

DR. WAYNE W. DYER

Fii stăpân pe viața ta!

*Tehnici active pentru a interacționa
cu ceilalți și a-ți trăi viața așa cum dorești*

Traducere din limba engleză de:
Dana Dobre

 ACT și Politon

2021

DE ACELAȘI AUTOR, la Editura ACT și Politon

Cărți

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

Înțelepciunea evurilor (Wisdom of the Ages)

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

Zonele tale eronate (Your Erroneous Zones) – în curs de apariție

Cărți pentru copii

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

– scrisă în colaborare cu Saje Dyer

Ești extraordinar! 10 modalități prin care să-ți arăți măreția
(*Incredible You! 10 Ways to Let Your Greatness Shine Through*)

– scrisă în colaborare cu Kristina Tracy

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

– scrisă în colaborare cu Kristina Tracy

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

Sunt de neoprit! 10 modalități de a te avânta în viață
(*Unstoppable Me! 10 Ways to Soar Through Life*)

– scrisă în colaborare cu Kristina Tracy

Audiobookuri

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

Înțelepciunea evurilor (Wisdom of the Ages)

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

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

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

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

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

*Pentru Susan Elizabeth Dyer:
În fața ta, pot gândi cu voce tare.*

Cuprins

Prefață, de Susan Dyer	13
Introducere: Filozofia non-victimizării	17
1. Cum să te declari non-victimă	27
Ce este o victimă?	28
Libertatea	29
Cum să scapi de obiceiurile de victimă	32
Cum să evaluezi diferitele situații de viață	34
Așteptări de non-victimă	39
O serie de victimizatori tipici	45
Gânduri de încheiere	58
2. Comportamente pline de tărie interioară	59
Unde te situezi? Test cu 21 de întrebări	59
O nouă perspectivă asupra tăriei interioare	63
Frica – ceva ce sălășluiește în tine	64
Experiența, ca antidot pentru frică	68
Curajul – un bun necesar pentru non-victime	70
Cum să înțelegi efectele comportamentului tău marcat de slăbiciune	72
Niciodată să nu pui judecata altcuiva mai presus de propria judecată	73
În mod ironic, tăria impune respect	77
Exemple de dialoguri și tehnici specifice, pentru un comportament plin de tărie	80
Gânduri de încheiere	91

3. Eliberează-te de ceea ce s-a terminat sau nu mai poate fi schimbat	93
Câteva lucruri pe care nu le poți schimba nicicum	95
Capcana „Ar fi trebuit ca tu...“: Cum și de ce funcționează o astfel de victimizare	100
Alte tactici uzuale, menite să axeze discuția pe ceea ce s-a terminat	103
Poți să te victimizezi și singur, stăruind în propriul trecut	107
Strategii pentru a nu te mai lăsa victimizat de aluzii la trecut	112
Gânduri de încheiere	118
4. Evită capcana comparației	119
Test cu 10 întrebări	119
Ești o ființă unică în lume	122
Conceptul de „singurătate existențială“	123
Arta distructivă a comparației	126
Arta (și mai distructivă) de a permite să fii comparat	128
Alte capcane comune, când vine vorba de comparații	138
Câteva strategii pentru a scăpa de victimizarea prin comparație	141
Gânduri de încheiere	148
5. Cum să devii eficient în mod discret, fără să te aștepți ca „ei“ să înțeleagă	149
Test cu 12 întrebări	149
Cum să devii eficient în mod discret	151
Câteva cuvinte despre intimitate	153
Nu vei fi înțeles de fiecare dată	155
Cât de absurd este să fii nevoit să demonstrezi ceva	162
Cum să le dovedești rudelor și prietenilor de ce ești în stare	166
Unii vor să te atragă în nefericirea lor	168
Replici frecvent folosite de cei care se prefac că nu înțeleg	171
Strategii pentru a contracara tactica „Nu înțeleg“ și pentru a fi eficient și discret	175
Gânduri de încheiere	184

6. Arată-le celorlalți cum vrei să fii tratat	187
Operațiunea „Lecții pentru ceilalți“	188
Teoria intitulată „Lovitura de karate“	190
Îi convingi pe oameni prin comportamente, nu prin vorbe	193
La ce să te aștepți din partea unui alcoolic?	200
Despre cum să fii asertiv în mod eficient	201
Câteva categorii obișnuite de oameni pe care i-ai învățat să te victimizeze	207
Câteva ținte tipice ale victimizării	213
Strategii pentru a-i învăța pe ceilalți cum vrei să fii tratat	217
Gânduri de încheiere	225
7. Să nu pui niciodată loialitatea față de instituții și principii mai presus de loialitatea față de sine	227
Test cu 12 întrebări	227
Loialitatea greșit înțeleasă	230
Competiție versus cooperare	232
Rezultatele concurenței excesive	236
Un manager excesiv de competitiv	237
Oamenii sunt mai importanți decât lucrurile	239
Despre victorie și pierdere	243
Caracteristici ale victimelor care sunt mai loiale față de lucruri și instituții, decât față de sine	245
Cum funcționează instituțiile	248
Câteva strategii victimizatoare frecvente, referitoare la instituții	250
Strategii pentru a scăpa de victimizarea instituțională	263
Gânduri de încheiere	268
8. Fă distincție între gânduri și realitate	271
Gânduri versus realitate	271
Nu permite realității să te transforme în victimă	277
Cum te înșală convingerile tale	279
O listă cu lucruri care nu există în realitate	283
Cum să-ți dezvolti o minte liniștită, pentru o perspectivă justă asupra realității	285
„A exista“ versus „a te gândi că există“	286
Câteva tehnici eficiente pentru a elimina gândurile toxice	295
Gânduri de încheiere	300

9. Însuflețire creativă, în orice situație	301
Conceptul de „însuflețire creativă“	302
Cum să faci astfel încât să-ți placă situația în care te afli	303
Viața este o serie neîntreruptă de experiențe, nu o experiență singulară	305
Cum să întorci adversitățile în favoarea ta	307
Există mai multe moduri de a realiza ceva	310
Importanța perseverenței	316
Acțiune versus inacțiune	320
Logica oamenilor lipsiți de însuflețire creativă	324
Câteva exemple de comportament plin de însuflețire creativă	326
Gânduri de încheiere	336
10. Victimă sau învingător? Profilul tău actual, conturat pe baza a 100 de situații tipice	337
Cum să-ți evaluezi profilul actual	338
Despre autor	379

Prefață

de Susan Dyer

O mare parte din părerea pe care mi-o exprim aici ține de propria dezvoltare personală, ca adult capabil să ia decizii și orientat spre acțiune.

Ca profesor și consilier pentru persoane surde, am lucrat cu mulți tineri mai afectați de lipsa de încredere în sine, decât de o dizabilitate fizică sau alta. Mă refer la cât de important este să simți că ai control asupra propriei persoane, înainte de a putea să preiei controlul asupra unei situații. Tinerii cu care eu lucrez încep să accepte treptat responsabilitatea de a-și asuma riscuri pe cont propriu, astfel descurcându-se în diverse contexte de viață – de la activități cotidiene (cum ar fi să-și comande singuri mâncarea la restaurant, în loc să aștepte ca un însoțitor să facă asta în locul lor) și până la demersuri psihologice (cum ar fi decizia unei eleve de liceu de a se înscrie la colegiu, ea fiind prima din familie care năzuia la o educație superioară).

Provocarea cu care astfel de tineri se confruntă este uriașă, dar la fel ajunge să fie și încrederea lor în sine.

Pe de altă parte, mulți dintre noi (cei cu abilități considerate normale) și-au creat obstacole mentale și s-au transformat singuri în victime, din cauza propriului sistem de credințe. Aflați în căutarea siguranței, ne închidem în spatele unor limite, fără să ne dăm seama cât de ușor pot ceilalți să ne îngrădească și mai mult, întorcând limitele împotriva noastră.

Iată un exemplu relevant din viața mea: modul în care mi-am învins alergiile. La vârsta adultă, încă mai persistau alergiile mele din copilărie, iar asta însemna că eu acceptam în continuare eticheta de copil „delicat“, care îmi adusesese multă atenție din partea unei familii active ca a mea. Faptul că începeam imediat să strănut m-a scăpat de multe situații riscante – precum sporturile pentru care nu mă simțeam destul de athletică, așa cum erau cele practicate în aer liber (unde găseam iarbă, copaci, polen), sau reuniunile sociale și petrecerile aglomerate (unde reacția mea alergică la fumul de țigară era, de fapt, un atac de timiditate). Alergologul meu nu mi-a verificat nicio clipă sistemul de mentenanță psihologică. S-a mulțumit cu programul meu de vizite săptămânale în cabinet.

Odată ce-am început să descopăr că independența însemna să nu mai fiu delicată și să nu mai cad victimă temerii că voi fi respinsă, injecțiile n-au mai fost necesare, iar eu am început să joc fotbal și să-mi fac prieteni noi.

În fiecare zi, înfrunt noi provocări. Astfel de exemple zilnice înseamnă, pentru mine: confruntarea cu autoritățile din școlile de stat, pentru a le asigura elevilor surzi cele mai bune condiții; interacțiunea cu vânzătorii care îmi

oferă servicii de proastă calitate; eforturile de a împăca rudele care au de la mine așteptări ce diferă de-ale mele; și provocarea de a deveni eu însămi, cea care vreau să fiu.

Această carte îmi este dedicată mie și multe dintre exemplele prezentate în ea au venit de la mine. Toate mesajele sale sunt valabile pentru mine, dar și pentru tine! Citește, evoluează, bucură-te!

Filozofia non-victimizării

Într-o zi, un băiețel a venit acasă de la școală și și-a întrebat mama: „Mami, ce este un «castor dezgustător»?“

Mama sa a rămas perplexă și l-a întrebat de ce pune o astfel de întrebare.

Micuțul Tommy i-a răspuns: „Am auzit-o pe profesoara mea spunându-i directorului că eu sunt un «castor dezgustător» în clasă.“

Mama lui Tommy a sunat la școală și a cerut o explicație. Directorul a râs: „Nu, nu. Profesoara lui Tommy mi-a spus după ore că el este un «factor perturbator» în clasă.“

Cartea aceasta e scrisă pentru persoanele care doresc să-și controleze viața pe de-a-ntregul – inclusiv nonconformiștii, rebelii și „castorii dezgustători“ din această lume. Este pentru cei care nu vor face în mod automat lucrurile conform planurilor celorlalți.

Pentru a-ți trăi viața așa cum vrei, trebuie să fii puțin rebel. Trebuie să fii pregătit să-ți susții punctul de vedere. Este posibil să fie nevoie să-i deranjezi puțin pe cei care au interese evidente să-ți controleze comportamentul. Dar, dacă ești dispus, vei descoperi că a fi independent, a nu-i lăsa pe alții să gândească pentru tine este un mod de viață onorabil, meritoriu și aducător de împlinire.

Nu trebuie să fii un revoluționar, ci doar o ființă umană care spune lumii și tuturor celor din jur: „Am să fiu independent și am să rezist în fața oricui încercă să mă oprească.“

Un bine-cunoscut cântec popular zice așa:

*Viața-i un lucru tare frumos,
Atâta vreme cât eu țin frâiele.
Aș fi un mare prostovan,
Să le dau drumul slobode!*

În cartea aceasta, e vorba despre cum să nu dai drumul frâielor. Este pentru cei care își doresc atât de tare să nu fie manevrați de alții, încât sunt dispuși să pună capăt manipularii. E pentru cei care își doresc libertatea mai mult decât orice pe lume. Și este mai ales pentru cei ce nu au astâmpăr, care vor să se miște pe acest pământ simțind că nimic nu-i ține în loc.

Mulți oameni se simt mai bine controlați de alții, decât obligați să preia controlul asupra propriei vieți. Dacă nu te deranjează să joci după cum îți cântă alții, atunci cartea aceasta nu e pentru tine. Fiindcă e un manual al schimbării și te învață cum să înfăptuiești această schimbare. Tocmai de aceea, prezintă câteva idei foarte controversate și interesante.

Mulți vor considera aceste recomandări ca fiind contra-productive și mă vor acuza că îi încurajez pe oameni să fie rebeli și să nu respecte autoritățile. Nu am nicio problemă cu asta – cred că, adesea, e necesar să fii asertiv, bătaios chiar, pentru a evita să devii o victimă.

Da, chiar cred că adesea trebuie să fii necooperant, „necupus” cu oamenii care vor să te manipuleze. Altminteri, înseamnă că devii o victimă. Iar lumea este plină de oameni cărora le-ar plăcea ca tu să te comporti în felul care le convine lor cel mai mult.

La dispoziția ta stă un tip special de libertate, dacă ești dispus să-ți asumi riscurile pe care le presupune obținerea ei: libertatea de a rătăci pe oriunde vrei pe terenul vieții și de a-ți face toate alegerile proprii. Ideea centrală este aceea că indivizii au *dreptul* de a decide cum își vor trăi viața și că, atât timp cât exercitarea acestui drept nu încalcă drepturile similare ale celorlalți, orice persoană sau instituție care intervine ar trebui considerată un „victimizator”. Cartea aceasta e pentru cei care simt că viața lor personală este prea mult controlată de forțe asupra cărora ei au prea puțin control.

Considerată strict din punctul de vedere al experiențelor, viața fiecărei persoane este unică, distinctă de orice altă viață. Nimeni altcineva nu poate trăi viața ta, nu poate simți ce simți tu, nu poate intra în corpul tău și percepe lumea așa cum o faci tu. Aceasta e singura viață pe care o ai și este prea prețioasă pentru a-i lăsa pe alții să profite de ea. Este logic că *tu* ar trebui să hotărăști cum vei trece prin viață, iar trăirile tale ar trebui să-ți aducă bucuria și împlinirea că „ai în mână frâiele”, și nu durerea și suferința cauzate de persecuție. Cartea aceasta e concepută pentru a-l

ajuta pe fiecare cititor să obțină un control deplin asupra vieții sale.

Aproape toată lumea suferă din cauza unei forme de dominație din partea altora, care este neplăcută și categoric nu merită perpetuată, nicidecum apărută, așa cum fac mulți dintre noi în mod inconștient. Mulți oameni știu prea bine cum este să fii înșelat, manipulat și împins către diverse comportamente și idei, împotriva propriei voințe. Problemele victimizării impuse din afară au devenit atât de acute și răspândite, încât ziarele de pretutindeni au trecut la fapte, publicând articole care să ajute persoanele abuzate. „Strategii de acțiune”, „linii de urgență” și alte asemenea proiecte instituite ca „servicii publice” încearcă să treacă de barierele ridicate prin victimizare, pentru a obține rezultate concrete. Emisiunile televiziunilor locale au voci ale consumatorilor și avocați ai comunității, care și-au asumat rolul de a face treburile neplăcute. Guvernul a creat agenții de protecție și multe zone își au propriile agenții, care se străduiesc să combată formele de victimizare de la nivel local.

Dar, deși toate acestea sunt laudabile și admirabile, nu merg până în profunzimea fenomenului victimizării și sunt în mare parte ineficiente, pentru că pun accent pe acuzarea persecutorilor ori pe faptul că altcineva a acționat în numele victimei. Asemenea demersuri ignoră ideea de bază: aceea că oamenii sunt victimizați pentru că, pur și simplu, ei *se așteaptă* ca cineva să le facă felul și apoi, atunci când se întâmplă, nici nu sunt surprinși.

Este aproape imposibil să asuprești oameni care nu se așteaptă să fie victimizați și care sunt gata să protesteze împotriva celor ce vor să-i subjuge în vreun fel. Problema

victimizării stă în *tine*, nicidecum la toți ceilalți oameni care au învățat să te manevreze. Cartea aceasta pune accentul pe *tine*, persoana care trebuie să reziste, nu pe o altă persoană care să reziste pentru *tine*. A fost scrisă cu un singur scop – să-i fie utilă cititorului. În mod constant, mi-am spus așa: „Dacă o informație sau alta nu are cum să folosească, atunci n-o mai introduce în carte.” Am adus în discuție studii de caz, pentru a-ți oferi idei mai concrete despre cum să eviți numeroasele capcane ale victimizării (pe care aș vrea să văd că le eviți). În plus, am sugerat câteva strategii și tehnici foarte precise, pentru a te ajuta să scapi de obișnuințele adânc înrădăcinate de victimă. Din loc în loc, îți sunt puse la dispoziție niște chestionare, care să te ajute să-ți evaluezi comportamentul de victimă, cartea încheindu-se cu un test ce conține 100 de situații (la care poți apela pentru a-ți verifica progresul și a-ți direcționa pașii următori).

Fiecare capitol e structurat în jurul unui principiu major sau al unei recomandări. Așadar, fiecare cuprinde sfaturi pentru a nu deveni victimă, apoi exemple despre cum acționează victimizatorii din întreaga lume pentru a te împiedica să te folosești de ele și, în final, exemple speciale și tactici prin care să te ajuți singur.

Fiecare capitol te va determina, astfel, să parcurgi pași concreți, ce te vor ajuta să-ți formezi propriul comportament de non-victimă.

Sunt încredințat că vei câștiga multe, citind această carte. Dar dacă tu crezi că un volum sau altul te va elibera, atunci ești deja o victimă a propriilor iluzii, înainte de a te apuca de citit. Tu și numai tu trebuie să decizi să iei

sfaturile acestea și să le transformi într-un comportament constructiv, capabil să-ți aducă satisfacție.

I-am cerut unei prietene bune, o talentată poetă, să scrie câteva versuri pe tema victimizării, așa cum este prezentată în această carte. Iar ea, Gayle Spanier Rawlings, a rezumat mesajul meu după cum urmează:

Eliberează-te din sfori

*Suntem legați,
Prin fire invizibile,
De temerile noastre.
Suntem păpușa
Și păpușarul –
Victimele propriilor
Așteptări.
Ațele de mătase când se întind,
Brațele și picioarele
Tresar și clămpănesc.
Dansăm pe melodia
Temerilor noastre,
Cu trupul încovoiat.
Ca niște copii ce se-ascund, se prefac,
Sub o piatră ori
În spatele unui copac.
Oriunde-am păși, pretutindeni de-am fi,
N-avem control asupra sforii.*

*Pune mâna pe firele ce te leagă,
Mută-te în propriul trup
Și, pe ritmul vieții,
Taie sforile păpușarului.
Întinde mâna
Către necunoscut.
Înaintează în întuneric și
Larg deschide brațele,
Ca, liber, să simți aerul.
Apoi, fă-le aripi
Care se avântă în zbor.*

GAYLE SPANIER RAWLINGS

Cuvintele lui Gayle exprimă frumusețea libertății. Fie ca și tu să înveți să alegi sănătatea și fericirea – și să adopți acel comportament minunat prin care te avânți în zbor.

„Întreaga istorie ne învață că omenirea este mai degrabă dispusă să sufere atâta vreme cât răul poate fi tolerat, decât să-și facă dreptate prin abolirea formelor de guvernare cu care s-a obișnuit.“

DECLARAȚIA DE INDEPENDENȚĂ

4 iulie 1776

Capitolul 1

Cum să te declari non-victimă

Nu există sclavi care să se fi acomodat.

Nu mai trebuie să fii niciodată victimă. Niciodată! Dar, pentru a nu-ți mai trăi viața ca o victimă, trebuie să te analizezi cu atenție și să înveți să recunoști numeroasele situații în care alții trag sforile în viața ta.

Poziția ta antivictimizare va presupune mult mai mult decât să memorezi câteva tehnici asertive și apoi să-ți asumi câteva riscuri, atunci când alte persoane conspiră să te manipuleze sau să-ți controleze comportamentul. Probabil, ai observat deja că Terra pare să fie o planetă pe care, practic, toate ființele omenеști fac încercări permanente de a se controla unele pe altele. De aceea, au inventat instituții unice, care au reușit de minune să impună astfel de reguli. Însă,

dacă ești unul dintre cei controlați împotriva dorinței sau rațiunii lor, ești o victimă.

Chiar este posibil să eviți acele capcane ale vieții prin care ești transformat în victimă, fără să fii nevoit să recurgi tu însuși la un comportament asupritor. Pentru a reuși, e bine să începi prin a-ți redefini speranțele referitoare la ceea ce te aștepți să ți se întâmple în timpul scurtei tale vizite pe această planetă. Îți recomand să demarezi procesul cu intenția ca de acum înainte să fii o non-victimă și cu analiza atentă a comportamentului tău de victimă.

CE ESTE O VICTIMĂ?

Se poate spune că ești victimizat, ori de câte ori constăți că nu-ți mai controlezi viața. Cuvântul-cheie este „control”. Dacă nu ești tu cel care ține frâiele, atunci ești manipulat de altcineva sau altceva. Poți ajunge victimă în nenumărate feluri.

O victimă, așa cum e descrisă ea aici, nu este „în primul rând” o persoană trasă pe sfoară în cadrul unor activități infracționale. Poți fi jefuit sau păcălit într-un mod mult mai dăunător, atunci când renunți la controlul emoțional și comportamental pe parcursul vieții cotidiene, prin forța obișnuinței.

Victimele sunt, în primul rând, oameni care își trăiesc viața în conformitate cu ceea ce le impun alte persoane. Se trezesc că fac lucruri pe care ar prefera să nu le facă sau sunt manipulați să se implice în activități care cer un sacrificiu personal inutil și care le generează resentimente ascunse. Să fii „victimizat”, după cum folosesc eu cuvântul aici, înseamnă să fii ghidat și monitorizat de forțe exterioare

persoanei tale. Și, chiar dacă aceste forțe sunt fără îndoială omniprezente în cultura noastră, *rareori se întâmplă să ajungi victimă, dacă tu nu permiți asta*. Într-adevăr, oamenii se transformă singuri în victime, în nenumărate feluri, pe parcursul traiului lor de zi cu zi.

Victimele manifestă aproape întotdeauna slăbiciune. Se lasă dominate și constrânse, pentru că adesea au senzația că nu sunt destul de inteligente sau de puternice pentru a-și controla propria viață. Așa că lasă frâiele în mâna cuiva „mai inteligent“ sau „mai puternic“, în loc să-și asume riscurile pe care le implică afirmarea de sine.

Ești victimă, atunci când viața ta nu decurge așa cum îți dorești. Dacă te porți în mod dăunător cu propria persoană, dacă ești nefericit, indispus, te simți rănit, anxios, te temi să fii tu însuși sau ai alte stări similare care te imobilizează, dacă nu evoluezi ca persoană sau dacă ai senzația că ești manipulat de forțe exterioare, atunci ești o victimă. Iar eu afirm răspicat că poziția ta de victimă nu merită deloc apărută. Dacă ești de acord, atunci vei pune întrebarea: „Și cum scap de poziția de victimă; cum dobândesc libertatea?“

LIBERTATEA

Nimănui nu i se oferă pe tavă libertatea. Trebuie să ți-o câștigi singur. Dacă ți-o oferă cineva, nu este deloc libertate, ci pomana unui binefăcător care – invariabil – îți va cere ceva la schimb.

„Libertate“ înseamnă că nu te împiedică nimeni să-ți conduci viața așa cum vrei. Orice altceva este o formă de sclavie. Dacă ești constrâns să faci anumite alegeri, să trăiești altfel decât așa cum hotărăști tu, să nu faci ceea ce vrei

cu corpul tău (cu condiția ca propria plăcere să nu încalce libertatea altcuiva), atunci ești lipsit de controlul despre care vorbesc și devii, în esență, o victimă.

Să fii liber nu înseamnă să-ți neglijezi responsabilitățile față de cei dragi și față de semenii tăi. Ci include libertatea de a alege să fii responsabil. Dar nu scrie nicăieri că trebuie să fii ceea ce vor ceilalți, atunci când dorința lor intră în conflict cu ceea ce vrei tu pentru tine. Poți fi responsabil și liber. Se va dovedi că majoritatea oamenilor care vor încerca să-ți spună că nu poți, care îți vor eticheta dorința de libertate ca fiind „egoistă“, au o anumită autoritate asupra vieții tale și vor protesta, de fapt, împotriva faptului că le ameninți controlul pe care le-ai permis să-l aibă asupra ta. Dacă te pot face să te simți egoist, au contribuit la sentimentul de vinovăție și te-au imobilizat din nou.

Filozoful antic Epictet a scris despre libertate în ale sale *Discursuri*: „Niciun om nu este liber, dacă nu e propriul său stăpân.“

Recitește cu atenție acest citat. Dacă nu ești propriul tău stăpân, atunci, conform acestei definiții, nu ești liber. Nu trebuie să fii fățiș puternic sau să exerciți influență asupra altora, pentru a fi liber; și nici nu este necesar să-i intimidezi pe alții ori să încerci să-i faci să se supună, pentru a demonstra că ești propriul stăpân.

Cei mai liberi oameni din lume sunt cei care se simt împăcați cu ei înșiși. Refuză, pur și simplu, să se lase conduși de toanele celorlalți și își ghidează eficient și discret viața. Persoanele acestea se bucură de libertate în raport cu definițiile de rol, care afirmă că trebuie să se comporte într-un anumit fel doar pentru că sunt părinți, angajați, americani sau adulți și-atât; se bucură de libertatea de a

respira orice aer vor, în orice loc, fără să-și facă griji în privința părerii pe care o au ceilalți în legătură cu opțiunile lor. Sunt oameni responsabili, dar nu se lasă încătușați de interpretările egoiste pe care i le dau alte persoane conceptului de responsabilitate.

Libertatea este ceva pentru care trebuie să persisti. Pe măsură ce citești această carte, vei deveni conștient de ceea ce, la prima vedere, ar putea să pară incidente ne semnificative de victimizare suportate din partea altora, dar care sunt, în realitate, eforturi de a-ți pune căpăstrul și de a te împinge într-o direcție în care îți vei pierde libertatea – oricât de trecătoare sau de subtile ți s-ar părea ele.

Se poate spune că alegi să fii liber atunci când începi să-ți dezvolți un întreg sistem de atitudini și comportamente de non-victimă pentru orice context al vieții tale. De fapt, abia atunci când îți vei asuma un comportament eliberator, va deveni libertatea o obișnuință lăuntrică (în locul robiei față de circumstanțe).

Poate că cea mai bună cale de a-ți dobândi libertatea este să ții minte următorul sfat: nu te baza niciodată CU TOTUL pe altcineva în afară de tine însuși, atunci când vine vorba despre cum să-ți trăiești viața. Sau, după cum a spus Emerson în *Self-Reliance [Independența]*, „nimeni în afară de tine nu-ți poate aduce liniștea“.

Lucrând mulți ani cu diverși clienți, am auzit adesea următorul gen de lamentații: „Dar mi-a promis că mă va sprijini și m-a dezamăgit“; „Știam că n-ar fi trebuit să-l las să se ocupe de această problemă, mai ales că pentru el nu însemna nimic, iar pentru mine însemna totul“; „M-au dezamăgit iarăși... când am să mă învăț minte?“. Acestea sunt regretele pline de tristețe ale unor clienți care, într-un fel

sau altul, le-au permis altora să-i transforme în victime și să le acapareze, în consecință, libertatea personală.

Toate aceste discuții despre libertate nu sugerează că ar trebui să te izolezi cumva de ceilalți. Din contră, non-victimele sunt cel mai adesea persoane cărora le place să se distreze în societate. Se poartă optimist, sociabil și se simt mai sigure pe sine în relațiile lor, pentru că refuză să-și lase viața condusă de manipulatori. Nu simt nevoia să adopte o atitudine supărăcioasă ori certăreață, deoarece au învățat să simtă în sufletul lor că... „Aceasta e viața mea, o trăiesc în felul meu, iar timpul meu aici, pe Pământ, este foarte limitat. Nu mă pot lăsa pe mâna altcuiva. Trebuie să fiu mereu atent la orice încercare de răpire a dreptului de a fi eu însumi. Dacă mă iubești, mă iubești pentru ceea ce sunt, nu pentru ceea ce vrei să fiu.“

Dar cum poți ajunge la o asemenea „libertate sănătoasă“, când ai un trecut plin de obișnuințe de victimă, cultivate chiar de tendințele victimizatoare ale societății și familiei?

CUM SĂ SCAPI DE OBICEIURILE DE VICTIMĂ

În copilărie, erai victimizat adesea fie și numai în virtutea poziției tale din cadrul familiei. Erai controlat mereu de ceilalți și, deși te plângeai în sinea ta, știai în același timp că nu poți face mare lucru pentru a prelua controlul. Conștientizai că nu ai capacitatea de a te întreține singur și că, dacă nu accepti programul stabilit de oamenii mari din viața ta, ai la dispoziție puține alternative convenabile. Tot ceea ce trebuia să faci era să evadezi de acasă vreo 20 de minute, pentru a vedea cât de neajutorat ești pe cont propriu. Așa că ai continuat astfel și ai învățat să accepti realitatea.

De fapt, era ceva de bun-simț ca alte persoane să-ți dea ordine, deoarece chiar erai incapabil să-ți înfăptuiești „fanteziile“ alternative. Deși te străduiai să obții o anumită independență, erai adesea mulțumit să-i lași pe alții să gândească pentru tine și să-ți conducă viața.

Ca adult, e posibil să mai duci cu tine încă multe obișnuințe din copilărie – care aveau un sens pe atunci din punct de vedere practic, dar care acum te transformă într-o victimă facilă. Se poate întâmpla să mai fii și în prezent intimidat de câte „un om mare“ și să fii atât de obișnuit cu asta, încât să-i permiți să te domine.

Eliberarea din capcana victimizării presupune, mai presus de toate, dezvoltarea unor noi obișnuințe. Cele benefice se învață la fel ca cele dăunătoare, prin exercițiu – *după* ce devii conștient de ceea ce ai nevoie să exersezi.

Deși nu trebuie „să fie mereu ca tine“ în tot ceea ce faci, poți măcar să nu te aștepti să fii supărat și să nu te simți blocat sau anxios în legătură cu ce se întâmplă în viața ta. Alegând să extermini toate supărările din sufletul tău, vei deznădăcina unul dintre marile obiceiuri ale victimei – care este întotdeauna autoimpus.

Eliminarea capcanelor în care ai căzut și în care ești ținut și controlat de alții sau în care te afunzi frustrat în mod inutil de rezultatul deciziilor tale presupune un program în patru părți: (1) înveți cum să evaluezi situațiile din viața ta; (2) îți dezvolti un set de așteptări și atitudini de non-victimă; (3) devii conștient de cele mai răspândite feluri de victimizare existente în viața ta și în cultura noastră; și (4) îți creezi un set de principii care te vor îndruma către niște strategii detaliate, pentru a pune în aplicare o

filozofie de viață bazată pe noțiunea inalterabilă că nu vei deveni o victimă.

Primele trei părți sunt analizate pe scurt în acest prim capitol. De partea a patra ne ocupăm în capitolele următoare, ce prezintă sfaturi despre cum să-ți asumi o poziție de non-victimă.

CUM SĂ EVALUEZI DIFERITELE SITUAȚII DE VIAȚĂ

Pentru a deveni o non-victimă, este crucial să evaluezi în prealabil orice situație cu potențial de a te transforma într-o victimă. Ori de câte ori ești pe cale să intri într-o interacțiune socială, trebuie să ții ochii larg deschiși pentru a evita să fii tras pe sfoară, chiar mai înainte ca posibila dramă a victimizării să înceapă să se desfășoare.

Evaluarea situației înseamnă să ai atenția trează și să-ți dezvolti un nou fel de inteligență, care să te facă în mod natural să respingi abuzul. Înseamnă să estimezi nevoile oamenilor cu care vei avea de-a face și să anticipezi parcursul optim pentru a-ți atinge obiectivele – dintre care unul ar trebui să fie cel de a te înțelege bine cu acei oameni dispuși să te respecte așa cum ești. Poți să prevezi genul de comportament victimizator de care ai putea să te lovești, înainte să deschizi gura ori să abordezi pe cineva într-o situație în care ai putea deveni victimă. „Evaluarea“ eficientă este esențială, dacă vrei să eviți circumstanțele care te împing să acționezi restrictiv față de sine.

De exemplu, George returnează la magazin o pereche de pantaloni cu defect. Îl evaluează pe vânzător ca fiind supărăcios și agasat. George este interesat doar să-și primească

banii înapoi, nu să aibă de-a face cu un vânzător obosit sau furios. Știe că, dacă va avea cu vânzătorul o discuție neplăcută sau, și mai rău, nereușită, îi va fi mult mai greu să-l convingă pe managerul magazinului, deoarece respectivul nu va dori să nesocotească hotărârea subalternului său (a cărui treabă este să impună cu stăruință politica „Niciun retur“ a magazinului). Vânzătorul ar putea fi și el, la rândul său, o victimă – care nu face nimic altceva decât să aplice politica firmei (pe care este plătit s-o susțină).

Așa că George se duce direct la manager, a cărui slujbă este să facă excepții de la regulă – dacă trebuie neapărat. George ar putea sfârși prin a se întreba cu voce tare dacă este politica magazinului să-și victimizeze clienții. Însă, dacă își joacă toate cărțile așa cum trebuie, își va recăpăta, probabil, banii și nu va fi nevoit să recurgă la un comportament grosolan.

Ultimul capitol al acestei cărți se ocupă de multe circumstanțe zilnice tipice ca aceasta și prezintă abordări de tip victimă și non-victimă, pentru soluționarea lor.

Evaluarea situațiilor de viață înseamnă nu doar să fii vigilent, ci și să ai un set de planuri și să le pui cu grijă în aplicare. Dacă planul tău inițial, planul A, nu iese bine, atunci ar trebui să poți trece, în mod calculat, la planul B, apoi C etc. În cazul anterior, dacă managerul refuză să coopereze la restituirea banilor lui George, atunci acesta poate să treacă la planul B – care ar putea presupune discuții cu proprietarul magazinului, o scrisoare către cei din eșalonul superior sau ridicarea vocii (fără să se blocheze în furie), mimarea furiei, lacrimile de crocodil, o cădere nervoasă chiar acolo în magazin, rugăminți disperate sau orice altceva.

Indiferent care ar fi planul tău, nu-ți investi sentimentul valorii de sine în eventualul său succes ori eșec. Nu trebuie decât să schimbi viteza atunci când e necesar, fără să te implicii emoțional. Scopul lui George este să i se restituie banii. Al tău ar putea să fie dobândirea unor bilete de intrare undeva sau pregătirea unei fripturi pe gustul tău. Oricare ar fi scopul, acesta e doar ceva ce vrei să realizezi, iar eșecul sau reușita dintr-o zi nu sunt indicatori ai valorii personale sau ai fericirii tale.

Va fi mai ușor să evaluezi experiențele vieții, dacă ai urechea atentă la modul în care folosești cuvintele sau expresiile (fie în gândurile tale, fie în vorbire) – cuvinte sau expresii care te avertizează aproape mereu că tu însuți ceri să fii transformat în victimă. Iată câteva dintre cele mai înțelnite astfel de fraze, pe care va trebui să le înlocuiești cu gânduri mai bune, dacă chiar intenționezi să părăsești cortegiul victimelor.

- **„Știu că voi pierde.”** Acest gen de atitudine îți va garanta aproape întotdeauna un loc pe lista victimelor disponibile. Dacă te-ai decide să crezi că vei „câștiga” ceea ce meriți, nu ai mai suporta gândul că vei pierde.
- **„Mă supăr, ori de câte ori ajung să mă confrunt cu cineva.”** Dacă te aștepti să devii supărat, atunci vei avea parte adesea de dezamăgiri. Schimbă aceste cuvinte cu: „Refuz să las pe altcineva să mă supere și nu am să mă supăr nici eu.”
- **„Mititelul nu are nicio șansă.”** Nu ești mititel, dacă nu te crezi mititel. Acest gen de gândire arată că te consideri pierzător împotriva unei persoane pe care ai

transformat-o într-o matahală. Mai bine, intră în fiecare situație sperând să-ți atingi obiectivele.

- **„Am să le arăt eu ticăloșilor că nu pot să-și bată joc de mine.“** Ar putea suna dur, însă cu acest gen de atitudine vei pierde aproape mereu. Scopul tău nu este să demonstrezi ceva cuiva, ci să obții beneficiul concret de care victimizatorul încearcă să te lipsească. Atunci când scopul tău este „să le arăți tu lor“, îi lași de pe acum să te controleze. (Vezi capitolul 5, despre cum să fii eficient și discret.)
- **„Sper că nu se vor înfuria pe mine că am întrebat.“** Faptul că îți faci griji deoarece se vor enerva arată că te afli din nou sub controlul lor. Odată ce oamenii știu că ești intimidat de furia lor, o vor folosi pentru a te victimiza ori de câte ori va funcționa.
- **„Vor crede probabil că sunt prost, dacă le spun ce-am făcut.“** Aici ai permis ca opinia altcuiva despre tine să fie mai importantă decât propria opinie. Dacă poți fi manipulat de alții pentru că aceștia știu că nu vrei să te considere prost, îți vor arunca aproape mereu privirea aceea care spune „Ești prost!“, pentru a te victimiza.
- **„Mă tem că le voi răni sentimentele, dacă fac ceea ce vreau.“** Aceasta e o altă abordare care se va sfârși aproape întotdeauna cu tine în tabăra perdanților. Dacă ceilalți știu că pot să te manipuleze simulând că le sunt rănite sentimentele, exact asta vor face ori de câte ori nu te porți așa cum se așteaptă sau îți declari independența. Cam 95% dintre sentimentele rănite reprezintă o strategie a celui ce „suferă“. Oamenii se vor folosi mereu de sentimentele lor rănite când

au de-a face cu tine, dacă ești destul de naiv să-i crezi. Numai victimele își trăiesc viața pornind de la premisa că trebuie să fie mereu atente să nu le rănească celorlalți sentimentele. Asta nu înseamnă că e firesc să fii cu totul nepăsător, ci doar că trebuie să observi cum, în general, oamenii nu se mai simt așa de răniți în sentimentele lor când își dau seama că nu mai pot folosi acele sentimente pentru a te manipula.

- **„Nu mă descurc singur într-un astfel de context: voi pune pe cineva (care nu se teme) să facă asta în locul meu.“** Nu vei învăța nimic, dacă adopți reacții ca aceasta, fiindcă ele te vor împiedica în mod cert să-ți construiești personalitatea de non-victimă. Dacă îi lași pe alții să lupte în bătăliile tale, nu vei face decât să-ți eviți și mai mult propriile lupte și să-ți consolidezi teama de a fi tu însuși. În plus, atunci când cei care se pricep să victimizeze descoperă că te temi să înfrunți singur provocările, data viitoare nu-l vor mai băga în seamă pe „fratele tău cel mare“ și te vor necăji pe tine iar și iar.
- **„Chiar nu ar trebui să facă asta, nu-i corect.“** Aici judeci lucrurile după cum ai vrea tu să fie lumea, nu după cum este. Oamenii se vor comporta în mod incorect, iar faptul că ție nu-ți place sau că te plângi de asta nu-i va împiedica cu nimic. Uită de opiniile tale morale despre ce nu ar trebui să facă alții și spune-ți în schimb așa: „Dar ei *fac asta* și am să-i înfrunt în următoarele moduri, pentru a mă asigura că nu vor scăpa nepedepsiți acum și că nu vor mai încerca altă dată.“

Acestea sunt doar câteva tipuri foarte întâlnite de gânduri ce te transformă în victimă și care te vor conduce pe calea distrugerii personale.

Evaluându-te pe tine și cultura ta poți: (1) să anticipezi eficient; (2) să elimini îndoielile de sine; (3) să implementezi planurile A, B, C etc.; (4) să refuzi cu obstinație să te superi sau să fii tras înapoi de la progresul pe care-l faci; și (5) să perseverezi până când găsești ceea ce cauți. Poți fi sigur că, adoptând această strategie, vei ajunge să elimini cel puțin 75% din situațiile în care ajungi victimă; iar în celelalte momente, în care pur și simplu nu poți să-ți atingi obiectivele, poți să înveți din comportamentul tău și să încerci să eviți pe viitor situațiile imposibile. Nu trebuie să te simți deloc rănit, deprimat sau anxios, atunci când lucrurile nu merg așa cum ai prefera – pentru că aceasta ar fi reacția victimei perfecte.

AȘTEPTĂRI DE NON-VICTIMĂ

În general vorbind, vei deveni ceea ce speri să fii. Și vei deveni o non-victimă, atunci când nu te vei mai aștepta să fii victimizat. Pentru a reuși asta, trebuie să începi să-ți dezvolti o atitudine prin care speri să fii fericit, sănătos, pe deplin funcțional și nimeni să nu abuzeze de tine. Dar e recomandat să faci asta pe baza capacităților tale *reale*, și nu pe un ideal de potențial impus ție de către persoanele sau instituțiile victimizatoare. Un început bun ar fi să ai în vedere patru domenii cuprinzătoare și esențiale, în care este posibil să fi fost învățat să-ți subestimezi abilitățile.

CAPACITĂȚILE TALE FIZICE. Dacă tu, ca adult cu o judecată sănătoasă, speri într-adevăr să poți realiza ceva cu corpul tău sau prin intermediul lui, practic, nu-ți poate sta în cale nimic. Iar în situații extreme, corpul tău ar putea dezvălui capacități aproape „supraomenești“. De exemplu, dr. Michael Phillips spune în cartea *Your Hidden Powers* [*Puterile tale ascunse*] următoarea poveste: „O doamnă în vârstă călătorește cu mașina, împreună cu fiul ei, dintr-o parte a statului în cealaltă. La un moment dat, într-o regiune pustie și destul de izolată, mașina s-a defectat, iar fiul ei a ridicat-o cu cricul și s-a strecurat dedesubt. Cricul a alunecat și mașina a căzut, prinzându-l sub ea, pe asfaltul încins. Femeia și-a dat seama că, dacă nu era dată la o parte de pe pieptul fiului său, el avea să se sufocă în câteva minute.“ N-a avut timp să se întrebe dacă e destul de puternică sau dacă va reuși, însă – după cum povestește dr. Phillips – „...aproape fără să stea pe gânduri, a pus mâna pe bara de protecție și a ridicat mașina suficient încât el să se târască afară. Imediat ce băiatul a ieșit cu bine de sub vehicul, puterea ei subită a dispărut, așa că a dat drumul mașinii înapoi pe asfalt. Asta înseamnă că, timp de cel puțin zece secunde, ea a reușit performanța să ridice câteva sute de kilograme. E ceva, pentru o femeie care cântărea mai puțin de 56 kilograme.“ Există nenumărate povești despre asemenea performanțe. Dar cheia înțelegerii lor este aceea că poți realiza acțiuni aparent supraomenești, atunci când speri asta ori atunci când nu stai să te gândești că nu poți.

Afirm că este fezabil să eviți victimizarea cauzată de atitudinile și așteptările tale vizavi de propria stare de sănătate fizică. Poate că deja faci eforturi spre a nu te mai aștepta să te îmbolnăvești de răceală, gripă, tensiune arterială, dureri de spate sau de cap, alergii, urticarie, crampe