

UNFU***K**

YOURSELF

UNFU***K**

YOURSELF

Eliberează-ți mintea
și trăiește-ți viața

GARY JOHN BISHOP

Traducere din engleză de Florin Tudose

Dedic această carte celor trei surori ale mele, Paula, Elizabeth și Sandra, mamei mele, Agnes, și tatălui meu, Patrick. Am crescut împreună, am plâns împreună, ne-am fost alături și am luptat împreună. Sunt așa cum sunt datorită vouă.

Îi respect pe cei abătuți și osteniți, mamele singure și tații șomeri, visătorii și ambițioșii; eu sunt voi, iar voi sunteți capabili să vă împliniți visul.

Cuprins

01 La început...	8
Capitolul 1	13
02 „Vreau.“	30
Capitolul 2	35
03 „Sunt programat să câștig.“	52
Capitolul 3	57
04 „Dețin controlul.“	74
Capitolul 4	79
05 „Accept incertitudinea.“	92
Capitolul 5	97
06 „Eu nu sunt gândurile mele, sunt acțiunile mele.“	112
Capitolul 6	117
07 „Sunt perseverent.“	132
Capitolul 7	137
08 „Nu aștept nimic și accept totul.“	150
Capitolul 8	155
09 Și de-aici, încotro?	172
Capitolul 9	177

01

La început...

„Aceasta este o palmă politicoasă pe care ți-o dă universul, cu intenția de a te trezi la adevăratul tău potențial și de a te pune pe picioare astfel încât să-ți iei spectaculos în stăpânire viața.”

Capitolul 1

Te-ai simțit vreodată ca un hamster într-o roată, croindu-ți furios drumul prin viață, dar fără să reușești să ajungi nicăieri?

De la un timp, ești prins într-o buclă neîntreruptă în care dezbați și te judeci singur și auzi o voce discretă care îți spune că ești leneș, prost sau incapabil. Nici măcar nu vei observa cât de mult crezi în ceea ce îți spune și cât de mult a ajuns să te epuizeze, pentru că vei fi ocupat să depășești stresul și constrângerile, să-ți trăiești viața, sau să te resemnezi atunci când constăți că nu poți ieși din blestemata de roată care te împiedică să ajungi acolo unde îți dorești — poate că fericirea pe care o cauți, kilogramele în plus de care ai vrea să scapi, cariera sau relația la care tânjești îți vor rămâne pentru totdeauna inaccesibile.

Cartea aceasta e dedicată tuturor celor care experimentează acest monolog auto-sabotor, șuvoiul neîntrerupt de neîncredere și subterfugii care limitează și compromit viața de zi cu zi. Este o palmă de curtoazie pe care v-o dă universul, ca un îndemn de a trezi adevăratul vostru potențial și de a prelua spectaculos controlul asupra vieții voastre.

Să începem de unde trebuie. În viața de zi cu zi, te implici în două tipuri de conversație: cu ceilalți și cu tine însuși. S-ar putea să te numeri printre cei care insistă să spună „Eu nu vorbesc singur!“. În realitate, majoritatea conversațiilor purtate pe parcursul unei zile sunt cu tine însuși — te „bucuri“ de ele în solitudinea și intimitatea propriei minți.

Fie că ești introvertit sau extravertit, creativ sau pragmatic, petreci enorm de mult timp vorbind cu... TINE! Vorbești cu tine în timp ce faci gimnastică, în timp ce muncești, mănânci, citești, scrii, mergi, trimiți mesaje, plângi, te certți, negociezi, plănuiești, te rogi, meditezi, faci amor (doar cu tine sau și împreună cu altcineva) — oricând. Și da, o faci și în timp ce dormi.

De fapt, o faci chiar acum.

Dar nu-ți face griji, asta nu înseamnă că ești nebun. Sau poate că înseamnă că toți suntem puțin nebuni. Oricum ar fi, o facem cu toții, așa că liniștește-te și bun venit la ciroul ciudaților!

Cercetările au arătat că avem peste cincizeci de mii gânduri pe zi. Gândește-te la toate lucrurile pe care ți le spui, dar pe care ai dori să nu ți le fi spus sau pe care încerci să le depășești ori să le învingi. Sunt gânduri automate, reacții cognitive pe care nu le putem controla deloc ori aproape deloc. Putem în schimb controla în care dintre aceste gânduri investim sens. Gândurile nu vin încărcate automat cu semnificație!

Ultimele cercetări din neuroștiințe și psihologie susțin ipoteza conform căreia *tipul* de dialog interior are un impact major asupra calității vieții. Profesorul Will Hart de la University of Alabama a derulat patru experimente în care li se cerea participanților să își amintească o experiență pozitivă, una negativă și una neutră. Hart a descoperit că, atunci când descriu un eveniment neutru pe care îl trăiesc, subiecții vorbesc despre el într-un mod pozitiv, în timp ce, atunci când descriu un eveniment negativ care are loc în viața lor, experimentează chiar mai multă negativitate. În termeni simpli, limbajul pe care îl folosești ca să descrii evenimentele determină modul în care le percepi, le trăiești și participi la ele. Iar asta afectează modul în care îți gestionezi viața și te confrunți cu problemele, fie ele mari sau mărunte.

Conexiunea dintre ceea ce spunem și ceea ce simțim este cunoscută de sute, dacă nu chiar de mii de ani. Filosofi precum Wittgenstein, Heidegger și Gadamer cunoșteau importanța și semnificația limbajului în viața noastră. Wittgenstein a spus că „armonia dintre gândire și realitate se reflectă în gramatica limbajului“.

Vestea bună e că studiile au reconfirmat că auto-discursul pozitiv îmbunătățește semnificativ dispoziția, ne sporește încrederea, ne crește productivitatea și multe altele. Mult mai multe altele. De fapt, așa cum a arătat profesorul Hart prin studiile sale, modul pozitiv în care vorbim cu noi înșine poate fi unul dintre ingredientele cheie ale unei vieți fericite și de succes.

Vestea proastă e că și reversul se aplică: auto-discursul negativ nu doar că ne prost-dispune, dar ne face să ne simțim și neajutorați. Poate să facă problemele mărunte să pară însemnate — și chiar să creeze probleme acolo unde înainte nu existau. Adevărul e că discursul interior te poate zăpăci în moduri pe care nici nu ți le imaginezi.

Știind toate acestea, să lămurim un lucru: deși aceasta este o carte despre folosirea corectă a limbajului pentru îmbunătățirea vieții, eu NU sugerez că ar trebui să adopți brusc gândirea pozitivă sau să începeți să fiți altul decât cel care sunteți cu adevărat.

Acestea sunt lucruri abordate de nenumărate ori, cu mai mult sau mai puțin succes, și nu fac obiectul cărții noastre.

Nu-ți voi cere să-ți spui ție însuși că ești un tigru ca să te ajut să-ți eliberezi animalul interior. În primul rând, nu ești tigru, iar în al doilea rând, chiar nu ești tigru. Poate că în cazul unora funcționează, dar eu sunt mult prea scoțian pentru așa ceva. Pentru mine, ar fi ca și cum m-ai pune să sorb o găleată de sirop de arțar decorat cu bucăți de bomboane de anul trecut. Mulțumesc, dar nu, mulțumesc.

„Pozitivilor“ care mă citesc le transmit cu regret că puiul acesta zboară în altă direcție! Cartea asta își propune să te încurajeze într-un mod autentic, pe care să îl poți înțelege și să te ridice la un nivel superior al adevăratului tău potențial.

DIFERENȚA DINTRE SUCCES ȘI EȘEC

„Dacă emoțiile umane sunt în bună măsură rezultatul gândirii, atunci omul și-ar putea schimba emoțiile controlându-și gândurile — adică schimbând frazele dialogului interior, principalul responsabil pentru apariția emoției.“

E un citat din Albert Ellis, unul dintre pionierii psihologiei moderne. Ellis a descoperit că maniera în care gândim și în care relatăm experiențele modifică raportarea noastră emoțională la acestea. Pe scurt, gândurile și emoțiile noastre sunt parteneri.

Ellis a mai descoperit și că gândirea noastră poate fi de multe ori complet irațională.

Amintește-ți de câte ori ți-ai spus lucruri precum: „Cât sunt de prost“, „Fac numai tâmpenii“, „Viața mea e terminată“. Sau de câte ori ai descris o întâmplare în termeni negativi ca: „E cel mai urât lucru care mi s-a întâmplat vreodată“.

Să ridice mâna cine nu a reacționat niciodată exagerat într-o situație care, privită retrospectiv, nu însemna mare lucru. OK, lasă mâna jos, se uită oamenii la tine și arăți un pic caraghios. Dacă vei analiza o asemenea

situație, vei observa că în clipa de dinaintea acelei ciudate reacții exagerate, ai ținut un mic auto-discurs plin de indignare, **BANG!**... și s-au dus pe apa sâmbetei sentimentele tale bune.

Unele dintre lucrurile pe care le spunem sau le facem nu sunt întotdeauna raționale, dar le spunem sau le facem oricum! Mai mult, nici nu observăm cu adevărat încărcătura cu care rămânem sau reziduul emoțional pe care îl lasă în urmă chiar și cele mai inofensive auto-discursuri negative.

Pentru că, vezi tu, auto-discursul nu îmbracă întotdeauna o formă dramatică, uneori e pe cât de subtil, pe atât de distructiv. Când lucrezi la ceva, adesea gândești „**Ce muncă grea. Dacă nu voi termina la timp?**“. Alteori te pierzi în noianul tuturor variantelor în care crezi că ai putea „s-o dai în bară“ și ieși de-acolo într-o stare de anxietate sau îngrijorare. Auto-discursul negativ duce uneori la furie, tristețe sau frustrare, emoții care se manifestă în situații diverse, uneori chiar fără legătură între ele.

Genul acesta de auto-discurs nu-ți face viața mai ușoară. Cu cât îți repeți mai mult că ceva e dificil, cu atât mai dificil îți va părea. Din păcate, atunci când ascultăm constant șuvoiul neîntrerupt al gândurilor care ne trec automat prin minte și când suntem atât de obișnuiți cu vocea critică din capul nostru, nu mai realizăm ce impact are negativitatea asupra dispoziției și comportamentului nostru. Așa ajungem să facem — sau să nu facem — ceea ce rațiunea ne cere.

Ca să luăm un singur exemplu, gândește-te la treburile mărunte zilnice pe care le detești din simplul motiv că mintea ta a ajuns să le considere mai rele decât sunt în realitate. Evităm să facem aceste treburi care ne-ar consuma foarte puțin timp și efort, cum ar fi să împăturim hainele sau să golim mașina de spălat vase. Iar când aceste chestiuni mărunte rămân nerezolvate, ele se adaugă lucrurilor importante pe care le avem de făcut. Așa că ne simțim copleșiți și epuizați de viață.

De ce ne opunem anumitor lucruri din viața noastră? Comportamentul acesta este adânc înrădăcinat în auto-discursul negativ. Încearcă să identifici în viața ta ce anume te ține legat de un anumit tip de comportament și vei înțelege ce spun. Auto-discursul negativ te blochează în mod serios.

CUM NE MODIFICĂ LIMBAJUL VIAȚA

Felul în care ne vorbim nu ne afectează doar în acel moment. Discursul se poate strecura în subconștient, unde va fi internalizat și va ajunge să ne modifice pe termen lung gândurile și comportamentul.

Zi de zi, felul în care ne vorbim și le vorbim celorlalți modelează instantaneu modul în care percepem viața, iar acea percepție ne afectează comportamentul, pe loc. Dacă ignori aceste percepții, o faci pe riscul tău! Chiar mai rău este să trăiești cu iluzia că nu ai percepții deloc!

Dacă uneori vorbești despre cât de „nedreaptă“ este viața, vei ajunge să te comporți în conformitate cu această viziune. Vei observa probleme acolo unde nu există sau, așa cum arată studiile, vei depune mai puțin efort în munca ta pentru că oricum ai stabilit că nu vei realiza nimic. Această viziune nedreaptă asupra vieții va deveni curând realitatea ta.

La polul opus, cel care percepe succesul ca inevitabil nu doar că va munci ca să-l obțină, dar o va face plin de energie și de viață, tocmai în baza acestei viziuni fundamentale despre succes. Să ne înțelegem, încrederea că vei avea succes este doar unul dintre ingredientele (esențiale, ce-i drept,) ale reușitei. E posibil să realizezi lucruri mărețe și în absența acestei credințe, deși drumul către succes va fi mult mai dur!

Dacă nu ești sigur că ai astfel de viziuni despre succes, CITEȘTE MAI DEPARTE!

Marcus Aurelius, filosoful stoic ajuns împărat roman, spunea: „Iată o regulă de ținut minte pe viitor. Când încercările prin care treci te umplu de amărăciune, să nu spui «Ce neșansă», ci «Ce noroc să mă pot ridica la înălțimea încercărilor mele»“.

Stă numai și numai în puterea noastră să decidem cum gândim și cum vorbim despre problemele cu care ne confruntăm. Acestea pot fi o bătaie de cap sau pot deschide noi oportunități. Ne pot țintui la pământ ori ne pot ridica de jos.

Filosofii stoici, precum Aurelius, credeau că evenimentele exterioare nu au nicio putere asupra noastră. Realitatea o creăm noi, în mințile noastre.

„Refuză să simți durerea pe care ți-o dă rana și rana va dispărea.“

Acordă un moment de reflecție acestei afirmații.

Cât de dispus ești să accepți că viața ta e așa cum e nu din pricina încercărilor grele sau a situației în care te afli, ci din cauza auto-discursului care te subminează? Și că ceea ce crezi că poți sau nu poți face e influențat mai mult de un răspuns subconștient decât de realitatea vieții?!

Dacă vei continua să cauți în afară, să analizezi evenimentele din viața ta și să lupți înverșunat ca să scapi de ele, vei ajunge de fiecare dată la același răspuns. Zero putere, zero bucurie, zero vitalitate. În cel mai fericit caz, vei oscila permanent între succes și dezamăgire, fericire și disperare.

Uneori circumstanțele pur și simplu nu pot fi schimbate, alteori lucrurile târăgănează și devin chiar mai complicate. Ce se întâmplă dacă lucrul pentru care muncești, lucrul acela despre care știi sigur că te-ar face fericit, nu se întâmplă? Ce vei face atunci? Și chiar dacă lucrul acela se va împlini în viitor, ce faci cu viața ta de acum până în acel moment?