pe care le-au fixat alții. Dacă însă nu mai avem de dat nimic, nu se va mai sinchisi nimeni de noi.

Progresul — orice s-ar înțelege prin el — ar putea să propulseze societatea noastră. Dar ce are individul de câștigat dacă el rămâne înaintea de vreme poticnit în drum? O soartă care ne amenință în fiecare zi pe fiecare dintre noi.

De aceea este dreptul fiecăruia în parte să își conștientizeze propriile dorințe și țeluri, adevăratele lui necesități și bucurii și să le împlinească zi de zi. Ca să nu trebuiască să-și spună la un moment dat: „Am trăit, dar nu a fost viața mea.”

Câteva indicații despre cum puteți să trageți din această carte foloasele cele mai mari

Arta de a fi egoist nu se predă la nici o școală, la nici o universitate și nici la curs fără frecvență, ceea ce nu este nicidecum o întâmplare. Motivul este că nimeni nu-i realmente interesat să facă din alții niște oameni independenți, care reflectează la ei înșiși. Căci cine nu știe ce vrea să realizeze în viață este o victimă care se pretează perfect să fie exploatată de către alții. Și exact asta vor cu toții de la noi.

De aceea nu trebuie să se mire nimeni dacă se lovește la semenii săi de greutate în implementarea unora dintre indicațiile pe care le oferă această carte. Următoarele pagini conțin, ce-i drept, și destule sugestii despre cum poate fiecare om să transforme aceste greutate în avantaje.

Cel care trăiește numai pentru a fi plăcut de alții va fi dezamăgit. Nu a cumpărat cartea care i se potrivește. Ea nu-l va ajuta pe mai departe în viață. Cu excepția, desigur, ca pe parcursul lecturii să-și schimbe părerea.

Trebuie spus și că arta de a fi egoist nu se bazează pe anumite cunoașteri teoretice sau științifice. Se bazează mai degrabă pe experiențele pe care fiecare, indiferent cine și ce este el, le face el însuși în decursul vieții lui.

Greșeala multor oameni este însă că nu-și folosesc experiențele, chiar și pe cele mai dureroase, pentru viitorul vieții lor. Dar astfel se află de fapt în compania a milioane de alți oameni. Inclusiv a celor care guvernează această lume.

Pe următoarele pagini se găsesc adunate o mulțime de experiențe, cunoștințe, exemple și concluzii care trebuie să servească unui singur scop: ca dumneavoastră să vă extrageți din cele prezentate ceea ce vă este de folos dumneavoastră. Să nu vă lăsați însă induși în eroare acceptând necritic un lucru ca fiind corect numai pentru că altora le pare corect. Modificați-l în avantajul dumneavoastră și aplicați-l practic. Nu odată și odată... cândva. Ci, pe cât se poate, imediat. Dacă este posibil, chiar de astăzi.

Acest indiciu este important. Căci în viața noastră nu se poate schimba nimic, dar chiar nimic, dacă nu folosim neîntârziat, în mod practic, o experiență. Acesta este dezavantajul unei sumedenii de cunoașteri și teorii științifice frumoase: atât sunt de discutate și răsdiscutate, de discutate, supuse îndoielii și contrazise, până ce ajung să nu mai aibă aproape nici o utilitate practică.

Dacă această carte are o valoare, atunci ea constă în a vă îndemna să acționați. Și mai puțin în a vă îmbogăți bagajul de cunoștințe.

Trebuie menționat că ea a fost precedată de o altă carte, care poartă titlul *Manipulieren, aber richtig* (*A manipula,*

dar corect). Scopul acelei cărți era, în primul rând, să încurajeze cititorii să aplice metodele manipulării, cu care sunt permanent influențați, pentru impunerea propriilor lor țeluri.

Într-un anume sens, *Arta de a fi egoist* este o completare a acestui obiectiv. Nu este vorba aici desigur de a-i influența pe alții, ci pe sine însuși.

Printre provocările permanente cărora le suntem expuși se numără acele rețete detaliate despre cum să ne încadrăm în comunitate. Toate presupun să renunțăm astfel la o parte a Sinelui nostru și să îi lăsăm pe alții să ne ia în posesie. Ca și cum cei din jur nu ne-ar fi luat încă suficient de mult în posesie.

În această carte este vorba pe larg despre felul cum ne putem sustrage luării în posesie de către alții, dacă este în detrimentul nostru. Se descriu în amănunt și metode pentru a ne elibera de dependență cu scopul de a ajunge la o autorealizare optimă.

Trebuie atras în orice caz atenția că aici nu se pune problema învățării câtorva metode. Celui care se ocupă în mod serios cu arta de a fi egoist i se cere mai mult: înțelegerea necesității unei atitudini egoiste față de viață și de mediul lui.

Cerința de a fi egoist în mod conștient și consecvent i-ar putea șoca pe unii. Ceea ce ni s-a prezentat ani de zile de către alții ca fiind fals să fie deodată corect? Asta trimite la rădăcina îndoielilor noastre: *alții* ne-au spus să nu fim egoiști. Așa cum, în general, alții sunt cei care încearcă constant să ne motiveze pentru ceea ce consideră ei a fi corect.

Cine este de părere că a venit momentul de a nu mai lăsa ca alții să stabilească pentru el criteriile aprecierii, ci s-o facă el însuși, înaintează un pas decisiv în înțelegerea artei de a fi egoist.

Se poate prea bine ca preocuparea cu ea să ducă la schimbarea totală a obiceiurilor de viață. O dată ce cineva începe să se ocupe intens cu sine însuși el va constata ce bucurie îi face. Conștiința lui de sine va crește. Părerea altora despre el va pierde din importanță.

Se poate întâmpla și ca unii să recunoască necesitatea de a se despărți de slujba lor de până atunci, de unii prieteni nefolositori sau de partenerii lor conjugali. Sau să scoată pe viitor mult mai mult decât până atunci din munca lor, din relațiile lor ori din căsnicia lor.

Orice ați vrea să modificați în viața dumneavoastră, treceți la fapte când considerați că este bine s-o faceți. Și nu vă întrebați de o mie de ori dacă le-ar plăcea oare celorlalți.

Dacă veți ajunge la această atitudine, înseamnă că prezenta carte v-a fost utilă. Ea nu trebuie să vă convingă de nimic altceva și nu trebuie să vă îndemne la nimic altceva decât la a vă determina singuri viața cu toate forțele și după posibilitățile dumneavoastră.

Fiecare om are două posibilități să-și găsească fericirea personală. Fie duce o viață sub pavăza comunității, adaptându-i-se ei. Prețul pe care-l plătește în schimb este un grad mare de dependență de alții. Fie duce viața pe care ar dori el s-o ducă și poartă singur întreaga responsabilitate pentru ceea ce face.

Cine vrea să-și construiască singur fericirea întâmpină doi adversari. Pe de o parte, lumea din jur care vrea permanent să ne ia în posesie. Pe de alta, rezistențele din noi înșine.

Cele șase rezistențe principale sunt:

1. Tendința de a pasa altora răspunderea pentru noi înșine.
2. A-i crede mai mult pe alții decât ne credem pe noi.
3. Ipocrizia sentimentelor din complezență.
4. Lipsa disponibilității de a ne apăra fericirea.
5. Lăsăm să fie știrbită forța noastră cea mai puternică: fantezia.
6. Incapacitatea de a distinge ceea ce este important de ceea ce este neimportant.

Fiecare este egoist, dar numai puțini stăpânesc arta de a duce viața pe care ar dori să o ducă

În capetele majorității oamenilor este înrădăcinată ideea că pentru ei nu este nimic mai important decât să se adapteze lumii din jur. Viața lor pare a se împlini numai în comunitate. Aici găsesc recunoașterea și siguranța la care aspiră. Dar fiecare ins din comunitate are doar un singur scop: să scoată cât se poate de mult pentru el din conviețuirea cu ceilalți. Cât se poate de multă fericire, satisfacție și dezvoltare a propriei personalități.

Nimeni nu trebuie să se minuneze că în această strădanie ajunge mereu în conflict cu ceilalți. Ca atacant, când încearcă să-i exploateze pe ceilalți în avantajul său. Ca apărător, când vor alții să pună mâna pe el în folosul lor.

În acest joc natural al conviețuirii, în care fiecare vrea să câștige cât se poate de mult pentru sine, se împotmolesc în drum cei care nu știu cum să se impună.

Un handicap este credința într-o lume care nu există. Ea se exprimă în sloganuri precum următoarele, cu care am fost îndopați încă din fragedă tinerețe:

- Nu te gândi la tine. Ține cont de ceilalți. Suntem cu toții în aceeași căruță.
- Numai dacă-i ajuți pe ceilalți ești ajutat și tu.
- În interesul comunității, interesele proprii trebuie să le lași pe planul doi.
- Toți pentru unul, unul pentru toți.
- Fii mereu prezent pentru alții și ei îți vor fi recunoscători.

Lumea în care comunitatea este totul, iar individul nimic este o invenție a unor oameni care vor să-i supună

pe alții intereselor lor. Ca recompensă promit pace și armonie, siguranță și fericire și în genere toate cele la care năzuim. Ce s-a realizat până acum din aceste promisiuni? Priviți în jur și veți constata ce s-a întâmplat cu ele.

Trebuie să admitem cu luciditate:

- Cine ține cont mereu numai de alții, fără a se gândi la el, este exploatat.
- Toleranța se taxează ca slăbiciune și îi determină pe alții să ne exploateze în continuare.
- Nimeni nu ne ajută dacă nu vede aici și un avantaj pentru sine. Chiar de-ar fi numai acela de a-și potoli conștiința încărcată.

Concluzia este evidentă: folosul pe care îl trage o comunitate de pe urma sacrificiilor individuale nu este altceva decât folosul pe care îl trag câțiva de pe urma comunității.

Conviețuind în comunitate, ne stau la dispoziție două posibilități: putem să punem interesele comunității peste ale noastre proprii și să facem sacrificii care le folosesc preponderent altora. Sau putem să acordăm propriilor noastre interese prioritate, pentru a duce viața pe care am dori s-o ducem.

Haideți să cântărim consecințele pe care le aduce cu sine fiecare dintre aceste posibilități:

1. Să ducem viața pe care am dori s-o ducem

Asta înseamnă, mai ales, să ne bazăm pe noi înșine și nu pe alții. Căci nimeni nu cunoaște adevăratele noastre dorințe și necesități mai bine decât noi. Nimeni nu are

un interes mai mare pentru satisfacerea lor decât noi înșine.

Mai înseamnă și să ne preocupe mai mult ceea ce ne place nouă, decât ceea ce ar putea să le placă altora. În strădania de a duce acest lucru la îndeplinire este necesar să mobilizăm pentru noi înșine forțele noastre cele mai bune în loc de a le folosi în avantajul altora.

Este cât se poate de firesc că ne expunem astfel atacurilor lumii înconjurătoare, care vrea să ne sechestreze pentru ea și spre profitul ei. Ar dori să-i urmăim criteriile, în loc să acționăm după propriile noastre idei.

Familia dumneavoastră, de exemplu, ar dori să fiți un tată grijuliu, care nu precupețește nici un sacrificiu pentru ca persoanelor dragi să le meargă bine.

Șeful dumneavoastră este interesat să-i urmați indicațiile, chiar dacă asta vă aduce mai multă muncă.

Firma dorește să ocupați postul pe care vi-l oferă. Chiar dacă el nu vă oferă satisfacțiile la care sperați.

În fine, economia așteaptă să vă decideți pentru produsul cel mai recent, care vă aduce mai mult prestigiu — dar trebuie să și plătiți mai mult pentru el.

Ca să putem contracara aceste atacuri și apăra viața pe care am dori să o ducem, trebuie să ne dezvoltăm capacitatea de a ne afirma în mod hotărât în fața contemporanilor noștri.

2. *Să ducem viața care le place altora*

Ar fi extrem de incorect să susținem că această viață nu merită să fie trăită de noi. Fapt este că multor oameni le

este perfect suficientă. Ei găsesc destulă siguranță, adaptându-se societății și regulilor ei și făcând ceea ce li se cere.

Desigur că aceasta este doar o siguranță care le poate fi retrasă imediat, dacă ies din rolul ce le-a fost atribuit. Dar este în multe privințe numai o problemă de timp, până ce se obișnuiesc să adapteze ideile proprii despre viața lor cerințelor lumii din jur.

Ce se oferă ca substitut satisface pretențiile pe care le au. Iată câteva dintre ofertele de substitut adesea folosite:

- Admirație pentru destoinicie și performanțe și tot ce ne putem permite în schimb. Chiar dacă, în realitate, nici nu ne trebuie.
- Viață comodă în cadrul trasat de alții.
- Laudă și recunoaștere pentru sacrificiile pe care le facem pentru alții.

Aceste sacrificii sunt prețul pentru o viață așa cum le place altora. Ele constau, în primul rând, în aceea că majoritatea dorințelor și viselor noastre cele mai frumoase, a năzuințelor și necesităților noastre tainice rămân neîmplinite, întrucât noi trebuie să fim seamă de alții.

Fiecare om este desigur liber să se decidă pentru una dintre posibilitățile indicate aici. La urma urmei, el este cel care trebuie să suporte consecințele.

Cert este că va exista întotdeauna o minoritate care tinde să facă din singura viață ce ne stă la dispoziție mai mult decât ceea ce lasă alții să rămână pentru noi. Mulți eșuează însă în efortul lor, deoarece nu cunosc rezistențele care le stau în drum.

Sunt pe de o parte rezistențele pe care ni le pregătesc semenii noștri. Dar sunt și cele care s-au format de-a lungul timpului în noi înșine. Sunt teoriile despre adaptare, ascultare și subordonare cărora ne supunem de bunăvoie. Sunt normele comportamentale stabilite, clișeele morale și teama permanentă de a pune-n joc prestigiul dobândit, siguranța și recunoașterea din partea altora.

Cele mai puternice șase rezistențe din noi, care stau în drumul autodezvoltării noastre celei mai ample

Arta de a fi egoist pornește de la ideea de bază: ocupă-te mai mult de tine decât de ceilalți oameni și realizează, împotriva tuturor rezistențelor, ceea ce tu ai recunoscut ca fiind corect și potrivit pentru tine.

Atât e de simplu. Nu trebuie decât să acționăm ca atare, și viața ar putea deja să arate complet diferit. Dar de ce nu se întâmplă în fond mai des așa? Deoarece este întotdeauna mai greu să transpunem o soluție simplă în fapt, decât să evităm pur și simplu o soluție. Modul cel mai sigur de a o evita este să nici nu căutăm măcar o soluție.

De aceea, atâția oameni trăiesc cu probleme pe care le-ar putea rezolva fără mare greutate. Cel puțin în prima fază a apariției lor. Dar ce spun oamenii? „Eh, o să treacă” sau „Am atâtea de făcut că nu am timp să mă sinchisesc de asemenea fleacuri.”

Lipsa de timp, istovirea peste măsură în muncă, luarea în considerare a celorlalți, acestea sunt scuzele preferate pentru a evita propriile probleme, până ce se

amplifică de-a lungul timpului, devenind niște rezistențe puternice care ne determină viața.

Suntem incapabili să găsim soluții pentru problemele noastre, atât timp cât ar mai putea fi încă stăpânite într-un mod simplu. Când ne depășesc, pasăm răspunderea pentru ele altora.

E greu de găsit un exemplu mai tipic pentru această atitudine decât este următorul:

- O viață întreagă milioane de oameni fac totul pentru a-și distruge sănătatea. Când apar, în cele din urmă, primele simptome severe de boală, trebuie să sară medicii în ajutor.
- Medicii aparțin — ca și avocații, băncile, politicienii, judecătorii sau statul — de acele instituții de la care oamenii așteaptă soluții pentru probleme de care s-au ferit până în ultimul moment.
- Medicul vindecă în majoritatea cazurilor boala noastră acolo unde își face ea apariția. El ne prescrie un medicament care ne vindecă pasager durerea de cap. În schimb, diferite părți componente ale acestui medicament atacă alte organe. Așa cum, de exemplu, un analgezic cunoscut produce vătămări rinichilor.
- Urmări ca acelea care poate vor apărea mai târziu nu ne preocupă pe moment. Ceea ce ne trebuie sunt soluțiile rapide. Aceste soluții ne și sunt furnizate prompt. Ele vindecă durerea sau o necesitate de moment. Dar pe termen lung ne putem ajuta numai noi înșine.

Primul pas pe care-l putem face în acest sens este să ne ocupăm de acele șase rezistențe puternice din noi, care ne împiedică să facem noi înșine mai mult pentru

fericirea noastră, în loc să așteptăm minuni pe care să le realizeze alții.

1. Pasăm altora răspunderea pentru noi, în loc să o purtăm singuri

De curând, m-am întreținut câteva ore cu un tânăr care se hotărâse să divorțeze. Am făcut încercări timide să pun încă o dată în discuție acest pas. Zadarnic. Nimic nu l-a putut determina să renunțe.

Cu treisprezece luni înainte mai stătuserăm o dată de vorbă. Îmi comunicase atunci că găsisese o femeie minunată și că nunta era deja în pregătire. Am încercat să-l atenționez că pentru o căsnicie ar mai trebui să se întrunească eventual câteva alte premise. Mi-a răspuns numai că era perfect lămurit asupra lor. Decizia lui era luată. Și era definitivă.

Bineînțeles că acum era nefericit din cauza nereușitei scurtei lui căsnicii. Treisprezece luni îi fuseseră totuși suficiente pentru ca să se clarifice complet asupra unui lucru: această femeie înainte atât de minunată nu era însă cea potrivită pentru el. Nu-l înțelegea. Toate încercările lui de a soluționa împreună problemele dădeau greș din pricina lipsei ei de înțelegere.

În puțin mai mult decât un an a renunțat la ceva ce fusese conceput pentru o viață întreagă. Numai din cauză că nu reușiseră câteva încercări rapide de conviețuire. El, în orice caz, avea astfel un alibi. De vină era celălalt.

Oricine înțelege atunci când un arhitect, un constructor, un mecanic, o croitoreasă, o doctoriță au nevoie de trei, cinci sau zece ani pentru a învăța meseria aleasă. Dar, foarte puțini sunt cei care își fac timp să învețe ceva despre ei înșiși și să reziste la această perioadă de ucenicie, trecând peste câteva eșecuri: să învețe cum să-și recunoască adevăratele lor dorințe și să dezvolte un concept pentru a le impune; cum să scoată avantaje din greșeli; sau cum să ia o decizie și să mobilizeze toate forțele spre a o realiza.

Este mult mai comod să aruncăm de la început asupra altora vina. Pentru ca, ulterior, când nu mai știm încotro să o luăm, să avem un alibi credibil pentru nereușita noastră.

În acest fel a devenit un joc de societate general îndrăgit să se găsească un responsabil pentru orice, la timp. Numai nu pe sine.

- Medicii trebuie să ajute, dacă ne-am ruinat sănătatea ani de zile.
- Statul ne va acorda el într-un fel oarecare siguranță și bunăstare. Pe cât posibil așa, încât noi să nu facem vreun efort.
- Chiar și concediul lăsăm să ne fie plănuir de o agenție de voiaj, ca să nu ne chinuim ocupându-ne singuri de ceea ce ne aduce cu adevărat recreere.
- Cumpărăm mii de lucruri fără de care am putea trăi la fel de bine. Dar trebuie pur și simplu să le avem, fiindcă și alții le dețin. Dacă nu ni le putem permite, luăm credite și ne facem timp de decenii dependenți de cei care au dat banii. Ca să ne ia ei răspunderea pentru necesitatea noastră nesățioasă de bunăstare.

Aceasta este modalitatea simplă de a ocoli orice risc. Cel puțin pentru scurt timp. Până ce ajungem să nu mai fim stăpânii propriei noastre vieți. Am amanetat altora tot ce ne-ar putea face fericiți și independenți.

Și de ce se poate ajunge atât de departe? Întrucât nu ne putem decide să purtăm singuri răspunderea pentru tot ce vrem și facem. Singuri și până la ultima consecință.

Această recunoaștere va fi ceva de la sine înțeles pentru oricine realizează că numai el singur poate găsi soluția la toate problemele sale. Ceea ce-i oferă alții este numai un substitut trecător, al cărui preț nu se află pe termen lung în nici un raport acceptabil cu folosul așteptat.

2. Îi credem pe alții mai mult decât ne credem pe noi înșine, pentru că nu ne dăm seama singuri ce ni se potrivește nouă

Oamenii se află mereu în grup pe drum pentru a găsi pe cineva care să le indice calea. Ei înșiși nu se simt capabili să o recunoască. Ei spun: „Cum aș putea oare, doar eu sunt numai un individ nesemnificativ, care muncește din greu”. Sau: „Mă iau după oameni mai deștepți care trebuie s-o știe”. De parcă oamenii deștepți ar fi mai capabili să ducă o viață fericită decât sunt cei mai puțin deștepți.

Dacă cei care caută neajutorăți primesc un mesaj care le spune: „Luați-o la stânga, numai acolo este ținta voastră”, vor merge într-acolo. Ce-i drept, abia atunci când s-au convins că sunt în compania altora. Căci li se pare mai ușor să suporte un destin împărțit.

Dacă marșul devine prea anevoios, caută indicatoare pentru o cărare mai comodă. Dacă indicatorul anunță: „La stânga este greșit, la dreapta trebuie s-o luați, căci acolo se află scăparea voastră”, îl vor urma ascultători. Recunoștința lor este atât de mare, că i-ai putea trimite oriunde. Sunt mulțumiți așa, pentru că ei înșiși nu știu încotro vor de fapt.

Vestitorii salvării, politicienii, oamenii din publicitate și, în general, toți cei care au de proclamat un singur adevăr corect se folosesc de asta. Ei știu exact ce le lipsește oamenilor. Este capacitatea de a gândi ei pentru ei și de a recunoaște ce este corect și potrivit pentru ei.

Cine se lasă astfel condus de alții nu poate să ducă niciodată viața pe care ar dori s-o ducă. Deoarece la tot ce-și dorește trebuie să-și pună întrebarea: „Ce vor zice ceilalți?”. Dacă ar fi posibil să nu le placă, el își va reprima dorințele cele mai arzătoare și necesitățile cele mai firești. Probabil că, în unele cazuri, va manifesta chiar un sentiment de vinovăție din cauză că are astfel de dorințe și necesități. Căci trăiește sub constrângerea de a considera greșit tot ceea ce alții nu-i îngăduie.

Și totuși nu există nimic și nimeni care să-l poată împiedica să meargă pe propriul lui drum. Cu condiția, desigur, să stăpânească arta de a se face independent de alții.

3. Ipocrizia din complezență face ca sentimentele noastre adevărate să se atrofieze tot mai mult

Printre acele rezistențe care ne împiedică să fim așa cum am dori se numără ipocrizia sentimentelor. Ea nu per-

turbă numai relația noastră cu alți oameni, ci ne pune și permanent în conflict cu noi.

Vorbim în genere despre „sentimentele noastre“ și ignorăm cu desăvârșire ce se ascunde îndărătul lor:

- Există o dată sentimentele autentice. Dar deja această denumire este problematică, întrucât cei mai mulți oameni nu mai pot distinge de mult care sentimente sunt „autentice“ și care nu.
- Există sentimente pe care normele sociale ne îngăduie să le arătăm și altele pe care le înăbușim, ca să nu provocăm indignarea semenilor.
- Multe sentimente nu le nutrim, de fapt, deloc. Le simulăm însă, pentru a ne adapta unei atmosfere generale sau pentru a fi pe placul altora prin această fățarnicie.
- Există sentimente care nu sunt nimic mai mult decât o manevră tactică pentru a-i impresiona pe alții sau a-i supune.
- Să nu uităm să menționăm și că nu rareori se întâmplă să ne refugiem în lumea de nedefinit a sentimentelor, numai pentru a scăpa trecător de lumea searbădă a realității.

Aproape nimeni nu va putea susține că nu cunoaște din proprie experiență toate formele înșirate aici. Cine este însă în stare să deosebească ce e autentic de ceea ce nu-i autentic?

Pentru un egoist, veți gândi acum, este perfect egal dacă manifestă sentimente autentice sau neautentice. Principalul este să-i folosească.

La ce folosește însă dacă, de pildă, o femeie joacă timp de zece ani față de soțul ei rolul soției profund iubitoare,

numai pentru că nu vrea să-și pună în joc siguranța confortabilă a căsniciei? Nu înseamnă decât zece ani de dependență. Mai puțin de soțul ei care nu bănuiește nimic, cât de sentimentul ei nesincer.

Cunosc o astfel de femeie. Nu voi uita niciodată disperarea ei când mi-a mărturisit: „Zece ani am simulat față de soțul meu ceva ce nu a existat niciodată. Când ne culcam împreună voia mereu să audă de la mine dacă îl iubesc. I-am spus de mii de ori: «Te iubesc, te iubesc». Dar, de fapt, nu simțeam nimic, absolut nimic. Mi-a fost indiferent de la bun început.”

Se căsătorise cu soțul ei — și asta nu afirm eu, ci ea a spus-o — pentru a pleca de la părinți și a avea siguranța zilei de mâine. Orice sacrificiu i se părea îndreptățit; chiar și să arate un sentiment care nu exista. La urma urmei, primea în schimb tot ce poate visa o femeie. Aproape orice dorință îi era îndeplinită. Bani nu contau.

E drept că zece ani mai târziu toate acestea nu mai reprezentau nimic pentru ea. Ba, dimpotrivă. Voia să renunțe la tot. Dar nu a reușit, căci nu și-a putut lua inima-n dinți ca să-i spună soțului ei adevărul. Nu era numai prizoniera ipocriziei ei. Era și prizoniera scrupulelor ei.

La asta să aspire oare un egoist, al cărui scop suprem este să ducă o viață liberă, care-l face fericit?

Sigur că acest caz pe care l-am menționat este un exemplu extrem. Dar, pentru cei mai mulți dintre noi, nu trece o zi în care să nu intrăm într-un fel sau altul în conflict cu lumea sentimentelor noastre. Din milă. Din scrupul. Pentru că simulăm entuziasm și simțim exact contrariul. Se prea poate ca în acea clipă chiar să credem că suntem entuziaști. Credem așa pentru că vrem să o

credem. Este calea mai comodă decât spunând cuiva: „Îa ascultă aici. Dumneata poți să crezi în acest lucru pe care vrei să mi-l prezinți ca atrăgător. Dar pe mine mă lasă total rece.”

Celălalt ar putea fi dezamăgit de noi. Ne-ar putea lua în nume de rău. Ne-ar putea retrage favorurile și recunoașterea lui. De aceea ne-am dori să spună despre noi: „Asta-i un tip grozav. Sincer entuziasmat de problemă. Nu unul dintre ăia care au veșnic de obiectat câte ceva.”

E posibil ca acesta să fie doar un exemplu foarte comun. Dar el se poate încheia după zece zile sau zece ani într-un mod asemănător cazului acelei femei pe care tocmai l-am evocat.

4. Ne lipsește disponibilitatea de a ne apăra dreptul la fericire și autodezvoltare

Frumoasa lume fericită rămâne pentru noi un simplu vis dacă nu luptăm mereu pentru ea. Mulți oameni sunt gata să pună în joc totul pentru alții. Toată energia lor, fantezia lor, sănătatea lor. Ei fac tot felul de sacrificii. Nu numai fizic, ci și dezmințind tot ce le stă pe suflet.

Doar atunci când este vorba despre ei înșiși, despre fericirea lor, libertatea lor și dezvoltarea lor de sine... atunci se așază în fotoliu și așteaptă. Eroarea lor fundamentală este: ei consideră că dacă luptă ca nebunii pentru alții, pentru binele firmei, pentru dreptatea generală, pentru fericirea familiei, atunci nu ar mai trebui să facă nimic pentru ei.

Toți tindem să ne identificăm atât de mult cu comunitatea, încât suntem de părere că binele acestei comunități înseamnă automat și binele nostru personal. Dar mai degrabă contrariul este cazul. Cu cât jertfim mai mult pentru ea, de exemplu, firma sau familia noastră să se poată dezvolta, cu atât mai mică devine propria noastră posibilitate de dezvoltare.

Să luăm următorul exemplu: gospodina X nu pregetă să facă familiei ei viața comodă. Se străduiește să aibă înțelegere pentru problemele soțului ei. Este ca o cloșcă pentru copiii ei. Zilnic strânge dezordinea pe care progeturile ei au lăsat-o în urma lor fiind siguri că „o să facă mama ordine.”

Nu trebuie să spun mai multe. Oricine cunoaște imaginea chinutei gospodine. Face parte dintre reprezentările clișeu ale epocii noastre, care s-au transmis ca modele intangibile din veacurile trecute.

Să o spun cu toată claritatea: acest rol al gospodinei model nu este altceva decât refugiul comod în fața necesității autoafirmării. Este alibiul pentru propria nefericire. Putem spune oricând: „Sunt atât de ocupat(ă) cu ceilalți, încât nu-mi mai rămâne timp și pentru mine.”

Această atitudine trezește laudă și recunoaștere. La nevoie, și simpatie. Autoafirmarea trecătoare ne absolvă de efortul de a face mai multe pentru propriul nostru bine.

Cine se mulțumește cu așa ceva nu poate să fie liber, împlinit sau fericit oricât este de slăvit, compătimit sau luat ca exemplu. Este incapabil să se lupte pentru ceea ce ar vrea să facă el însuși și să-și apere acest lucru. Ajunge într-un circuit pe care singur l-a ales, care îi cere mereu noi sacrificii.

El le mătură celorlalți oameni problemele din drum. Astfel, problemele personale devin tot mai mari. Cu cât se obișnuiesc ceilalți mai mult că cineva se sacrifică pentru ei, cu atât descarcă mai mult asupra lui. Îi sunt recunoscători? Nici gând. Sunt indignați dacă respectivul se gândește o dată la el și nu le satisface mai întâi cerințele lor mereu crescânde.

Lucrul este valabil pentru gospodina care se sacrifică. Este valabil și pentru salariatul care nu obosește niciodată, pentru animalele de muncă, secretarele indispensabile, „fetele bune la toate” și, în general, pentru toți cei care nu au altceva în minte decât să se distrugă pentru alții.

Dacă nu vor să se mulțumească cu situația de a sfârși într-o zi storși de energie și plini de amar pe „tușa” vieții, uitați de cei care au profitat de pe urma lor, chinuiți de autoreproșuri prea târzii, nu le rămâne nimic altceva decât să-și mobilizeze la timp forțele pentru ei înșiși și să-și apere propriile lor reprezentări de viață. În loc să le jertfească pentru alții.

5. Lăsăm să fie știrbită forța cea mai puternică datorită căreia ne-am putea elibera din dependență: fantezia

Pentru a o spune deschis: când afirmăm că „ceea ce este corect pentru toți ceilalți trebuie să fie corect și pentru mine”, nu este nimic altceva decât o simplă comoditate. În loc să ne cunoaștem propriile dorințe și să le impunem, ne adaptăm colectivității.

Dacă am dori să trăim precum Curd Jürgens¹ sau prințesa Anne a Marii Britanii, este vorba numai de o copie. Nici asta nu duce la autodezvoltarea noastră.

Fiecare, ar trebui să admitem acest lucru, este unic în personalitatea sa. De ce nu încercăm să scoatem ce-i mai bun de aici?

Sigur că este corect că suntem toți o parte a comunității în care trăim. Dar depinde numai de noi dacă ne creăm între aceste limite cadrul în care ne putem dezvolta liber după propriile noastre considerente. Acest proces începe cu dezvoltarea liberă a fanteziei noastre.

Dumneavoastră reprimăți ideea de a vă elibera de dependențele pe care ar dori să vi le impună alții, în loc să nutriți această idee și s-o stimulați, până ce devine atât de puternică, încât ea vă silește chiar de la sine să acționați.

Nimic din ceea ce au creat oamenii în această lume nu ar fi putut să ia naștere dacă nu s-ar fi întâmplat ca odată, cândva, un om individual să-l fi gândit cu toată forța fanteziei sale. Însă această forță nu se poate dezvolta decât dacă i se creează posibilitatea respectivă. O singură propoziție deschide această posibilitate. Ea este: „Pentru mine nu există imposibilul.” Cine o respectă pune în mișcare motorul care ne face să realizăm ceea ce alții consideră a fi irealizabil.

În acest mod este transformată lumea de mii de ani. De ce să nu putem, dumneavoastră și cu mine, trans-

¹ Curd (sau mai bine cunoscut în America sub forma Curt) Jürgens (1915–1982), actor german de film și teatru, ajuns renumit la Hollywood după cel de-al Doilea Război Mondial. (N. t.)

forma pe baza acestei experiențe și mica noastră lume proprie?

Dar noi ce facem?

Căutăm modele străine, pentru că nu ne putem decide să găsim modelul în noi. În loc să stabilim criterii proprii pentru acțiunea noastră, ne subordonăm criteriilor altora. Fixăm granița dezvoltării fanteziei noastre acolo unde alții spun: „Așa ceva nu-i posibil. Asta nu se poate.“

Întrucât nu ne putem imagina să realizăm mai mult decât alții, nici nu vom realiza. Ne încadrăm astfel de bunăvoie într-o viață mediocră și ne înăbușim aspirația la acea viață care să ne aducă un maxim de satisfacție.

Și totuși zace în fiecare forța de a schimba situația. Trebuie doar să facă uz de această forță.

6. Incapacitatea de a face ceea ce este important și de a renunța cu ușurință la ceea ce este neimportant

Ceea ce ne dezorientează tot mereu este oferta mare cu care vrea să ne amăgească lumea înconjurătoare. Totul ni se prezintă în așa fel, de parcă ne-ar fi indispensabil. Dar importanța efectivă a majorității acestor oferte constă în folosul pe care-l aduc celorlalți. Noi suntem doar mijlocul lor pentru a-și atinge scopul.

Cine se încrede orbește în evaluările pe care le fac alții obiectelor nu va mai ști curând ce este important pentru el. În schimb, cine a stabilit singur cum vrea să-și modeleze viața și ce este necesar pentru fericirea lui deține un etalon propriu de evaluare. Dacă cineva vrea să-l „abu-

rească” pentru ca să accepte un obiect, oricât ar fi de convingătoare argumentele, el nu trebuie decât să se întrebe: „Îmi este util în realizarea țelurilor mele sau este important numai pentru alții?” În felul acesta nu risipește timp și energie cu ceva insignifiant și poate să se dedice cu totul lucrurilor importante.

Cunosc o mulțime de oameni care nu oboresc în tentativa de a „fi în pas cu timpul”, după cum se exprimă. Ei trebuie să aibă și să facă mereu ceea ce tocmai este la modă. Chiar dacă este exact contrariul a ceea ce până mai ieri era modern.

Capacitatea atât de mult slăvită a adaptării rapide la trendul vremii servește cu precădere la mascarea incapacității de a ne preocupa de valorile constante ale vieții noastre. Mai ales de ce-i mai important — de noi înșine.

Acești oameni pot să explice cuiva ore întregi de ce este atât de important să se discute și să se demonstreze pentru Biafra, Vietnam, libertatea în Chile sau alte probleme care tocmai agită omenirea. Având în vedere procesele din lumea mare și largă — spun ei —, este iresponsabil să te gândești la propriile tale probleme mărunte. Mai puțin comodă, dar în schimb mai eficace este o constatare mult mai evidentă: cine nu-și rezolvă propriile sale probleme va putea contribui prea puțin la rezolvarea problemelor universale.

Dar cum ne-am putea rezolva problemele dacă nu le luăm în serios și nu ne luăm nici pe noi?

Cine se încrede în apelurile cu care vor să ne convingă alții de ceea ce le pare lor important nu are de ce să se mire dacă trebuie să constate într-o zi cât de absurd și-a irosit cei mai frumoși ani ai vieții.

Alunecarea spre probleme mărunte este pentru mulți o scuză comodă ca să amâne ceva important pe mai târziu. „Astăzi”, zic ei, „mai am încă mii de alte treburi de rezolvat. Dar mâine o fac.” De atâta teamă să nu rateze tot felul de lucruri, ratează tocmai ce-i decisiv.

Mâine — asta este pentru ei marea speranță. Mâine vor face ceea ce încă nu s-au putut decide astăzi să facă. Dar pentru tot ce este astăzi important mâine este deja prea târziu. Exact așa cum multe lucruri secundare nu pot compensa niciodată o singură decizie esențială. De aceea se și miră atâția oameni care-și fac cu râvnă datoria de dimineață până seara că există indivizi care își ating scopul aproape fără efort cu o singură faptă importantă. Cum reușesc? Foarte simplu: au recunoscut ce este important pentru ei și nu se lasă să-i abată nimic de la țelul lor.

Aventura fascinantă de a-și lua viața singur în mâini și de a nu mai depinde de alții

Înainte de sfârșitul acestui capitol ar mai trebui să vă indic ceva ce vă poate fi de folos. Cunoașteți acum cele mai importante șase rezistențe care ne împiedică să ducem viața pe care am dori s-o ducem. Să nu mai ziceți deci niciodată de acum încolo cu conștiința curată: „Alții sunt de vină că nu pot trăi așa cum aș dori.” Sau: „Aș dori să fac atâtea altfel; de ce nu reușesc oare?”

Acum știți cu siguranță mai mult și asta vă va fi de ajutor în continuare. Cu condiția să nu spuneți: „Tot ce am citit aici este perfect. Numai că, în cazul meu, lucrurile stau cu totul altfel.” Și apoi să înșirați două duzini

de motive pentru care nu puteți face nici pe viitor nimic în folosul dumneavoastră.

Să nu uitați nici că a schimba în viața dumneavoastră ceva în bine nu poate fi problema acestei cărți. Numai dumneavoastră înșivă sunteți responsabil de schimbare.

De dumneavoastră depinde să faceți din asta o aventură fascinantă. Unora li se poate părea că merită să lupte pentru a transforma lumea sau a răsturna societatea noastră. Poate vor și reuși cândva ceea ce intenționează. Viitorul este lung și este o frumoasă mângâiere că urmașii noștri o vor duce mai bine odată și odată.

Aventura de care este vorba aici e mai puțin pretențioasă. Este revoluția extrem de personală pe care o poate declanșa oricine în sine însuși. Iar beneficiarul ei este el. Nu odată, cândva, ci astăzi deja. Este o revoluție împotriva asupririi căreia îi suntem expuși. Expuși de către alții și de către noi. De către rezistențele în fața cărora ne dăm speriați înapoi, pentru că le supraapreciem.

Cu câțiva ani în urmă, când această temă tocmai era foarte la modă, cei care făceau sondaj de opinie se preocupau din nou să afle dorințele sexuale tainice ale câtorva mii de germani. Nu-mi mai amintesc toate detaliile picante, care au fost apoi date publicității într-un raport. Însă declarația unui negustor în vârstă de 42 de ani și căsătorit mi-a rămas întipărită în minte.

Omul a spus, printre altele: „Visez de ani de zile să merg o dată cu soția mea la iarbă verde și să o seduc acolo, fiind goi într-o poiană. Mi-a lipsit însă până acum întotdeauna curajul să i-o spun. Probabil că m-ar considera total nebun.”

Întrucât soția lui l-ar putea considera total nebun — rețineți „l-ar putea“, căci el nu știe de fapt ce gândește ea despre această idee — el nu întreprinde nimic pentru a-și împlini această dorință pe care o nutrește de mulți ani.

Ați putea zâmbi cu milă gândindu-vă la acest bărbat. Dar, în fond, asta-i realitatea zilnică a vieții noastre. Nu așa-zisele lucruri mari de pe lumea asta, ideile și descoperirile importante sunt cele care alcătuiesc mica noastră fericire personală. Sunt rezistențele aparent futile și felul cum ne descurcăm cu ele.

De curând, a murit pionierul american al zborului, Charles Lindbergh. A devenit eroul unei întregi națiuni, după ce a străbătut în 1927 Atlanticul într-un avion minuscul.

Atunci această aventură a fost o faptă admirată în lumea întreagă. Ceea ce merită până în ziua de azi atenție este hotărârea cu care a depășit Lindbergh toate rezistențele pentru a putea efectua acest zbor temerar.

Tatăl lui era deputat de Minnesota în Congres. Un bărbat destul de încâpățânat. Și-a crescut fiul în ideea de a se baza mai mult pe sine decât pe alții. Obișnuia să spună: „Un băiat este un băiat. Doi băieți sunt o jumătate de băiat. Trei băieți nu mai sunt absolut nici un băiat.“

Nu-i de mirare că în viața micului Charles însușiri precum încadrarea, adaptarea și dependența nu jucau nici un rol. Pe el îl fascina zborul, ceea ce era însă privit pe atunci încă drept o aventură lipsită de responsabilitate. Să șadă singur undeva sus într-un aparat de zbor era exact pe gustul lui. „Gustul lui“... de fapt a devenit marea sa pasiune, conținutul vieții lui, suprema împlinire pentru el.

„Acolo sus“, spunea, „acolo savurez sentimentul de a trăi la un nivel omenesc mai înalt decât scepticii de jos de pe pământ, care mă consideră nebun pentru că îmi asum acest risc.“

Ceilalți n-aveau decât să-l considere nebun, să râdă de el, el tot era convins că: „Mai bine trăiesc un deceniu așa cum îmi face cea mai mare plăcere. Dacă mă ia apoi dracu', fiecare an în parte mi-a fost mai prețios decât o viață lungă în mediocritate.“

A ajuns oricum la 70 de ani.

Ce ar fi rămas din sentimentul de fericire, din satisfacția la împlinirea celei mai mari dorințe a lui, dacă acest Charles Lindbergh ar fi plecat urechea la oameni? Pesemne, exact ceea ce le rămâne numeroșilor oameni care se abțin de la împlinirea năzuințelor lor și de la savurarea vieții lor până la capăt.

Și totul, numai pentru că-și spun mereu: „Ce vor zice ceilalți?“ Sau: „Doar sunt un nimic, nu o să pot face niciodată acest lucru.“

2

Fiecare dorință pe care o nutrim este legată de o decizie. Avem din nou două posibilități:

- Să mobilizăm toate forțele disponibile, pentru a o realiza și a obține astfel satisfacție și fericire.
- Să o înăbușim, pentru că nu corespunde criteriilor cărora ne-am adaptat.

Următorii cinci pași ne ajută să folosim conștient toate forțele și posibilitățile, spre a realiza cu succes orice intenție:

1. Disponibilitatea de a da oricărei dorințe o șansă de a se dezvolta.
2. Hotărârea de a elimina toate îndoielile.
3. A da curs liber fanteziei.
4. Decizia pentru cea mai bună dintre toate posibilitățile găsite.
5. A acționa.

Cum decid tensiunea și fantezia dacă ne îndeplinem o dorință sau o înăbușim timpuriu, în fașă

Pentru mulți oameni a devenit o rutină cotidiană să-și înăbușe dorințele cele mai frumoase, încă înainte să le fi oferit o șansă de a se realiza.

Negustorul amintit, care voia să-și seducă o dată soția la iarbă verde, este un astfel de om. Fantezia lui s-ar putea să se avânte gândindu-se cum ar putea fi. Totuși, ceva îl împiedică să-și mobilizeze această fantezie în găsirea căii pentru a-și impune dorința.

Această dorință îl transpune fără îndoială într-o stare de tensiune, care tinde să fie soluționată și deci satisfăcută. Însă negustorul înăbușă această tensiune deja în fașă, încă înainte ca ea să fi devenit atât de puternică încât să producă decizia de a acționa.

Este aceeași tensiune care-l cuprinde când vrea să vândă ceva unui client. Ea îi stârnește o atenție mai specială. Îi ascute instinctele negustorești și îl face receptiv la indicațiile pe care le poate folosi în avantajul său.

Dacă este vorba de o decizie în profesia sa, dă frâu liber acestei tensiuni. La fel cum lasă fanteziei lui câmp liber pentru a găsi posibilități de influențare a afacerii în favoarea lui.

Toate acestea îi lipsesc în cazul visului său sexual. El reprimă dezvoltarea utilă a tensiunii și fanteziei. Începe să acționeze un mecanism de inhibiție, care îi împiedică decizia de a acționa.

Facem cu toții zilnic astfel de experiențe sau unele asemănătoare. Acea inițiativă pe care poate că o valorifi-

căm în probleme profesionale ne lipsește în deciziile private. Sau invers.

Unde zace vina?

În criteriile pe care ni le dictează lumea înconjurătoare și ale căror îngrădiri le preluăm, fără să le verificăm temeinic în privința folosului egoist. Mai bine luăm asupra noastră sacrificii și renunțări. Sau ne mulțumim cu compromisuri care ne aduc mai multe dezavantaje decât avantaje.

Negustorul citat nu are probabil nici un fel de rețineri să tragă pe sfoară un partener de afaceri. Este ceva permis după criteriile general acceptate în lumea afacerilor. Cine reușește este mândru că a obținut un profit pentru sine.

În schimb, reprezentarea ce i-a fost inoculată din copilărie despre actul sexual este supusă unor limite mult mai înguste a ceea ce este îngăduit. În realitate, mai este și acum valabil în această epocă aparent atât de libertină că, pentru nenumărate cupluri, relația intimă nu este altfel de imaginat decât în dormitorul aflat în întuneric și după un ritual monoton, pe care femeia îl rabdă supusă.

Putem spune că toate dorințele noastre, după ce ne-au devenit conștiente, au de trecut printr-un control. Doresc să numesc asta *faza killer* a oricărui proces decizional. Aici, dorințele sunt verificate, aprobate sau respinse după criteriile comportamentale înmagazinate.

Apar două posibilități:

1. Decizia de a mobiliza toate forțele disponibile pentru a realiza dorința, obținând astfel satisfacție și fericire.
2. Decizia de a înăbuși dorința, întrucât nu corespunde normelor cărora ne-am adaptat.

În această fază killer se decide ce se întâmplă cu dorințele noastre. Veți admite că pentru oricine cunoașterea acestor procese este de o importanță neobișnuită. Aici se hotărâsc, adesea în doar câteva clipe, fericirea și prăbușirea. Uneori și cursul viitor al întregii noastre vieți.

Totuși, foarte puțini oameni sunt conștienți de aceste conexiuni. Ei știu foarte exact cum trebuie să-și mănuiască autoturismele, să umble cu mașinile de spălat și cu televizoarele. Dar procesul deciziilor lor, care este mult mai important pentru ei, se sustrage influențării lor intenționate.

Ei îl lasă în seama unor dispoziții de moment și influențelor exterioare cărora tocmai le sunt supuși. Sau gradului de comoditate la care au ajuns de-a lungul timpului. Ori s-au resemnat deja și spun plini de auto-compătimire: „Mi-am îngropat de mult toate marile mele visuri despre fericire. Câte ceva stătea mereu în calea realizării lor.” Era însă vorba numai despre propria lor incapacitate de a lua decizia corectă.

Cu alte cuvinte: oamenii preferă să facă ceea ce le solicită cel mai mic efort. În caz de dubiu, asta înseamnă reprimarea dorințelor lor.

Arta de a fi egoist nu poate folosi însă nimănui care lasă așa în seama întâmplării dacă dorințele lui sunt duse sau nu la îndeplinire. De aceea, este necesar să ne preocupăm intens cum putem influența conștient și intenționat procesul decizional descris.

Să presupunem că soțul A primește de la firma lui oferta să preia un post care-l face să înainteze cu un pas considerabil în ierarhie. Este legat de mai mult prestigiu și de mai mulți bani, cu care își poate cumpăra mai

multe. Desigur că și de mai multă muncă, mai mult stres și mai multă răspundere. Să presupunem în continuare că acestei ispite îi stă împotrivă în *A* dorința naturală de a se bucura de câte ceva în viață, de a avea timp pentru toate lucrurile pe care ar dori să le facă, de a le savura, fără a ține seamă de interesele altora. Într-adevăr, și-a creat și în anii trecuți tot ce i-ar putea înlesni această viață.

Prin oferta firmei este periclitată împlinirea acestei dorințe. Problema trebuie soluționată. Ajunge în faza *killer* a procesului decizional. Întrebarea este: se decide *A* pentru reprimarea dorinței sale personale de viață nutrite de mult sau renunță la oferta atrăgătoare?

Dorinței personale i se opun numeroase rezistențe, printre care următoarele:

- *A* se întreabă: dacă pierd această șansă unică nu mi se va mai face niciodată o asemenea ofertă în firmă. Ar putea să însemne sfârșitul carierei mele. Sunt aruncat undeva pe linie moartă. Ce vor spune soția mea și toate cunoștințele noastre?
- Se gândește: nimeni nu va înțelege un refuz. Ar echivala cu un eșec. Cel puțin în ochii celorlalți.
- Fantezia lui ajunge în sfere înalte, când își închipuie câte îi va aduce oferta. Admirație, statut social și triumf. Va putea să realizeze pentru el și familie lucruri pentru care îi invidia până acum pe alții.

Nimic nu este conform reprezentării generale despre masculinitate mai greu de suportat de către un bărbat decât să renunțe la o victorie care-l propulsează ierarhic. Această reprezentare a victoriei ațâță vanitatea unui bărbat la fel ca și gestul unei femei cerute de mai mulți în căsătorie de a-l prefera față de toți copretendenții. Sunt foarte puțini cei care pot rezista tentației de a fi

admirați și invidiați măcar pentru scurt timp de alții. După ce tumultul victoriei a trecut de mult și toate dezavantajele legate de acest pas au devenit clare, ei tot se vor mai hrăni din ea.

Întâlniți acest fenomen peste tot unde se întrunesc bărbați și vorbesc despre „trecut“, anii lor de glorie și marile lor fapte. Desigur, și femeile sunt victimele acestei constrângeri de a fi admirate. Ele vorbesc despre anii când încă erau frumoase și râvnite, înainte de a începe să se sacrifice pentru bărbat și familie.

Omul nostru *A* ia deci o decizie de înțeles pentru mediul său înconjurător și acceptă oferta. Oricine va spune: „Te admir.“ Sau: „Dar știi că ești un tip norocos.“ Sau: „Acum ai dat lovitura.“ Astfel de lingușeli îl fac să uite toate gândurile despre planurile pe care și le făcuse pentru el.

Este posibil să fi acționat corect. În orice caz însă, nu mai și numai după criteriile pe care le consideră alții corecte. Li s-a adaptat lor.

În realitate, decizia lui se află, bineînțeles, în contradicție cu dorința lui adevărată. Faptul că era dispus să se adapteze reprezentărilor semenilor săi l-a determinat să reprime ceea ce constituia necesitatea lui propriu-zisă.

Este foarte clar că se pune astfel în cea mai mare dependență. Căci, cu cât urcă cineva mai sus pe scara carierei, cu atât mai mult are de pierdut și cu atât mai din greu trebuie să lupte ca să rămână sus. Crește și frica lui că toți cei care îl admiră acum își vor retrage aprecierea în cazul unui eșec al lui. Pentru a împiedica asta, trebuie pur și simplu să aibă succes, fie că vrea, fie că nu.

O decizie ca aceasta, în al cărei centru stă alegerea între dorința proprie și norma larg răspândită „munca

și succesul sunt cel mai important lucru în viața unui om”, se poate explica din simplul fapt că în cei mai mulți dintre noi etaloanele mediului nostru sunt mult mai puternic ancorate decât ale noastre proprii. Suntem atât de mult fixați pe succes, performanță și prestigiu, încât nici nu ne imaginăm cum ne-am putea confrunta cu o viață dusă în liniște și fericire, într-o independență cât se poate de mare de alții, fără grabă și după propriile dorințe.

Imediat ne vin în minte tot felul de atribute de care am fost avertizați încă din tinerețe. Atribute cu care ne-ar putea eticheta alții, cum ar fi:

- Asta ar putea să ofere mai mult familiei sale, dar este prea puturos ca să muncească mai mult.
- Ar fi foarte capabil, dar îi lipsește disciplina de a se încadra într-o colectivitate.
- I-am fi oferit orice posibilitate să ajungă departe. Dar ne-a dezamăgit profund.

Așa și în multe alte feluri este pedepsit cu desconsiderare cineva care se sustrage adaptării pe care o cere lumea de la el.

Mulți oameni se tem de desconsiderarea semenilor de o mie de ori mai mult decât se iubesc pe ei și independența lor. De aceea, li se pare cât se poate de normal să-și jertfească dorințele.

Ce urmări poate avea dacă ne mulțumim cu satisfacții de substitut

Înainte de a continua cu reflecțiile noastre, mai rezum o dată cele spuse deja, pentru o mai bună înțelegere:

Fiecare dorință pe care o avem cere să fie satisfăcută. Această satisfacere ne dă sentimentul fericirii. Cu cât au fost mai mari greutățile pe care le-am avut de depășit pentru a ajunge la țintă, cu atât mai puternică ne va fi mai târziu încrederea în noi că am câștigat.

Fiecare dorință pe care nu o împlinim ne reduce încrederea în noi și capacitatea de a ne impune. Putem obține prin adaptare recunoașterea celorlalți. În aceeași măsură scade însă sprijinul pe care-l găsim în noi înșine.

Decizia de a ne da la o parte din calea împlinirii unei dorințe nu duce la nici o satisfacție. Tensiunea pe care o declanșează orice dorință care tinde să fie realizată rămâne. În continuare, mai multe despre urmările pe care le poate avea acest fapt:

Întrucât tensiunea nu se poate descărca prin satisfacerea ei, căutăm o satisfacție de substitut sau cel puțin un alibi pentru comportamentul nostru.

Fiecare dintre noi cunoaște astfel de situații. Am evitat soluționarea unei probleme sau împlinirea unei dorințe — de îndată ni se activează fantezia pentru a găsi o scuză credibilă sau un înlocuitor. Față de noi și, desigur, față de alții, a căror apreciere nu dorim să o pierdem. Unii oameni au dezvoltat o adevărată măiestrie în acest domeniu. Ei risipesc mult mai multă fantezie și energie ca să caute un alibi, decât le-ar fi trebuit pentru rezolvarea problemei propriu-zise.

Probabil că fiecare cunoaște destule exemple cum se refugiază unii oameni într-o lume a aparențelor existentă numai în imaginația lor, spre a căuta acolo un substitut pentru satisfacerea de care nu au avut parte.

Cineva se laudă de pildă față de alții că a realizat ceva ce de fapt a evitat să facă. Drept substitut pentru satis-

facția de care, în realitate, nu s-a bucurat caută cel puțin admirația celor din jur. Simulează ceva despre care presupune că va declanșa admirație. În mod automat ajunge astfel într-o situație de dependență.

Ea constă în aprecierea din partea celorlalți pe care este edificată toată manevra lui. Dacă ceilalți îi ghicesc bluff-ul, se instalează contrariul așteptărilor lui. Își vor bate joc de el. În loc de recunoaștere recoltează dispreț. Cineva care a rezolvat problemele ce erau legate de împlinirea dorinței lui nu este dependent de recunoașterea altora sau ea chiar nu-l interesează. Încrederea în el este puternică. Își poate spune: „Știu singur cel mai bine că am izbutit și sunt mulțumit. Nu se schimbă cu nimic situația dacă le place și celorlalți.“

Se sustrage astfel dependenței de aprecierea altora. Criteriul după care se ghidează este satisfacția trăită. Este siguranța pe care o are și pe care nu i-o poate lua nimeni.

Recunoașterea din partea altora, în schimb, este determinată de motive multiple. Un șef, de exemplu, poate în mod conștient să lege de exprimarea recunoașterii o intenție care-i este folositoare lui.

Vă va spune eventual: „Mi se pare că ați făcut aici o treabă bună. Dar cutare și cutare lucru ar fi putut să fie ceva mai bine făcut.“ Nu este interesat să vă lase să vă bucurați din plin de încrederea în dumneavoastră. Asta ar putea să vă scadă dorința de a munci, iar lui să-i submineze autoritatea. De aceea, el vă diminuează în mod intenționat realizările, pentru a vă stimula în continuare.

Cine își creează o satisfacție de substitut, care-l face să depindă de alții, trebuie să trăiască cu teama că lumea aparentelor pe care și-a edificat-o va fi odată demascată. În acest caz, va reacționa eventual cu resemnare. Urmă-

toarea dorință care cere o decizie o va intercepta în faza *killer* lamentându-se cu alibiul: „Orice aș face, dau chix. Așa că nu mai încerc deloc.“

Se poate întâmpla și să spunem ca urmare a demascării unui alibi: „Ia așteptați. Râdeți voi azi de mine. Dar o să vă arăt eu vouă.“

Mândria rănită ne impulsionează la fapte eroice ieșite din comun care depășesc cu mult adevăratele noastre capacități. În străduința noastră de a fi apreciați, mobilizăm în mod absurd forțe care nu mai au de mult de-a face cu dorința noastră propriu-zisă.

O satisfacție falsă se poate produce, ascunsă și ținută tăinuită, și exclusiv în fantezmele noastre.

Cunosc o femeie măritată care a scris ani de zile scrisori tandre de dragoste unui iubit care nici nu exista. Își abreacționa în ele dorința de tandrețe pe care voia să o manifeste față de propriul ei soț. Nu reușise însă niciodată să-și realizeze această dorință. Soțul susținea mai degrabă despre ea că ar fi probabil frigidă. Ceea ce era pentru el alibiul de a avea o prietenă.

Unele femei își vor aminti de anii fragezi ai adolescenței lor când se laudau față de prietenele lor cu primele experiențe amoroase. Povesteau cu lux de amănunte celor care ascultau admirativ întâmplări până la ultimul detaliu intim. Era de fapt numai un substitut fantasmatic al unei satisfacții niciodată trăite.

Ca să nu mai vorbim de bărbații care se laudă cu cuceririle lor și cu marile lor performanțe sexuale pe care în realitate nu le-au reușit niciodată.

Multe dintre aceste satisfacții false ale unor dorințe ce și-au aflat sfârșitul încă din faza *killer* rămân fără

urmări durabile pe termen lung. Altele devin însă probleme medicale.

Psihiatria și, mai cu seamă, psihosomatica (aceasta ocupându-se de fenomene patologice fizice care pot fi deduse din cauze psihice) se îndeletnicesc de ani de zile cu aceste probleme. Cunoscutul profesor vienez de psihosomatică, dr. Erwin Ringel, apreciază precaut la 40 procentul acelor pacienți care caută tot mereu ajutor la medici.

O boală organică poate fi rezultatul unor dorințe ne-realizate. Fuga în boală este substitutul unei satisfaceri de dorință eșuate. Dacă zăcem bolnavi în pat îi constrângem pe semenii noștri măcar să ne acorde atenție și să ne datoreze simpatie.

Nimeni nu se va aștepta ca sugestiile date aici să facă peste noapte dintr-un om resemnat un om fericit. Însă cunoașterea conexiunilor de acest fel este o premisă pentru a influența conștient procesele care duc la fericire și satisfacție.

Cum a făcut o femeie de 43 de ani peste noapte din viața ei monotună, printr-o decizie simplă, cea mai mare aventură

Vă relatez acum un eveniment petrecut în 1965 în satul italianesc Rotzo. El arată într-un mod foarte elocvent ce se poate întâmpla când, pe de o parte, oamenii ajung la decizia: „Renunț și las răspunderea în seama altora” și când, pe de altă parte, cineva spune în exact aceeași problemă: „Găsesc eu o soluție și fac ceva”.

Acest sat de munte Rotzo avea pe atunci 789 de locuitori și era administrat de un avocat ca primar și un consiliu comunal format numai din bărbați. Administrat mizerabil, căci comuna era atât de îndatorată, încât funcționarii responsabili nu mai știau nici o cale de ieșire.

Cum atunci era exact perioada dinaintea alegerilor comunale, primarul a ticluit un plan rafinat. Într-o ședință a consiliului comunal a propus: „Cel mai simplu este efectiv dacă nici unul dintre noi nu candidează la alegerile viitoare. Atunci guvernul trebuie să numească un comisar administrativ. Pentru ca acest comisar să poată funcționa, guvernul va trebui să acopere din vistierie deficitul nostru. Dacă se întâmplă așa, anunțăm alegeri noi, suntem confirmați în vechile noastre funcții și putem relua afacerile.”

Consiliului comunal i s-a părut o propunere remarcabilă. Nimeni nu a avut nici o obiecție. S-a hotărât deci ca la alegeri să nu candideze nici unul dintre acei domni.

Acesta a fost unul dintre aspectele istoriei. După cum puteți recunoaște cu ușurință, el arată cum primarul și consiliul comunal își folosesc timpul și creativitatea nu pentru a găsi soluția la o problemă, ci pentru a fabrica un alibi deosebit. Un obicei care nu este atipic pentru deputații din întreaga lume, ca să mă exprim o dată cât se poate de precaut. Ar fi fost, este un lucru evident, foarte improbabil ca aceiași oameni din Rotzo, cu atitudinea ce îi caracteriza, să fi administrat mai bine banii de impozite ce li s-ar fi pus la dispoziție decât mai înainte banii proprii.

Domnii nu luaseră în considerare însă o femeie hotărâtă, pe nume Carla Slaviero. Avea 43 de ani și era învăță-

toarea satului. Când a auzit de decizia funcționarilor, primul ei gând a fost că trucul intenționat de ei nu ar putea reprezenta o soluție durabilă. Rațiunea ei i-a spus că o astfel de soluție putea veni numai de la înșiși locuitorii din Rotzo.

Firește că acest gând a intrat la ea imediat în faza *killer* bine cunoscută nouă. A început să emită obiecții, precum: „Ce pot oare eu, o femeie, să fac împotriva lor?” Întrucât în acea vreme acolo, ca și în alte părți, era încă de neconceput ca o femeie să preia funcția de primar, o astfel de idee neobișnuită a ajuns bineînțeles de îndată în mașinăria dubiilor. Nu numai la învățătoare, ci și la celelalte femei cu care a abordat subiectul.

Carla Slaviero ar fi putut deci să cotească foarte bine pe linia alibiului și să-și spună: „În timp ce ceilalți au stat cu mâinile în sân și au privit, eu măcar am ridicat glasul și i-am prevenit.” Dar signorina Slaviero nu a procedat așa. Ca să mă exprim în sensul reflecțiilor noastre: nu și-a mobilizat energia ca să găsească un alibi, ci s-a concentrat total pe găsirea unei soluții. A decis: „Fac ceva.” După aceea, a început să se gândească la toate posibilitățile practice imaginabile. S-a hotărât în cele din urmă pentru una care i s-a părut cea mai realizabilă: cu două ore înainte de încheierea înscrierii pentru candidați la o funcție publică, a înaintat o listă exclusiv feminină. Până ca oamenii să afle de ea și să-și revină din surprindere, a fost prea târziu ca să mai întreprindă ceva împotriva acestei inițiative ieșite din comun.

La alegeri s-au dat 236 de voturi nevalide. Nu este greu de ghicit de la cine proveneau cele mai multe dintre ele. Asta nu a putut să împiedice ca signorina Carla

Slaviero să fie aleasă primar, iar candidații de același sex cu ea, în celelalte funcții.

Este de înțeles că bărbații învinși prin surprindere au etichetat de la început dominația feminină cu comentarii batjocoritoare și că se asigurau la cârciumă unii pe alții cu formulări gen: „Nevastă-mea este într-adevăr în consiliul comunal, dar acasă tot eu sunt șeful” și alte argumente asemănătoare pe care le scornesc bărbații când au dat greș.

Acest eveniment de la Rotzo a stârnit atunci ceva vâlvă. Agenții mari de presă internaționale, cum ar fi United Press International, au relatat în toată lumea despre el. Revista americană *Life* care mai exista pe atunci i-a dedicat Carlei Slaviero chiar un reportaj pe două pagini. Acolo se menționa și că ea și colegile ei ar fi luat imediat câteva decizii care erau scadente deja de mulți ani. Au făcut un credit cu o rată a dobânzii deosebit de scăzută și primărița a alcătuit un plan cum ar putea fi dezvoltat Rotzo ca să devină o localitate pentru sporturi de iarnă, spre a aduce prin turism bani în casa comunală.

Să ne gândim: o femeie total necunoscută, născută și crescută într-un sat de munte italianesc, din care de abia dacă ieșise vreodată de când se știa, care nu făcea de 20 de ani nimic altceva decât să le predea copiilor și să-și fină gospodăria! Din această monotonie a smuls-o într-o singură clipă o decizie simplă, purtând-o în marea aventură care i-a schimbat total viața. A fost decizia: „Fac ceva pentru că sunt în stare să fac”, în loc de a urma exemplul predecesorului ei, care se hotărâse să-i lase pe alții să acționeze iar el să-și decline răspunderea.

Nu este acest exemplu dovada impresionantă că oricine, chiar oricine, indiferent unde este și ce este, poate să facă în viața lui și cu posibilitățile lui lucruri pe care mai înainte le considerase complet imposibile? Cu condiția să recunoască momentul în care trebuie să ia decizia care pune în mișcare o dezvoltare ce duce de la gândul inițial, prin tot felul de idei utilizabile, la acțiunea care promite succes. Cam tot ce s-a schimbat pe pământ de când lumea s-a petrecut într-un mod asemănător.

Cinci pași conștienți care duc o dorință la împlinire și ne dau satisfacție

Nu este de presupus că învățătoarea a fost conștientă de procesele care au dus de la decizia ei la atingerea scopului ei. Ceea ce a făcut ea s-a petrecut mai mult sau mai puțin intuitiv. Întâmplarea și-a avut și ea rolul și a creat premise favorabile. Un lucru însă nu l-ar fi putut produce nici cea mai frumoasă coincidență: disponibilitatea ei de a lua inițiativa și de a-și impune ideile în fața tuturor rezistențelor.

Ce avantaj nebănuit, așa trebuie să ne întrebăm, are în fața exemplului de mai sus cineva care influențează aceste procese de la bun început în mod conștient și intenționat?

Următorii cinci pași sunt în esență cei cu care putem obține ceva:

Primul pas spre împlinirea unei dorințe este disponibilitatea de a-i da o șansă să se dezvolte

Foarte multe țeluri pe care am dori să le atingem în viață sunt înăbușite în fașă încă în prima fază a dezvoltării lor. Noi spunem: „Ar trebui de fapt...” sau: „Aici ar fi bine să...”, dar nu învârtim cheia care pune motorul în funcțiune.

Primul pas pentru împlinirea unei dorințe constă în a-și spune: „Oricâte ar pleda în acest moment împotriva realizării ei, eu tot încerc.” Căci, cu adevărat imposibil este numai ceea ce noi desemnăm ca fiind imposibil. A re-proba din capul locului acest gând nu este decât un alibi pentru a nu trebui să facem un efort și a ocoli orice risc.

Al doilea pas pentru împlinirea unei dorințe este hotărârea de a elimina toate îndoielile

Întrucât știm că intenția noastră se ciocnește acum în faza *killer* de tot felul de rezistențe, ar trebui să ne decidem dintru început să dăm mai întâi deoparte toate îndoielile, pentru ca dorința noastră să se poată întări, imaginația pozitivă să se poată desfășura liber și tensiunea care caută împlinirea să se poată dezvolta.

Fapt este că, în majoritatea cazurilor, folosim de la bun început numai o fracțiune din forțele noastre pentru realizarea unei dorințe. Tindem mai degrabă să reacționăm imediat cu tot felul de obiecții, cum ar fi: „Chiar atât de simplu nu va fi!”, „Ce vor spune ceilalți?” și „Așa ceva n-am făcut încă niciodată.”

Nu trebuie să uităm nici că decizia „vreau să încerc” mobilizează tensiune și energie. De noi depinde să o folosim în continuare pentru intenția noastră. Iată un exemplu cotidian a ceea ce se petrece în noi:

Mă aflu la restaurant și beau cu câțiva amici un pahar cu bere; poate chiar două. Apoi, îmi doresc dintr-o dată să plec acasă.

Amicii zic: „Ei, mai stai un pic și mai bea un păhărel cu noi.” Mă aflu în fața deciziei de a ceda sau de a face ce consider eu că este corect. Sunt deja într-o stare de tensiune.

Dacă mă decid acum să rămân totuși, pentru a mă adapta, reprim această tensiune.

Dacă mă decid să plec, tensiunea se extinde și mai mult în jur. Trece de la centrul decizional din creierul meu asupra întregului corp. El se concentrează pe acțiunea iminentă.

Circuitul își mărește activitatea. Inima bate mai iute. Sângele este pompat în cantitate crescândă din piele și din intestine în mușchi și în creier. Hidrații de carbon înmagazinați în ficat sunt eliberați și invadează sângele cu zahăr. Activitatea respiratorie devine mai intensă. Corpul eliberează energii pentru acțiunea iminentă.

Probabil că eu nu observ nimic din toate astea. Dar dacă le știu, conștientizez că trupul meu mă sprijină în intenția mea. Trebuie doar să-i dau comanda să se ridice și să plece.

Ține deci numai de mine să folosesc energiile care-mi stau la dispoziție, pentru a-mi executa planul sau a-l înăbuși în germen.

A se reține: în această fază a procesului nostru decizional ar putea exista niște obiecții foarte îndreptățite

împotriva realizării unei dorințe. Numai că ar trebui să le admitem abia după ce am formulat destule posibilități de soluționare, care poate că anulează încă din capul locului aceste obiecții.

De aceea, cel de-al doilea pas din acest model al procesului decizional dirijat conștient trebuie să fie decizia: „Mai întâi elimin complet toate temerile, îndoielile și argumentele inhibitorii. Nu consider nimic ca fiind imposibil și îmi adun toate forțele pentru a găsi posibilități de soluționare.”

Al treilea pas pentru împlinirea unei dorințe constă în a da curs liber fanteziei noastre

Acum există cele mai bune condiții pentru a lăsa ca forțele creative din noi să devină eficiente. Fantezia noastră trebuie să se identifice în totalitate cu dorința noastră și să dezvolte cele mai nebunești posibilități de soluționare.

Firește că acest pas se lovește imediat la mulți oameni de greutate. Nu am fost crescuți să ne folosim neîngrădit fantezia, ci să o punem în lanțuri.

La școală, de exemplu, primeam note proaste dacă desenam o casă, un copac sau un om așa cum le vedeam noi. Trebuia să le desenăm mai curând așa cum corespundea reprezentării generale, deci a profesorului. Ne-am obișnuit să rezolvăm problema în așa fel încât să-i placă profesorului. Propria noastră imaginație era reprimată.

De aceea, acest pas în intenția noastră este mai mult decât simpla aplicare a unei tehnici de găsire conștientă a soluției. Este ceva ca un act de autoeliberare din restricții impuse.

Metoda indicată aici pentru găsirea unor idei nu este nicidecum nouă. Psihologii care se ocupă de comportamentul de grup i-au dat denumirea „brainstorming”².

Acolo se întrunesc oameni pentru a rezolva împreună o problemă. Fiecare își exprimă liber gândurile și ideile. Ele sunt consemnate sau înregistrate pe bandă. Nu există îngrădiri. Nu se admit priorități. Așadar, fiecare poate să spună ce vrea, poate să prindă ideile altora și să le dezvolte în continuare. Nu este permisă, în primul rând, nici o critică prematură.

Nu există nici un motiv ca să nu folosim această tehnică, aplicată în astfel de grupuri mai ales în folosul întreprinderilor sau instituțiilor, pentru soluționarea propriilor noastre probleme.

Este necesar să ne eliberăm de autoaprecierea falsă adesea existentă. Majoritatea oamenilor pur și simplu nu se încumetă să găsească idei temerare și neconvenționale. Nu îndrăznesc să străpungă platoșa clișeului general de reprezentare care le îngustează fantezia. Se deplasează printre modele de gândire precum: „Fac așa cum am făcut dintotdeauna” sau: „Conform experienței mele asta este absolut imposibil”.

Aici este însă vorba de a face experiențe complet noi și de a înfrânge rezistențele care ne-au împiedicat până acum de la împlinirea dorințelor noastre. Numai cine înțelege acest lucru are o șansă să facă mai mult din viața lui pe viitor, decât până acum.

De aceea afirmă cel de-al treilea pas că nimic nu trebuie să stea în calea liberei desfășurări a fanteziei noas-

² Termenul englezesc este întâlnit uneori în română și sub denumirile de „furtună de idei”, „asalt de idei”, „furtună în creier”. (N. t.)

tre. Orice idee este permisă, chiar și ideea aparent cea mai nebunească.

Pentru a nu ne împovăra memoria cu temerea că am putea uita din nou una sau alta dintre ideile bune care ne-au venit, un mijloc util este să consemnăm la rând toate gândurile. Rețineți: *toate* gândurile.

În această fază a procedurii noastre nu ar trebui să cercetăm nici una dintre idei după criteriul dacă este sau nu realmente realizabilă. Încă nu există nici un risc să facem ceva greșit. Un plan este pe cale să se înfiripeze. Este un avantaj dacă deținem cât se poate de multe posibilități de soluționare, pe care le putem valorifica ulterior.

Al patrulea pas pentru împlinirea unei dorințe este decizia pentru cea mai bună dintre toate posibilitățile găsite

Acum a sosit momentul îngrădirii și al dubiilor utile. Pentru prima dată includem realizarea dorinței noastre în procesul nostru de gândire. Ne întrebăm: „Care dintre posibilitățile găsite se potrivește cel mai bine? Care are șansa cea mai mare de reușită?”

Nu există pentru această alegere nici o normă general valabilă. Aprecierea este determinată de premise foarte personale. Acestora trebuie să li se adapteze desigur fiecare. Însă în așa fel, încât pentru el să iasă de aici folosul cel mai mare. Soluția optimă constă în a se decide pentru acele idei care fac uz în modul cel mai avantajos de toate premisele date.

*Al cincilea pas pentru împlinirea unei dorințe
constă în a se identifica cu ideea, a folosi
tensiunea — și a acționa*

A venit momentul să ne transpunem planul în fapt. Suntem pregătiți pentru asta:

- Avem o idee clară după care putem să procedăm, ceea ce ne dă siguranță. Nu depindem de întâmplare sau de ajutorul altora.
- Tensiunea noastră a atins punctul culminant. Este total axată pe activitate. Am programat energia noastră pe „soluție” în loc de pe „găsește un alibi credibil”.
- La fel și fantezia noastră. Nu facem următorul nostru pas în necunoscut. Avem o reprezentare concretă despre cum trebuie să arate împlinirea dorinței noastre. Suntem curioși dacă intenția noastră are sorți de izbândă.
- În aceste condiții este dată identificarea cea mai mare posibilă cu dorința noastră și împlinirea ei. Putem să luăm orice risc asupra noastră. Este calculat. Chiar dacă suferim un eșec, orice s-ar întâmpla, el nu ne poate descuraja: întrucât felul nostru de a proceda s-a derulat după un plan exact, putem compara cu acest plan ceea ce am realizat și constata ce am făcut greșit.

Îmbogățiți cu această experiență, ne putem repeta strădaniile. Până ce izbutim.

Orice om caută permanent siguranță și sprijin interior, dar numai puțini le găsesc. Cauza este că majoritatea oamenilor își caută siguranța în dependența de alții și nu în ei înșiși.

A ne găsi siguranța în noi înșine înseamnă a deține un concept după care verificăm și evaluăm toate influențele din timpul zilei. Este criteriul pentru deciziile noastre, după care judecăm ce folosește împlinirii dorințelor noastre și la ce trebuie să renunțăm ca să atingem un scop.

Cele patru puncte esențiale spre a găsi singurul concept corect pentru noi sunt:

1. Să recunosc ce doresc.
2. Să recunosc de ce sunt în stare.
3. Să aduc dorința și capacitatea în acord cu realitatea.
4. Să decid la ce trebuie să renunț, pentru a obține ce aș dori să obțin.

Cum toți oamenii caută siguranță și sprijin interior și numai puțini le găsesc

Fie că vrem să admitem sau nu: în noi toți există o năzuință permanentă spre siguranță. Cineva poate să fie medic sau gospodină, șef sau subordonat, elev, funcționar, vânzătoare sau manager — fiecare caută neconștient în viața sa ceva de care să se poată ține strâns.

Acest colac de salvare pentru siguranța la care se aspiră poate să fie un alt om, o utopie religioasă sau politică, aderarea la un grup sau încadrarea într-o instituție. Unora le ajunge deja o uniformă. Sistemul în care trăim are pregătiți nenumărați astfel de colaci de salvare, de care oamenii se agață ca naufragiații în largul mării.

Aș menționa aici numai câteva dintre aceste oferte la care căutăm protecție în fața vicisitudinilor vieții și a fricii permanente că s-ar putea să nu ne descurcăm să le rezolvăm singuri:

- Raportarea la o autoritate, îndărătul căreia ne ascundem slăbiciunile.
- Criteriile valabile pentru frumusețe și modă, la care ne adaptăm, de parcă am putea să camuflăm astfel cel puțin înspre exterior nesiguranța noastră.
- Deținerea unui simbol de statut respectat, care simulează ceea ce nu posedăm în realitate.
- Folosirea puterii față de cei mai slabi, ca să rămână mascată incapacitatea de a le câștiga respectul într-un alt mod.

Este surprinzător la ce sacrificii se pretează mulți oameni, pentru a prinde măcar o bucăciță dintr-un astfel de colac de salvare. Își jertfesc o mare parte din fericirea

lor personală. Se subordonează de bunăvoie normelor generale de comportament. Renunță la realizarea propriilor dorințe, care le-ar face viața demnă să fie trăită. Un procedeu ce îi ia individului șansele cele mai bune de a se dezvolta în viață drept acela care este cu adevărat.

După cum vedem, aici nu este vorba despre concepte plăcute auzului, pompoase, de libertate și siguranță, despre care se discută atât de mult. Despre libertatea unor întregi popoare sau grupuri și despre siguranța pe care ne-o promite statul sau pe care o așteptăm de la el. Este mai degrabă vorba despre lipsa de libertate pe care și-o impune fiecare singur, ca preț pentru o fărâmă de siguranță *aparentă* în stăpânirea problemelor sale cotidiene.

Este vorba despre îngrădirea posibilităților personale de dezvoltare, pe care o acceptăm de-a dreptul bucuroși în schimbul a ceva mai mulți bani sau mai mult prestigiu. Triumful recunoașterii pe care ne-o acordă alții scurtă vreme ne și ajunge ca substitut pentru o siguranță cu adevărat *durabilă*.

Fiecare dintre noi poate trăi zi de zi pe pielea lui cum se răsfrâng raporturile menționate. Iată un exemplu:

Cu câteva săptămâni în urmă eram în mașină, aflându-mă pe o șosea uitată de Dumnezeu. Era ora două noaptea, iar până hăt departe nu se vedea nici țipenie de om. La ieșirea dintr-o mică localitate am trecut într-o curbă largă peste o linie continuă trasată pe mijlocul străzii. Atunci a țâșnit neașteptat un polițist din umbra unui pom și m-a oprit. S-a înfiripat următorul dialog:

Polițistul a constatat: „Ați trecut aici pe linia continuă.”

Eu: „Da, am observat.”

El: „Vă este clar că ați făcut o contravenție.”

O clipă am fost tentat să joc rolul păcătosului spășit și să-i ofer omului ceea ce își dorea în mod evident atât de mult: confirmarea lingușitoare a importanței lui ca reprezentant al autorității. Probabil că flexibilitatea lui ar fi crescut în măsura în care mi-aș fi exprimat căința.

După cum am spus, am cochetat timp de o clipă cu această posibilitate. Totuși, după aceea, a învins în mine curiozitatea să văd cum se va comporta în fața unor argumente rezonabile.

Am spus: „Nu îmi dau de fapt seama care este motivul pentru care m-aș fi făcut vinovat. Linia continuă se află acolo numai pentru a mă apăra pe mine de alți participanți la circulație și a-i feri și pe ei de mine. Cum în lung și-n lat nu se vede nici un alt autovehicul, această interdicție și-a pierdut orice funcție în situația dată. De ce mi-aș impune deci limite în modul meu de a conduce?”

Funcționarul m-a privit cu ochi mirați. Mi-a dat senzația că nu poate fi total refractar la argumentele mele. După aceea a reacționat totuși cum era de așteptat.

A constatat: „Nu vreau să încep cu dumneavoastră o discuție lungă. Ați încălcat legea, deci trebuie să vă pedepesc.”

S-a retras în spatele zidului autorității pe care i-o confereau funcția și uniforma. Asta i-a scutit mai întâi efortul de a reflecta mai mult la întreaga poveste. Așa nu era obligat să-și asume responsabilitatea pentru o decizie proprie care l-ar fi adus probabil în conflict cu concepția pe care o deprinsese despre serviciul lui. A tăiat de la bun început orice încercare de înțelegere și a luat colacul de salvare „Am prescripțiile mele și sunt puternic numai dacă le urmez orbește”, în schimbul libertății de a-și for-

ma o părere proprie. Încrederea supusă în autoritatea funcției lui îi era mai de preț decât încrederea în capacitatea sa foarte personală de judecată.

Este desigur simplu să ne amuzăm pe seama unor astfel de oameni și a comportamentului lor subordonat constrângerilor. Ne dă senzația că tot suntem cu ceva mai buni decât ei. Dar să nu ne amăgim astfel în legătură cu constrângerile date de sentimentul de siguranță cărora ne supunem noi înșine de bunăvoie. Și adesea o facem o viață întreagă.

Atitudinea așa-zis critică față de toți și de toate, cultivată cu grijă, în spatele căreia încercăm să ascundem propriile noastre slăbiciuni, nu este nici ea nimic altceva decât retragerea într-o sferă a siguranței *aparente*.

Principiul acestui procedeu este cât se poate de simplu: îmi ascund propria nesiguranță folosindu-mă, prin critică și o superioritate simulată, de nesiguranța altora.

Nu comportă nici un fel de primejdii și este comod să simulăm superioritatea dacă nu trebuie să preluăm noi înșine responsabilitatea pentru un lucru. Dacă am explicat unui cerc de indivizi care ne ascultă creduli cum am face ordine în finanțele statului, am pune capăt crizei economice mondiale și am fi învins adversarul echipei noastre de fotbal duminica trecută, putem pleca acasă cu sentimentul că lumea ar fi în cea mai bună ordine, în cazul în care noi am fi cei care am putea să luăm deciziile. În realitate, nu am făcut astfel nimic decât să mimăm în fața altora o siguranță în niște domenii în care ea nu este supusă nici unui control. Cât de siguri suntem în domeniile care ne vizează direct și foarte personal vom simți pe pielea noastră cel târziu atunci când iarăși

nu găsim o soluție pentru următoarea noastră problemă cotidiană.

Confruntarea cu realitatea propriei noastre vieți oferă, la urma urmei, controlul neînduplecat cât de puternic este sprijinul din care ne obținem siguranța pentru acțiunea noastră zilnică. De aici putem recunoaște — cu condiția să reușim să depistăm câteva conexiuni raționale — în ce măsură doar simulăm siguranța și ce preț plătim în schimb.

Lumea noastră este, în definitiv, de-a dreptul specializată în a ne împiedica să găsim în noi înșine siguranța *reală*. Asta-i simplu de înțeles, căci nimic nu face ca individul să fie atât de ușor de manevrat de către alții ca propria lui nesiguranță. Metoda acestui tip de manipulare ne include pe toți ca persoane active și ca persoane vizate. Alții o aplică neconștient față de noi pentru a căuta în ea siguranță. Noi o practicăm vizavi de alții exact din același motiv.

Iată formula de aplicare:

- Cineva îmi oferă o siguranță pe care mi-o poate retrage oricând. Acest „cineva“ poate să fie statul, o instituție, educatorul, patronul sau numai șeful imediat superior, care decide cum îmi este evaluată munca.
- El îmi ține trează conștiința că am dreptul să mă legăn în siguranță numai atâta timp cât fac ce îmi cere el.
- În acest fel mă obișnuiesc treptat să recunosc siguranța ce mi se oferă în schimbul prețului dependenței implicate. Comoditatea crescândă mă împiedică să ies din această dependență și să îmi

formulez propriile criterii pentru autorealizarea mea. Aproape tot ce fac este tot mai puternic determinat de frica să nu pun în pericol domeniul siguranței *aparente*, în care sunt expus bunului plac al altora.

Aceasta este formula de bază a manipulării cu frica spre a menține siguranța personală. Probabil că nu vom reuși o viață întreagă să ne sustragem total efectelor ei.

Depinde totuși de fiecare în parte să folosească toate posibilitățile care rămân pentru a dobândi cât se poate de multă independență și autorealizare personală. Putem să ne resemnăm și să spunem: „Prefer puțină siguranță în ciuda dependenței legate de ea, decât marile risc pe care ar trebui să mi-l asum în schimbul unei autorealizări mai mari.“

Sigur că putem spune și: „O viață am și în fiecare zi trăiesc numai o singură dată. Merită orice risc pentru a scoate din ea ce-i mai bun.“

Dacă vă decideți să vă resemnați, puteți să închideți cartea liniștiți în acest loc și să o puneți deoparte. Dacă vă decideți să vă asumați riscul, ar trebui să vă puneți serios în vedere să nu căutați siguranța dumneavoastră interioară în dependența față de alții, ci în criteriile pe care vi le stabiliți singuri pentru viața dumneavoastră.

Avantajul de a deține un concept după care putem filtra evenimentele zilei

„Evenimentele zilei invadează pe fiecare, și dacă nu deținem un concept după care le filtrăm, ajungem în cele

mai mari greutate.” Bărbatul căruia îi aparțin aceste vorbe a ajuns la această concluzie în timpul studiului său pe o perioadă de douăzeci de ani al științelor politice. Henry Kissinger este numele lui.

Ceea ce spune el este valabil pentru diplomație, politică, profesie și viața fiecăruia dintre noi în parte. Cine nu înțelege cum să filtreze după criterii proprii toate influențele care ne asaltează zilnic este luat cu forța de ele și purtat într-un iureș al nesiguranței în care se împotmolesc propriile lui dorințe și țeluri.

Există, așadar, două lucruri care își pun amprenta asupra vieții noastre. Pe de o parte sunt evenimentele zilei, confruntarea permanentă pe care ne-o impune lumea contemporană. Pe de alta este conceptul după care judecăm aceste influențe în funcție de utilitatea și valența lor.

Cine nu deține acest concept ca sprijin în acțiunile sale este determinat în comportamentul său cu precădere de influențele momentului. Siguranța pe care crede că o găsește aici poate mâine deja să nu mai aibă nici o valabilitate.

Cine deține un concept care vizează un țel pe termen lung creează astfel premisa ca să poată aprecia corect ispitele de moment.

Să cercetăm aceste corelații pe baza unui caz practic: La câteva luni după ce a apărut pe piață cartea mea *Manipulieren, aber richtig*, mi s-a adresat un anume Manfred S. pentru a-mi cere ajutorul. Mi-a spus la telefon că avea probleme în căsnicie și că toate legile mele frumoase despre influențarea oamenilor nu i-au folosit până acum deloc. Mi-a zis că era rândul meu să dovedesc ce

înțelegeam cu adevărat prin toate aceste lucruri. Mi-am dat toată silința să contracarez așteptările sale înalte. I-am spus că nu sunt nici psihiatru, nici consilier matrimonial. Eu însumi mă înțelegeam, ce-i drept, de 15 ani foarte bine cu soția mea, dar asta nu trebuia să însemne nici pe departe că știam să găsec și pentru el singura soluție corectă. Însă oricâte pretexte de acest fel mi-au trecut prin minte, nu am reușit să scap de respectivul Manfred S.

M-a mai sunat de vreo patru-cinci ori, după care m-am dat în fine bătut. Admit cât se poate de deschis că nu mi-a fost prea greu să recunosc succesul eforturilor sale manipulative. M-a învins în cele din urmă prin aplicarea practică a „principiului repetării stăruitoare”, o metodă de a se impune pe care am descris-o pe larg în cartea mea.

Ne-am întâlnit deci într-un restaurant. Acolo am discutat aprins până la ora unu noaptea. Apoi Manfred S. m-a mai făcut și să achit nota de plată pentru amândoi. Niciodată nu aș fi crezut că sfaturile mele pentru manipularea semenilor se vor răsfrânge într-o zi într-un mod atât de direct chiar asupra mea.

Problema conjugală a lui Manfred S. era ușor de intuit. Există multe căsnicii în care soția nu mai este dispusă într-o zi să ia drept de la sine înțeles rolul dominant al bărbatului.

Situația se poate relata repede:

În cei trei ani ai acestei căsnicii stabilise numai soțul când și cum aveau loc relațiile sexuale. Soția s-a supus la început dorințelor lui, în mod evident fără a se împotrivi. Asta i-a dat lui S. iluzia siguranței. A considerat

că dreptul său de autoritate în acest domeniu este asigurat și că mai și este unul dintre cei mai grozavi amorezi din toate timpurile. O consecință a supraaprecierii propriei persoane adesea observată la oamenii care își deduc siguranța de sine din aparente succese de moment.

Într-o bună zi însă, soția și-a schimbat atitudinea. A spus foarte simplu: „Lasă-mă-n pace, azi nu vreau.“ La început, rezistența ei nu l-a neliniștit în mod special. Abia după ce ea l-a lăsat, conform propriei lui exprimări, tot mai des „să fiarbă-n suc propriu“, a devenit nesigur. L-a derutat total când soția a început să emită pretenții proprii și să-i pună sub semnul întrebării pretinsa autoritate.

Toate astea l-au nimerit pe Manfred S. din plin în orgoliul său. Pur și simplu nu mai știa ce se întâmpla și cum trebuia să se comporte. Când voia *el*, nu voia *ea*. Când voia în fine *ea*, se simțea *el* umilit și limitat în dreptul său de dominație. Pentru a păstra cel puțin aparențele, găsea tot felul de pretexte, ca stresul profesional, oboseala sau că avea mult de lucru în dimineața următoare.

Mie în orice caz mi s-a lamentat la ragut din carne de vită și vin roșu: „Eram înainte atât de sigur pe mine. Dar acum mă are pur și simplu la mână. Toată siguranța mea de mine s-a dus naibii.“

Și oare de ce?

Din cauză că siguranța lui de sine se sprijinea pe doi piloni care se clătinau. El se baza pe ideea că simplul fapt de a fi bărbat i-ar asigura în fața soției lui pentru totdeauna autoritatea la care năzuia. Pe de altă parte, nu știa că prin această apreciere eronată se făcea dependent de dispoziția soției lui de a recunoaște această autoritate.

Când această premisă nu a mai existat, nu a mai avut nimic de care să se poată ține. Sau, pentru a o exprima altfel: el nu era în posesia unui concept pe termen lung, după care să poată filtra evenimentele neașteptate și să le poată face față.

Un astfel de concept ar fi putut suna, de pildă, așa:

„Oricând aș dori să mă culc cu soția mea, mă lămuresc mai întâi dacă ar dori și ea. Dacă ea refuză, nu mă raportează la autoritatea mea, ci îmi folosesc toată arta seducției, pentru a-i schimba dispoziția. Dacă aceste eforturi nu dau roade, renunț la intenția mea. Fără a fi jignit, îi dau de înțeles că îi respect punctul de vedere.“

Acest concept i-ar fi oferit pentru fiecare dintre cele trei situații de moment imaginabile siguranța unei soluții satisfăcătoare:

- Dacă ar fi vrut amândoi, ar fi fost de la început totul clar.
- Dacă ea ar fi ezitat, el ar fi folosit orice efort pentru a o seduce. Asta i-ar fi satisfăcut probabil ei nevoia de a nu fi tratată ca un obiect lipsit de voință, ci de a fi respectată ca femeie.
- Dacă ea totuși ar fi refuzat, concepția lui i-ar fi conferit acea siguranță încât să-i poată respecta decizia.

Dacă aveți chef, puteți compara „conceptul de dragoste“ propus și cu ideile unui mare strateg. Ele nu arată mai puțin clar cât de important este de stabilit la timp criteriile după care ne putem orienta în aprecierea unor situații inopinate.

Următorul citat provine de la Sun Zi, un conducător chinez de oști din secolul al VI-lea î. Cr. Știm despre el

că, datorită strategiei sale remarcabile, câștiga toate bătăliile importante. El urma acest concept:

„Dacă-ți cunoști adversarul și dacă te cunoști pe tine, atunci poți să duci o sută de bătălii fără să existe un pericol. Dacă te cunoști pe tine, dar nu-ți cunoști adversarul, atunci șansele tale de a câștiga sau de a pierde sunt egale. Dacă nu te cunoști nici pe tine și nici nu-ți cunoști adversarul, atunci vei fi învins în orice bătălie.”

Dacă ați mai dori acum să știți cum a continuat povestea cu Manfred S. și soția lui, vă pot spune că i-am scris citatul de mai sus din Sun Zi pe versoul notei de plată pe care o achitasem eu pentru amândoi. Mai înainte discutaserăm despre soluții posibile de genul celor pe care le-am expus în paginile anterioare.

A luat cu el bucata de hârtie și a părut destul de mulțumit. Curând după aceea, el a și dat uitării întreaga istorie. Cu câteva zile înainte să încep să lucrez la acest capitol, mi-a ajuns o vedere ilustrată trimisă de el din Tenerife: „Salutări cordiale din concediu. Totul okay. Al dumneavoastră Manfred S.” Pot numai să presupun că și-a petrecut concediul cu soția.

Câteva indicații scurte vor arăta încă o dată ce avantaj avem dacă deținem un concept pentru acțiunile noastre:

- A avea un concept și a-l urma înseamnă a ști dinainte cum ne vom comporta în tumultul evenimentelor zilei.
- A avea un concept pe termen lung înseamnă a monta o plasă care ne dă siguranța în activitățile care se derulează pe „trapezul” vieții cotidiene, că ne va prinde în caz de nevoie.

- Înseamnă și să fi delimitat la timp acel domeniu al aptitudinilor și posibilităților noastre care ne aduce mai aproape de un țel pe care ni-l dorim. Pentru a putea rezista tentațiilor influențelor exterioare de moment.
- Cine nu deține un concept ajunge în pericolul multor politicieni. Ei vizează numai succesul zilei și pe cel al alegerilor viitoare. Amână deciziile nepopulare până ce acestea se amplifică, devenind o problemă irezolvabilă.

Cele patru puncte decisive în găsirea singurului concept corect pentru sine

Oricând am întâlnit în anii trecuți oameni care mi-au creat senzația că se descurcă mai bine în viață decât alții, i-am întrebat care erau premisele lor. Unul dintre acești oameni oferă un exemplu deosebit de impresionant despre cum poate un concept să ajute pe cineva să stăpânească în viață probleme mici, dar și probleme mari.

Bărbatul despre care este vorba a crescut în condiții sărăcăcioase la țară. După moartea timpurie a tatălui său a studiat, a devenit judecător, apoi diplomat și ministru. Astăzi îl găsiți în cartea de telefon a capitalei austriece la pagina 889 ca: „Kirchschläger, Rudolf, Dr., Bundespräsident” [președinte federal].

Aflându-mă recent în vizită în biroul său din vechiul Hofburg vienez, l-am întrebat: „Domnule președinte, ați declarat odată că sunteți un om perfect fericit. Cum reu-

știți?” S-a gândit câteva clipe, apoi a spus calm, lent, în stilul său propriu:

„Aș dori să îngrădesc această afirmație și să spun că sunt un om *aproape* perfect fericit. Există desigur o serie de motive în acest sens. Două dintre ele sunt cu siguranță: Trebuie să ne sprijinim pe noi înșine. Trebuie să putem realiza ceva și numai cu ajutorul propriei noastre persoane și nu ar trebui să ne facem atât de dependenți de lucruri exterioare.”

Pentru unii care citesc aceste propoziții, ele sunt poate numai vorbe goale sau reprezentări abstracte de dorință. Pentru dr. Kirchschräger, care trăiește în conformitate cu ele, sunt însă cheia pentru starea de fericire aproape perfectă. Din acest mare concept de viață el deduce micile concepte pentru soluționarea problemelor de zi cu zi.

Un exemplu pe care mi l-a istorisit se referă la controlul greutateii lui corporale. În timp ce alți oameni înghit cantități de pastile pentru a-și înfrâna pofta de mâncare sau țin din când în când cure de slăbire, la care îi sfătuiesc alții, el rezolvă problema în felul următor:

„În fiecare duminică mă pun pe cântar după baie. Dacă am 80 de kilograme, continui să mănânc în următoarea săptămână la fel ca și în cea precedentă. Dacă am peste 80 de kilograme, mănânc timp de o săptămână numai jumătate din toate. În acest interval de timp, excesul de greutate se reduce și ajung din nou la cele 80 de kilograme ideale pentru înălțimea mea.”

Poate veți întreba: „Ce legătură există oare între această problemă cotidiană destul de secundară pentru un șef de stat și conceptul său despre fericire?”

Foarte simplu: Una se deduce din cealaltă.

El a spus: „Trebuie să ne sprijinim pe noi înșine... și nu ar trebui să ne facem atât de dependenți de lucruri exterioare.”

- Nu întreabă: „Cine mă ajută să-mi rezolv problema greutateii? Ce pastile se oferă pentru slăbit, ce diete țin alții?” A găsit mai degrabă o soluție care nu-l face să depindă de nimeni altul.
- Nu lasă decizia despre cât mănânc zilnic în seama întâmplării sau atracției ofertei, ci se ghidează după conceptul lui. Urmându-l, capătă siguranța de a se putea sprijini pe sine însuși.

Acesta este unul dintre aspecte, acela de a verifica corelațiile. Celălalt se referă la întrebarea: Ce premise trebuie să existe de fapt, pentru a dezvolta un atare concept? În esență, aici sunt patru puncte concludente. Pe fiecare dintre ele îl găsiți descris mai în amănunt pe următoarele pagini.

Punctul 1: Să recunosc ce doresc

Ați analizat vreodată temeinic chestiunea dacă știți cu adevărat ce doriți în viață? Nu ce ați dori pentru a impune astfel altora. Nu mă refer nici la dorințele care au fost reduse din anumite considerente; dacă spuneți ceva de genul: „Aș dori să-mi fac vara viitoare concediul în Tunisia, căci călătoria mea de vis în insulele Maledive doar nu mi-o pot permite.” Sau: „Pot să vreau orice aș vrea, tot nu se întâmplă decât ceea ce și-a pus soțul meu în cap.”

Dacă împărțim oamenii după relația cu dorințele lor, constatăm:

- Există oameni care știu cu adevărat ce doresc în viață. Și o și fac.
- Există oameni care nu o știu și nici nu vor să știe. Le este pur și simplu frică de dorințele lor. Ei spun: „Ceea ce-mi doresc cu adevărat nu pot oricum să capăt niciodată, așa că nici nu mă mai gândesc.” Preferă să vrea ce vor și alții și ce nu comportă nici un fel de risc.

Acești oameni realmente nu știu ce doresc. De-abia se ivește o dorință în conștiința lor, că și este înăbușită în fașa de către întrebările *killer*: „Pot eu asta? Am voie? Ce vor spune ceilalți? Ce se întâmplă dacă totuși nu reușesc?”

Dacă acești oameni doresc ceva, este aproape întotdeauna numai ceea ce doresc alții și nu ei înșiși.

- În fine, există și oamenii care știu aparent foarte sigur ce doresc. În realitate, nu au însă habar. Se deosebesc de a doua grupă sus-menționată numai într-un singur punct: ei pun mare preț pe dorința de a trezi la alți oameni impresia că ar ști exact ce doresc. Asta le conferă certitudinea de a părea superiori celorlalți.

Sigur cunoașteți astfel de oameni. Sunt cei care știu întotdeauna tot. Mai cu seamă însă știu totul mai bine.

Ce înțeleg însă aici prin „Să recunosc ce doresc” este dorința care vine numai din noi înșine și se referă la noi înșine. Este o mare diferență dacă dorim să cântărim cu câteva kilograme mai puțin pentru că atunci ne simțim efectiv mai bine sau dacă ne înfometăm pentru că presupunem că am putea plăcea mai mult altor oameni dacă am avea cu câteva kilograme mai puțin.

Există apoi și destui oameni care se supun unei cure chinuitoare de slăbire numai pentru a putea să vorbească mereu cu alții despre ea și a se autocompătimi. Simpatia prefăcută a celorlalți le procură recunoașterea după care tânjesc.

Așadar, pentru a putea recunoaște ce dorim, este necesară examinarea critică:

- Doresc asta cu adevărat?
- Sau o doresc numai ca să fiu pe placul altora ori ca substitut pentru ceva de care nu mă cred capabil.

Punctul 2: Să recunosc de ce sunt în stare

Există, și asta este mai degrabă o subevaluare, cel puțin atâția oameni care nu știu de ce sunt în stare pe cât există oameni care nu știu ce doresc.

Și aici putem face o împărțire în trei grupe:

- Oamenii care își subapreciază fără limite capacitățile.
- Oamenii care se supraapreciază fără limite.
- Există desigur și unii care se apreciază singuri corect și rânduiesc după acest criteriu tot ce vor să facă în viață. Ei fac parte dintre rarele exemplare care sunt mulțumite cu sine și nici nu au nevoie să cumpere cărți precum cea de față. Ar fi de aceea o pură risipă de spațiu dacă am vorbi aici mai în amănunt despre ei.

Nu este — după cum știm — nici pe departe o coincidență că atâția oameni se subapreciază și nici nu fac nimic pentru a-și dezvolta aptitudinile neglijate. Au

recunoscut probabil devreme în viață că este mult mai comod să se adapteze lumii înconjurătoare. Criteriul acțiunii lor este media, ei fiind să atingă linia de mijloc și nu dezvoltarea plenară a capacității lor efective.

În vara lui 1974 s-au întrunit în orașul englezesc Blackpool niște profesori, pentru a avea un schimb de păreri. Au ajuns la concluzia că unul din cincizeci de elevi de-ai lor avea premisele unui geniu. Orice ar fi înțeles ei prin denumirea de „geniu”, fapt este că le atribuiam în orice caz copiilor aptitudinii ieșite din comun, care zăceau în ei. Și ce se întâmpla cu aceste aptitudini ieșite din comun? Profesorii a trebuit să admită: erau reprimare, nivelate la programa școlară, înăbușite pe linia mediocră. Până ce majoritatea acestor elevi geniali se adaptau. În convingerea: sunt recunoscut numai dacă am note bune și nu dacă merg pe urma înclinațiilor și capacităților mele reale ca să le dezvolt în continuare. Ei nu vor afla niciodată de ce ar fi fost în stare.

Cam în aceeași perioadă, în landul federal german Baden-Württemberg, din 3 594 de solicitanți pentru poliția de intervenție au fost respinși 16 la sută. Oare pentru că se presupunea că nu aveau calitatea necesară ca să devină polițiști buni? Nicidecum. Mai degrabă, așa cum menționa raportul respectiv, din cauză de „ortografie slabă acută”. În raportul la care mă refer scrie în continuare:

„Instituția este în principiu inflexibilă. Cine nu dispune de suficiente cunoștințe ortografice nu poate să devină polițist, nici dacă dispune altminteri de însușiri și aptitudini excelente și dacă este aproape sigur că omul care este în conflict cu alfabetul ar da un bun polițist.”

Nu trebuie să ne mire dacă sub constrângerea îngrădirii cei mai mulți oameni își apreciază capacitățile după măsura în care sunt recunoscute de alții și nu după gradul de satisfacție pe care li l-ar putea aduce în cazul unei dezvoltări plenare.

Rezultatul: v-ați obișnuit de mult să vă subapreciați pe dumneavoastră și adevăratele dumneavoastră capacități. Ca substitut v-ați pus niște obiective care se bucură de recunoaștere.

În timpul activității mele la Universitate am făcut cunoștință cu o grămadă de tineri, al căror unic țel era să obțină titlul de „doctor” sau vreun alt titlu respectabil. Nu aveau habar ce vor face cu el mai târziu în viață.

Se poate presupune cu suficientă siguranță că această judecată legată de importanța unui titlu le va marca și restul vieții. Ei însși se judecă după importanța pe care le-o conferă el în ochii celorlalți și nu după ce ar fi ei în stare să facă.

Punctul 3: Să pun dorința și aptitudinea în acord cu realitatea

Punctul al treilea în căutarea unui concept constă în a pune ceea ce dorim și suntem apleși să realizăm în acord cu realitatea. Căci toate dorințele noastre se pot împlini numai dacă punem în calcul, în conceptul nostru, circumstanțele față de care trebuie să le impunem.

În anii trecuți de bunăstare extinsă, foarte mulți oameni au pierdut capacitatea aprecierii corecte a limitelor lor. Au câștigat mai mult ca niciodată. Și-au putut per-

mite mai mult decât se așteptaseră vreodată. Ofertele mereu noi și tot mai atrăgătoare i-au momit să-și depășească limitele posibilităților.

Nu au mai furnizat pentru ei și familia lor ceea ce-și puteau cu adevărat permite, ci ceea ce sperau că-și vor putea permite în anii următori. În schimb, s-au înglodat în datorii.

La mulți s-a iscat impresia: „Pot să am tot ce au și vecinii și prietenii mei“. Ce voiau să-și permită nu mai era determinat de necesitățile și posibilitățile lor reale, ci de ofertă.

Împlinirea dorințelor lor nu mai era deci pusă în acord cu ceea ce erau ei în stare să facă. Lipsea raportarea la realitate. Făcând complet abstracție de ea, se prindeau prin depășirea posibilităților lor în lațurile unei dependențe în care de-abia mai puteau ține cont de aptitudinile lor reale. Mulți își căutau un job care le aducea suficienți bani și o siguranță aparentă. Ca substitut pentru munca pe care și-ar fi dorit s-o facă.

Dacă vreau să ajung cu partenerul meu — pentru a lua ca exemplu o dorință larg răspândită — la o satisfacție sexuală de durată, nu-mi voi atinge niciodată acest scop dacă folosesc orice ocazie pentru a mă culca cu câte altcineva.

Partenerul meu, așa cum este el, reprezintă realitatea. S-ar putea să nu mai aibă 18 ani. Cu certitudine există oameni mai frumoși, mai incitanți sau mai pasionați decât el. Fetele din Thailanda sau bărbații din Sicilia ar putea avea aptitudini amoroase mai bune, la care visăm. Dar cele mai frumoase visuri au un dezavantaj: ne ispitesc să le confundăm cu realitatea.

Așa-numitele mari modele ale epocii noastre, profesiiile de vis și idealurile de care se entuziasmează milioane de oameni pot trezi în noi dorința: așa aș vrea și eu să fiu. Cu cât ne cramponăm mai tare de astfel de utopii, cu atât ne îndepărtăm mai mult de realitatea noastră proprie și cu atât mai puțin suntem în stare să-i facem față.

Pentru a o explica mai simplu: granița tuturor dorințelor noastre suntem noi înșine. Ce suntem astăzi și de ce suntem în stare astăzi. Nu ce sunt alții, ce pare să le placă altora sau ce sperăm noi mâine pentru noi.

Unii consideră că asta este prea puțin ca să îi facă fericiți. Realitatea însă este: în orice caz e tot ce avem la dispoziție. Nemulțumirea celor mai mulți oameni are un singur motiv: până acum nu au știut cum să scoată ce-i mai bun din realitatea propriei lor vieți.

Punctul 4: Să decid la ce trebuie să renunț pentru a obține ceea ce doresc să obțin

Este o trăsătură tipică a timpului nostru că oamenii sunt de părere că ar putea „scăpa“ tot mereu câte ceva în viață. Lăcomia nestăpânită de a ști tot, de a obține tot și de a poseda tot ce li se oferă îi mână prin viață ca într-un sprint pe o sută de metri.

În graba de a nu le „scăpa“ nimic, majoritatea oamenilor au reprimat realitatea de neschimbat: nu există nimic în viața noastră, absolut nimic, pentru care nu am avea de plătit prețul adecvat.

Acest preț se numește renunțare.

Având în vedere că ne gândim totdeauna numai la ceea ce am dori să avem și atât de puțin la cele la care ar trebui să renunțăm în schimb, viața atâtoro dintre noi este plină de permanente dezamăgiri.

- Ei doresc mulți bani pentru puțină muncă.
- Doresc independență și se fac tot mereu dependenți din nou de alții.
- Doresc sănătate fără a renunța la tot ce strică sănătății.
- Doresc o viață de familie fericită. Dar din timpul, răbdarea și energia lor dăruiesc familiei doar o parte infimă, pe care toate celelalte îndatoriri aparent atât de îngrozitor de importante le-o mai lasă liberă.

Doresc tot ce au și alții, și doresc să-l aibă imediat și pe cât se poate pentru totdeauna. Firește că ar dori și siguranța eternă și sunt extrem de dezamăgiți dacă această eternitate nu ține decât până a doua zi.

De ce oare?

Răspunsul este simplu, rezonabil și clar: ei se decid pentru un scop, o dorință, un concept. Dar nu se decid concomitent și cu exact aceeași fermitate și convingere și pentru cele la care trebuie să renunțe ca să-și atingă scopul.

A deține un concept după care filtrăm toate influențele, ca să facem singurul lucru corect pentru fericirea noastră, succesul nostru și autorealizarea noastră nu înseamnă de aceea nimic altceva decât:

- A decide, pe de o parte, ce folosește îndeplinirii acestui concept. Și a face lucrul respectiv fără ezitare.

- A decide, pe de altă parte, ce nu folosește îndeplinirii acestui concept, oricât de atrăgător poate părea acest lucru pe moment. Și a renunța la el.

Această cunoaștere simplă și, după cum veți admite, de-a dreptul firească este cheia siguranței la care aspirăm cu toții atât de mult. Cine a înțeles acest principiu este mai întărit launtric. El se va „sprijini“ pe sine însuși, după cum se exprimă dr. Kirchschräger. Cine nu ține cont de acest principiu și nu-și ghidează viața după el va ajunge mereu „în cele mai mari greutăți“, așa cum spunea Henry Kissinger.

Recunosc că oricât de simplu și de firesc sună toate acestea, există o sumedenie de piedici care stau în calea realizării lor. De ce natură pot fi aceste piedici și cum le putem înfrânge cu ajutorul unui concept și al siguranței ce decurge din el reprezintă subiectul următorului capitol.

4

Cine așteaptă permanent ce-i aduc evenimentele zilei va intra tot mereu în panică. El trăiește cu teama că nu poate face față unei probleme ce se ivește brusc. Caută consolare în speranța: „Nu mi se întâmplă mie nimic.” Sau: „Într-un fel sau altul, o să fie bine.” Sau: „O să mă ajute până la urmă cineva să ies din bucluc.”

Cine deține un concept propriu drept criteriu al comportamentului său nu trebuie să se bizuie pe nimeni. El poate să aștepte fără frică și speranțe false ivirea fiecărei zile cu problemele ei. Este pregătit pentru ce-i mai rău.

Pe paginile următoare găsiți alte indicații legate de avantajele pe care un concept le poate avea pentru fiecare dintre noi.

Conceptul de a ne gândi mereu mai întâi la noi și abia apoi la ceilalți

Este de fapt de prisos să-i ceri cuiva să se gândească mai întâi la el. Doar asta facem cu toții neconținut. O facem,

dar avem rețineri să o ridicăm la rang de concept după care să trăim consecvent. În acest fel, intrăm iară și iară în toate greutățile posibile.

Sigur că tot ce facem este un compromis permanent între dorințele noastre și realitate. Dar de noi depinde să extragem din fiecare dintre aceste concepte maximul pentru noi. Este nevoie atunci să cunoaștem piedicile care ne stau în drum.

Dintre aceste piedici fac parte noțiuni ca:

- fidelitate
- onestitate
- solidaritate
- conștiința responsabilității față de alții.

Ele ne stau în drum atunci când vrem să ne apucăm să ridicăm la rang de concept egoismul. Ni se pare cât se poate de natural să fim egoiști, dar ne temem să fim considerați ca atare. Așa că încercăm tot mereu să fim oameni amabili, adaptabili și plini de considerație. Nimeni să nu ne trateze de egoiști. Așa ni s-a inoculat de mici prin educație.

Și de ce nu este nimeni interesat să ne păstrăm mai întâi de toate propriul nostru avantaj? Numai pentru că el însuși vrea să se folosească de noi în avantajul lui. Asta putem presupune la oricine ne zice: „Hai, nu fi atât de egoist.”

Dacă nu deținem un concept după care putem filtra astfel de reproșuri sau altele asemănătoare, ele ne vor neliniști tot mereu. Ideea despre omul amabil, care trebuie să fie agreabil oricui, este adânc înrădăcinată în noi. Ea ne face gata să cedăm, chiar dacă este în detrimentul nostru.

În acest fel, compromisuri dezavantajoase ne abat de la țelul pe care ni l-am propus. Singura mângâiere care ne rămâne în final este doar vaga satisfacție de a fi un om amabil. Dar recunoașterea de care avem parte în schimb de la celălalt nu durează o veșnicie. El știe acum că suntem gata să cedăm dacă ne face câteva reproșuri iscusite. Data următoare când are din nou nevoie de noi va încerca iar cu exact aceeași metodă. Trebuie să cedăm și acum dacă vrem ca el să ne agreeze în continuare.

Ajungem astfel într-o dependență tot mai strictă de slăbiciunile noastre care sunt exploatate de alții. Curând or să ne preocupe mai mult grijile și problemele lor, decât ale noastre proprii. Renunțăm așa cu prea multă ușurință la premisele de a ne determina singuri viața.

Să luăm ca exemplu noțiunea de fidelitate.

Dacă sunteți o forță de muncă utilă pentru firmă, vi se va înmâna după 25 de ani de activitate conștiincioasă în cadrul unei mici festivități un document. Poate și o insignă și o primă modestă. Veți fi copleșit cu cuvinte mișcătoare în fața personalului adunat și dat celorlalți de exemplu pentru fidelitate deosebită față de firmă.

Asta vă poate recompensa pentru tot ce ați sacrificat de-a lungul anilor ca dorințe și șanse personale. Dar a fost folosul pe care l-ați reprezentat dumneavoastră pentru firmă și în acord cu folosul pe care l-au avut pentru dumneavoastră fidelitatea și renunțarea? Sau ați renunțat din comoditate la tot ce v-ar fi putut oferi viața în altă parte?

Doar cunoașteți formula: „Îți dau siguranță, dar nu-mai atâta timp cât te încadrezi.“ Puțină siguranță ca substitut pentru cel mai mare capital pe care-l posedati: libertatea de a hotărî singur în legătură cu fericirea

dumneavoastră și de a scoate maximul din viața dumneavoastră. Maximul, și nu numai ceea ce lasă alții pentru dumneavoastră în urma lor.

Am spus „puțină siguranță“, căci nici o firmă și nici altcineva nu pun mare preț pe fidelitatea dumneavoastră, dacă nu mai au nevoie de dumneavoastră; dacă, de pildă „din rațiuni de transformări organizatorice“ sau „din necesitatea unor măsuri de raționalizare“ — așa cum sunt înveșmântate frumos exprimările —, se poate renunța la dumneavoastră.

Este în afara oricărui dubiu: dacă cineva vrea să vă facă să apreciați fidelitatea, procedeză așa numai din cauză că își promite de aici un avantaj pentru el. Dacă cineva cere de la dumneavoastră „jură-mi credință veșnică“, vrea doar să vă acapareze cu totul. Un timp asta vă poate mângâia orgoliul. Dar trezirea la realitate va fi cu atât mai dureroasă, cu cât sunteți mai puțin pregătit că veșnicia se poate sfârși mâine deja.

Același lucru este valabil dacă se cere de la dumneavoastră solidaritate. Sau onestitate.

Ca să nu se creeze aici vreo confuzie: eu nu vreau să afirm că pentru dumneavoastră trebuie să fie neapărat mai avantajos să mințiți de fiecare dată când vă este de folos. Probabil că nu au întotdeauna dreptate nici acei oameni care susțin că a minți este numai atunci un dezavantaj când ești prins.

Vreau doar să arăt că și onestitatea face parte dintre acele noțiuni pe care alții le cer de la noi din motive pur tactice.

Când lucram cu mulți ani în urmă ca magazinier într-un magazin, aveam un coleg mai în vârstă care era axat de-a dreptul fanatic pe ideea de a fi absolut sincer

față de orice om. Scopul său era să îl dea jos pe șeful nostru comun de pe locul lui și să devină el șeful depozitului. Sunt ferm convins că avea calificarea necesară și că și-ar fi putut realiza curând planul, cu ceva iscusință.

Dar el ce-a făcut?

A intrat într-o zi țănoș, umflându-și pieptul în biroul adversarului său și i-a comunicat că el era mult mai potrivit pentru acest post.

„Spuneți-mi adevărul, a replicat șeful, ați dori să obțineți postul meu?”

Colegul meu a recunoscut fără ocolișuri: „Da sigur, îl vreau și o să-l și primesc.”

Mi-a relatat ulterior această confruntare, sticlindu-i ochii. Vorbea despre a fi „fair”, despre „a lupta cu vizi- era ridicată” și altele asemenea. Recunosc că toate acestea m-au impresionat atunci foarte tare. Aproximativ o lună mai târziu a fost mutat în alt departament, ulterior a părăsit firma. Înainte mi-a mai afirmat sus și tare cât de rău le va părea tuturor și că, orice s-ar întâmpla, adevărul va ieși totuși într-o zi la iveală.

Ce-i lipsea acestui om pentru realizarea țelului său nu era nimic altceva decât conceptul potrivit. El avea o dorință îndreptățită, ar fi fost în stare și să îndeplinească remarcabil funcția pe care o voia. Dar felul cum aprecia el realitatea era tulburat de una dintre acele noțiuni pe care le-am înșirat la începutul acestui subcapitol. Din cauza asta a eșuat până la urmă. Onestitatea sa nu făcuse decât să-i dăuneze lui și să-l apere în schimb pe adversarul său.

Se petrece, și această realitate nu ar trebui s-o scăpați niciodată din vedere, cu fidelitatea, onestitatea, vrednicia și toate aceste noțiuni care sună minunat exact la fel ca

și cu egoismul. Dacă lumea întreagă ar fi plină de oameni foarte onești, harnici, săritori, care și-ar trăi propria lor viață și i-ar lăsa și pe ceilalți să-și trăiască propria lor viață, atunci nimic nu ar sta în calea fericirii individului. Într-o asemenea lume ar fi total de prisos să-i zici cuiva să se ocupe mai mult de persoana lui decât de ceilalți.

Dar această lume nu există și nici nu va exista într-un viitor previzibil, din câte se pare. De aceea nu ne mai rămâne altceva decât să construim dispozitive de protecție, care ne apără constant de riscul de a ne sacrifica propriile dorințe și țeluri intereselor altora.

Printre aceste măsuri de protecție se numără și conceptul de a ne gândi mereu mai întâi la noi și abia apoi la ceilalți. Și de a ne întreba fără rețineri când luăm o decizie: „La ce-mi folosește?” în loc de: „Ce ar putea zice ceilalți?”

Un concept cum să obținem maximul din ceea ce avem și suntem, în loc să tindem permanent la ceva nou

Nu știu dacă numele de Pablo Casals vă spune ceva. A fost unul dintre cei mai mari muzicieni din vremurile noastre și a murit în 1974 în etate de 97 de ani. A dirijat, a compus, a predat și a organizat festivaluri. A cântat la flaut, la vioară, la pian, la orgă și la violoncel. În special la violoncel.

Dirijorul Wilhelm Furtwängler a spus odată: „Cine nu l-a auzit pe Casals cântând nu știe cum sună un instrument cu coarde.”

În amintirile sale de bătrânețe, Casals scrie: „În ultimii optzeci de ani mi-am început fiecare dimineață în același fel, întrucât era esențial pentru viața mea. Mă duc la pian și cânt două preludii și două fugi de Johann Sebastian Bach. Atunci trăiesc incredibilul pur — acela de a fi om.”

Imaginați-vă puțin. Un om se așază timp de optzeci de ani în fiecare dimineață la pian și cântă două preludii și două fugi de Bach. Asta-l împlinește și îl face fericit. Îi dă sentimentul de a fi om.

Nu avea nevoie de nimeni care să-l asculte plin de respect și să exclame după aceea: „Maestre, iar ați fost colosal!” Nici nu cânta în unele dimineți altceva, poate de un compozitor a cărui muzică tocmai era la modă. Ci dimpotrivă. Cu cât cânta mai des Bach, cu cât se adâncea mai mult în muzica lui, cu atât obținea mai mult din ea pentru sine.

Nu lăsa nici în seama întâmplării sau a altcuiva dacă să se așeze dimineața la pian. Cânta, fie că trecea prin momente bune sau rele, fie că tocmai se afla în casa lui din Puerto Rico sau la prieteni la New York.

Știți de ce pentru cei mai mulți dintre noi viața este atât de plină de neliniște și nemulțumire? Trei motive pot fi menționate în acest sens:

1. Pentru că suntem mereu de părere că ceva este mult mai important decât ceea ce am făcut până acum sau facem acum.
2. Pentru că nu suntem niciodată mulțumiți de noi și am dori să fim mereu altfel decât suntem.
3. Pentru că nu ne facem timp să cunoaștem cu adevărat, să savurăm cu adevărat tot ce avem și

tot ce suntem, să ne bucurăm de ele și să scoatem ce-i mai bun din ele, înainte de a începe ceva nou.

Ne lăsăm înhămați într-un circuit rapid și agitat care nu ne lasă niciodată să găsim cu adevărat drumul spre noi înșine. Ni se spune: „Cine se odihnește ruginește” sau „Cine este mulțumit de sine nu ajunge departe în viață”. De fapt, este exact contrariul. Nu suntem mulțumiți tocmai pentru că nu ne oprim.

Acest circuit rapid în care ne mișcăm ne-a făcut să ne pierdem bucuria față de un lucru de îndată ce l-am obținut. În loc să încercăm acum să scoatem maximul din el, gonim după altceva care pare să fie mai atractiv.

Și eu am realizat pentru prima dată realmente conștient acest obicei acum vreo cinci ani. Datorită unui incident curent. Ca în fiecare lună mă dușesem în oraș la frizerul meu. M-am chinuit o jumătate de oră prin trafic, apoi a trebuit să ocolesc strada de vreo șase-șapte ori, până ce am găsit în sfârșit un loc de parcare. La frizerie am așteptat o altă jumătate de oră ca să-mi vină rândul.

În timp ce trebăluia la părul meu, frizerul mi-a vorbit despre tot felul de loțiuni, frecții și altele asemenea, cu care voia să-mi trateze părul. Am zis la toate da, pentru a avea liniște. Când am plătit am constatat apoi că iarăși dădusem mult mai mulți bani decât intenționasem.

În drum spre casă m-am hotărât să nu mai merg niciodată la frizer, ci să-mi tai pe viitor singur părul cât eram eu în stare de bine. De atunci îmi ia pe lună exact zece minute ca să mă tund, ceea ce mi-a economisit până acum circa 700 de ore, ca să nu mai vorbim de bani. Că mă credeți sau nu: până acum nu și-a dat nimeni seama.

Recunosc că nu este deosebit de greu să îmi țin cât de cât în ordine puținul păr care mi-a mai rămas. Dar asta este pur și simplu avantajul meu cât se poate de personal pe care o natură plină de înțelegere mi l-a dat în zestre. Pe de altă parte, decizia mea m-a făcut să nu-mi mai irotesc nici un minutel preocupându-mă de frizura care tocmai este la modă la bărbați sau de felul cum se tund alții.

Nu relatez această poveste ca să-i îndemn pe toți cei care o citesc să-și boicoteze frizerii. Ea a fost numai prilejul pentru mine să mă adun seară de seară timp de o săptămână ca să fac ceva de genul unui inventar al obiceiurilor mele și să reflectez la acele lucruri pe care le începusem și nu le terminasem sau pe care le achiziționasem fără să le folosesc vreodată cu adevărat.

Am luat o coală de hârtie și am scris pe una dintre pagini sus cuvântul „Nefolositor” și pe cealaltă pagină „Să scot maximul de aici”. Apoi m-am pus pe treabă. Nu are rost să vă povestesc pe larg despre contribuțiile de membru pe care le-am plătit la tot felul de asociații la care nu m-am dus aproape niciodată sau despre cele șase muzicuțe care zăceau într-un colț nefolosite de ani de zile. Până la urmă am ajuns chiar până acolo, încât m-am întrebat cât se poate de serios: „Chiar ai scos în ultimii zece ani maximul din căsnicia ta?”

În orice caz am luat după această săptămână o decizie care mi-a folosit de atunci încoace mai mult decât o gramă din ceea ce considerasem înainte a fi extraordinar de important. A fost decizia: „În fiecare seară din viața pe care o mai am de trăit o să îmi pun înainte să mă culc întrebarea: «Ai scos astăzi maximul din ceea ce ai și din ceea ce ești?»”

Numiți-l un concept sau un plan, râdeți de el sau încercați și dumneavoastră o dată să procedați într-un mod asemănător. În ceea ce mă privește, vă pot asigura că acest concept, după care îmi filtrez zilnic comportamentul, mă ajută să fac mai mult din viața mea decât am reușit vreodată până acum.

Conceptul de a prelua singuri răspunderea pentru tot ce facem

Dintre acele noțiuni care ne împiedică tot mereu să atingem un țel pe care ni l-am propus face parte și ideea larg răspândită despre răspundere.

Cine poate să-i convingă pe alții că este în stare să poarte răspunderea se bucură de un grad deosebit de prețuire. Aici joacă, desigur, un rol important ca această răspundere să fie legată de reușite. Antrenorul unei echipe de fotbal, de exemplu, poate să acționeze oricât de responsabil, dacă echipa lui pierde mereu el tot riscă să fie înlocuit cu altul.

Această constrângere de a trece la alții drept eficace și plin de succes trage după sine o succesiune de atitudini comportamentale foarte speciale. Astfel, există o mulțime de oameni care dețin posturi de mare răspundere, cu toate că nu au aptitudinile necesare. Și-au însușit, ce-i drept, capacitatea de a mânui corect noțiunea de răspundere. Ei le-o vâra altora pe gât dacă ceva a mers prost, și și-o arogă cu iscusință în caz de reușite la care ei de-abia dacă au avut vreo contribuție.

Uneori, chiar că avem impresia că noțiunea de răspundere a fost inventată numai pentru a putea, la nevoie, să o delegăm adecvat, să ne dezvinovățim aruncând-o în capul altora, sau să ne lăudăm cu ea. În funcție de ceea ce tocmai ne este de folos.

Cine știe să o paseze altora în mod credibil în cazul unui eșec posedă desigur astfel o capacitate care-l ajută să câștige în ochii altora un anumit prestigiu. Cine nu a înțeles arta de a fi egoist sau a înțeles-o numai într-un mod superficial ar presupune că un egoist nu poate năzui la nimic mai mult decât să stăpânească această capacitate a delegării adecvate a responsabilității.

Însă cine înțelege conexiunile va recunoaște de îndată că acest mod de a proceda nu este nimic altceva decât o acțiune de alibi. El va ști că nimeni nu poate realmente să atingă un obiectiv în acest fel și să ajungă la satisfacție. Poate să facă până la o anumită limită carieră, să câștige astfel mai mulți bani sau să recolteze admirație. Dar prețul pe care-l plătește în schimb este teama permanentă că manevra lui va fi totuși dibuită data următoare. Ca să nu mai vorbim de faptul că devine astfel tot mai dependent de alții. Pe de o parte, de oamenii pe seama cărora își obține aparentele succese. Pe de alta, de mediul din jur, de a cărui apreciere are nevoie.

Cine participă la acest joc al delegării adecvate a răspunderii nu are niciodată liniște. Nicăieri nu găsește o siguranță durabilă. Iată regulile simple ale acestui joc, pe care ar trebui să le cunoaștem o dată pentru totdeauna:

- Cineva ia o decizie sau îndeplinește o intenție. El ia de la bun început în calcul faptul că problema poate să devină un succes sau un insucces.

- Pentru cazul unei izbânzi trebuie să fie pregătit să poată prelua înspre exterior răspunderea pentru ea. Pentru cazul unui eșec trebuie să se asigure din timp de un alibi.
- El delegă deci o parte din răspundere cuiva pe care-l poate folosi în caz de insucces ca țap ispășitor. Poate să spună atunci: „Eu am făcut tot ce-am putut, dar celălalt a dat greș.“ O spune celor din jur de la care așteaptă apreciere sau cel puțin înțelegere. Și-o spune și lui până ce ajunge s-o creadă efectiv. Căci de nimic nu se teme mai mult decât de admiterea unei înfrângeri.

Această recunoaștere ar avea drept urmare ca tot edificiul său frumos de siguranță, pe care și l-a construit anevoie, să se prăbușească. Îl obligă să găsească mereu noi alibiuri. În fața lui și în fața altora. Orice posibil succes depinde de asta.

Acest joc rafinat este jucat în toate sferile vieții noastre. Noi participăm la joc, activ sau ca victime. Cine e pus mereu țap ispășitor se poate consola cu ideea că are de îndeplinit un rol important în joc. Căci fără el acest joc nu poate fi jucat.

El se derulează zilnic la locurile de muncă și în familii. Părinții îl folosesc față de copii. Și dacă tinerii îi reproșează generației mai în vârstă că nu are înțelegere față de trendul timpului, atunci asta nici nu este altceva decât un alibi. Jocul face parte din repertoriul fix al politicianului și al managerului. Nu întâmplător există tot mai multe așa-zise comisii de decizie, în care, în caz de eșec, oricine poate să spună: „Nu eu am decis, ci majoritatea.“

Cum să fie alcătuit un concept care să mă elibereze din acest carusel al delegării, găsirii de alibi și nesigu-

ranței? El sună simplu și clar în felul următor: „Pentru tot ce fac preiau singur răspunderea. Dacă nu o pot prelua, o refuz din capul locului. În cazul unei nereușite caut cauzele mai întâi la mine și nu în altă parte.”

Dacă verific în funcție de acest concept tot ce decid și fac și îl urmez consecvent, am următoarele avantaje de partea mea:

- Nu mai depind de recunoașterea performanțelor mele de către alții, ci numai de propria mea apreciere a lucrurilor.
- Pot să-mi folosesc întreaga energie în acest scop, în loc de a o risipi în căutarea unui alibi adecvat pentru a-mi justifica astfel eșecul.
- Fac din decizie și din realizarea ei numai problema mea. Asta mă obligă să mă identific complet și total cu ea. Cu cât mă adâncesc mai mult cu această atitudine în soluționarea unei sarcini, cu atât mai mare va fi plăcerea mea față de problema respectivă. În schimb, cine își are deja în buzunar alibiul în cazul unui eșec se implică numai cu jumătate de măsură. Doar știe: dacă treaba merge prost, am o scuză gata pregătită. De ce să mă mai străduiesc atunci atât de tare?
- Dacă îmi reușește un proiect pentru care mi-am asumat răspunderea, sunt cel care știe cel mai bine că eu însumi am fost persoana care l-a dus la îndeplinire. Nu am nevoie să tânjesc după recunoașterea celorlalți. Asta mă face să nu depind de laudă și critică și îmi conferă siguranță.
- Dacă proiectul nu reușește, știu că, în ciuda strădaniilor mele, am făcut o greșeală. În loc să-mi

risipesc energia pasând altuia răspunderea, pot să o investesc în căutarea cauzelor greșelii la mine.

În acest fel voi trage foloase chiar și dintr-o înfrângere. Câștig experiență cum să evit data următoare greșeala pe care am comis-o o dată.

Acestea sunt, după cum am spus, avantajele cele mai importante ale conceptului. Să ni-l mai întipărim o dată în minte: „Pentru tot ce fac preiau singur răspunderea. Dacă nu o pot prelua, o refuz din capul locului. În cazul unei nereușite caut cauzele mai întâi la mine și nu în altă parte.”

Pot foarte bine să-mi imaginez că v-ar putea dispăcea un punct din acest concept. Și anume, acolo unde el spune: „Dacă nu pot prelua o răspundere, o refuz din capul locului.”

„Așa ceva nu pot”, o să obiectați, „mi-aș pierde încrederea șefilor. Mă fac dezagreabil.” Este foarte posibil să vă faceți dezagreabil astfel. Ce-i drept, numai oamenilor cărora trebuie să le serviți la nevoie de țap ispășitor și care nu se dau înapoi de la nimic ca să vă facă acest rol acceptabil.

Vă linguseșc și vă spun: „Doar știu bine că mă pot baza pe dumneavoastră.” Vă mângâie orgoliul și fac ca și cum pentru dumneavoastră ar fi o mare onoare că vi se dă această responsabilitate. Dacă asta nu ajută, ei vă spun: „M-ați dezamăgit profund. Nu m-aș fi așteptat niciodată să mă lăsați baltă.” Sau vă șantajează pe față, atenționându-vă: „Veți regreta de o mie de ori. O să vă mai gândiți la vorbele mele.”

Toate aceste manevre servesc, în realitate, numai scopului de a face din dumneavoastră alibiul lor. Dacă vă

lăsați ademenit de lingușiri și promisiuni, deveniți o marionetă în marele joc al delegării răspunderii, în care responsabilitatea este avansată sau retrasă, în funcție de cum pare a fi util la momentul respectiv. Dacă vreți să ieșiți din acest joc, trebuie să împiedicați ca alții să vă delege o răspundere pe care ar trebui să o poarte, de fapt, singuri. Puteți realiza asta din două etape simple:

1. Nu vă lăsați niciodată impresionat de lingușeli, promisiuni sau amenințări, ci analizați cu calm dacă chiar puteți prelua răspunderea pe care vor să v-o transmită alții. Analizați șansele de reușită ale sarcinii care vă este transmisă.
2. Dacă ajungeți la concluzia că vi se dă, ce-i drept, răspunderea, dar nu și toate posibilitățile pentru a realiza cât mai bine sarcina, atunci explicați foarte simplu: „Fie mi se dau puterile depline necesare, fie preia altcineva răspunderea.“

Am aplicat această metodă în anii trecuți de sute de ori. Mi-a folosit în majoritatea cazurilor și nu mi-a dăunat niciodată cu adevărat. Partenerii cei mai periculoși de discuție s-au dovedit a fi acei oameni care primiseră și ei sarcina de la altcineva și o pasau mai departe, pentru că ei înșiși nu se simțeau în stare să rezolve problema sau măcar să o înțeleagă corect.

Cu siguranță cunoașteți și dumneavoastră astfel de oameni. Sunt cei care zic mereu „da, desigur“, pentru că din diferite motive nu reușesc să zică „nu“. Și asta pur și simplu din cauză că le e teamă să nu-și piardă postul, poziția sau aprecierea de care sunt de părere că se bucură. Adesea ei știu exact că o sarcină nu poate fi

executată sau poate fi doar foarte greu. Cu toate acestea o acceptă supuși.

Primul lor gând însă este: „Cui îi pasez răspunderea?“

Dacă vreți să evitați să fiți dumneavoastră victima, ar trebui să probați pe viitor conceptul propus aici.

- Indicați deschis erorile pe care le-ați recunoscut. Faceți propuneri proprii pentru soluții mai bune.
- Nu vă sfiți să declarați franc: „Dacă trebuie făcut așa, va trebui să preluați dumneavoastră răspunderea. Eu nu o pot prelua în aceste condiții.“
- Cereți o confirmare în scris a sarcinii cu semnătura celui care v-o repartizează.

Nu vă jenați nici să transmiteți printr-un intermediar obiecțiile și propunerile dumneavoastră celui care a dat propriu-zis sarcina. Veți constata că în cele mai multe cazuri vă este recunoscător, căci l-ați ferit să facă greșeli.

Este o metodă simplă și utilă de a nu lăsa ca alții să vă delege răspunderea pe care ei înșiși nu vor să o preia. Cel puțin la fel de des ne aflăm însă și în situația în care am dori noi să ne sustragem răspunderii pentru propriile noastre decizii și acțiuni. Consecințele le știți deja, dar e bine să le repetăm cât de des:

Pierdeți inutil timp și energie ca să vă alcătuiți un alibi.

Sunteți numai parțial implicat în chestiune, pentru că sunteți mereu tentat să evitați greutățile argumentând: „Doar am un alibi. Dacă treaba merge prost, este numai pe jumătate atât de grav.“

Nu găsiți timp să mergeți până la temelia cauzelor erorii comise și de aceea o veți tot repeta. Până când cei

din jur vă vor descoperi odată tactica și vă vor refuza recunoașterea.

Ce faceți atunci?

Probabil că vă veți resemna într-o zi și vă veți refugia într-una dintre expresiile alibi atât de general îndrăgite, care ne stau oricând la dispoziție pentru a face comod uz de ele:

- Vremurile pe care le trăim sunt de vină pentru tot.
- În trecut toate erau mai bune.
- Într-o bună zi se vor schimba toate iarăși în bine.
- Dacă m-aș fi căsătorit cu un om ca lumea și nu cu un perdant...
- Nimeni nu-mi dă o șansă.
- Nimeni nu mă înțelege cu adevărat.
- Ar trebui să schimbăm toată societatea.
- Anturajul prost în care se învârtesc copiii mei este de vină că nu mă mai ascultă.

Dar la ce vă folosește? Găsiți puțină consolare în auto-compătimire. Nimic mai mult.

Slab surogat pentru ceea ce ați putea obține cu realizarea conceptului, pentru tot ceea ce faceți ca să preluați singur răspunderea.

Un concept pentru a-i obișnui pe alții cu noi, în loc de a ține mereu cont de alții

Aș dori să vă relatez acum o experiență personală. Chiar și cu riscul să mă priviți drept un soț lipsit de considerație și un tiran al familiei. Mă voi comporta exact în sensul

artei de a fi egoist, dacă vă asigur în acest context: mi-e cam totuna cum mă priviți.

Ajunsesem cu câțiva ani în urmă într-un punct în care mi-am spus: „Așa nu mai merge.” Munceam prea mult și mă întrebam uneori ce sens au toate astea. Agitația și stresul câștigării banului, în care eram băgat cu totul, nu-mi mai lăsau nici măcar timp să analizez cu adevărat temeinic această chestiune.

Stomacul îmi crea probleme. Într-o zi, medicul mi-a atras atenția să am mai multă grijă și de inima mea. Într-adevăr, uneori simțeam o presiune în regiunea inimii. Noaptea mă trezeam și deschideam larg fereastra ca să pot respira mai bine.

Mi-era clar că trebuia să fac ceva. Decizia mea a fost: „Încep fiecare dimineață prin a-mi dedica numai mie o oră.”

După ce am luat această hotărâre, am început să reflectez cum voiam să petrec această oră. Timp de două luni am vorbit cu toți oamenii posibili despre asta și am citit cărți ca: *Arta stăpânirii de sine*, *Cum funcționează omul?*, *Respirația și meditația*, *Antrenamentul autogen sau Zen în arta de a trage cu arcul*. Am adunat toate informațiile cu putință despre funcțiile corpului, precum circuitul sângelui, activitățile inimii și altele asemenea. În cele din urmă am frecventat chiar un curs de antrenament autogen. Apoi mi-am extins prima decizie formulând conceptul următor:

„În fiecare dimineață, imediat după ce mă scol, fac timp de 15 minute exerciții fizice. Fac baie în liniște și la urmă un duș rece. Apoi mă întind, mă relaxez, mă concentrez asupra respirației mele și fac antrenament autogen.”

Nu vreau să dau aici toate detaliile acestui program, ca să nu fiți tentați să-l imitați în amănunt. El este croit pe mine, pe posibilitățile și necesitățile mele și nu ar trebui considerat nicidecum o rețetă general valabilă. Dacă ar fi să vă decideți să renunțați de acum încolo la câteva dintre obiceiurile din trecut și să vă rezervați zilnic o oră pentru dumneavoastră, atunci ar fi bine să vă dezvoltați propriul concept.

Aș dori să atrag însă aici atenția asupra câtorva impedimente care se pot pune în calea realizării unui atare concept. Cel puțin la început, atât timp cât încă nu vi l-ați impus dumneavoastră ca și în fața celorlalți.

A fost mai cu seamă ideea că un bărbat care nu se năpustește dis-de-diminează plin de zel în muncă trebuie să fie desigur un puturos nenorocit. Îmi amintesc încă foarte exact cum, într-o dimineață, zâna cea bună care o ajută o dată pe săptămână pe soția mea la gospodărie a intrat pe neașteptate în camera mea de lucru.

Zăceam total nemișcat și cu ochii închiși pe sofa la antrenamentul autogen. S-a proțăpît speriată în ușă, s-a holbat la mine ca la o mumie egipteană și apoi a luat-o la sănătoasa. A încercat soția mea, ce-i drept, să-i explice despre ce era vorba. Dar ajutorul nostru în gospodărie era preocupat numai de întreținerea: „Ce bărbat o fi ăsta care se întinde din nou să lenevească imediat după ce se scoală din somn?” Ulterior, a și pomenit din când în când, nu fără o nuanță de dispreț în ton, că bărbatul ei era deja de la cinci dimineața în drum spre muncă.

Mi-a trebuit într-adevăr ceva timp pentru a scăpa de ideea că unii mă considerau evident un om puturos. Și

că o povesteau pesemne mai departe și tuturor cunoștințelor și rudelor lor.

Mult timp, nici soției mele nu i-a plăcut această idee. În timp ce ea avea grijă de copii, se ducea la cumpărături, pregătea micul dejun și rezolva deja tot felul de treburi prin casă, eu mă gândeam numai la mine.

Am și simțit direct, bineînțeles, proasta ei dispoziție din cauza atitudinii mele. În observații aluzive sau uneori chiar prin critică deschisă. Până și copiii făceau uneori remarcă nu lipsite de desconsiderare când treceau pe lângă biroul meu: „Ah, tati s-a întins din nou.” Trebuie să mărturisesc cât se poate de sincer: de câteva ori am fost chiar cât pe ce să las baltă întregul program și să îmi reiau rolul de cap de familie care muncește cu râvnă.

Ceea ce m-a reținut până la urmă să procedez așa au fost efectele pe care le-a arătat limpede acest concept. După câteva săptămâni, n-am mai simțit nici un fel de dureri în piept și stomac. Până și digestia mi-am putut-o regla prin exercițiile de gimnastică și antrenamentul autogen. Printr-o respirație mai profundă și o capacitate crescândă de a mă relaxa tot mai bine, mi s-a modificat și întreaga atitudine lăuntrică față de lucruri.

Înainte, când suna telefonul dimineața, mă repezeam din baie sau de la micul dejun. Numai ca să nu pierd ceva ce ar fi putut fi eventual important pentru mine. După ce m-am decis însă că pe parcursul acelei ore nu era nimic mai important pentru mine decât executarea conceptului meu, pur și simplu nu m-a mai preocupat telefonul în acel interval de timp.

Una dintre problemele care îmi dădeau mereu de furcă era sculatul dimineața. Fac parte dintre oamenii

cărora le place să stea treji până târziu. În schimb, dimineata mă pot despărți doar cu greu de pat. Am început să atac acest inconvenient cu ajutorul antrenamentului autogen, întipăririi-mi în minte înainte de culcare formula: „În fiecare dimineață, fix la ora șapte, mă trezesc și sar imediat din pat.”

Asta a ajutat, dar tot nu a rezolvat problema definitiv. De aceea, mi-am rugat soția să mă supravegheze la trezire, ceea ce i-a făcut, desigur, o imensă plăcere, căci ea este tipul de om matinal. În felul acesta putea să mă facă pe mine — „marele maestru al autostăpânirii”, cum mă numea în glumă — să simt superioritatea ei în această privință.

Acest punct comun a dus desigur tot mereu la discuții amănunțite despre noile mele obiceiuri stranii, în care am putut să-i explic de ce procedam așa. Până ce a remarcat într-o zi: „Chiar atât de rău nu e de fapt. De acum încolo o să mă întind și eu nițel la prânz și o să fac antrenament autogen.”

Un alt efect l-a vizat pe fiul meu mai mare. Eforturile lui la matematică și latină nu erau încununuate chiar de un mare succes în acea perioadă. Cu toate că profesorii lui ne asigurau că atunci când era ascultat și scos la tablă putea să rezolve chiar și cele mai grele probleme, la extemporale tot greșea.

După multe discuții purtate de noi despre posibilele motive ale acestui fenomen, am ajuns la concluzia că era pur și simplu o problemă de atitudine lăuntrică. „Cred”, îmi spuse într-o zi spre surprinderea mea, „că dacă m-aș putea relaxa așa ca tine, chestiunea ar fi rezolvată.”

Am elaborat deci împreună un concept pentru el, pe care l-am denumit pompos „Programul unic și funda-

mentat psihologic de învățare și psihoantrenament al lui Harald Kirschner”. A început în acest fel să se intereseze de anumite corelații pe care nu le știuse mai înainte. De pildă, că pentru o notă bună la o lucrare de control nu era decisiv doar dacă a învățat suficient. La fel de importantă era și întreaga atitudine lăuntrică. Deci capacitatea de a se concentra și nu numai atât.

După cum vedeți, din comportamentul meu încăpățânat a profitat într-un fel sau altul și restul familiei, ceea ce nu ar fi fost posibil dacă m-aș fi adaptat așteptărilor lor și nu aș fi impus egoistul meu program matinal zilnic. Dacă aș fi ținut cont de imaginea pe care o aveam în familia mea.

Imaginea tatălui de familie brav și vrednic, care se istovește din prima oră a dimineții deja, pentru a-și îndeplini datoria. Și care nu se gândește niciodată la el, ci întotdeauna numai la binele celor dragi.

Spuneți sincer: la ce folosesc realmente toate astea dacă ne hărțuim astfel cumplit într-un mod absolut inutil?

Un concept nu este un panaceu universal, dar el ne conferă cea mai mare siguranță posibilă pentru a face față tuturor problemelor

Pe paginile anterioare ați găsit un număr de exemple despre cum se alcătuiește un concept și care este avantajul de a acționa consecvent cu el. Un concept, veți fi recunoscut deja, nu este un panaceu universal. El încă nu rezolvă o problemă, ci creează doar premisa cea mai bună posibil pentru soluționarea ei.

A deține un concept înseamnă siguranță. Prima decizie importantă în acest sens este:

Nu mă mai bazez pe faptul că în momentul confruntării cu o problemă îmi va trece prin minte vreo soluție oarecare. Sau că mă va ajuta cineva. Sau că nu va fi „chiar atât de rău”. Sau că „până acum totul a mers bine”. Sunt mai degrabă pregătit pentru ea. Nu las rezolvarea unei probleme în seama întâmplării, a clipei sau a altcuiva, ci preiau singur răspunderea pentru ea.

A deține un concept înseamnă:

Să mă preocupe deja astăzi cum mă voi comporta mâine sau poimâine într-o situație anume. Mă comport ca orice strateg bun, care exersează o acțiune înainte de executarea ei atât de mult ca joc în lada de nisip, până ce este perfect sigur pe situație. Sau ca un pompier care exersează fiecare intervenție de sute de ori, pentru ca atunci când se confruntă cu un caz real să și știe exact cum să acționeze.

Dacă se ivește acest caz real, îi poate face față pregătit. El știe exact ce este de făcut și poate să-și investească întreaga energie în soluționarea sarcinii, în loc de stăpânirea fricii și căutarea unui alibi. Pentru cazul în care dă greș și are nevoie de un țap ispășitor.

Acesta este unul dintre avantajele unui concept. Un altul este certitudinea că știu ce vreau. Nu mă voi comporta în fața unei anumite situații o dată într-un fel și data următoare complet diferit. Fac de fiecare dată numai ceea ce mă apropie cu încă un pas de țelul pe care mi l-am propus.

Nu vreau să vă mai enumăr aici încă o dată toate celelalte avantaje pe care le aveți dacă vă modelați viața

singur, în loc de a o lăsa în seama altora. Tot ce este necesar s-a spus deja, sper.

Depinde acum de dumneavoastră să trageți de aici acele consecințe practice care par a fi corecte pentru dumneavoastră. Nu vă rezumați la vorbele: „Da-da, ar fi totuși bine să trăiesc așa.” Iar apoi întoarceți repede pagina, pentru a nu fi tentat să faceți realmente ceva. Sau spuneți: „Toate astea sună cât se poate de frumos, dar...” Nici o sută de mii de „dacă” și de „dar” nu pot, ar trebui să știți asta, să compenseze o singură decizie de a face ceva.

Ocupați-vă, așadar, de următorul capitol abia după ce ați stabilit, pentru un țel pe care vreți să-l atingeți, singurul concept corect și ați luat decizia: „De azi înainte nu mă mai poate abate nimic de la respectarea acestui concept.”

După ce îl găsiți, ar trebui să-l scrieți pe o bucată de hârtie pe care s-o puneți pe noptieră. Ca să-l puteți vedea în fiecare dimineață și în fiecare seară. Dimineața, ca să vă spuneți: „Acționez în conformitate cu el.” Seara, ca să vă întrebați: „Am acționat în conformitate cu el?”

Vă puteți ocupa, desigur, și în toată săptămâna următoare în fiecare seară cu inventarierea vieții dumneavoastră de până acum. Apoi puteți să vă stabiliți țelurile și să dezvoltați conceptele care să ducă la realizarea lor.

Sau începeți prin decizia ca, după fiecare înfrângere pe care v-o alocă viața, să căutați de azi înainte imediat cauzele chiar la dumneavoastră. Din ceea ce aflați astfel dezvoltați apoi pentru fiecare caz în parte un concept care vă ferește să repetați pe viitor vechile greșeli.

Oricare ar fi concluziile pe care le trageți din cele două capitole precedente ale acestei cărți: începeți imediat să le transpuneți în practică, înainte de a trece la pagina următoare.

Motivul decisiv pentru care atât de mulți oameni se fac dependenți o viață întreagă de constrângerea creșterii performanței lor

Poate cunoașteți povestea adesea filmată despre țintașul măiastru din Vestul Sălbatic. Își scotea revolverul cu o iuțeală ca nimeni altul în lung și-n lat. După ce a răpus câțiva indivizi care erau considerați înainte ochitori rapizi, a intrat într-un cerc vicios. În cercul vicios al constrângerii de a învinge.

S-a dus vorba iscusinței lui, de pretutindeni veneau eroi ai revolverelor, tineri și ambițioși, și voiau să se măsoare cu el. El, marele țintaș, care nu mai găsea de mult nici o plăcere adevărată în a ucide, trebuia să continue pentru a supraviețui.

Trebuia să învingă în continuare, întrucât legea victoriei o porunceă. Permanent chinuit de ideea că într-o zi tot va fi înfrânt. Căci nu există victorie fără teama înfrângerii inevitabile. Așa că s-a întâmplat cum trebuia să se întâmple. Marele țintaș a murit cu un glonț în piept.

O să ziceți că asta nu-i nimic altceva decât invenție cinematografică. Chiar dacă așa ceva realmente a existat cândva undeva. Astăzi în orice caz nu mai este de imaginat.

Aici vă înșelați. Este vorba de jocul mereu incitant al strălucirii și gloriei conferite de succes, care ne aduce recunoașterea celor din jur. Fascinația pe care o exercită asupra noastră este atât de puternică, încât nu ne gândim mereu decât la triumful biruinței și aproape deloc la urmările sale.

Jocul se joacă și astăzi ca întotdeauna. În variațiuni nenumărate. Motivul și regulile derulării lui de abia dacă s-au modificat cu ceva. Este jucat la serviciu, în fabrici și

5

Un criteriu general folosit pentru aprecierea unui om este, în ochii contemporanilor lui, activitatea pe care o prestează. Cine este considerat vrednic sau de succes are parte de prestigiu și recunoaștere, cine trece în schimb drept leneș sau lipsit de succes are parte de dispreț. Cine vrea să atingă și să păstreze deci un anumit grad de prestigiu trebuie să se afirme tot mereu în fața semenilor lui.

Prin această permanentă competiție majoritatea oamenilor ajung într-un carusel de performanțe, care le depășesc capacitățile. Constrânși fiind de necesitatea de a se afirma tot mereu, ei pierd măsura a ceea ce le folosește cu adevărat și a ceea ce nu le aduce nimic altceva decât ceva mai mult prestigiu.

Cine vrea să se elibereze din acest carusel pentru a savura rezultatul muncii sale trebuie să verifice mereu tot ceea ce face, după două criterii:

1. După utilitatea reală pe care i-o aduc realizările în muncă.
2. Dacă și în ce măsură se lasă mânat numai de perspectiva câștigului de prestigiu spre realizări tot mereu noi.

în birourile directorilor, printre prieteni și vecini, între sofi și între copii. Întreaga noastră viață, așa se pare, este o singură arenă sportivă, în care ne asumăm tot mereu provocări noi, pentru a obține favoarea publicului și a ne delecta din gustul recunoașterii.

Motivul primordial al dorinței de a câștiga izvorăște pesemne din necesitatea naturală a supraviețuirii și dăinuirii într-un climat ostil. Fiecare dintre noi vrea destul de mâncare pentru el și familia lui, un acoperiș deasupra capului, îmbrăcăminte suficientă și câteva lucruri plăcute care fac viața mai frumoasă.

Există, așa zic oamenii de știință, cinci așa-numite niveluri de necesitate. Ele sunt astfel amplasate, încât după satisfacerea unuia urmează în mod automat celălalt.

- Mai întâi este nivelul necesităților fiziologice de bază, ca foamea, setea și respirația.
- Urmează nivelul necesităților de siguranță. De ele țin asistența sănătății, grija pentru bătrânețe și un viitor asigurat.
- Apoi vine nivelul contactului cu semenii. El vizează conviețuirea oamenilor, organizarea lor între ei.
- Urmează nivelul nevoilor de a fi apreciat și recunoscut.
- Apoi, așa spun oamenii de știință, ajungem la nivelul al cincilea și ultimul. Scopul lui sunt dezvoltarea personalității și desfășurarea ei înfloritoare.

Întrebările la care nu ne poate răspunde cu adevărat satisfăcător nici un om de știință, pentru că numai noi înșine putem găsi răspunsurile, sunt: Cum scoatem la fiecare dintre aceste cinci planuri ce-i mai bun pentru noi? Ce putem face pentru ca, satisfăcându-ne aceste

trebuințe, să culegem cel mai mare folos și să avem cea mai mică pagubă?

Să începem cercetarea acestor probleme cu următoarea reflecție: dacă ne-am satisfăcut unul dintre aceste niveluri printr-o activitate hotărâtă, nu ar fi nimic mai plauzibil decât să încercăm să menținem printr-un grad mai mic de muncă ceea ce am dobândit. Dar mai cu seamă, să savurăm ceea ce am dobândit.

După faza activității concentrate și a succesului obținut ar putea să înceapă acum faza savurării concentrate. Spun, ar putea să înceapă. Dar, în mod straniu, majoritatea oamenilor nu reușesc trecerea de la o fază la cealaltă. Ei vor să fie în continuare plini de succes. Căci a savura ceea ce este util ar fi legat de o pierdere a aprecierii din partea celor din jur.

Așa ne explicăm că oamenii care au destul de mâncare pentru a-și satisface nevoile de bază ale organismului își tot rafinează cultura gastronomică. Pentru a arăta ce-și pot „permite“ își însușesc obiceiuri alimentare mai costisitoare, urmarea fiind că trebuie să producă mai mult ca să satisfacă aceste obiceiuri. Folosul aici este un câștig suplimentar de prestigiu, chiar dacă astfel corpul lor are de suferit.

Nevoia de contact, pentru a menționa un alt exemplu, ar putea fi satisfăcută dacă cineva are câțiva vecini și prieteni care îl și ajută când este cazul. Totuși, cei mai mulți inși nu precupețesc nici un efort pentru a cunoaște tot mereu oameni noi, care ar putea duce la creșterea prestigiului lor. Chiar dacă asta are drept urmare că pierd contactul cu cunoștințele lor utile. Uneori chiar rup foarte conștient legătura cu niște prieteni utili pentru că le-ar putea dăuna prestigiului. În timp ce granițele

utilului sunt pentru oricine relativ ușor de recunoscut, pentru prestigiu nu există o graniță naturală. Din contră, criteriile lui sunt fixate tot mereu din nou. Cine se orientează după aceste criterii trebuie să îndeplinească performanțe tot mai mari, pentru a le satisface. Dacă nu procedează așa, pierde din partea mediului în care s-a introdus tot prestigiul dobândit până atunci.

Societatea în care trăim nu este — după cum știți — interesată să ne elibereze de constrângerea mereu crescândă de a realiza tot mai mult. Ea este mai degrabă interesată să ne ceară mereu noi dovezi ale performanței noastre. Dacă nu mai suntem capabili, ne retrage recunoașterea ei. Dacă întreaga noastră viață era edificată în primul rând pe prestigiu și munca necesară pentru a-l obține, am atins astfel punctul înfrângerii noastre definitive.

Putem acum să ne resemnăm sau să găsim satisfacții de substituit, care să ne ajute să depășim înfrângerea. Poate însă că această înfrângere a fost necesară ca să ne facă să găsim noi criterii valorice pentru viața noastră pe viitor. O cunoaștere care ne-ar fi putut scuti înfrângerea într-un stadiu anterior.

De aceea pare necesar să stabilim la timp criteriul pentru judecarea realizărilor noastre după următoarele considerente:

1. După activitatea noastră în vederea utilității.
Stabilim la timp limita până la care activitatea noastră servește satisfacerii unei necesități la care tindem.
2. După activitatea noastră în vederea prestigiului.
Stabilim la timp limita de la care un câștig suplimentar de prestigiu necesită performanțe care înseamnă mai mult o împovărare decât un folos

suplimentar. Asta cere însă decizia de a renunța la dobândirea unui prestigiu care să crească permanent.

Cine cunoaște aceste corelații deține premisa ca să-și orienteze viața mai bine în funcție de ceea ce-i este cu adevărat util. El se sustrage constrângerilor care îl împiedică să se bucure de rezultatul realizărilor lui și să ajungă astfel la satisfacție. Cu condiția, desigur, să se poată elibera de ideea că dorința de a valora tot mai mult i-ar crea cea mai mare satisfacție.

Cum s-au decis unii oameni să aprecieze mai mult utilitatea muncii lor decât câștigarea prestigiului

Cinci niveluri de necesitate, activitatea în vederea utilității, activitatea în vederea prestigiului... Toate acestea sună destul de teoretic. De aceea, voi trece acum la o încercare extraordinară de practică, pe care soția mea și cu mine am făcut-o acum câțiva ani cu niște prieteni.

Eram un grup de doisprezece oameni, aproape toți perechi, și am petrecut împreună un sfârșit lung de săptămână într-o casă țărănească în Steiermark. Era atunci tocmai timpul când se considera a fi șic să se discute mult și deosebit de inteligent despre anumite probleme: despre presiunea performanței sub care trăiau oamenii în țările puternic industrializate, despre așa-numita constrângere a consumului, despre stres, în general despre societatea orientată spre performanțe și tot felul de alte lucruri de acest gen.

Știți doar cum astfel de discuții se derulează de obicei ca de la sine. Fiecare încearcă să fie cu puțin mai deștept

decât toți ceilalți. Se etalează și se dezvoltă teorii și utopii. Jumătăți de informații sunt aduse în joc ca adevăruri întregi. Se auzeau din abundență expresii precum: „Ar trebui să...” sau „De vină este numai...” sau „Dacă nu se schimbă ceva, ne îndreptăm spre o catastrofă”.

Spiritele s-au înflăcărat deci de la ideea despre transformarea societății, de a cărei stare catastrofală erau de vină toți ceilalți, numai noi nu. Atunci am făcut propunerea: „Dacă suntem cu toții de acord că dependența crescândă de constrângerea consumului și de presiunea performanței îi este dăunătoare omului, haidem să schimbăm chiar la noi ceva”.

Acest îndemn a dat discuției o turnură total neașteptată. Ne-am hotărât după dezbateri de ore în șir să inițiem un experiment. Fiecare dintre noi să-și analizeze în anul următor tot mereu acțiunile după următoarele două puncte de vedere:

1. În ce măsură îmi folosește cu adevărat ceea ce fac sau vreau să fac?
2. În ce măsură o activitate este orientată predominant spre câștigarea prestigiului?

După luarea acestei decizii, au manifestat cu toții o mare curiozitate dacă la vreunul dintre noi se va schimba realmente ceva în viață pe baza acestei autoexaminări. Au fost unii care au vrut să încheie pe loc prinsori și să organizeze un concurs. S-a propus chiar să se decerneze după acest an medalii de aur, argint și bronz celor care puteau prezenta mai multe reușite practice decât alții. Aceste intenții au fost curând desigur respinse, căci ar fi fost puțin logic să evaluăm un experiment pentru dimi-

nuarea unei activități în vederea prestigiului cu simboluri ale prestigiului.

Experimentul a adus în următoarele douăsprezece luni câteva rezultate din care aș dori să vă descriu aici mai îndeaproape cele mai interesante trei. În paginile care urmează găsiți câteva extrase din protocolul meu înregistrat pe bandă și concluzii din declarațiile notate.

Primul exemplu:

Cum și-a examinat un participant autoturismul după valoarea de prestigiu și la ce concluzii a ajuns

„Mergeam cu mașina pe autostradă la câteva săptămâni după discuția purtată de noi în casa țărănească. Era într-o vineri după-amiază, mă aflam în drum spre casă și nu mă grăbeam de fapt în mod deosebit. Totuși mă țineam constant pe banda din stânga. Asta îmi intrase în decursul timpului pur și simplu în obișnuință. În această după-amiază mi-am pus într-adevăr pentru prima dată întrebarea: de ce faci asta?

Nu a fost deloc simplu pentru mine să găsesc un răspuns cât de cât satisfăcător. Probabil de vină era faptul că mă convingeam automat că aș fi fost foarte grăbit. Chiar și atunci când nu era nicidecum cazul. A fi grăbit este desigur un semn că ești deosebit de vrednic și de sârguincios. Faci semn astfel altor oameni: Atenție, trece un om de succes, faceți loc!

Simțeam și un fel de dispreț inconștient față de conducătorii unor mașini mai mici, când se dădeau

ascultători deoparte din calea mea, după ce le semnalizasem grăbit când mă apropiasem de ei.

Un alt motiv era și că îmi spuneam: dacă tot ai o mașină rapidă, exploateaz-o. *Mașina* îmi dicta deci viteza, și nu *rațiunea* mea. Când am conștientizat acest lucru, a trebuit să-mi mai mărturisesc și o altă contradicție: făceam 70 la sută din drumurile mele în oraș, în care nu puteam să exploatez deloc puterea motorului meu. Sigur, la intersecții semaforizate demaram și avansam de obicei mai repede decât alții. Asta îmi dădea o anumită satisfacție, dar exploatarea efectivă a autovehiculului meu mare nici nu se putea compara rațional cu ea.

Exploatarea efectivă nu se putea compara în mod rațional nici cu prețul enorm de achiziție și cu costurile de întreținere. Din întreaga mea atitudine a mai rezultat și o meticulozitate exagerată, capricioasă, de-a dreptul copilărească, față de mașină. Eram zile întregi prost dispus dacă descopeream pe lac o mică zgârietură. Resimțeam asta de parcă întreaga mea imagine ca om de succes, pe care puneam atât de mult preț, ar fi fost atinsă astfel.

Reflecând la toate acestea am realizat pentru prima dată cu adevărat cât de mică era valoarea utilă și cât de neobișnuit de mare era pura valoare de prestigiu care mă determinase să cumpăr și să păstrez această mașină.

Aceste gânduri nu i-au mai ieșit din cap participantului în următoarea perioadă. După cum a mărturisit, nu mai simțea o bucurie autentică legată de mașina lui cea mare. În mod logic, ar fi trebuit să-și cumpere acum un autovehicul mai mic. Dar s-a apărat lăuntric împotriva

ideii că astfel întreaga sa atitudine față de viață, construită cu greu ani de zile la rând, putea să se clatine.

Pe de altă parte, a făcut totuși câteva calcule de cost „numai pentru că m-a interesat pur și simplu”. A ajuns astfel la concluzia că cel mai mic autoturism acceptabil pentru el ar însemna cam o treime din costurile vehiculului de până acum în ceea ce privește achiziționarea și întreținerea lui. „Poate chiar ceva mai puțin”, după cum a mai subliniat.

Asta ar însemna, așa a teoretizat mai departe, că a cheltuit până acum două treimi din bani numai pentru prestigiu.

Al doilea exemplu:

O pereche povestește ce urmări a avut gândirea ei orientată conștient spre prestigiu pentru fiica de 14 ani

„Nu știm nici până azi de ce, dar am avut amândoi mereu impresia că fiica noastră trebuia să fie ceva special. Acesta a fost desigur și motivul pentru care ne puneam în tot ce făcea niște speranțe cu totul deosebite. Trebuia să fie mai bine îmbrăcată decât alți copii. Trebuia să se poarte mai bine. Toți oamenii trebuiau să zică: «O, ce copil deosebit de bine crescut!» Asta a creat firește anumite probleme, de care ne-am făcut de fiecare dată griji cumplite. Dacă stătea mai mult timp împreună cu alți copii, venea deseori cu expresii urâte acasă. Odată a întreat: «Mami, chiar sunt o bulangioaică arogantă? Așa mi-a zis Fredi». Sau lichida ceva ce i se spusese, cu remarca: «Ei, ce să spun, astea-s numai trâncăneli idioate».

În ceea ce privește școala, a mers totul la început așa cum ne imaginaserăm. Era cea mai bună elevă din clasa ei. Învățătoarea vorbea despre ea numai la superlativ. Apoi a venit gimnaziul, și cu asta au apărut și greutățile.”

Greutățile și-au avut originea în constrângerea pentru niște performanțe deosebite, pe care părinții i le impuneau fiicei lor. Efectele pot fi rezumate după cum urmează:

- Părinții stabiliseră etaloane pentru copilul lor. Acestea corespundeau cu precădere propriei lor conștiințe a prestigiului și mai puțin capacității personale a copilului.
- Copilul nu a reușit, în ciuda tuturor strădaniilor, să fie ceva „deosebit”, adică elevă de excepție la toate materiile, așa cum corespundea reprezentărilor părinților. Era la anumite materii foarte bună, la altele însă rezultatele ei se situau sub media clasei.
- Unii profesori i-au spus mamei, care se tot interesa speriată la școală: „Fiica dumneavoastră nu se concentrează și este dezinteresată. Uneori deranjează ora. Nu se poate integra bine în disciplina învățatului”. Bineînțeles că nu pomeneau un cuvânt dacă ei înșiși făceau totul ca să capteze atenția elevilor pentru obiectul strădaniilor lor.
- Așa că părinții au continuat să își țină fata sub presiune. Trebuia să realizeze mai mult decât voia sau putea și chiar decât corespundea utilității imediate. La urma urmei ar fi fost îndeajuns dacă fata putea trece la sfârșitul fiecărui an școlar în clasa următoare.
- Această presiune legată de randamentul său nu a perturbat numai relația copilului cu părinții. Ea a

transpus copilul și într-o permanentă stare de frică. Fata știa că fiecare notă care nu corespundea așteptărilor părinților aducea acasă o tensiune suplimentară, alte restricții și certuri. În plus, s-au iscat de aici ocazional neînțelegeri între părinți.

- Această evoluție a dus la pierderea progresivă a conștiinței de sine a fetei. Uneori se plângea cu amărăciune: „Orice aș face, tot nu sunteți mulțumiți”.

S-a ajuns în cele din urmă la situația că nimeni din familie nu mai era mulțumit. Aceasta era starea lucrurilor până ce rundele de discuții de la sfârșit de săptămână le-au dezvăluit părinților un nou aspect: analizarea așteptărilor lor în ceea ce privește performanțele în funcție de utilitate și de prestigiu.

Mama a povestit mai târziu: „Am luat de la început această sugestie extrem de în serios. Zile întregi nu am mai vorbit despre nimic altceva. A durat desigur câțiva timp până ce am reușit să ne convingem să căutăm cauza tuturor acestor greutăți la noi înșine și nu la fata noastră.

În cele din urmă am căzut totuși de acord că era pur și simplu lipsit de sens să-i impunem copilului niște etaloane de măsură care mai mult ne dăunau tuturor decât ne foloseau. O dată ce am recunoscut acest lucru, ne-a venit relativ ușor să renunțăm de acum încolo la dorința de a se spune despre fiica noastră: «A, fata este o elevă de excepție? M-am gândit eu mereu că în ea zace ceva deosebit.»

După ce am luat această decizie, am fost cu toții realmente ușurați. Ca să nu mai spun cât de fericită este astăzi fiica noastră. Și-a propus să își ia bacalaureatul.

Acest obiectiv este și etalonul după care ne ghidăm astăzi cu toții.”

Al treilea exemplu:

„Ceea ce blochează cel mai adesea randamentul sexual este ideea că se așteaptă performanțe”

Al treilea exemplu pe care-l voi relata aici se referă la un cuplu tânăr care încă nu era căsătorit la debutul acestui experiment. Cei doi locuiau pe atunci de vreo doi ani împreună. Dar, din motive pe care nu le cunoștea nimeni înainte, nu păreau să pună preț pe formalitatea unei căsătorii.

Am fost de aceea cu toții într-o surprinzătoare situație când am aflat ulterior următoarea situație:

„Vă spun acum câteva lucruri”, a început femeia, „despre care nu am vorbit până acum cu nimeni. Fapt este că această temă nu fusese discutată nici între noi doi vreodată ca lumea.

De când ne cunoaștem a existat între noi propriu-zis numai o singură problemă reală. Ceva nu funcționa în pat chiar așa cum trebuie. De cele mai multe ori când eram împreună, actul sexual se transforma într-un fel de act de forță. Fiecare se chinuia foarte tare să satisfacă așteptările celuilalt. Sau cel puțin ceea ce presupunea el că aștepta celălalt.

După ce se termina, ne prefăceam amândoi că fusese minunat. Fiecare se temea să nu-l dezamăgească pe celălalt care se străduise atât de mult. În realitate, fiecare

se temea încă dinainte că nici de data asta nu va merge chiar cum trebuie.

Când ne-am decis acum un an să ne analizăm realizările după utilitate și motive de prestigiu, am considerat asta o idee grozavă. Nu ne-am gândit, ce-i drept, câtuși de puțin să punem totul în legătură cu problema noastră sexuală. Până ce, într-o seară, a decurs ca de la sine.

Am fost din nou împreună și, ca de cele mai multe ori, ne-am prefăcut reciproc că fusese frumos. Atunci prietenul meu spuse brusc: «M-am străduit teribil, dar nu cred că ai avut orgasm».

Ședeam în pat unul lângă altul. Nici unul nu-l privea pe celălalt. În mine s-a crispat totul, mă gândeam numai: acum s-a terminat între noi. Simțeam oarecum de parcă cineva care se încredea orbește în mine m-ar fi prins la furat.

Întâi am fost tentată să neg categoric și să mă prefac în continuare că totul ar fi în cea mai bună ordine. Dar pe urmă mi-a devenit clar că așa nu putea să continue. Trebuia pus o dată punctul pe i. Venise momentul.

Am spus deci: «Ai dreptate, ne-am străduit amândoi, dar nu am avut cu adevărat orgasm. Astăzi nu și nici altă dată. Ceva facem greșit și nu am habar ce-ar putea fi. Fiecare vrea ce-i mai bine pentru celălalt, dar pur și simplu nu reușim».

Un timp, el nu a scos un cuvânt. Ședeam doar și fixam tavanul cu ochii. Apoi zise: «Poate că tocmai asta este greșeala. Nu ne gândim la nimic altceva decât să realizăm o performanță strălucită. Fiecare vrea să-i dovedească celuilalt cât este de bun la pat. Vrea să aibă cea mai bună performanță».

Dacă abordăm o problemă cu intenția să realizăm maximul pentru a nu dezamăgi pe altcineva, ajungem

astfel automat în sfera primejdioasă a constrângerii performanței. Mai cu seamă atunci când nu am lămurit mai înainte: ce înseamnă acest „maximum“?

- Ce este „maximul“ pentru mine?
- Ce este „maximul“ pentru celălalt?
- Este ceea ce consider eu a fi „maximul“ și pentru celălalt la fel — și invers?
- Care este etalonul pentru acest „sumum“? Etalonul este ceea ce îmi folosește mie și îi folosește și celuilalt cu adevărat sau eu vreau doar să impun celuilalt, pentru a-l face să mă aprecieze?
- Și, în sfârșit: suntem realmente în stare să facem față acestui etalon sau el ne depășește capacitățile?

„Am încercat amândoi mereu“, a explicat femeia despre care este vorba aici, „să-i dăm celuilalt ceea ce presupuneam că îi va impune. Indiferent dacă îmi făcea efectiv plăcere, am aplicat tehnicile amoroase cele mai nebunești. Mă gândeam numai să trezesc la el impresia că sunt cea mai bună iubită pe care o avusese vreodată la pat. Iar el voia numai să-mi demonstreze ce iubit grozav era. În această reprezentare compulsivă de a trebui să-i dovedești mereu celuilalt ceva, fiecare act sexual devenea un fel de sport de înaltă performanță, în care fiecare voia să fie învingătorul. Și nu ne gândeam că am fi fost mult mai fericiți cu mult mai puțină performanță.“

Altfel exprimat: dacă amândoi s-ar fi gândit mai mult la folosul gesturilor lor și mai puțin la câștigul de prestigiu scontat, nu s-ar fi ajuns la comportamentul compulsiv care le-a tulburat relația sexuală.

Atitudinea descrisă aici față de viața amoroasă este de-a dreptul tipică pentru mulți oameni. Ea începe cu

ideea: „Trebuie să-i dovedesc ce iubit bun sunt“. Sau: „Trebuie să fac totul ca el să gândească după aceea: este pur și simplu fantastică la pat“.

Criteriile pentru acest comportament nu sunt propriile dorințe și capacități, ci niște reprezentări-cliseu larg răspândite.

„Un iubit cu adevărat bun“, se spune, „trebuie să se culce cu iubita lui cel puțin de două ori pe săptămână.“ Cine poate numai o dată pe parcursul unei nopți de dragoste, se spune, este numai mediocru la pat. Astfel de idei despre performanța sexuală inhibă în cele mai multe cazuri o relație încă din capul locului. Cine admite asta evită pericolul pe care cercetătorul sexual american William Masters l-a exprimat astfel încă în anii '60: „Ceea ce blochează cel mai adesea randamentul sexual este ideea că se așteaptă performanțe“.

Pentru ca relatarea să fie completă, aș dori să menționez că perechea descrisă aici s-a căsătorit între timp. Cum au recunoscut mai târziu, cei doi evitaseră mult timp acest pas, pentru că fiecare se gândea în sinea lui: „Dacă deja de pe-acum nu merge treaba ca lumea în pat, asta ne va deteriora cu timpul căsătoria“.

*

Aceste trei exemple au fost cele mai demne de luat în seamă dintr-o multitudine de experiențe care au fost declanșate în acel conștient sfârșit de săptămână petrecut la țară. Persoanele menționate și-au extins experimentele și în alte domenii ale vieții lor. Unele cu mai mult, altele cu mai puțin succes. Se poate spune însă că în acest fel chiar s-a schimbat ceva în viața lor și este de presupus că se va mai schimba încă în următorii ani.

Când ne-am reîntâlnit mai târziu, pentru a ne împărtăși experiențele, au existat două perechi care nu au putut sau nu au vrut să relateze nimic. Au declarat că priviseră totul mai degrabă ca pe o glumă. Le fusese încă de la bun început clar că autoexaminarea la care conveniserăm nu va duce la ei la nimic.

Un participant a declarat categoric că el nici nu putea să trăiască fără presiunea de performanță ce-i venea din afară. Avea nevoie de permanenta provocare pur și simplu pentru a satisface exigențele profesiei sale. Dependența în care ajungea astfel o lua în calcul.

„Să examinez totul conform folosului pe care mi-l aduce”, spuse el, „mi-ar răpi doar iluzia, care este și ea o parte componentă importantă în viața unui om. Mie, în orice caz, nu-mi face nimic mai multă plăcere decât atunci când pot să-i oblig pe alții ca, datorită realizărilor mele, să mă aprobe și aclame.”

Un punct de vedere pe care trebuie să-l luăm în considerare. Fiecare poartă, în definitiv, responsabilitatea pentru viața sa. Tot el singur trebuie să suporte și consecințele.

De ce atâtea femei își mână soții să realizeze tot mai multe. Și la ce poate să ducă faptul că bărbații pun mai mult preț pe prestigiul lor, decât pe fericirea lor conjugală

O treime folos, două treimi prestigiu. Aceasta este relația pe care și-o calculase bărbatul din primul nostru exemplu ca motiv pentru cumpărarea mașinii lui. Este un calcul cât

se poate de personal, care nu ar trebui generalizat. Aici nici nu putem emite norma care ar fi raportul „potrivit”, valabil pentru oricine, între activitatea noastră în vederea utilității și activitatea noastră în vederea prestigiului.

Există oameni care se descurcă în viață cu un minim de prestigiu. Cunosco câțiva astfel de oameni. Ei au de obicei meserii și poziții în care fac exact ceea ce corespunde abilităților lor și îi face fericiți. Câțiva au ajuns în această situație mai mult sau mai puțin din întâmplare. Alții au produs-o foarte conștient.

Se deplasează în viața lor într-un cadru care este clar delimitat pentru ei. Tot ce nu se potrivește în acest cadru nu prezintă pentru ei interes și farmec. Se concentrează la esențial. Dacă l-au obținut, îl și gustă. Nici în vis nu le trece prin cap să realizeze ceva ce nu ar putea după aceea să și savureze.

Tipic pentru cei mai mulți dintre ei este că spun: „Am tot ce-mi trebuie. Pot să renunț la tot restul”. Dacă sunt întrebați de ce nu-și schimbă de fapt mașina lor veche de cinci ani cu una nouă, răspund foarte mirați: „De ce? Păi merge încă”. Sigur că fiecare dintre ei are o anumită necesitate de a fi recunoscut și apreciat. Dar par să-și fi păstrat instinctul natural care le indică în ce punct efortul în vederea obținerii prestigiului începe să le devină stresant.

M-au preocupat foarte intens astfel de oameni, pentru că voiam să sondez din ce recurgea atitudinea lor. Printre motive se numără: identificarea cu activitatea lor, care-i captivează într-atât, încât nu există nici un mobil pentru ca să aspire la prestigiu drept satisfacție de

substituit. La alții este capacitatea înnăscută de a spune: „Fac ce-mi face plăcere. Mi-e egal ce-or să zică oamenii!”

Alții profită de pe urma faptului că sunt căsătoriți cu un partener care gândește asemănător cu ei. Foarte mulți bărbați ar avea, de exemplu, dacă ar fi doar după ei, un cu totul alt raport față de performanță și prestigiu. Dar în spatele lor se află o femeie care îi mână neîncetat în caruselul autoafirmării.

Este femeia care nu obosește niciodată să-și provoace soțul în mod agresiv: „Arată-le ce poți. Doar ești capabil să faci mult mai mult de atât”. Sau să-l impulsioneze lamentându-se: „Câte mi-ai promis! Și ce a ieșit din toate astea?”

Pentru a dovedi cât este de vrednic, bărbatul continuă să se chinuie: tot timpul în căutarea a mai multă recunoaștere și mai mulți bani, ca să facă posibil tot ceea ce corespunde standardului pe care trebuie să-l avem spre a valora ceva.

Semnificativ este că acest carusel e fără sfârșit. Suntem aruncați din el dacă nu mai putem realiza performanțele cerute. Dar ne putem da și jos din el dacă ne decidem să punem punct.

Mulți bărbați nu reușesc însă asta niciodată. Și de ce nu? Întrucât nu au ei înșiși un concept de viață propriu, care să fie mai puternic decât ambiția soției lor. Ajung astfel sub o presiune întreită a performanței:

1. Trebuie să-și mărească mereu performanța, pentru a fi apreciați de soțiile lor.
2. Limita performanței lor nu este stabilită de ei și de capacitatea lor naturală, ci de cerințele competiției.

3. În fine, și propria lor nehotărâre îi pune sub presiune. Pe de o parte, se simt suprasolicitați și ar vrea să scape odată de constrângerea de a trebui să se tot afirme din nou. Pe de altă parte, le e teamă că soția lor i-ar putea disprețui că sunt ratați. Fie că mă credeți sau nu: această teamă în fața propriei lor soții este ceea ce-i mână pe mulți bărbați la pieire.

Se chinuie până la totală epuizare să urce scara profesională. Câștigă ca nebunii. Acceptă tot mereu funcții noi și provocări noi. Le convine orice titlu care aduce prestigiu, cu care se pot lăfăi și făli nevestele lor.

Dacă vă rătăciți vreodată prin cimitirul central din Viena, ar trebui să vă luați timp să vă plimbați atent printre șirurile de morminte. Pe lângă mormintele de onoare ale lui Beethoven, Schubert, Hugo Wolf și alții, veți găsi și inscripții funerare precum: „Therese Kontschak, Hofratsgattin” (soție de consilier aulic) sau „Gertrude Steinocker, Konditor- und Hausbesitzersgattin” (soție de cofetar și proprietar) și altele asemănătoare.

Sigur, în acest oraș titlurile erau dintotdeauna chiar mai valoroase decât unii dintre oamenii care se ornau cu ele. Dar, în fond, diferența este minimă dacă o soție își etalează răsplata pentru abilitatea ei de a-și mâna soțul tot mereu mai departe în timpul vieții cu locuințe pompoase, rochii și briliante sau, după moarte, cu o inscripție funerară.

Pentru bărbații care se află în situația regretabilă descrisă aici există mai ales două posibilități de scăpare:

1. Metoda convingerii

Această cale constă în a convinge soția că pe viitor se vor arăta mulțumiți cu ce ceea au realizat.

Acest argument câștigă putere de convingere mai cu seamă atunci când soțul este gata să ofere și prețul corespunzător pentru câștigul așteptat. Prețul poate consta în a acorda mai multă apreciere și tandrețe. Căci multe soții își îndeamnă soții spre performanțe de prestigiu tot mai mari, numai ca să aibă un substitut pentru faptul că sunt neglijate de ei.

Sau, altfel exprimat: o soție neglijată caută să-și compenseze lipsa de apreciere de acasă prin prestigiul în ochii prietenelor ei.

Așadar, dacă un bărbat îi oferă soției lui mai multă apreciere, mai multă tandrețe și mai mult sprijin, ea nu va mai fi atât de înnebunită după prestigiu. După cum veți admite, un argument cât se poate de evident. O învoială de acest fel nu numai că-l eliberează pe bărbat din constrângerea performanței, dar dă și noi impulsuri relației cu soția lui.

2. Metoda alternativei consecvente

Există desigur și femei care nu sunt accesibile argumentelor „metodei de convingere“, din diferite motive. De pildă, o dezamăgire pe care le-a produs-o odată soțul. Se răzbună acum într-un mod extrem de rafinat:

Soția îi cere dovezi ale căinței lui. Pentru a-și domoli sentimentul de vinovăție, el se străduiește să aducă

aceste dovezi. Îi oferă bunăstare, prestigiu, siguranță materială. Ca să le și mențină, trebuie să realizeze tot mai mult. Dar din cauza permanentei constrângeri a performanței trebuie să-și neglijeze soția. Se ivesc astfel noi sentimente de vinovăție. Soția le tot ține treze. Ele sunt mijlocul de presiune ideal, pentru ca ea să poată cere tot ce-și dorește.

Un alt motiv poate consta în aceea că fiica unei așa-numite familii înstărite s-a căsătorit cu un coate-goale. Pentru a se justifica în fața părinților ei prin succesul lui, îl tot împinge spre carieră.

În cazuri de acest fel, un bărbat trebuie să recurgă la măsuri mai drastice, pentru a sări din caruselul performanțelor, înainte de a se fi distrus. Eventual la aceea că își pune soția în fața unei alternative consecvente.

Pe baza unui exemplu din cercul cunoștințelor mele pot să vă arăt cum este posibil acest lucru. Femeia despre care este vorba aici a trăit în tot timpul căsniciei ei cu ideea că ar fi pierdut prin căsătorie lucruri decisive în viața ei. Nu obosea să-i tot arunce asta soțului ei în față.

El trebuia să asculte monoloage nesfârșite care culmineau toate cu concluzia: „Dacă m-aș fi căsătorit atunci cu X, ăla mi-ar fi putut oferi mult mai multe decât tine.“ Sau: „Ia privește-l pe Y câte face pentru nevasta lui.“

Această femeie chiar a reușit să-i trezească soțului ei sentimente de culpă cu cicălele ei veșnice. El s-a năpusit într-o presiune a performanței de-a dreptul neomească, pentru a satisface cerințele soției lui. Dar orice făcea, ei tot nu-i era niciodată suficient. Până ce a realizat într-o zi că era la capătul puterilor. Și-a dat seama că pur și simplu nu putea face față pretențiilor ei. Calculul pe

care și l-a făcut a corespuns aproximativ celui pe care l-am întâlnit deja în Capitolul 3, când a fost vorba despre măsurile pentru elaborarea unui concept propriu. El a chibzuit în felul următor:

- Cele mai multe dintre eforturile mele au ca țel propriu-zis numai să îmi împlinesc dorințele soției mele. Ce vreau eu însumi de fapt?
 - Încercarea permanentă de a satisface pretențiile soției mele m-a făcut să-mi depășesc tot mereu limita mea de performanțe. Unde este de fapt punctul de unde activitatea mea încetează să-mi mai fie utilă mie însumi?
 - Ce trebuie să fac deci pentru a reveni pe solul realității, în care dorințele mele se află în acord cu posibilitățile mele?
 - Și, în sfârșit: la ce trebuie să renunț pentru a ajunge la fericirea care corespunde reprezentărilor mele?
- I-a fost clar că factorul extrem la care ar trebui să renunțe era soția lui. În condițiile date, așa a considerat el, această pierdere i-ar fi fost suportabilă.
- S-a decis să-și pună soția în fața unei alternative consecvente. I-a spus: „Dacă ești într-adevăr convinsă că un alt bărbat poate să facă mai mult pentru tine decât fac eu, atunci cel mai bine ar fi să pornești imediat la drum. Caută-ți acest bărbat și căsătorește-te cu el.”
- Aceste vorbe nu au fost desigur un șoc mic pentru soție. Pentru prima dată s-a văzut silită să preia răspunderea a ceva despre care până atunci doar vorbea. Nu mai putea să-i paseze această răspundere soțului ei și să-l facă responsabil de destinul ei.

Prima ei reacție a fost să declare plină de mândrie rănită: „Sigur, asta voi face”. Ca să împiedice ca după un timp oarecare lucrurile să fie date uitării și ea să o poată lua de la început cu strategia pretențiilor ei, bărbatul a insistat să se stabilească un termen. Până atunci, ea urma să se decidă clar:

- Fie își accepta soțul așa cum era și cu ceea ce-i putea el oferi.
- Fie îl părăsea, pentru a trăi în fine cu bărbatul ideal despre care perorase mereu.

Nu pot aprecia cât s-o fi străduit ea realmente să găsească acest bărbat ideal. Evident nu a găsit însă pe nici unul care să vrea să-i ofere mai mult decât al ei propriu. În orice caz, a rămas cu el. A mai făcut câteva tentative să răspândească în lung și-n lat câte pierde de fapt în viață prin această căsătorie. Dar curând a încetat, căci de fiecare dată soțul ei îi amintea: „Draga mea, există doar două posibilități. Le cunoști. Te rog, hotărăște-te”.

Asta deci în legătură cu femeile de tipul despre care soția fostului președinte american Eleanor Roosevelt a spus odată: „Drumul spre succes este pavat cu femei care își impulsionează soțul să meargă înainte”. Nu mă îndoiesc că milioane de americane s-au comportat și se comportă conform acestei afirmații.

Nu voi uita desigur niciodată o întâmplare pe care am trăit-o acum câțiva ani în acest context. Am petrecut o săptămână în orașul american de jocuri Las Vegas. Într-o seară, tocmai câștigasem la un automat 100 de dolari, am intrat în sala de mese a faimosului hotel „Sands”.

Mă uitam după o masă liberă, când a trecut deodată pe lângă mine o ceată de femei mai în vârstă, a căror

priveliște m-a speriat. Purtau rochii scurte în culori țipătoare, pantaloni pestriți sau șorturi caraghioase. Fețele lor erau machiate într-un strat atât de gros, încât pe ele nu se mai putea recunoaște nici un rid, dar, ce-i drept, nici vreo expresie omenească. Purtau inele mari la degete. Coafurile lor erau aranjate artistic. Unele dintre aceste cucoane aveau părul vopsit în albastru.

După ce s-au răspândit toate prin sală, am intrat întâmplător în vorbă cu un bărbat, care s-a dovedit a fi ghidul acestui grup. „Ce-i cu astea?” l-am întrebat. Răspunsul lui a fost atât de impresionant, încât aș dori să-l redau textual. Mi-a spus: „Astea, dragă băiete, sunt toate niște văduve care-și deplâng soții, care s-au spetit de moarte muncind. Acum soțiile lor călătoresc prin întreaga țară, pentru a scăpa de banii pe care li i-au lăsat bărbatii lor”. După o clipă a adăugat gânditor: „Când văd așa mă întreb uneori dacă are vreun sens să muncești ca bezmeticul”.

Pe lângă asemenea fenomene există desigur și nenumărate femei care au de suferit sub furia de performanțe fără scop a soților lor. Multe dintre aceste femei șed acasă și așteaptă până ce bărbatii lor binevoiesc, din când în când, să le lase să participe la succesele lor.

Dar de fapt ele nu așteaptă decât să li se ducă de râpă căsnicia. În funcție de felul lor de a fi, au încercat grijulii, răbdătoare sau agresive să obțină ceva mai multă fericire pentru ele din asemenea căsnicii.

Totuși aceste eforturi se încheie de obicei în unul dintre cele două moduri: fie cu resemnare, fie cu agresiune. Avocații specializați în divorțuri pot să depene multe povești despre ce sunt în stare niște femei înve-

ninate, atunci când își pun în minte să se răzbune la despărțire pe soții lor, cărora le era gândul mereu numai la bani și afirmare, și mai deloc la soțiile lor.

Cine este de vină pentru nefericirea acestor femei? Dați-mi voie să vă dau nemilos răspunsul la această întrebare: sunt chiar femeile. Și anume din următoarele motive:

- S-au pus de bunăvoie în dependență de soții lor și nu au așteptat mereu decât ca ei să le facă fericite.
- Au încercat să le paseze soților lor răspunderea pentru propria lor fericire și au fost profund dezamăgite când pentru ele au mai rămas doar niște fărâme.
- Au jucat rolul femeii cumsecade și neajutorate, care se lamentează seară de seară soțului cât de rău îi merge. Mereu în speranța ca el să facă odată ceva ca să schimbe situația.

Cauza cea mai frecventă a unui astfel de comportament constă în reprezentarea transmisă de sute de ani de mame fiicelor lor că o femeie este născută ca să sufere și să rabde; cel mai rău lucru pe care l-ar putea face ar fi să se gândească mai întâi la ea.

Arta de a fi egoist, în schimb, poate – după cum știți – să fie practică numai de către cineva care consideră că el însuși și nu altul este răspunzător pentru fericirea lui, pentru împlinirea dorințelor lui și pentru realizarea lui optimă de sine.

De aici se poate deduce concluzia clară: o femeie care nu deține un concept propriu pentru fericirea ei nu trebuie să se mire dacă bărbatul ei nu o face fericită.