

Jen Sincero

ESTI CEL MAI TARE

CUM SĂ NU TE MAI ÎNDOIEȘTI DE **MĂREȚIA TA**
ȘI SĂ ÎNCEPI SĂ TRĂIEȘTI O **VIAȚĂ EXTRAORDINARĂ**

Traducere din limba engleză:
Dana Dobre

 ACT și Politon

2017

CUPRINS

INTRODUCERE	9
-------------------	---

PARTEA 1 CUM AI AJUNS AȘA

CAPITOLUL 1: Subconștientul m-a pus să fac asta.	21
CAPITOLUL 2: Cuvântul care începe cu „D”	32
CAPITOLUL 3: Prezent ca un porumbel.	39
CAPITOLUL 4: Marea somnolență	45
CAPITOLUL 5: Percepția de sine e ca o grădină zoologică.	53

PARTEA A 2-A CUM SĂ ACCEPȚI PERSOANA EXTRAORDINARĂ DIN INTERIORUL TĂU

CAPITOLUL 6: lubește-te așa cum ești acum	59
CAPITOLUL 7: Știi ce-i cu tine, dar ce-i cu mine?	71
CAPITOLUL 8: Ce cauți tu aici?	79
CAPITOLUL 9: Bărbatul care purta o piele de animal în jurul șoldurilor	89

PARTEA A 3-A CUM SĂ EXPLOATEZI FILONUL PRINCIPAL

CAPITOLUL 10: Bazele meditației	95
CAPITOLUL 11: Creierul este sclavul tău.	102

CAPITOLUL 12: Dă-ți frâu liber	111
CAPITOLUL 13: Dăruiește și primește	120
CAPITOLUL 14: Recunoștința: drogul care îți permite să obții lucruri extraordinare	124
CAPITOLUL 15: Iartă sau chinuie-te	133
CAPITOLUL 16: Las-o mai moale	142

PARTEA A 4-A

CUM SĂ-ȚI DEPĂȘEȘTI ODATĂ AIURELILE

CAPITOLUL 17: E atât de ușor, odată ce îți dai seama că nu e greu	149
CAPITOLUL 18: Procrastinarea, perfecțiunea și o terasă cu bere poloneză	165
CAPITOLUL 19: Drama de a te simți copleșit	172
CAPITOLUL 20: Doar fraierii se tem	183
CAPITOLUL 21: Milioane de oglinzi	194
CAPITOLUL 22: O viață minunată	208

PARTEA A 5-A

CUM SĂ DAI LOVITURA

CAPITOLUL 23: Hotărârea fără cale de întoarcere	213
CAPITOLUL 24: Banii, noul tău prieten cel mai bun	224
CAPITOLUL 25: Amintește-ți să cedezi	250
CAPITOLUL 26: Fapte, nu vorbe	256
CAPITOLUL 27: Teleportează-mă, Scotty	269
RESURSE	273
SEMINARE	283
MULȚUMIRI	285



PARTEA 1

CUM
AI AJUNS
AȘA



CAPITOLUL 1:

SUBCONȘTIENȚUL M-A PUS SĂ FAC ASTA

Ești o victimă a regulilor după care îți trăiești viața.

**– Jenny Holzer; artistă, gânditoare,
autoare a unor vorbe de geniu**

În urmă cu mulți ani am avut un accident cumplit la bowling. Eu și prietenii mei ne aflam la finalul unui meci aprins de depar-tajare și eram atât de concentrată ca ultima mea lovitură să fie una remarcabilă – luându-mi avânt, proclamându-mi cu voce tare victoria iminentă, dansând și învârtindu-mă în timp ce mă apropiam – încât nu mi-am dat seama unde îmi sunt picioarele atunci când am dat drumul mingii.

Acesta a fost momentul în care aveam să aflu cât de seri-oasă este comunitatea jucătorilor de bowling în legătură cu penalizarea celor care depășesc linia de foul chiar și cu un deget. Pe tot culoarul se toarnă ulei, ceară, lubrifiant sau o

substanță incredibil de alunecoasă și, dacă cineva depășește din greșeală suprafața delimitată, în timp ce încearcă lovitura perfectă cu boltă, acea persoană își va simți picioarele zburând de sub ea și fundul prăbușindu-i-se pe o suprafață pe care n-o poate sparge nici măcar o minge de bowling care vine din aer.

Câteva săptămâni mai târziu, în timp ce stăteam întinsă pe pat cu un tip pe care îl întâlnisem la magazinul Macy, i-am explicat că de la accident încoace mi se întâmplă să mă trezesc în miezul nopții cu dureri groaznice de picioare. Conform acupuncturului meu, acest lucru se întâmpla din cauza nervilor spinali, care fuseseră afectați când căzusem, și pentru a putea dormi noaptea, aveam nevoie de o saltea nouă, mai tare.

— Și eu am dureri de picioare când dorm! a spus el, ridicându-se să bată palma cu mine, la care eu am rămas impasibilă.

Nu l-am lăsat să aștepte cu mâna în aer doar pentru că nu îmi place deloc gestul respectiv, ci și pentru că m-a enervat. Deja mi se pare cu totul bizar și jenant să fiu nevoită să cumpăr o saltea – să stai întins pe o parte, cu o pernă între coapse, și toți cei din jur să se uite la tine de parcă e ceva ce îi privește – dar faptul că a trebuit să fac asta în condițiile în care agentul de vânzări stătea întins lângă mine, cerându-mi insistent să batem palma, a fost mai mult decât puteam suporta.

N-am putut să nu observ că, în timp ce clienții lor testau mii de poziții, toți ceilalți vânzători stăteau în picioare, la capătul patului, trâncănind despre saltele, dar nu și al meu. El s-a așezat pe spate lângă mine, cu brațele încrucișate la piept, și a început să sporovăiască, uitându-se în tavan, de parcă eram într-o tabără de vară. La o adică, era destul de drăguț și incredibil de priceput în materie de arcuri, latex și

spumă cu memorie, dar îmi era frică să mă întorc pe partea cealaltă, temându-mă că mă va lua în brațe pe la spate.

Am fost prea prietenoasă? N-ar fi trebuit să-l întreb de unde era? A crezut oare că m-am referit la altceva, atunci când am bătut cu palma în locul gol de lângă mine pentru a testa protecția pentru saltea?

Evident că ar fi trebuit să-i fi cerut lui Bob Ciudatul să se dea naibii jos din pat sau să fi găsit pe altcineva care să mă ajute, în loc să mă furișez afară pe ușă și să pierd singura ocazie din acea săptămână de a cumpăra o saltea, dar nu am vrut să îl fac să se simtă prost.

Eu n-am vrut să îl fac pe el să se simtă prost!

Cam așa au fost educați cei din familia mea să facă față oricărui fel de interacțiune care ar putea fi stânjenitoare. Pe lângă măsura de siguranță de a fugi în direcția opusă, alte unelte din cutia noastră de scule în materie de confruntări includeau și: încremenește, vorbește despre vreme, uită tot, izbucnește în lacrimi în momentul în care nu te mai aude nimeni.

Lipsa noastră de deprinderi privind gestionarea confruntărilor nu era o mare surpriză, ținând cont de faptul că mama mea provine dintr-o descendență veche de protestanți anglo-saxoni albi¹. Părinții ei erau genul de părinți în opinia cărora copiii nu ar trebui să vorbească în prezența adulților și care priveau orice fel de manifestare emoțională cu același dispreț oripilat pe care îl acordau de obicei doar scotch-ului ieftin și celor care își continuau studiile în altă parte decât în universitățile din Ivy League².

¹ În original, WASP – acronim pentru White Anglo-Saxon Protestant (protestant anglo-saxon alb) (n.tr.)

² Ivy League (Liga Iederei), grupul celor opt universități private din nord-estul Statelor Unite ale Americii: Harvard, Yale, Princeton, Cornell, Columbia, Brown, Pennsylvania și Dartmouth (n.red.)

Și chiar dacă mama mea a creat pentru noi un cămin cât se poate de cald, de iubitor și de plin de veselie, mi-a luat ani întregi să învăț în sfârșit cum să scot două vorbe atunci când mă confrunt cu fraza aceea care face să îți înghețe sângele-n vine: „Trebuie să vorbim.“

Ce vreau să spun prin asta e că nu e vina ta că ești distrus. E vina ta dacă *rămâi* distrus, dar la baza acestui fapt se găsește ceva ce s-a transmis în familia ta din generație în generație, cum ar fi un blazon sau o rețetă beton de turte de mălai sau, în cazul meu, ideea că o confruntare produce un atac de cord.

Când ai venit pe lume țipând erai doar un ghemotoc, o ființă cu ochi mari, incapabilă de a face altceva decât să trăiască în momentul prezent. N-aveai habar că ai un corp, ca să nu mai vorbim de faptul că ar trebui să-ți fie rușine de el. Când priveai în jurul tău, totul *exista*, pur și simplu. Din punctul tău de vedere, nimic pe lume nu era înfricoșător, nimic nu era prea scump sau demodat. Dacă un obiect se apropia de gura ta, îl băgai în gură, dacă un obiect se apropia de mâna ta, îl apucaai. Erai pur și simplu o... *ființă* umană.

În timp ce explorați și te dezvoltați în noua ta lume, primeai și mesaje de la oamenii din jurul tău cu privire la modul în care stau lucrurile. Din momentul în care ai fost capabil să înțelegi, au început să îți umple capul cu convingeri de-o viață, dintre care multe nu au nimic de-a face cu persoana care ești de fapt sau nu sunt neapărat adevărate (de exemplu, lumea este un loc periculos, ești prea grasă, homosexualitatea este un blestem, mărimea contează, nu ar trebui să-ți crească păr acolo, e important să mergi la facultate, să fii muzician sau artist nu e o carieră adevărată etc.)

Principala sursă a acestor informații au fost, bineînțeles, părinții, ajutați de societate, în general. Atunci când te creșteau, părinții tăi, într-un efort sincer de a te proteja, de a te

educa și de a te iubi din toată inima (sper!), ți-au transmis convingeri pe care le-au deprins de la părinții lor, care, la rândul lor, le-au deprins și ei de la părinții lor, și tot așa.

Problema e că multe dintre aceste convingeri nu au nimic de-a face cu cine sunt/au fost *ei* sau cu ceea ce este adevărat, în realitate.

Îmi dau seama că fac să pară că suntem cu toții nebuni, dar asta e din cauză că și suntem, oarecum.

.....

Cei mai mulți oameni trăiesc într-o iluzie bazată pe convingerile altcuiva.

.....

Asta până se trezesc. Să sperăm că această carte te va ajuta să faci tocmai acest lucru.

Iată cum stau lucrurile: noi, oamenii, avem o minte conștientă și una subconștientă. Cei mai mulți dintre noi ne dăm totuși seama doar de mintea conștientă, deoarece acolo procesăm toate informațiile. O folosim pentru a ne da seama de lucruri, pentru a judeca, pentru a ne preocupa, pentru a analiza, a critica, a ne îngrijora că avem urechile prea mari, pentru a ne hotărî odată pentru totdeauna să nu mai mâncăm prăjeli, pentru a pricepe că $2 + 2 = 4$, pentru a încerca să ne aducem aminte unde naiba am lăsat cheile de la mașină etc.

Mintea conștientă este ca un elev silitor neobosit, sare mereu de la un gând la altul, activitatea ei încetează doar atunci când dormim și se reia în momentul în care deschidem ochii. Mintea noastră conștientă, cunoscută și sub numele de lobul frontal, nu se dezvoltă pe deplin decât în perioada pubertății.

Pe de altă parte, mintea noastră subconștientă constituie partea non-analitică a creierului, care este complet dezvoltată încă de când venim pe lume. Ea cuprinde tot ce ține de sentimente, de instincte și de izbucnirea, în mijlocul supermarketului, a crizelor de furie care-ți străpung urechile. Tot acolo sunt stocate toate informațiile timpurii pe care le primim din exterior.

Mintea subconștientă crede tot, pentru că nu are un filtru, nu face diferența dintre ce e adevărat și ce nu e. Dacă părinții ne spun că nimeni din familia noastră nu știe cum să câștige bani, îi credem. Dacă ne arată că o căsnicie înseamnă să ne aruncăm pumni în față unul altuia, îi credem. Îi credem atunci când ne spun că un grăsan îmbrăcat într-un costum roșu va coborî pe horn și ne va aduce cadouri – de ce n-am crede și celelalte prostii cu care ne alimentează?

Mintea noastră subconștientă este ca un copil care atâta știe și, nu întâmplător, primește cele mai multe informații atunci când suntem mici și nu avem destulă minte (pentru că lobii frontali, partea conștientă a creierului nostru, încă nu s-au format pe deplin). Asimilăm informații prin intermediul cuvintelor, zâmbetelor, încruntărilor, oftaturilor adânci, sprâncenelor ridicate, lacrimilor, râsetelor etc. ale oamenilor din jur, fără nicio capacitate de a le filtra și toate sunt depozitate în micul nostru subconștient care le absoarbe ca fiind „adevărul” (cunoscut și drept „convingerile” noastre), acolo unde trăiesc, nederanjate și neanalizate, până ce ajungem pe canapeaua psihologului, zeci de ani mai târziu, sau ne internăm iar într-un centru de dezintoxicare.

În general, îți pot garanta că, ori de câte ori îți pui întrebarea „Care naiba e problema mea?!”, plângând, răspunsul are la bază o convingere subconștientă falsă, jalnică și limitativă, de care te-ai lăsat purtat fără să îți dai seama. Ceea ce

Înseamnă că a înțelege acest lucru are o importanță crucială. Hai să recapitulăm, da?

- 1.) Minteă noastră subconștientă conține schițele pentru viețile noastre. Ea dirijează spectacolul pe baza informațiilor nefiltrate pe care le-a adunat atunci când eram copii, cunoscute și sub numele de „convingeri“.
- 2.) În cea mai mare parte, nu ne dăm deloc seama de aceste convingeri subconștiente care ne dirijează viețile.
- 3.) Atunci când mintea noastră conștientă se dezvoltă în cele din urmă și trece la treabă, indiferent cât de mare, de inteligentă și de pretențioasă devine, ea continuă să fie controlată tot de convingerile pe care le purtăm cu noi în mintea subconștientă.

.....

Minteă noastră conștientă crede că ea conduce, dar nu e așa.

.....

.....

Mintea noastră subconștientă nu se gândește la nimic, dar ea conduce.

.....

Acesta este motivul pentru care atât de mulți dintre noi trec prin viață tot împiedicându-se, făcând tot ceea ce mintea conștientă ne spune să facem, dar totuși neînțelegând ce ne împiedică să ne creăm viețile excelente pe care ni le dorim.

De exemplu, hai să zicem că ai fost crescut de un tată care avea mereu probleme financiare, care mergea de colo-colo dând cu șutul în mobile și mormăind că banii nu cresc în copaci și care te-a neglijat pentru că era mereu ocupat, încercând, și de cele mai multe ori nereușind, să-și câștige traiul. Subconștientul tău a absorbit acest lucru *ca atare* și e posibil să-și fi dezvoltat convingeri precum:

- Bani = eforturi
- Banii nu sunt disponibili
- E vina banilor că tatăl meu m-a abandonat
- Banii sunt o porcărie și provoacă durere

Derulează filmul înainte până ajungi acolo unde ești un adult care, în mod conștient, ar fi foarte fericit să întoarcă banii cu lopata, dar care în mod subconștient nu are încredere în bani, crede că nu poate avea acces la ei și își face griji că, dacă va face rost de ei, va fi abandonat de o persoană dragă. Poate că aceste convingeri subconștiente se manifestă prin faptul că ești lefter, indiferent cât de mult te străduiești să câștigi bani *în mod conștient* sau prin faptul că ai o căruță de

bani, pe care apoi îi pierzi pentru a evita să fii abandonat, sau în multe alte moduri frustrante.

.....

Indiferent de lucrurile pe care spui că ți le dorești, dacă ai o convingere subconștientă latentă că acel lucru îți va provoca suferință sau că nu îl poți obține, fie A) Nu îți vei da voie să îl ai, fie B) Îți vei da voie să îl ai, dar o vei lua razna din cauza asta. Și atunci o vei da în bară și oricum îl vei pierde.

.....

Nu ne dăm seama că, atunci când ajungem să mâncăm a patra gogoasă sau când ne ignorăm intuiția și ne mărităm cu tipul acela care seamănă mult cu tăticul nostru cel netrebnic și infidel, ne lăsăm conduși de mintea noastră subconștientă, nu de cea conștientă. Și apoi, atunci când convingerile noastre subconștiente nu se potrivesc cu lucrurile și cu experiențele pe care ni le dorim în mintea conștientă (și în suflet), se creează conflicte derutante între ceea ce încercăm să creăm și ceea ce creăm de fapt. E ca și cum am conduce apăsând cu un picior pedala de frână și cu celălalt picior pedala de accelerație. (Evident că avem cu toții și convingeri subconștiente extraordinare, dar nu despre ele este vorba aici.)

Iată alte câteva scenarii care s-ar putea să ți se pară cunoscute sau nu:

Mintea conștientă: Îmi doresc foarte mult să-mi găsesc sufletul pereche și să ne căsătorim

Mintea subconștientă: Intimitatea duce la durere și la suferință

Degetul: Fără verighetă

Mintea conștientă: Vreau să slăbesc 11 kilograme.

Mintea subconștientă: Nu poți avea încredere în oameni; trebuie să-mi construiesc un scut pentru a mă proteja

Corpul: O fortăreață de grăsime

Mintea conștientă: Sunt frumoasă și sexy și vreau să fac sex

Mintea subconștientă: Plăcerea fizică e un lucru rușinos

Viața sexuală: O mare plictiseală

Mintea conștientă: Vreau să călătoresc prin lume

Mintea subconștientă: Distracția = iresponsabilitate
= Nu voi fi iubit

Pașaportul: Gol

E ca și cum n-ai mai putea să te bucuri de statul pe verandă, pentru că ceva acolo duhnește rău. Poți găsi toate aceste moduri minunate de a rezolva problema – să aprinzi bețișoare parfumate, să instalezi ventilatoare, să dai vina pe câine – dar până nu îți vei da seama că ceva s-a târât sub casa ta și a murit acolo, problemele tale vor persista, împruțându-ți viața.

Primul secret pentru a scăpa de convingerile subconștiente care te limitează este să devii conștient de ele. Pentru că atât timp cât nu îți dai seama de ceea ce se întâmplă cu adevărat, îți vei folosi în continuare mintea conștientă (te gândești că trebuie să vopsești veranda) pentru a rezolva o problemă îngropată mult mai adânc în subconștient (să înlături sconsul mort), iar acesta este un exercițiu de futilitate.

Acordă-ți un minut pentru a analiza unele dintre domeniile mai puțin impresionante ale vieții tale și gândește-te la convingerile care au stat la baza lor și care le-ar fi putut

crea. De exemplu, hai s-o analizăm pe cea care e preferata oamenilor, lipsa banilor. Câștigi mult mai puțini bani decât știi că ești capabil să câștigi? Ai ajuns la un anumit nivel al venitului pe care, indiferent de ce ai face, pari să nu îl poți depăși? Generarea în mod consecvent a unor sume mari de bani ți se pare a fi un lucru de care nu ești în stare din punct de vedere fizic? Dacă așa stau lucrurile, scrie primele cinci lucruri care îți vin în minte atunci când te gândești la bani. Lista ta reflectă multă speranță și bravură sau frică și silă? Care sunt convingerile părinților tăi cu privire la bani? Care sunt convingerile celorlalți oameni pe lângă care ai crescut? Cum era relația lor cu banii? Vezi vreo legătură între convingerile lor cu privire la bani și ale tale?

Mai încolo în această carte îți voi oferi instrumentele necesare pentru a analiza și mai în profunzime convingerile tale subconștiente și pentru a îndrepta lucrurile care te împiedică să trăiești viața pe care ți-ar plăcea să o trăiești, dar, deocamdată, învață să iei puțină distanță, să observi ce se întâmplă în domeniile disfuncționale ale vieții tale și să îți întărești mușchiul atotputernic al conștientizării. Începe să fii conștient de poveștile care operează în subconștient (pentru a face bani, va trebui să fac lucruri pe care le urăsc, mă voi simți prins în capcană dacă voi intra într-o relație intimă, dacă țin dietă, nu voi mai mânca niciodată ceva bun, dacă îmi place să fac sex, voi arde în iad cu ceilalți păcătoși spurcați etc.). Pentru că odată ce realizezi ce se întâmplă de fapt, vei putea începe să târăști afară hoiturile împuțite ale convingerilor tale subconștiente și limitative și să te descotorosești de ele, făcând astfel loc pentru a invita convingeri și experiențe diferite, noi și extraordinare, pe care ți-ar plăcea să le ai în viață.