

## 6

**F**iecare om are nevoie de un teritoriu propriu în care să se poată desfășura în conformitate cu necesitățile sale. Dacă presupune însă că ceilalți i-ar respecta de bunăvoie granițele teritoriului, se înșală în mod fatal.

Suntem cu toții expuși mereu atacurilor. Alții încearcă să ne acapareze pe noi, dar și teritoriul nostru. Metodele eficiente de care se folosesc sunt supunerea, slăbirea noastră prin insinuarea lor și ademenirea. A recunoaște aceste metode este prima condiție pentru apărarea cu succes a teritoriului nostru.

A doua condiție importantă constă în disponibilitatea de a ne apăra cu hotărâre și de a renunța mai degrabă la un lucru decât a ne lăsa șantajați cu el pe termen nelimitat.

Cine își creează aceste premise se poate folosi oricând de o strategie de apărare, care constă din următoarele măsuri:

1. Semnalizați atacantului că sunteți gata de apărare.
2. Dați-i de știre atacantului în ce condiții sunteți gata să încheiați un compromis cu el.
3. Renunțați mai degrabă la ceva decât să vă lăsați șantajat cu acel lucru.

## Fiecare om își are teritoriul propriu. Dacă nu-l apără, îl iau alții în posesie bucată cu bucată

Printre specialiștii în științele naturii există unii care spun: nu foamea și dragostea sunt cele mai puternice forțe motrice ale comportamentului nostru, ci teritoriul. Noi, profanii, care mergem pe pământ și nu peste norii din cerul științelor vrem desigur să lăsăm în seama savanților să se certe în următoarele decenii pentru a stabili care dintre opinii este cea corectă.

Putem să tragem, ce-i drept, câteva concluzii practice din observațiile savanților. Antropologul american Robert Ardrey, de exemplu, spune:

„Omul și animalul sunt supuși în egală măsură constrângerii teritoriului lor. Acesta le furnizează trei impulsuri vitale fundamentale. În primul rând: posibilitatea să se identifice cu ceva mai mare și mai trainic decât sunt ei. În al doilea rând: sentimentul de siguranță. Și în al treilea rând: imboldul de a continua să trăiască.”

Ardrey afirmă și: „În asta constă, de exemplu, explicația că apărătorul unui teritoriu nu este lipsit de șanse nici vizavi de un atacant care îi este superior ca forță.”

Ceea ce nu înseamnă deci nimic altceva decât: un om care este conștient de teritoriul lui poate să prindă forțe absolut nebănuite când trebuie să și-l apere.

Este un aspect pe care nu ar trebui să-l pierdem din vedere. Dar să ne ocupăm mai întâi cu ceea ce înseamnă „teritoriu”. Este desigur pământul pe care trăim. Este locuința noastră, casa noastră, ca și masa noastră de lucru. Este însă – și anume într-o măsură mult mai mare – și ceea ce alcătuiește personalitatea noastră de

sine stătătoare. În această epocă în care tindem cu toții să supraestimăm nemăsurat proprietatea materială, luptăm nebunește pentru jobul nostru, pentru ceva mai mulți bani, pentru mașină sau pentru poziția noastră socială. Dar, aproape fără contraapărare, lăsăm să ni se ia niște proprietăți mult mai valoroase, cum ar fi timpul și fericirea privată, libertatea și dezvoltarea propriei noastre persoane.

Însă exact acesta este domeniul în care se decid lucrurile esențiale ale vieții noastre. De aceea este necesar să apărăm conștienți teritoriul personalității noastre. Să-l delimităm, să-l prevedem cu palisade și să veghem, înarmați până-n dinți, ca nimeni să nu pătrundă în el, pentru a ni-l acapara.

Face parte dintre marile iluzii ale multor oameni să viseze despre o lume pașnică, în care fiecare iubeste și apreciază pe fiecare. Realitatea este însă că fiecare invidiază pe fiecare, încearcă să-l exploateze și să „pună mâna pe el”. Este indiferent din ce motiv, sub ce pretext și cu ce trucuri ar dori să-și atingă scopul.

Suntem mereu asaltați de zeci de agresori. Fiecare vrea să pătrundă în teritoriul nostru, să-și tragă de aici folosul pentru el și să ne ia în posesie bucată cu bucată. Metodele lor de acțiune care promit cel mai mult succes sunt supunerea, slăbirea noastră prin insinuarea lor și ademenirea. Dacă nu suntem înarmați împotriva lor, nu avem șanse să ne opunem timp îndelungat atacatorilor.

Atunci ascultăm, înainte de a ne dezmetici, de porunca lor. Ne subordonăm etaloanelor lor. Cumpărăm ce ne oferă ei, fără să fi verificat mai înainte produsul după criteriul folosului său real. Îi lăsăm să gândească în locul

nostru, să preia răspunderea în locul nostru. Curând nu mai suntem noi înșine, ci supuse organe de executare a intențiilor altora. Ce ne mai rămâne după pierderea independenței noastre este bucuria față de bunăstarea exterioară pe care ne-am dobândit-o. Dar și aceasta ne aparține numai atât timp cât le convine altora.

Sigur că ne putem considera mulțumiți cu asta. Dar cine așteaptă mai mult de la viața sa trebuie să fie înarmat pentru a-și apăra teritoriul. Primul pas constă în cunoașterea metodelor atacanților.

## Metoda supunerii

Supunerea este, fără îndoială, cea mai agresivă dintre toate încercările de a pătrunde în teritoriul nostru. Făcând abstracție, firește, de violența pe față, care cere la rândul ei o cu totul altă strategie de apărare decât vrem să dezbaterem aici.

Formele conviețuirii democratice au modificat în orice caz exercitarea violenței pe față. Sau, altfel exprimat: au umanizat-o. Apărătorului tot îi mai rămâne o șansă să-și apere teritoriul și să-și asigure astfel un spațiu vital propriu.

Ceea ce-i face totuși pe mulți oameni să se îndoiască de acest sistem democratic al conviețuirii este incapacitatea lor de a se folosi de marea șansă. Ei vorbesc, ce-i drept, fără preget de libertate, dar nu fac nimic altceva decât să aștepte până ce le-o dă careva. Dacă au recunoscut în fine lipsa de sens a așteptării lor, nu caută să se ajute singuri. Nicidecum. Se refugiază mai degrabă în

cea mai comodă dintre toate posibilitățile: îi acuză pe alții. Se ambalează autocompătindu-se într-un mod steril, în loc să-și spună: „Libertatea mea personală începe de la mine însumi. Nimeni nu este dispus să mi-o dea de bunăvoie. Eu trebuie să fac ceva în acest sens. Trebuie să mi-o creez singur și trebuie să o apăr cu hotărâre“.

Orice sistem în care trăim, fie micul grup sau marea societate, poate funcționa în două modalități:

- Fie autoritar, adică atunci când câțiva oameni, puțini la număr, exercită puterea, căreia toți ceilalți li se supun. Nefiind însă neapărat necesar să fie constrânși să o facă. Majoritatea oamenilor sunt mai dispuși să se subordoneze unor autorități puternice. Îi scutește de efortul de a judeca singuri.
- Fie domnește un câmp de tensiune între atac și apărare, individul păstrându-și teritoriul dezvoltării sale personale și apărându-și-l împotriva încercării de supunere. În acest fel el exercită un control permanent asupra autorităților.

Aproape oricine ajunge în vreun fel în poziția unei autorități sau la maneta de comandă a unui sistem tinde să-i supună pe alții cu puterea ce i-a fost dată.

Strategia supunerii arată în felul următor:

- Atacantul teritoriului personal al unui individ trebuie să dețină față de apărător o poziție de putere.
- Apărătorul trebuie să se găsească în poziția de puternică dependență.
- Atacantul trebuie să poată exploata pe baza poziției sale de putere într-un grad atât de înalt dependența apărătorului, încât apărătorului tot să

i se pară că supunerea este cea mai bună dintre toate soluțiile posibile.

Instrumentul pentru realizarea acestei strategii este, după cum știu cei mai mulți dintre noi din proprie experiență, șantajul. Formula simplă cu care a fost el legalizat pentru uzul cotidian în toate domeniile vieții sună astfel: „Dacă nu faci ce-ți cer, o să-ți iau ceva la care ții“.

- Așa își supune profesorul elevul cu amenințarea: „Dacă nu asculți, primești o notă proastă“.
- Părinții își amenință copiii, la rândul lor: „Dacă vii acasă cu o notă proastă, o să-ți retragem dragostea noastră“. Poate că le retrag numai banii de buzunar, dar în fond care este diferența?
- Soția își amenință soțul: „Dacă nu mă tratezi bine, te fac de râs în fața tuturor“. Sau i se refuză la pat, o formă de-a dreptul clasică de a șantaja soțul.
- Polițistul îl șantajează pe conducătorul auto: „Dacă dumneavoastră îmi faceți greutăți, eu vă fac reclamație. Asta vă costă atunci mult mai mult“.
- Cine stă în profesie pe o poziție ierarhică superioară îl amenință pe cel subordonat lui: „Dacă nu vă îndepliniți sarcina, firma trebuie din păcate să se despartă de dumneavoastră“.

Este șantajul cu variațiuni infinite și mereu eficace cu care unul încearcă să-l supună pe celălalt. Cine nu și-a delimitat teritoriul și nu este pregătit să și-l apere va fi învins cu ajutorul acestui șantaj.

## Metoda slăbirii prin insinuare

Sunt și oameni care vor să ne ia în posesie fără să aibă o poziție de putere. Ei au la dispoziție o altă variantă, mai rafinată, a șantajului, slăbirea noastră prin insinuarea lor.

Ea funcționează în principiu în felul următor:

- Atacantul îi oferă apărătorului ajutorul lui. Are grijă de el, se sacrifică pentru el sau cel puțin dă impresia. Se face, în general, indispensabil în toate felurile.
- El reușește astfel să se furișeze tot mai adânc în teritoriul apărătorului. Îi obține încrederea și îi anihilează dorința de apărare.
- Cu cât ia atacantul mai mult asupra sa din ceea ce este responsabilitatea victimei, cu atât mai mare devine dependența acesteia. Dependența crește prin comoditatea pe care o simte oricine lasă pe alții să se îngrijească de el.
- Când apărătorul remarcă în sfârșit că nu mai ia el însuși deciziile, este de cele mai mult ori atât de prins în lațul dependenței, încât preferă să se resemneze. Acum se află complet la mâna celui alt și nu mai are forța să se răzvrătească.

Această metodă se poate derula însă și astfel:

- Atacantul nu oferă el însuși ajutor, ci el se declară ca fiind cel care caută ajutor, apelând la mila, iubirea pentru aproapele și mărinimia apărătorului.
- Apărătorul îl ajută și savurează mulțumit de sine rolul binefăcătorului. Îi place atât de mult acest rol, încât astfel devine dependent. Dacă într-o zi nu mai vrea să ajute, atacantul îl va șantaja cu re-

marca: „Doar nu puteți fi atât de lipsit de inimă să mă lăsați acum baltă. Acum când depind atât de mult de dumneavoastră“. Apărătorul se teme pentru imaginea lui de filantrop. Ca să nu ajungă să i se ducă vorba că este un egoist fără inimă, se lasă șantajat în continuare.

După cum vedeți, și această metodă este edificată la urma urmei pe principiul șantajului. Poate într-o formă mai îmblânzită. Dar nicidecum mai puțin primejdioasă.

Pericolul ei deosebit rezidă în faptul că este greu de dibuit. El rezidă și în nehotărârea oamenilor și în incapacitatea lor de a cântări consecințele acțiunii lor. Astfel, o serviabilitate aparent neimportantă se poate transforma într-o dependență de lungă durată.

Dacă este de la bun început clar că atacantul vrea să ne supună, ne aflăm în fața deciziei ușor de recunoscut: „Mă supun sau mă pun în apărare?“

Dacă atacantul pătrunde totuși în teritoriul nostru cu asigurarea: „Nu îți vreau decât binele“, ne simțim îndatorați față de el. Și este exact ceea ce urmărește. Lozinca lui este iubirea față de aproapele lui. Despre ea se poate spune că nu rareori are urmări mai devastatoare pentru „aproapele iubit“ decât dacă îl supune într-un mod necamuflat. Aici măcar știm de la început cum stăm.

## Metoda ademenirii

Ademenirea vizează în primul rând nevoia noastră de prestigiu și înclinația spre competiția nelimitată. Cine

vrea să fie măcar puțin mai bun decât vecinii și colegii lui este un teren deosebit de propice.

Procedeul este destul de simplu:

- Cineva vine și ne ispitește cu promisiunea: „Ce-ți pot oferi îți procură admirație și recunoaștere. Te evidențiază față de alții”.
- Noi credem în promisiune și acceptăm ce ni se oferă. Ne creează o satisfacție de scurtă durată.
- Dacă ne-am obișnuit cu ea, mai vrem să ne evidențiem puțin mai mult. Așa că suntem iarăși receptivi la alte oferte. Începe o dezvoltare ce nu ia sfârșit. Excepție făcând situația când îi punem chiar noi capăt.

Cine își deschide teritoriul acestor atacuri nu va mai decide curând singur în legătură cu nevoile sale. El o să aștepte să îi vină un alt mesaj atrăgător, cu noi promisiuni și oferte.

Din efortul permanent de a urma aceste mesaje rezultă o avalanșă de îndatoriri. Trebuie să le îndeplinim pe toate, căci altminteri ideea noastră că suntem ceva nu ar mai fi susținută.

În acest fel, atacanții ne-au ocupat teritoriul cu tentațiile lor. Acum ei decid după bunul-plac asupra nevoilor noastre. Granițele scopurilor și dorințelor noastre se estompează pentru noi tot mai mult. Și totul numai pentru că nu am fixat în prealabil aceste granițe.

La lupii arctici s-a observat că o haită posedă un teritoriu de circa 160 de metri pătrați. Din când în când, animalele adulte marchează granițele acestui teritoriu împotriva invadatorilor. Ca și câinii, ei își folosesc pentru a marca aceste delimitări urina.

Sper că îmi veți ierta modul de exprimare drastic, dar plastic, dacă folosesc comparația: cine este supus metodei seducției nu trebuie să se mire dacă în teritoriul lui mulți invadatori se p... fără să ceară voie.

### **Cum s-a transformat mila în ură, numai pentru că o femeie nu a putut spune nu**

Există mulți oameni al căror țel suprem este să fie îndrăgiți de cunoscuții și rudele lor, de șefi și subordonați și, în general, de toată lumea. După cum următoarele cuvinte par, în genere, o supremă laudă când caracterizezi pe cineva cu ele: „Nu are dușmani. Toți îl îndrăgesc”. Același lucru este valabil când spunem cuiva că este amabil, săritor sau prevenitor.

Nu este o întâmplare că astfel de calități care nu spun nimic găsesc recunoașterea semenilor. Căci ele înseamnă că cineva care vrea să fie amabil, îndrăgit și săritor nu este un pericol pentru alții. El este ușor dirijabil. Poate fi ușor intimidat. Preferă să cedeze decât să-și apere teritoriul.

Asta înseamnă că cel care vrea să fie îndrăgit și nu poate spune „nu” este o victimă ușoară a supunerii, slăbirii prin insinuare și ademenirii. Teritoriul său stă larg deschis, oricine este bine venit. Îl va îmbrățișa cu naivitate și pe cel mai șiret atacant, pentru a se face agreat de el.

Și ce determină un om să aducă orice sacrificiu pentru a fi îndrăgit de alții? El caută protecție și siguranță. Dar le caută acolo unde le poate găsi cel mai puțin — la ceilalți.

Cine vrea să fie agreat de oricine și să mulțumească pe fiecare se va mulțumi cel mai puțin pe sine însuși. Asta se poate constata ușor. Căci el nu știe ce-i convine lui cel mai mult. Nu are scopuri proprii, nu are un concept propriu pentru viața lui, nu are un teritoriu propriu. Alții i l-au acaparat de mult.

Cine nu posedă un teritoriu propriu, cu care se poate identifica și care poate să-i confere siguranță, nu are nimic ce ar fi demn să fie apărat. Pentru el cade provocarea de a mobiliza toate forțele ca să se depășească pe sine.

Acești oameni sunt ceea ce am putea numi „masa dezinteresată” sau „mulțimea pasivă”. Ei nu sunt văzuți de ceilalți care se servesc de ei drept indivizi, ci numai drept o cantitate. Cineva care știe exact ce vrea trebuie doar să vină și să le indice drumul. Ei vor mărșălui pentru el. Se sacrifică pentru acești „ceialți” și ideile lor. Și de ce? Întrucât ei înșiși nu au idei referitoare la viața lor proprie pentru care ar merita ca ei să fie pe baricade.

Dacă s-a spus cu câteva pagini în urmă că orice sistem funcționează fie în câmpul de tensiune dintre atac și apărare, fie autoritar și că unii, puțini la număr, exercită puterea căreia li se supun „toți ceilalți”, atunci acești oameni sunt „toți ceilalți”. În relația lor cu lumea din jur nu se va crea acel câmp de tensiune util, de care are nevoie orice autorealizare care satisface.

Este de înțeles că oricine vrea să se folosească de alții pentru el caută astfel de oameni dependenți, care opun eforturilor lui o rezistență cât se poate de mică.

Mulți părinți vor copii care se supun docili autorității lor. Argumentul pe care-l aduc este foarte adesea: „Să

învețe din timp să se subordoneze, altfel vor avea mai târziu greutăți”. Astfel de părinți nu prea vorbesc despre greutățile pe care le au copiii care au fost obișnuiți de mici cu subordonarea. Cea mai mare greutate rezultă din pierderea treptată a personalității lor, pe care nimeni nu o poate îndura timp îndelungat fără a fi prejudiciat.

Se înțelege de la sine că acești părinți nu fac nimic pentru a-și învăța copiii să se apere contra înăbușirii personalității lor. Ei cer supunere. Cearta este o răzvrătire care trebuie reprimată urgent. De fapt, cearta nu este nimic altceva decât instinctul natural de a-și apăra teritoriul în fața atacurilor.

Se poate spune:

Apărarea propriului teritoriu presupune să fii dispus la confruntare. Această dispoziție — indiferent în ce formă se manifestă — este semnalul pentru atacant: „Stop, de aici încolo nu mă mai subordonez. Știu singur ce este bine pentru mine”.

Am fost cu câteva săptămâni în urmă într-un magazin cu îmbrăcăminte bărbătească, pentru a-mi cumpăra o pereche de pantaloni. Aveam o idee clară despre cum trebuiau să fie acei pantaloni. Așa că m-am apucat să mi-i caut pe cei care mi se potriveau dintr-un bogat sortiment expus. Deodată s-a apropiat de mine un vânzător, căruia i se păruse probabil că scotocisem deja prea mult, a căutat niște pantaloni și mi-a spus: „Cred că aceștia sunt exact ceea ce vi se potrivește”. I-am probat. Îmi veneau într-adevăr. Numai jos erau puțin prea largi. O simplă chestie de gust.

Când i-am arătat, vânzătorul a reacționat cu argumentul: „Asta ziceți numai pentru că nu sunteți obișnuiți.

Dar așa e acum ultima modă. Oricine se respectă poartă azi așa“.

Un exemplu, cum ați trăit cu siguranță și dumneavoastră altele asemănătoare. Cineva încearcă să pătrundă prin metoda seducției în teritoriul propriilor noastre reprezentări. Poate că este un caz inofensiv. În realitate este însă una dintre acele situații de zi cu zi în care se vede dacă facem parte din marea masă a celor care sunt dispuși să se adapteze sau dintre cei care își apără propriile idei.

Sigur că vânzătorul dorește să îl ascultăm binevoitori și să-i spunem: „Bine, dacă așa-i acum ultima modă, atunci sigur că-mi cumpăr pantalonii“. Face o afacere rapidă și scapă repede de noi. Îi este de fapt absolut egal dacă pantalonii ne și plac apoi cu adevărat. Asta-i o problemă cu care trebuie să ne împăcăm noi în lunile sau anii ce vin, atunci când purtăm pantalonii.

Este și numai problema noastră dacă ne lăsăm puși, de exemplu, de un șef într-un post în care tocmai are nevoie de cineva. Dacă ne lăsăm convinși împotriva propriilor noastre intenții, din pură complezență, el scapă astfel de o grijă. Noi poate ne îndeletnicim însă de acum încolo ani de zile cu ceva care nu ne place, care nu ne împlinește și care ne aduce, în loc de satisfacție, numai frustrare.

Orice facem din complezență față de alții, cu toate că știm precis că nu este ceea ce ne trebuie nouă, ne va aduce într-o zi greutate. În plus, orice cedare este pentru orice atacator o încurajare ca data viitoare să stoarcă ceva mai mult din noi.

În schimb, dacă îi semnalizați: „Ce vrei aici o fi foarte plăcut pentru tine, însă eu am cu totul alte idei“, atunci el va ști unde începe granița teritoriului dumneavoastră.

Să mai accentuăm o dată:

S-ar putea, pentru a nu vă face dezagreabil, să fi ocolit tensiunea pe care o aduce cu el orice refuz. S-ar putea ca cedând să evitați o ceartă. Dar nu vă lăsați purtat de false speranțe: spiritul dumneavoastră prevenitor se poate să fi rezolvat o problemă a atacantului. Dar este posibil ca astfel pentru dumneavoastră ea abia să înceapă cu adevărat. Vă pot ilustra pe baza următorului exemplu ce efect drastic poate rezulta de aici:

Cunosc un cuplu care a luat-o cu circa zece ani în urmă pe mama soțului în locuință. „Pur și simplu nu pot să accept“, explicase soțul atunci, „ca mama mea să trebuiască să-și petreacă sfârșitul vieții într-un azil de bătrâni.“ Soția fusese de acord. Nu dintr-o reală convingere, ci doar pentru că nu voia să lase impresia că se gândeste numai la ea și nu are inimă pentru femeia bătrână.

Această milă s-a transformat între timp în ură. Ea se amplifică de ani de zile sub amabilitatea simulată cu greu, pe care acești trei oameni și-o arată reciproc. Ea face zi de zi pentru fiecare dintre ei conviețuirea un adevărat calvar.

Femeia cea bătrână se simte îndatorată față de cea tânără. Dintr-un gest de pură recunoștință și întrucât vrea să se facă folositoare, se amestecă în tot și toate. Și nu poate înțelege că în acest fel o calcă mai ales pe nora ei pe nervi.

Uneori, când se aud noaptea zgomote din dormitorul soților, bătrâna doamnă, care suferă de insomnie, bate la

ușă și strigă: „S-a întâmplat ceva? Vă pot ajuta? Vă certați cumva?”

Nora nu poate să discute cu soțul ei despre stresul psihic la care e supusă. Adică, ar putea ea, dar nu o face, pentru că vrea să fie complezentă și față de el. El însă, care nu este acasă în timpul zilei, își simplifică treaba. Îi spune: „Trebuie să ai răbdare. N-o să dureze o veșnicie”.

Și ce face soția? S-a obișnuit să cedeze și suferă. Doar uneori, când frustrarea devine insuportabilă, cade atrapa complezenței și le mărturisește prietenilor: „Știu că sună îngrozitor, dar aștept ziua în care soacra mea va fi în fine sub pământ. Atunci o să pot face în casa mea ceea ce vreau să fac, fără să trebuiască să țin cont de cineva”.

Aceste fraze caracterizează un subterfugiu la care se recurge adesea pentru a se scăpa de confruntarea directă: refugiul în speranța unei rezolvări, la care nu trebuie să contribuim singuri cu nimic. Nu este desigur exagerat dacă afirm că milioane de oameni se amăgesc cu această speranță. Cauza este incapacitatea de a lua în propriile mâini apărarea teritoriului lor.

### **Cele mai importante două premise de care avem nevoie pentru a ne putea apăra cu succes teritoriul**

Cei mai mulți dintre noi au fost crescuți într-un dezacord straniu. Băiatului i s-a inoculat: „Nu fi laș, poartă-te ca un bărbat”. Pe de altă parte a fost însă educat să nu fie obraznic, să-i respecte pe adulți și pe superiorii lui și să se poarte în general cum se cuvine. Fetele, la rândul lor,

au avut parte să audă neîncetat: „Lasă asta, potolește-te, o fată nu face așa ceva”.

Orice or vrea să însemne astfel de observații și avertismente, pentru cel vizat ele nu sunt un ajutor ca să se descurce mai bine în viață. Ba, dimpotrivă. Ele declanșează o nesiguranță și niște temeri permanente. Orice face, el este criticat. Întotdeauna cei mari știu mai bine.

Dacă un copil se pune în poziție de apărare față de un adult, rezistența sa este frântă cu o autoritate brutală. Răzvrătirea lui este aproape mereu sortită eșecului. Conștiința de sine îi este înăbușită în loc să fie clădită cărămidă cu cărămidă. Nu-i de mirare dacă își găsește de timpuriu refugiu în acțiuni alibi, în supunere aparentă, autocompătimitate, protest și fățarnicie.

Firește că aceasta este o reprezentare extremă a lucrurilor. Dar, sub o formă sau alta, fiecare dintre noi a avut parte în fond de această educație. Rareori este ajutat cineva să se cunoască realmente pe sine la timp, să-și dezvolte propriile idei despre viață și să le susțină în fața altora.

Majoritatea oamenilor rămân la această dezvoltare. Ei nu fac nici mai târziu nimic pentru a se găsi pe sine și a-și găsi propriul lor teritoriu. Dacă ne decidem să recuperăm ce am pierdut sau omis, ar trebui să ne creăm mai întâi două premise importante. Și anume:

#### **1. Să fim dispuși să ne apărăm**

Înainte de a vă dedica următoarelor rânduri cu intenția de a trage din ele foloase practice, ar trebui să știți un



lucru: aici este vorba cu precădere de premisele pentru apărarea teritoriului dumneavoastră. Toate acestea nu vă folosesc la nimic dacă nu ați recunoscut pe parcursul lecturii de până aici necesitatea de a vă delimita teritoriul și de a dezvolta un propriu concept de viață. Dacă așa stau lucrurile, atunci s-ar putea ca exemplul unui bărbat despre care aș dori să vă povestesc aici să vă dea niște îndemnuri.

Acest bărbat este de meserie poștaş. El trăiește cu soția și cei doi copii într-un apartament de trei camere. Salariul lui lunar este prea mic pentru a-și încropi din el chiar și o fărâcă din acea bunăstare care le pare altora indispensabilă.

Și totuși acest om posedă ceva ce-l face probabil mai fericit decât cei mai mulți dintre noi, care avem mai mulți bani, mai mult lux, mai multă influență și o poziție socială mai bună. El deține ceva la care nu ar renunța pentru nimic în lume. Iar asta este, nu o să vă vină să credeți, interesul său de-a dreptul fantastic pentru lilieci<sup>3</sup>.

Fapt este că el face parte dintre cei trei sau patru experți în lilieci recunoscuți în Europa. Chiar și naturaliștii specializați în acest domeniu din Uniunea Sovietică sunt interesați de lucrările lui. Este invitat la congrese, pentru a le relata acolo specialiștilor despre observațiile și cercetările sale. După cum vă puteți imagina, poștaşul nu a învățat niciodată limba latină la școală. Însă când a realizat într-o zi că toți acești profesori l-ar lua cu adevărat în serios doar dacă el ar putea să arunce în jurul lui cu expresii latinești, și-a însușit aproape în joacă și în timpul cel mai scurt cunoștințele lingvistice necesare. A făcut-o

<sup>3</sup> Este vorba de animale, nu de arbuști. (N. t.)

singur, căci nu și-a putut permite un profesor de limbă latină. Merită să luminăm mai îndeaproape acest punct din cariera lui de expert în lilieci. El studiasse deci pe-atunci deja de ani de zile lilieci. Acesta era domeniul lui, era țelul vieții lui. Iar acum trebuia el, poștaşul, să mai învețe și latina?

Și-ar fi putut spune: „Nu o să reușesc niciodată”. Alții, care râdeau oricum de mult de el din cauza ciudatei lui pasiuni, l-au și sfătuit: „Mulțumește-te cu ce ai. Nu o să fii niciodată recunoscut de profesori”. Dar o parte esențială din fericirea lui consta pentru el în a putea face accesibile celorlalți rezultatele cercetărilor lui. De aceea a survenit la el acel caz despre care antropologul Robert Ardrey spune că apărarea teritoriului său îi dă celui vizat forțe nebănuite, așa încât nu este lipsit de șanse nici în fața unui atacant care-i este superior ca putere.

Acestui poștaş i-a dat apărarea misiunii vieții lui forța să biruiască aproape cu ușurință „adversarul” său aparent de neînvins care se numește studiul latinei.

Și de ce a reușit fără efort? Pentru că și-a urmărit scopul cât se poate de consecvent. Rețineți, cât se poate de consecvent.

Un scop, un teritoriu propriu, de care sunteți legat numai cu jumătate de măsură, îl veți și apăra numai cu jumătate de forță. Dacă vreți să vă construiți o casă, dar cu condiția: „... numai dacă nu necesită un efort prea mare”, forța dumneavoastră va paraliza de îndată ce se ivesc primele probleme.

Dacă încheiați o căsătorie băgându-vă ideea în cap: „Fac o încercare. Iar dacă nu funcționează ca lumea, divorțez și gata”, veți fi într-adevăr curând divorțat/ă.

Dacă vă îndeletniciți cu ceva, însă numai cu intenția: „Mi-e egal ce fac, o fac doar ca să câștig bani“, nu trebuie să vă mirați dacă în felul acesta nu vă va bucura nici odată un job. Acceptați pur și simplu ce se ivește. Cu alte cuvinte: nu posedați un teritoriu propriu pe care-l apărați, cu care vă identificați și care vă dă „forțe nebănuite“.

Poate că v-am putut convinge cu aceste indicații cât de extraordinar de important este să vă hotărâți să vă apărați în mod conștient teritoriul. Conștient și cât se poate de consecvent, așa cum vă apărați hotărât și împotriva supunerii, slăbirii prin insinuare sau ademenirii.

## 2. Să fim dispuși să renunțăm

Dacă v-ați delimitat teritoriul și sunteți decis să-l apărați, tot vor mai exista încă mii de lucruri care vi se par demne de dorit.

Foarte mulți oameni nu pot rezista în fața acestei tentații mari. Se fixează astăzi asupra unui țel. Dar mâine deja, înainte de a fi început să-l realizeze cu adevărat, nenumărații atacanți de care suntem mereu asediați ne ademenesc cu altceva. Cine nu se poate decide aici va reuși întotdeauna numai pe jumătate tot ce vrea să întreprindă. Jumătate însă, ar trebui să știți, este aproape la fel de puțin ca deloc.

Pentru cineva care deține un concept după care — așa cum zice Henry Kissinger — filtrează toate celelalte ispite, va fi ușor să împlinească aceste premise de apărare a teritoriului său. Cu condiția, desigur, să tragă consecințele din verificarea critică a tuturor încercărilor

de abatere. Aceste consecințe sunt: pentru tot ceea ce vreau să realizez trebuie — cel puțin la început — să renunț la ceea ce nu mă duce la țintă.

Ca să revin la poștașul meu cu liliecii. El este, de exemplu, lămurit asupra unei chestiuni: dacă îmi cumpăr din câștigul meu o mașină, îmi lipsesc banii pentru munca mea de cercetare. Având în vedere că realizează necesitatea acestei renunțări, ea nici nu-i vine deosebit de greu. La urma urmei, câștigul pe care-l obține în schimb înseamnă incomparabil mai mult pentru el.

Voi prezenta aici, în încheiere, încă o dată la rând corelațiile indicațiilor menționate și le voi pune în legătură cu cele spuse până acum:

- Fiecare stă până la urmă în fața deciziei să lase în seama altora configurarea vieții lui sau să-și alcătuiască singur teritoriul lui. Acest teritoriu este baza sigură a autorealizării, a responsabilității de sine și a păstrării unui procent cât se poate de mare de libertate personală.
- Cine se decide pentru o viață cu un teritoriu propriu trebuie să știe că ajunge astfel într-un câmp de tensiune dintre atac și apărare. Întrucât numai în acest câmp de acțiune este posibilă cea mai mare autorealizare, nu poate să-l evite, ci trebuie mai degrabă să-l folosească pentru el.
- Ca să satisfacă toate provocările ce apar în acest câmp de tensiune, are nevoie de un concept conștient, care delimitează teritoriul său față de influențele din mediu. Acest concept fixează etaloanele care corespund propriilor idei de viață. După acest concept el poate filtra toate influențele și atacurile

din mediu, pentru a recunoaște ce-i folosește și ce-i dăunează.

- Pararea cu succes a acestor atacuri necesită o disponibilitate puternică pentru apărarea teritoriului și identificarea cu el.
- Dacă aceste premise există, puteți conferi unui apărător forțe nebănuite, care-i dau și față de niște atacanți mai puternici o șansă să se afirme.
- Succesul depinde însă în foarte mare măsură și de capacitatea de a implementa aceste forțe în mod concentrat. Această concentrare nu înseamnă nimic altceva decât renunțarea la tot ce nu folosește în mod nemijlocit realizării obiectivului.

### **De ce, de atâtea ori, marea iubire eternă se încheie cu o deziluzie uriașă**

Aș dori să vă menționez mai întâi două constatări pe care le poate urmări oricine singur în practică. Una dintre ele este:

- Cu cât sunteți mai dispus să cedați cuiva, cu atât vă va cere mai multe în viitor. Cine este deci axat pe ideea să vă exploateze în avantajul lui vă va interpreta cedarea ca pe o slăbiciune. Vă va stoarce atât de mult, până ce nu va mai putea lua nimic de la dumneavoastră în folosul lui. De îndată ce a atins acest punct, deveniți pentru el mai mult sau mai puțin lipsit de interes.

Veți constata, de pildă, deseori că angajaților care sunt foarte credincioși firmei le este incomparabil mai greu decât altora să obțină o mărire de salariu de la șefii lor.

Oricât de util pentru firmă ar fi un angajat de acest tip, superiorul lui tot va calcula mereu: de ce să-i dau mai mulți bani, dacă sunt suficiente și o mică lingușire, o laudă sau o apelare la înțelegerea lui? Șeful îi va spune deci cât de tare trebuie strânsă tocmai acum curea, dar, când o vor duce din nou mai bine, de el se va ține primul seamă la o mărire de salariu. Apoi va mai sta puțin de vorbă pe un ton familiar cu angajatul respectiv. Pe cât posibil despre trecut, despre vremurile grele parcurse împreună. Și acest salariat se va mulțumi cu speranța și cu promisiunea.

Pe de altă parte, același șef se va decide mult mai ușor să îndeplinească doleanțele unui angajat util care știe ce vrea și i se adresează hotărât, spunând, de exemplu: „Am acum 38 de ani și mi-am imaginat ca la această vârstă să câștig atâția și atâția bani. Înțeleg desigur dacă nu mă puteți plăti mai mult. Dar tocmai mi se oferă o șansă bună la o altă firmă căreia trebuie să-i dau răspunsul până vinerea viitoare. Pot să revin în trei zile ca să-mi spuneți ce ați decis?”

A doua constatare este:

- Cu cât v-a luat deja în posesie un altul, cu atât este mai greu pentru dumneavoastră să recuceriți acest teren.

Este deci important în ce moment și cu ce grad de hotărâre începeți să vă apărați teritoriul. Cel mai mare pericol care vă amenință este subaprecierea atacantului și a intențiilor lui.

Pericolul este atât de mare întrucât în multe cazuri nici chiar atacantul nu este mai întâi conștient de urmările acțiunii sale în viața dumneavoastră. Poate că el vine

cu intenții onorabile. Un bărbat poate iubi o femeie sau o femeie un bărbat cât se poate de sincer. Cine s-ar gândi într-o asemenea idilă a păcii încă de la început la noțiuni ca atacul și apărarea?

Exact la asta mă refer când vorbesc aici de pericol. Căci dragostea și ura, tandrețea și șantajul, seducția și respectul sunt adesea atât de apropiate între ele, încât abia dacă mai există loc pentru adevărata înțelegere a celuilalt. Și anume pentru înțelegerea că celălalt tot are nevoie, cu toate emoțiile pozitive, de un teritoriu propriu pentru autorealizarea personală.

Cunosc un șir întreg de cazuri la care s-a putut observa în decursul timpului o evoluție pe care aș dori să o prezint aici în felul următor:

- A iubește pe B, B iubește pe A. Amândoi sunt fericiți că s-au „găsit” și nu pierd nici o ocazie să se asigure unul pe altul de credință veșnică, solidaritate la bucurie și necaz și toate lucrurile obișnuite în astfel de situații.
- La început sunt amândoi de acord să se acapareze reciproc în mod neîngrădit. Chiar fac așa. Orice separare îi indispuce. Dacă ați fost vreodată îndrăgostiți, știți cum este.
- Mai încolo, când viața cotidiană a răcit sentimentele și a limpezit capul din nou, în partenerul A se trezește nevoia firească de mai multă independență și de o dezvoltare proprie.
- Această dorință contrazice desigur promisiunile pe care i le-a făcut înainte partenerului său. Cutare și cutare dorință de mai multă independență, trezită din nou la viață, îl aduc în conflict cu sine

însuși. Întrucât partenerul nu bănuiește nimic, lui A nu îi vine să-l confrunte cu indispoziția sa. Dar sentimentul neplăcut rămâne.

- Cu timpul el chiar se amplifică. A recunoaște tot mai clar cât de mult l-a luat B în posesie. Ceea ce își dorea A mai înainte de la sine, apropierea partenerului și luarea în posesie de către el, resimte acum tot mai mult ca pe o împovărare, căreia ar vrea să i se sustragă.
- La un moment dat, declanșat de obicei de un prilej neînsemnat, se ajunge apoi la marea ciocnire. Cu aceeași intensitate cu care partenerii se luaseră mai înainte în posesie reciproc, se iau acum la luptă. Tot ce li se părea înainte bun este acum rău. Fiecare găsește cu ușurință destule argumente, pentru a justifica atitudinea schimbată, cel puțin în fața lui însuși.

Unele dintre relațiile despre care vorbesc aici sfârșesc, mai devreme sau mai târziu, într-un mod ireconciliabil, cu despărțirea. Altele sunt continuate, nu rareori din simplă comoditate. Sentimentele proprii de vinovăție și învinuirile adresate celuilalt se tot înlocuiesc reciproc. În cele din urmă partenerii se supun realității că pur și simplu nu mai poate să fie așa cum a fost odată.

Și de ce toate astea?

Deoarece fiecare partener și-a început relația pornind de la premisa că este posibil să-și sacrifice celuilalt pentru totdeauna teritoriul său, Eul său egoist, nevoia sa de autodezvoltare.

Iluzia romantică despre renunțarea totală la sine pentru un altul este atât de adânc înrădăcinată în mulți

oameni, încât nici măcar un șir de deziluzii de tipul celei relatate nu-i pot reține să încerce din nou. În loc să găsească siguranța în ei înșiși, o caută neîncetat la alții. Ei eșuează astfel, pentru că trebuie să eșueze. Până ce într-o zi, plini de compasiune față de ei înșiși, se resemnează.

Aici a fost vorba despre dragoste, despre legătura emoțională dintre bărbat și femeie. Ceea ce nu înseamnă însă nicidecum că în alte domenii ale conviețuirii s-ar petrece altfel. Puteți observa exact aceeași evoluție între părinți și copii, între colegi, vecini, superiori și subordonați.

Situația este, desigur, asemănătoare în relația cu ideile, ideologiile sau religiile. Sau cu credința în infailibilitatea medicilor, statului, modelelor admirate, dreptății și instituțiilor de tot felul.

Durata unei legături utile, asta se poate deduce din cele de mai sus, depinde în mare măsură de gradul în care este cineva în stare să-și delimiteze și să-și apere propriul său teritoriu față de celălalt. Și bineînțeles și de gradul în care este celălalt dispus să respecte această limită.

### **Cele mai importante trei măsuri pe care le putem lua pentru apărarea teritoriului nostru**

Supunere, slăbire prin insinuare și ademenire, am aflat, sunt cele trei componente eficace ale strategiei cu care încearcă atacanții să pătrundă în teritoriul nostru. Ce putem face pentru a le para cu succes?

### **1. Semnalizați-i atacantului că sunteți gata de apărare**

Puteți să-i împărțiți pe cei care vă atacă în două categorii. Unii dintre ei nu vin — după cum știm deja — deloc cu intenția de a vă exploata. Sau s-o spunem așa: intenția nu le este la început conștientă. Abia mai târziu, când ei recunosc că se poate obține ceva de la dumneavoastră, își revendică pretențiile. Ei cer și cer tot mai mult. În cazul în care nu luați la timp măsurile defensive necesare.

Cealaltă categorie de atacanți se preocupă de dumneavoastră numai pentru a vă exploata. Un atacant de acest tip va încerca deci de la bun început să folosească puterea lui, superioritatea lui sau slăbiciunea dumneavoastră pentru a vă ataca prin surprindere.

În ambele cazuri este necesar să opriți atacantul încă de la granița teritoriului dumneavoastră, să-i spuneți clar: „Sunt realmente dispus la negocieri. Dar îți întrevăd intențiile. Îmi iau deciziile singur, căci știu exact ce vreau.”

Atacantul va căuta să vă convingă. Va zugrăvi în cele mai frumoase culori ceea ce vrea de la dumneavoastră. Va avea zeci de argumente care pledează toate în favoarea celor cerute de el. Nu va avea nici unul împotriva. Cu tot ce zice și face, intenționează să vă adoarmă gândirea egoistă și să vă entuziasmeze unilateral în folosul lui. Va încerca să vă determine să acceptați, să promiteți sau să semnați. Vrea să vă ancoreze, pentru ca mai târziu, când gândirea dumneavoastră critică intră din nou în funcțiune, să nu mai puteți da înapoi.

Împiedicați această situație, spunând: „Trebuie să mă gândesc mai întâi bine”. Să nu vă neliniștiți dacă el spune cumva: „Dar aici nu ai la ce să te gândești”. Sau: „M-aș fi așteptat de fapt să ai mai multă încredere în mine”. Sau: „Este o ocazie unică pentru tine, nu trebuie să pierzi nici o clipă”.

Replici de acest soi indică de obicei încercarea unui atac prin surprindere. La urma urmei, nu este altceva decât remarca unui vânzător șmecher, care încearcă să vă convingă să acceptați o ofertă specială și vă preîntâmpină ezitarea spunând: „Este ultimul exemplar pe care îl am la acest preț. Mâine s-ar putea să se fi vândut deja, așa că luați-l repede”.

Dacă ați oprit deci primul atac, examinați situația în liniște și temeinic. Filtrați atacul prin propriul dumneavoastră concept. Întrebați-vă: Este această ofertă chiar atât de bună pentru mine? Examinați-i valoarea după folos și prestigiu. Analizați mai cu seamă dacă mai are, pe termen lung, pentru dumneavoastră aceleași avantaje, care sunt vizibile pe moment.

Dacă ați procedat așa, nu vă opriți să-i arătați cu toată claritatea și imediat atacantului punctul dumneavoastră de vedere. Subliniați: cu toată claritatea și imediat. De exemplu, dacă cineva vă cere ajutorul, nu-i spuneți simplu: „Bine, te ajut”. Spuneți-i: „Te ajut. Dar numai până în cutare sau cutare punct. Asta o să stabilim de pe acum deja, ca să nu existe mai târziu nelămuriri și dezamăgiri”. Astfel vă feriți de la început să fiți folosiți tot mai mult. Pe de altă parte, fixați așa chiar dumneavoastră o limită, pentru a vă păzi să intrați în bucluc dintr-un sentiment de vină sau din prea multă îngăduință.

Arătați-i clar atacantului unde încetează la dumneavoastră „omul cel bun”, care se tot lasă călcat prin apelul la sentimente.

Dacă o persoană de autoritate încearcă să vă paseze, în temeiul poziției ei mai puternice, o răspundere care îi este neplăcută, ar trebui să-i explicați de la bun început cât de mult și în ce condiții sunteți dispus să preluați răspunderea respectivă.

Această persoană de autoritate va avea poate o reacție de supărare sau dezamăgire. Dar va și ști acum care vă este limita până la care vă poate încărca. Dacă nu aveți în vedere la începutul atacului această tensiune în relația reciprocă, celălalt o va interpreta cel mult ca slăbiciune. Se va folosi tot mai mult de ea.

Atunci faceți parte, cel puțin în ochii lui, dintre acei oameni despre care se spune: „Dacă nimeni nu vrea s-o facă, o s-o facă totuși *ăla*”. Până să vă dumiriți, sunteți deja încărcat cu ceea ce li se pare celorlalți prea greu.

## ***2. Dați-i de știre atacantului în ce condiții sunteți dispus să încheiați cu el un compromis***

Dacă este vorba aici mereu de „atacuri”, asta nu înseamnă nicidecum că la multe dintre aceste atacuri nu poate ieși și pentru dumneavoastră un avantaj. Cu condiția, desigur, să percepeți acest avantaj. Se poate foarte bine întâmpla să fie util pentru dumneavoastră să vă cedați o parte din teritoriu și să faceți schimb cu o altă bucată, poate una mai mare.

Orice atacant vrea, la urma urmei, ceva de la dumneavoastră. Este foarte legal să încerce să-l primească la un preț cât se poate de mic. Însă dacă i-ați semnalizat de la început că aveți o reprezentare clară a prețului pe care sunteți dispus să-l plătiți, puteți porni negocierile cu atacantul dintr-o poziție de forță.

El știe acum că nu vă poate lua prin surprindere. Nici cu lingușeli, nici cu autoritatea sa ori cu mesaje emoționante la adresa toleranței dumneavoastră. El vrea ceva de la dumneavoastră și știe că știți. În fine știe și că, la rândul dumneavoastră, știți ce vreți.

Scopul negocierilor este un compromis. Cel mai important lucru pentru dumneavoastră este să știți exact cât de departe sunteți dispus să mergeți. Dacă sunteți bine pregătit, o știți. Atunci ați delimitat granița teritoriului dumneavoastră și asta vă dă siguranță.

Pentru ca relatarea să fie completă, aș dori să vă mai comunic ce mi-a spus odată un politician care este cunoscut pentru iscusința tratativilor lui. El era de părere că există două tipuri de compromis, pe care, în funcție de condițiile date, încearcă să le realizeze:

- Ambii parteneri merg până la extremitatea a ceea ce le este posibil. Aici este necesar să-și cunoască exact propria limită, dar și pe cea a celuilalt. Acest compromis se poate realiza, ce-i drept, numai dacă ambii parteneri respectă limita extremă până la care poate merge celălalt.
- Un partener cedează în favoarea celuilalt. Dar numai în condiția stabilită de ei ca data următoare celălalt partener să fie dispus să dea mai mult. Această soluție este posibilă numai dacă între

parteneri există o relație în care fiecare se poate bizui pe faptul că celălalt va compensa.

Există oameni care sunt înclinați prin natura lor să se tocmească pe îndelete pentru un compromis. Aveți nevoie de fler, de nervi buni și de ceva talent actoricesc. Alții nu sunt însă deosebit de înzestrați în acest sens. Ei tind să declare deschis: „Dacă primesc asta sunt gata să dau aia în schimb. Aceasta este ultima mea ofertă. Mai departe nu vreau să merg”.

În fond, astfel de diferențieri nu joacă un rol mare. Cel puțin nu în cazul aceluia tip de compromis despre care este vorba aici. Și cu condiția ca un apărător să-și fi delimitat clar granițele teritoriului său.

Se poate ivi deci cazul în care convenim la timp cu partenerul iubitor și iubit: „În ciuda tuturor sentimentelor minunate pe care le nutrim în această clipă unul pentru celălalt, ar trebui să ne gândim încă de pe acum că ele nu pot dura o veșnicie. Haide să stabilim, de aceea, încă de la bun început, până la ce limită este fiecare dispus să accepte viața proprie a celuilalt. Acest lucru ne va scuti mai târziu de decepții”.

Dacă se încheie din timp un compromis de acest gen, pot fi efectiv evitate acele dezamăgiri care se nasc din iluzia mioapă că așa-numita mare dragoste nu cunoaște limite în luarea reciprocă în posesie.

Sau să presupunem cazul în care atacantul este o persoană de autoritate. Noi i-am semnalizat clar limitele capacității noastre de încărcare și acum intrăm în tratative cu ea.

Indiferent de poziția pe care am avut-o până în prezent față de această persoană, acum ea va ști că nu

suntem pentru ea un instrument complezent, gata să-i împlinescă intențiile. Prin strategia noastră de apărare i-am dat clar de înțeles că ea poate să scoată de la noi un avantaj pentru ea numai dacă este dispusă să respecte propriile noastre idei.

Așa că nu va putea gândi data viitoare: „Cu asta pot să fac ce vreau. Cu lingușire sau amenințare, pot să-l fac să fie supus“. Va ști mai degrabă încă de la început că trebuie să ne facă o ofertă în care să se țină seamă și de avantajul nostru.

### *3. Renunțați mai degrabă la ceva înainte de a vă lăsa șantajat cu acel lucru*

S-a menționat aici deja de mai multe ori regula: cine se lasă șantajat o dată trebuie să aibă în vedere faptul că va fi exploatat până ce nu mai deține nimic ce i s-ar putea lua. Sau, pentru a rămâne la modul nostru de exprimare: cui nu-și apără teritoriul cu hotărâre la primul atac, aceluia îi va fi luat bucată cu bucată.

El trebuie să trăiască cu veșnica teamă că este prea slab ca să reziste tentativelor permanente de supunere, slăbire prin insinuare sau ademenire. Aceștia-s oamenii care se plâng mereu: „Pot să fac orice-oi face, când e vorba la o adică, tot nu pot să spun niciodată nu“.

Aici trebuie arătat încă o dată în ce domenii aparent neimportante ale vieții cotidiene se iau deciziile despre disponibilitatea de apărare sau despre cedare.

- Dacă aveți o întâlnire cu cineva, ar trebui să stabiliți mai întâi de toate cu dumneavoastră înșivă

cât de mult sunteți dispuși să-l așteptați pe celălalt dacă întârzie. Să presupunem că v-ați decis pentru zece minute. Dacă celălalt nu a apărut în acest interval de timp, plecați de la locul întâlnirii.

Este probabil că celălalt vă va contacta ulterior din nou ca să vă comunice că din păcate a întârziat. Pesemne că va adăuga și câteva scuze cât se poate de serioase.

Dacă ați fi cedat și l-ați fi așteptat eventual o jumătate de oră, ar fi fost pentru el o încurajare ca data viitoare să vă lase să așteptați poate trei sferturi de oră. Așa însă îi spuneți: „Eu am fost punctual și v-am așteptat zece minute. Dar după aceea am plecat“. Astfel l-ați lămurit că ați preferat să renunțați la întâlnire decât să vă lăsați șantajat datorită ușurinței dumneavoastră de a ceda.

- Dacă intrați într-un magazin cu o intenție clară de a cumpăra ceva, se poate întâmpla ca vânzătorul să nu facă efortul să vă satisfacă doleanța. El spune din capul locului: „Avem ceva mult mai bun, luați asta. O să vedeți că este în avantajul dumneavoastră“.

Nu lăsați ca astfel de vorbe frumoase să vă abată de la disponibilitatea dumneavoastră de apărare. Lămuiriți-l că știți și singur ce doriți. Insistați ca el să se străduiască până la limita posibilităților sale să vă împlinescă dorința reală, căci altminteri nu există pentru el decât o singură variantă: renunțați să cumpărați ceva de la el.

- Dacă cineva ar vrea să vă determine să faceți ceva ce nu considerați corect, și face referire la onoarea, la loialitatea sau la cinstea dumneavoastră, să nu vă sfiți să renunțați să apăreți în ochii lui drept onorabil, loial sau cinstit.



Este vorba de a renunța la un avantaj imediat sau aparent pentru a vă asigura un avantaj durabil. Acest avantaj durabil este siguranța în teritoriul dumneavoastră. Acest avantaj ar trebui să justifice orice renunțare necesară.

Știu că mă repet cu astfel de sfaturi. Dar o fac cu intenția să vă prezint situațiile artei de a fi egoist, în cât de multe variațiuni posibil.

Renunțarea este interpretată foarte des ca slăbiciune. Aici ar trebui să arătăm totuși cum poate fi ea aplicată în mod util ca instrument eficace al apărării. Și asta, așa cred eu, nu este spus niciodată prea insistent și prea des.

Ceea ce ar trebui să mai aveți în vedere este următorul lucru: vă găsiți în ceea ce privește apărarea teritoriului dumneavoastră în situația unui jucător de fotbal înaintea și în timpul unui joc.

El poate să fie excelent pregătit de un antrenor. Este „topfit”. A primit toate instrucțiunile cum își poate marca adversarul direct și când să se desprindă de el, ca să fie pregătit în careul advers, nemarcat, pentru șutul la poartă. Toate aceste instrucțiuni nu-i vor folosi la nimic, dacă nu intră pe teren cu atitudinea corectă. Dacă își spune, de pildă: „Vreau să dau un gol, dar trebuie să fiu atent să nu mă rănesc la picior”. Sau dacă își spune, în cazul în care se pune problema să împiedice adversarul să tragă un șut la poartă: „Decât să risc să-l rănesc cu atacul meu, mai bine îl las să dea gol”.

Dacă jucătorul nu este dispus să riște o rănire pentru a da gol sau să aibă în vedere că poate să rănească adversarul pentru a împiedica un gol, toate indicațiile tactice nu vor folosi la nimic.

Poate veți obiecta acum: dar astea sunt doar sport, oțelirea corpului, loialitate, respect față de adversar, model pentru tineret — și alte asemenea expresii care sună bine. E cazul să le uitați. Sportul este atac și apărare. Sportul nu este decât expresia vieții, așa cum este ea. Și anume „tu sau eu” și „dacă nu te bat eu, mă bați tu”.

Nu este nevoie să vă dovedesc această afirmație. Mergeți la un joc decisiv de fotbal pe stadion sau uitați-vă la televizor la o finală. Poate că asistați pe parcurs și la una dintre acele scene emoționante în care unul care și-a trântit adversarul la pământ îi intinde mâna amical celui care zace pe jos. Cunosc câteva staruri internaționale admirate care știu să joace excelent astfel de scene de fairplay; în același timp își scuipe înăduș adversarul în față în timp ce-i strânge mâna. O fac pentru a-i semnaliza cât de mult și cât de dur se vor bate cu el și în continuare.

Nu aș dori să susțin că acesta este singurul raport adevărat dintre oameni. Nu orice atacant se va năpusti asupra dumneavoastră trântindu-vă la pământ și scuipeându-vă. Dar, la urma urmei, el vrea să-și păstreze avantajul cu orice preț. Dacă astfel se creează un dezavantaj pentru dumneavoastră, îl interesează în realitate prea puțin. Oricât ar simula că-i pasă. Poate că își începe atacul cu o politețe căutată. Apoi, începe să vă atragă într-o cursă. În final, folosește amenințarea camuflată sau deschisă. Cândva va veni în astfel de cazuri punctul confruntării concludente, la care se ia decizia: el sau eu.

Aceasta este realitatea și pentru ea ar trebui să fiți pregătit. De o bună pregătire ține, pe lângă cunoașterea

conexiunilor, și atitudinea corectă față de apărarea teritoriului nostru.

### **Un exemplu practic despre cum ne iau alții în posesie dacă nu suntem cu ochii în patru**

Fiecare om, dar chiar fiecare, cu care intrați într-o legătură mai apropiată, vă va pune tot mereu, conștient sau inconștient, la încercare. Va testa cât sunteți de dispus să faceți ceva pentru el.

Un șef vrea să vă verifice capacitatea de încărcare, pentru a ști cum poate să scoată din dumneavoastră randamentul maxim. Vă testează și disponibilitatea de supunere cât se poate de necondiționată. Exact la fel fac și propriii dumneavoastră copii, soțul, prietenii și toți ceilalți.

În relația persoană de autoritate-subordonat se poate vorbi despre așa-numitul „test al conducătorului de oști”. Căci, dintotdeauna, orice bun conducător de oști trebuie să-l fi efectuat înainte de a putea aprecia dacă soldații lui îl și ascultă, înainte să-i trimită la moarte.

După cum știți, popoare întregi au trecut în toate timpurile acest test în mod remarcabil. Erau dispuse să-și jertfească viața, chiar dacă acest sacrificiu putea fi clar recunoscut de către orice om rezonabil ca fiind o absurditate.

Și cum de s-a putut întâmpla totuși așa? Întrucât indivizii în parte nu gândeau ei înșiși pentru ei, ci lăsau ca alții să gândească pentru ei. Li se inoculase din timp că nu ar avea voie să se gândească la ei înșiși, ci numai

la binele unei idei, al unei națiuni sau a altceva mareș. Această maximă a fost menținută până azi cu mare succes, când se spune: interesul public trece înaintea interesului personal. În mod ciudat, această maximă nu este însă niciodată valabilă pentru cei care decid în ce constă propriu-zis interesul comunității în cazul sacrificiului individului.

Fie la nivelul înalt al conviețuirii, fie în relația de zi cu zi dintre oameni, procedeul este același.

Vreau să vă mai relatez în acest context un exemplu care ne-a preocupat pe soția mea și pe mine timp de câteva săptămâni atât de mult, încât pacea noastră conjugală a fost grav perturbată.

Incidentul a avut loc acum vreo zece sau doisprezece ani. Locuiam pe atunci într-o casă închiriată, în care trăiau vreo douăzeci de familii. Una dintre ele o alcătuiau o femeie cu doi copii. Femeia fusese părăsită de soțul ei. Era clar că nu se descurca cu problemele ei.

Soției mele îi era milă de ea. „Trebuie să o ajutăm pe această femeie sărmană, nu o scoate singură la capăt.” Implicit asta însemna și ceva de genul: „Nouă ne merge atât de bine. Avem pur și simplu obligația să ajutăm pe cineva aflat la necaz”.

Deci soția mea se ocupa de această vecină. A invitat-o la noi pentru ca să-și poată deschide mai întâi inima. Ceea ce vecina a și făcut din plin. Și-a zugrăvit calvarul în cele mai negre culori. S-a priceput să argumenteze convingător de ce numai soțul ei, și nu ea, era de vină pentru toată suferința ei.

Zilnic zăcea sau se învârtea ore în șir prin locuința noastră, ne bea vinul și cafeaua și se lăsa compătimită

de soția mea. Sfaturile bune sau îmbărbătările de a întreprinde ea însăși ceva pentru rezolvarea problemelor ei le ignora desigur în totalitate. Curând a devenit clar că nici nu se gândea să se ajute singură. Considera mai degrabă că este de datoria celorlalți să o ajute. Ceea ce mai ignora pe deasupra era dorința noastră de a petrece din când în când câte o seară fără ea.

Ne luase deci foarte curând în posesie întru totul. Chiar dacă se întâmpla vreodată, cu titlu de excepție, să nu fie prezentă, soția mea și cu mine nu vorbeam decât despre vecina noastră. Se ajungea astfel adesea la stări tensionate între noi, pentru că eu priveam lucrurile cât se poate de lucid. Soția mea reacționa la atitudinea mea destul de puternic, numindu-mă un om fără inimă și altele asemenea.

Este foarte clar că soția mea nu trecuse primul test pentru capacitatea de încărcare dat de vecină într-un mod de-a dreptul clasic. Și-a deschis teritoriul cu complezență și naivitate la atacul prin milă și iubirea aproapei. Atacatorul a făcut uz de el în măsură sporită.

Dacă soția mea și-ar fi trasat încă de la începutul acestei prime faze a atacului granița disponibilității ei, asta nu ar mai fi fost posibil. Ar fi putut spune, de exemplu, lucrurilor pe nume: „Ia ascultați. E-adevărat că vreau să vă ajut, dar de rezolvat trebuie să vă rezolvați singură problema“.

Ar fi putut stabili apoi amândouă ce e de făcut. Soția mea ar fi putut spune după aceea: „Acum știți cum puteți proceda în continuare. Veniți din nou la mine după ce ați mai înaintat câțiva pași“.

Această fază a apărării nu s-a produs. Ba, din contră. Atacantul a fost încurajat să o supună pe soția mea tot mai multor încărcări. Ele au constat în aceea că vecina dădu de înțeles într-o zi, când interesul pentru soarta ei începu să scadă totuși nițel: „Nu-mi mai doresc să trăiesc. Mă gândesc acum tot mai des să-mi iau viața“.

Această remarcă a avut asupra soției mele efectul unui șoc. De îndată, tot interesul ei s-a revigorat. Nu se mai simțea acum responsabilă numai pentru destinul tragic al unui om, ci și pentru viața lui. Eu am reacționat mult mai la rece. I-am spus vecinei că nu-i pot lua amenințarea în serios.

Astfel situația s-a înăsprit. Am încercat să o eliberez pe soția mea din dependența ei. Vecina se temea că ar putea să-și piardă astfel victima binevoitoare, asupra căreia voia să-și descarce toată răspunderea. În această luptă și-a angajat pasul următor.

Într-o seară, soția mea și cu mine eram la teatru. Când ne-am întors acasă, în cutia noastră poștală se afla un săculeț cu câteva bancnote, bijuterii și un bilețel pe care scria: „Rog să le fie date copiilor mei după moartea mea“. Ne-am repezit imediat în locuința femeii. Ședea în bucătărie, cu o sticlă de vin alături și un cuțit mare de bucătărie. Cu el, așa ne-a explicat, tocmai voia să-și taie venele. Dar, precaută, așteptase cu executarea intenției ei până ce ne-am întors de la teatru.

Ne-am petrecut deci restul nopții încurajând-o ca să-i schimbăm gândurile. I-am spus că doar nu-și putea lăsa baltă copiii și tot ceea ce-i trece omului prin minte în astfel de situații. După cum s-a văzut, mai degrabă decât

de soarta copiilor ei era interesată să nu fie ea lăsată baltă. Am izbutit într-un final să-i abatem intenția.

Dar pentru ca interesul pentru ea să nu paralizeze cumva, o săptămână mai târziu în cutia noastră poștală zăcea din nou un săculeț cu menționatul conținut. Tot restul a decurs asemănător primei dăți. Mi-a fost clar că trebuia să iau acum în numele soției mele măsura decisivă a autoapărării. I-am comunicat, așadar, vecinei că la următoarea tentativă voi înștiința fără ezitare poliția. Nu ar fi atunci cruțată să petreacă un timp într-o clinică de psihiatrie.

La asta s-a și ajuns apoi. Când după paisprezece zile vecina s-a întors de la balamuc, ne-a făcut ultima ei vizită. Era puțin palidă, dar nicidecum disperată. Avusesese parte, după cum a admis, de un șoc salutar. În spital a trăit lucruri care i-au insuflat un nou curaj de viață. În comparație cu oamenii de acolo, ne-a spus, se număra încă printre cei norocoși.

Curând după aceea n-am mai știut nimic de ea. Abia mult mai târziu, când nu mai locuiam de mult în această casă, ne-am mai întâlnit o dată cu ea. Se recăsătorise între timp și părea cât de cât mulțumită cu ea și cu lumea.

În ceea ce mă privește, am fost, ce-i drept, etichetat pentru câțiva timp în ochii soției mele drept inuman. Dar renunțarea la renumele unui om de o mare bunătate sufletească era mai puțin importantă pentru mine decât apărarea teritoriului, așa cum era el reprezentat de viața noastră de familie.

**C**ine se mulțumește să nu primească pentru munca sa nimic altceva decât bani duce o viață de la care nu se poate aștepta nici la fericire, nici la o reală satisfacție.

Dacă suntem fericiți sau dacă ne mulțumim doar cu o frântură din ceea ce am putea obține depinde de felul în care reușim să realizăm armonia a cât mai multe dintre acele componente ce ne determină viața:

- Armonia muncii noastre cu reprezentările noastre spirituale și cerințele simțămintelor noastre.
- Armonia contrastelor naturale, precum reușită și înfrângere, tensiune și relaxare, trup și suflet.
- Și dacă suntem în stare să facem casă bună cu ceea ce ne sperie cel mai mult.

Cine nu recunoaște aceste corelații nu trebuie să se mire dacă nu ajunge niciodată la o satisfacție reală. Viața lui se va derula unilateral și monoton, pentru că el se dă la o parte din fața aventurii fascinante de a lua asupra sa tensiunea dramatică și a o stăpâni.

Cine recunoaște aceste corelații și acționează în conformitate cu ele creează premisa de a-și savura din plin viața în fiecare zi în parte.

### **„Fac ce-mi face plăcere. Și îmi face plăcere tot ce fac“**

În acest capitol este vorba despre un concept căruia poate că i-ați acordat doar puțină importanță în viața dumneavoastră de până acum. Acest concept se numește „armonie generală“.

Îl putem defini în felul următor: tot ce suntem și ce facem ne poate feri numai dacă este o componentă armonioasă a unui întreg.

Întregul care suntem noi. Corpul nostru, spiritul nostru, sentimentele, munca și viața particulară. Timpul, fiecare zi în parte, viața și încă o mulțime de alte lucruri. Conceptul de „armonie generală“ ne spune, de pildă:

Munca dumneavoastră sau ceea ce tocmai vă preocupă în acest moment vă poate satisface cu adevărat numai dacă se armonizează cu reprezentările dumneavoastră spirituale și cu sentimentele dumneavoastră.

Aș dori să arăt acest lucru pe baza următorului exemplu.

O secretară scrie o scrisoare pentru șeful ei, gândindu-se în acest timp: „Dacă nu aș avea nevoie de salariu, nu aș face această muncă. Mă calcă îngrozitor pe nervi să scriu scrisori“.

Urăște deci să scrie scrisori, ceea ce-i prejudiciază și capacitatea de a se concentra asupra muncii ei și de a se identifica cu ea. De aceea face greșeli. Poate că trebuie

să înceapă scrisoarea a doua sau a treia oară, ceea ce-i amplifică sentimentul de nemulțumire.

Se poate și să sară peste o greșeală. Șeful, care observă greșeala, îi spune: „Draga mea, asta nu ar fi trebuit să vă scape“.

Secretara corectează greșeala. Dar repulsia ei față de scrisul scrisorilor se extinde acum și asupra șefului, care îi face astfel de greutate și îi mai și rănește orgoliul.

După cum vedeți, nu există nici o armonie între activitatea pe care o desfășoară această secretară, atitudinea ei spirituală și sentimentele ei. Ceea ce are, la rândul său, urmări în alte sectoare ale vieții ei.

Astfel, este de presupus că în ziua respectivă nu-i deosebit de mulțumită când merge seara acasă. Se știe că oamenii care nu sunt fericiți cu munca lor se refugiază inconștient în oboseală și epuizare. Autocompătımirea este substitutul lor pentru satisfacția de care nu au avut parte.

Probabil că atunci când se așază la cină, secretara va fi încă stăpânită de dispoziția ei generală negativă. Se va gândi la subterfugii în timp ce-și înghite fără poftă mâncarea. Aidoma gândurilor și sentimentelor ei îi este greu să digere alimentele mestecate numai la repezeală. Căci cine este cu gândurile aiurea mestecă mai superficial decât cineva care-și savurează mâncarea și o mărunțește atent cu dinții, așa încât stomacul să o poată prelucra mai ușor.

Vedem că lipsa de armonie dintre muncă, gânduri și sentimente se răsfrânge și asupra corpului și a organelor.

Un alt aspect este că cineva care muncește fără plăcere are greutate și cu rezolvarea la timp a sarcinilor sale. Va amâna lucrurile dezagreabile până în ultima clipă,

pentru ca să le „fușărească“ apoi. Astfel împiedică de la bun început înfiriparea unei relații mai profunde cu această sarcină.

Aș dori să vă relatez în acest loc despre un bărbat pe nume Dick Morton, un fotograf englez. Când l-am cunoscut cu vreo douăzeci de ani în urmă, avea 58 de ani.

Citiseam pe atunci într-un ziar în timpul unei șederi scurte la Londra despre el și munca sa. Împreună cu această relatare se publica și una dintre fotografiile făcute de el. Poza m-a fascinat prin liniștea neobișnuită pe care o emana. Mă tot uitam la ea și ajungeam iară și iară la aceeași concluzie: în această fotografie se armoniza pur și simplu totul. Era impecabilă.

Intenționez pe atunci să devin fotograf și m-am hotărât să-l caut pe acest maestru al domeniului său de specialitate. Nu l-am găsit în Anglia, ci într-o casă de lemn bătută de soare și de vânt din apropierea localității Caux sur Montreux din Elveția.

Acolo ducea el de opt ani viața despre care zicea singur: „Am petrecut treizeci de ani din viață gonind după bani și tot luxul absurd posibil. Fiecare zi era o agitație continuă, pentru că mă gândeam ca nu care cumva să pierd ceva. Până când mi-a devenit clar că în felul acesta fugeam tot mai departe de fericirea reală. Aici am găsit în fine această fericire într-o măsură la care nu îndrăzneam niciodată să visez. A constat mai ales în faptul că mi-am găsit timp să reflectez pe îndelete la mine. Aici fac ce-mi face efectiv plăcere. Și îmi face plăcere tot ce fac.“

În felul acesta a trăit până la vârsta de 71 de ani când a murit.

Firește că nu ne putem retrage cu toții în case de lemn din Elveția, bătute de soare și de vânt, pentru a nu mai

face acolo decât ceea ce ne unge pe suflet. Dar a găsi plăcere în ceea ce facem nu depinde de mediul în care trăim. Depinde numai de ceea ce facem din el.

Când Dick Morton, al cărui domeniu de specialitate era fotografia peisagistică, se plimba cu aparatul său de fotografiat prin păduri, pentru a căuta un motiv adecvat, îi era clar că o fotografie cu adevărat bună nu putea ieși decât „dacă se realizează armonia în mine însumi și armonia cu motivul“.

Mi-a explicat asta în cuvintele următoare: „Văd un motiv. Îmi trezește de îndată tot felul de gânduri, cine îmi va cumpăra această poză și cât îmi va plăti pe ea. Dacă îmi vine în minte un răspuns, nu trebuie decât să fixez aparatul și să apăs pe butonul declanșator.“

Aici poza, acolo banii. Așa gândeam de fiecare dată înainte. Astăzi știu că această atitudine lasă în mine ne-satisfăcute cele mai importante cerințe. Nevoile afectului meu rămân neîmplinite, fantezia este știrbită, gândirea mea devine șablon. În acest fel, ceea ce fac își pierde sensul propriu-zis.“ Așadar, dacă descoperea un motiv, nu îl poza pur și simplu, ci încerca, așa cum mi-a spus, să realizeze cu el „o relație pe cât de profundă posibil, pregătindu-se complet sufletește pentru el“.

Pipăia de exemplu un copac ros de vreme, rupea o bucată de coajă și o cerceta. Încerca să afle de ce pomul nu mai avea frunze. Erau gândacii sau poate vijeliile cele care îl afectaseră într-atât?

Lăsa frâu liber fanteziei și căuta să-și imagineze cum s-o fi întâmplat. O dată cu aceste gânduri, creștea și interesul lui. Intra într-o stare de agitație, care-l făcea să uite orice altceva din jur. Dacă nu știa exact ce specie de pom era, fugea acasă pentru a răsfoi prin cărți. Voia să știe tot.

„Cu cât mă îndeletnicesc mai mult cu un motiv, cu atât mai strânsă devine relația mea cu el”, spunea Dick Morton. „Când știu apoi tot, când motivul mă stăpânește cu desăvârșire, atunci găsesc automat unghiul corect și apăs pe buton. Numai astfel capătă munca mea un sens mai adânc, care-mi aduce satisfacție. Asta înseamnă atât de mult pentru mine, încât banii pe care-i primesc pentru asemenea fotografii nu mai au decât acea însemnătate care le revine lor. Căci ei mă ajută să trăiesc așa cum îmi face plăcere.”

Dick Morton mi-a povestit toate astea ca și cum ar fi lucrul cel mai firesc de pe lume. Sunt sigur că așa și sunt. Dar ce facem noi sau în orice caz cei mai mulți dintre noi?

Tindem să privim tot ce ne preocupă ca pe un lucru izolat, de sine stătător. Câștigul banilor este cel mai important lucru, indiferent dacă ne face sau nu plăcere. Spunem: „Slujba-i slujbă, drujba-i drujbă”. Munca este una, sentimentele sunt cu totul altceva.

Se înțelege de la sine că nimeni nu poate fi fericit timp îndelungat cu această atitudine. Și de ce nu? Fiindcă nu a recunoscut că această fericire este suma multor necesități care trebuie să fie în armonie între ele.

### **Nimic nu ar trebui să ne împiedice să scoatem din muncă mai mult pentru noi decât numai bani și recunoaștere**

Să mai zăbovim la ceea ce spunea Dick Morton despre munca lui. S-ar putea ca exemplul lui să le fie unora folositor, stimulându-i să reflecteze.

Fotograful pornea de la ideea fundamentală: dacă îmi armonizez gândirea și simțirea cu ceea ce fac, nu-mi face numai o plăcere mai mare, ci se ridică și calitatea muncii mele. Căci oricine își dă seama că bucuria este cu atât mai mare, cu cât am rezolvat o sarcină în mod mai satisfăcător.

Morton nu comitea greșeala să pornească de la ideea: „Asta-i munca mea. Ea trebuie făcută, fie că-mi face plăcere sau nu”. El zicea mai degrabă: „Pentru ca munca să-mi facă o plăcere pe cât se poate de mare, îmi investesc în ea tot interesul, tot spiritul, toată fantezia și toată știința mea. De aici rezultă apoi automat plăcerea, bucuria — ceea ce nu poate decât să fie de folos calității muncii”.

Nu este oare acest procedeu atât de convingător încât ne mirăm cum de nu acționează fiecare dintre noi mereu după el? Și totuși nu o facem.

Secretara pe care am menționat-o ar putea să-și spună, de pildă: „Munca mea este să scriu scrisori. În loc să mă vait, mai bine întreprind totul pentru ca ea să îmi producă cea mai mare plăcere”. Nu trebuie să facă altceva decât ceea ce făcea Dick Morton când fotografia.

Ea se preocupă cu acei oameni care trebuie să-și primească scrisorile. Cine sunt ei? Ce sunt ei? Cum trebuie să fie compusă o scrisoare ca să fie adecvată pentru ceea ce se vrea să se obțină de la ei? Cunosco niște secretare remarcabile cărora șeful le dă câteva cuvinte-cheie, după care spune: „Formulați singură scrisoarea, știți s-o faceți mult mai bine ca mine”. Astfel de secretare se așază la mașina de scris cu sentimentul pronunțat al conștiinței de sine, și gândirea lor este complet axată pe dorința de

a face din sarcina lor ce pot ele mai bun. Când își încheie treaba, se bucură de ceea ce au realizat.

Există câteva păreri preconceptuate care ne împiedică să ne bucurăm de muncă. Ne-au tot fost inoculate și ne orientăm după ele fără să ne punem mintea la contribuție, deși astfel intrăm tot mereu în dificultăți noi.

Aici se încadrează concepția că munca trebuie să fie pur și simplu legată de chin, de stăpânire de sine și de efort. Cine găsește bucurie în muncă le este, de aceea, de multe ori încă dintru început, suspect altora.

Un prieten de-al meu face parte dintre așa-numiții topmanageri ai unui mare concern german. Este răspunzător pentru o cifră anuală medie de afaceri de 100 de milioane de mărci.

Odată i-am spus: „Trebuie să-ți faci o plăcere imensă să ai la sfârșitul anului sentimentul că ai răzbit și de data asta“. M-a privit lipsit de înțelegere și mi-a zis aproape jignit: „Plăcere? Chiar că n-ai habar. În munca mea nu zace nici o plăcere. Robotesc tot anul ca un dement. Uneori nu am nici măcar timp pentru un concediu ca lumea. Ca să nu mai vorbesc despre sfârșiturile de săptămână, în care familia mea nu mă vede“.

Întrucât nu găsește timp să se bucure de munca lui, se înțelege de la sine că nu mi-a putut spune nici de ce face atunci de fapt această muncă. Mi-a zis, ce-i drept: „Pentru banii buni pe care-i câștig. Și, firește, și pentru ca să mă afirm prin succese“. Dar astfel de expresii folosite deseori nu sunt desigur nimic altceva decât niște alibiuri superficiale pentru lipsa de mulțumire, care nu poate fi compensată cu salariul unui topmanager.

Ce este ceea ce-l împiedică pe acest om să se bucure de munca și de succesele lui? Este ceva de nerezolvat? Ceva ce l-ar costa un efort supraomnesc?

Nicidecum. Nu trebuie decât să ia o singură decizie fundamentală și să înlocuiască o idee cu care s-a obișnuit cu una nouă.

Până acum spunea: „Nimic nu-i mai important pentru mine decât banii și recunoașterea. Cu cât muncesc mai din greu, cu atât am mai mult din fiecare. Trebuie să sacrific pentru ele o mare parte din sentimentele mele, din ideile mele personale despre viață și din nevoile mele. Odată și odată, poate că o să găsesc timp și pentru ele.“

Ar putea să zică în schimb: „Cel mai important lucru în viața mea este armonia dintre muncă și sentimente, dintre dorințele și ideile mele și realitate. Nimic nu mă poate reține să-mi găsesc întregul timp necesar și să depun orice efort pentru a realiza această armonie. Nu odată, cândva, într-un viitor nedeterminat, ci în fiecare zi în parte, în desfășurarea oricărei munci.“

### **De ce este necesar să facem casă bună cu lucrurile de care ne temem cel mai mult**

Sfatul de a face casă bună cu lucrurile de care ne temem cel mai mult vă poate mira. Este de la sine înțeles că nu vă va fi greu să faceți casă bună cu un succes. În schimb, veți ocoli înfrângerea oriunde vă este posibil.

Motivul ar putea fi căutat în aceea că succesul vă aduce recunoașterea la care tânjiți. Înfrângerile sunt legate de desconsiderarea din partea semenilor. De asta



vă temeți. De aceea evitați să vă gândiți la această chestiune. Mai cu seamă atunci când aparent nu există nici cel mai mic motiv, tocmai pentru că ați obținut un succes.

Și de fapt tocmai acesta este momentul propice de a încerca să ne împăcăm și cu ideea unei înfrângeri. Și de ce? Pentru că înfrângerea este o componentă necesară a succesului. Este așa ca și cu ziua și noaptea, sufletul și trupul, strălucirea soarelui și ploaia. Întreaga noastră viață nu este nimic altceva decât interacțiunea și alternanța unor fenomene contradictorii.

Orice punct culminant este urmat de un punct minim, cel mai slab, și anume cu o consecvență inevitabilă, pe care nu o putem schimba. Putem să ne punem în apărare împotriva ei, putem să ne înarmăm cu iluzii și să ne legănăm cu speranțe. Nu va folosi la nimic. Cel mai înțelept lucru pe care-l putem face este să ne împăcăm cu ambii poli ai acestei interdependențe.

Rețineți, cu *ambii* poli. Nu numai cu cel care ne pare demn de atins. Căci atunci când spunem „Mă gândesc mereu numai la succes, și niciodată la o înfrângere” ne slăbim din start forțele pentru a veni de hac unei înfrângeri.

Ne îmbătăm cu credința că pentru noi nu poate exista o înfrângere. Spunem: „Nu o să mi se întâmple nimic”. Sau ne consolăm cu ideea că „până acum totul doar a mers bine”. În acest fel își anihilează mulți oameni disponibilitatea de apărare. Când survine apoi pe neașteptate înfrângerea, nu-i pot face față.

Mulți nici nu gonesc neobosiți după succese din alt motiv decât o frică permanentă de înfrângere. Ideea că nu pot suporta o înfrângere îi îmboldește să se depă-

șească pe sine. Un aspect cât se poate de pozitiv, veți zice. Aveți dreptate. Dar asta nu schimbă nimic în faptul că oricine gândește așa trebuie să alerge din nou fără zăbavă după noi succese, de îndată ce a obținut o reușită. Mânat de teama care-l constrânge la realizarea unor performanțe tot mai mari.

Până ce, da, până ce înfrângerea, de care a fugit cu cele mai mari eforturi, tot îl ajunge într-un final din urmă.

Atunci este însă foarte posibil ca el efectiv să nu poată să suporte această înfrângere. Îl doboară. Poate că nici nu își mai revine vreodată. Încrederea în sine este distrusă. Se consideră un ratat, căci trăiește cu imaginea că pentru el nu pot exista decât reușite, iar în rest, nimic.

De aceea este necesar să ne împăcăm la timp cu ideea înfrângerii și să o privim drept ceea ce este: polul opus necesar al fiecărui succes. Nu ceva de care am putea fugi. Nu ceva de care ar trebui să ne temem.

Ia citiți cele ce urmează:

„Când am obținut o victorie și mă aflu sus de tot, mă gândesc mereu că pentru mine drumul nu mai poate să ducă acum decât din nou în jos, unde mă așteaptă un punct minim. El nu-mi va aduce glorie. Toți cei care mă aclamă astăzi mă vor defăima atunci. Dar sunt pregătit, căci știu: dacă sunt jos de tot, o s-o pornesc curând iar în sus.

O dată ce nu pot să modific această alternanță a vieții, m-am obișnuit să fac casă bună cu ea. Aștept victoria și înfrângerea cu aceeași relaxare. Asta mă ferește, pe de o parte, să devin îngâmfat. Pe de altă parte, mă împiedică să disper în urma unei înfrângeri.”

Nu știu cine a scris aceste rânduri. Le-am găsit întâmplător o dată pe o filă care fusese ruptă dintr-o carte veche.

Oricine ar fi fost omul care găsisese pentru sine această rețetă de viață, el trebuie să fi fost un om fericit. Unul care știa cum să trăiască în armonie cu succesele, dar și cu înfrângerile sale.

Noi toți ne-am putea scuti multe deziluzii și temeri chinuitoare dacă am urma acest exemplu. Întrebarea este: cum reușim să ne împăcăm bine cu o înfrângere? Răspunsul poate fi rezumat într-o propoziție: ocupându-ne tot mereu cu ea.

Se întâmplă atunci cam așa cum se întâmplă în legătură cu unii oameni pe care-i întâlnim. Ei nu se comportă cum ne așteptăm noi de la ei. De aceea nu-i agreăm sau ne temem de ei. Abia după ce-i cunoaștem mai bine, ne lămurim că ne putem descurca bine și cu ei.

Vă voi reda aici cum încerc eu însumi tot mereu să mă împac în gând cu ideea înfrângerii. Îmi spun:

- Știu că victoria și înfrângerea, progresul și regresul, speranța și deziluzia nu sunt decât părțile componente ale unei alternanțe naturale a vieții. Ele sunt indisolubil legate între ele. Nici una nu poate exista singură, ca atare. Una o urmează și o înlocuiește pe cealaltă. Nu pot eu să schimb asta.
- Ar fi inutil să vreau să mă cramponez de una și să o neg pe cealaltă. De aceea este pentru mine cea mai bună soluție să fac casă bună cu ambele. Cu reușita, la fel ca și cu înfrângerea.
- Când sunt în plin succes, nu uit că în veșnica alternanță a vieții este din nou de așteptat un punct minim. Dacă mă gândesc încă de pe acum la asta și mă împac cu inevitabilul, mă va ajuta să trec mai ușor peste punctul minim.

- Când survine înfrângerea, sunt pregătit pentru ea. Nu intru în panică. Nu caut alibiuri. Nu am nevoie să mă compătimesc, ci mă pot ocupa să caut noi soluții.

Admit că este o rețetă croită pe mine. Poate să fie însă un imbold util pentru oricine să caute singur armonia care-l ajută să depășească mai bine înfrângerile.

### **De ce este atât de important să folosim în avantajul nostru desfășurarea naturală a lucrurilor, în loc să i ne împotrivism**

După cum știm, arta de a fi egoist constă mai cu seamă în a planifica viața după propriile etaloane și în a acționa conștient în conformitate cu ele. Această atitudine de viață face necesar să ascultăm mai mult vocea noastră interioară, decât ce vor să ne sădească alții în minte.

Această inversare a atenției noastre ar putea fi cea mai importantă schimbare pe care o poate produce această artă în noi. Este începutul acelei aventuri fascinante în care descoperim domenii și posibilități mereu noi ale unei autorealizări mai bune.

Aș dori să relatez aici un exemplu pentru a ilustra mai îndeaproape această afirmație.

Înainte ca soția mea să nască al doilea copil, își făcea griji. Nașterea primului nostru fiu nu decursese fără complicații, și acum se temea din nou de ele.

Tocmai pe vremea aceea tot mai mulți oameni se ocupau cu metoda antrenamentului autogen. Soția mea auzise de el. S-a dus la un specialist în domeniu și l-a

rugat să o familiarizeze cu această metodă, pentru ca astfel să-și învingă teama.

Când a venit ziua în care s-au pornit durerile facerii, soția mea s-a mai întins acasă o jumătate de oră, pentru a se destinde total cu ajutorul antrenamentului autogen, așa cum învățase. Apoi ne-am dus împreună la clinică. Infirmiera care ne-a luat acolo în primire a fost de părere că nu mai avusese parte de mult de o viitoare mămică atât de veselă.

Nașterea în sine, așa mi-a povestit mai târziu soția mea, a decurs aproape fără dureri și fără greutate. În jurul ei, alte femei plângeau și țipau. Dar ea se relaxase pur și simplu total și „se lăsase să se cufunde așa, relaxată, în durere”.

Dacă cineva care nu s-a îndeletnicit înainte niciodată cu vreo tehnică a autoinfluențării conștiente poate să învețe să-și țină sub control nervii, circuitul sangvin, frica, musculatura și, în cele din urmă, și durerile, de ce o putea fi el în stare dacă se preocupă permanent cu sine însuși!

Ceea ce a făcut soția mea nu a fost nimic altceva decât să se pregătească pentru durerea (pe) care o aștepta. S-o accepte ca pe un fenomen complet natural. Să-i cedeze sau, cum s-a exprimat ea, „să se lase să se cufunde așa, relaxată, în durere”.

A făcut astfel exact contrariul a ceea ce mulți alții fac în situații asemănătoare: ei încearcă să stopeze un proces natural. I se împotrivesc. Totul în ei se crispează în strădania de a opri sau a forța ceva ce nu poate fi nici oprit, nici forțat.

- Ei încearcă, de pildă, să tăgăduiască realitatea irevocabilă că îmbătrânesc.

- Spun cu amar: „Dacă aș fi știut la douăzeci de ani ce mă așteaptă la patruzeci, aș fi făcut totul altfel”.
- Încearcă plini de nerăbdare să atingă un țel propus, sărind peste faze importante ale dezvoltării lor.

Aici intră și atitudinea multor părinți care vor să-și cruțe copiii de greșeli și experiențe, în loc să-i lase să treacă singuri prin aceste experiențe. Exact la fel se întâmplă pe un cu totul alt plan cu numeroșii reformatori ai lumii care vor să scutească alți oameni, alte grupuri sau popoare întregi de acele etape de dezvoltare care sunt legate de sacrificii și confruntări.

Cu vreo cincisprezece ani în urmă am emis reflecții, împreună cu alți câțiva indivizi, despre curentul tipic pe-atunci pentru SUA de a le impune așa-numitelor țări subdezvoltate modul de viață american cu ajutorul unei mari cantități de dolari. Fuseserăm invitați în Statele Unite ca să analizăm această problemă pentru un grup de interesați.

Am ajuns la concluzia evidentă, dar pe vremea aceea desigur încă extrem de nepopulară: este inutil să vrem să băgăm cuiva pe gât o măsură de bunăstare care corespunde propriilor noastre reprezentări dacă la el starea negativă nu este suficient de mare încât să pornească din el însuși dorința de a schimba situația actuală.

Sau, altfel spus: orice inițiativă de schimbare cere atingerea unui anumit grad de dezvoltare naturală pentru a produce rezultate semnificative.

Această concepție avea să fie confirmată cel târziu la retragerea americanilor din Vietnamul de Sud, în 1975. Ea este valabilă, fără îndoială, pentru multe probleme ale timpului nostru. Ca de pildă asistența sănătății diri-

jată de stat, problema energiei sau protecția mediului. Majoritatea oamenilor vor ignora atât timp toate apelurile, cât nu sunt chiar ei determinați să acționeze din cauza unor experiențe negative. De aceea este necesar să-i lași să facă singuri aceste experiențe.

Dar cum aici nu ne preocupă problemele societății, ci ale noastre foarte personale, nu vrem să dezbatem mai amplu aceste teme. Le menționez numai pentru a arăta ce paralelă surprinzătoare există între problemele vaste ale lumii și problemele personale ale individului.

Putem constata: întreaga noastră viață și toate acțiunile noastre, orice strădanie de a atinge un țel propus se supun unui ritm natural. Dacă încercăm să sărim peste diferitele etape necesare ale dezvoltării sau să ne împotrivim lor, armonia desfășurării lucrurilor se perturbă.

În viața cotidiană aceasta se referă mai ales la:

- Creșterea copiilor noștri.
- Conviețuirea îndelungată cu alții.
- Modelarea domeniului vieții noastre.
- Viața sexuală.

În aceste domenii care pot fi completate cu altele, stăm veșnic sub ispita de a ajunge grăbiți și impaciențați la țintă. Fără a ține cont de dramaturgia armonioasă căreia îi sunt supuse astfel de procese.

Firește, puteți să luați în prima bancă un credit, să angajați un arhitect sau un maestru constructor și să-i spuneți: „Până la cutare dată aș dori să iau în primire de la dumneavoastră casa mea la cheie, utilată și mobilată“.

Vi se va construi, utila și mobilă această casă. Ar putea să corespundă perfect reprezentărilor dumneavoastră.

Sau cel puțin reprezentărilor acelor oameni cărora vreți astfel să le impuneți.

Întrebarea este, desigur: e cu adevărat casa dumneavoastră? De îndată ce veți fi achitat toate datoriile, vor fi banii dumneavoastră cei cu care ați dobândit-o. Dar poate această certitudine să înlocuiască tot ce v-a scăpat, tot ce ați pierdut numai pentru că ați vrut să vă sustrageți efortului de a participa la modelarea domeniului dumneavoastră de viață?

Relația cu detaliile, libera desfășurare a fanteziei dumneavoastră, implicarea dumneavoastră emoțională. Tot ceea ce, după un proces tensionat, duce la o relaxare care vă satisface. Când puteți spune, în sfârșit: „În casa asta totul este corespunzător propriilor mele idei“. Nu cine știe căror modele sau ideilor unui designer.

Fără acest proces, în care tot felul de împletiri și amânări, confruntări, puncte culminante și crize produc acea tensiune care abia ea face posibilă, ca pol opus natural, relaxarea care ne satisface, lipsește un element decisiv.

Majoritatea oamenilor au pierdut simțul pentru necesitatea acestei dramaturgii. Ei evită tensiunile. Astfel se știrbește tot mai mult capacitatea lor de a obține bucurie și satisfacție din aceste tensiuni. Nu-i de mirare că viața lor decurge monoton și nesatisfăcător. La fel ca, pentru a aborda un alt domeniu al vieții, împreunarea sexuală cu un partener, care este executată ca un exercițiu al datoriei devenit obișnuință, pentru a satisface rapid o necesitate biologică.

Așa ca și în alte domenii, tindem și aici să neglijăm armonizarea procesului fizic cu sentimentele și reprezentările spirituale.

Ne așteptăm la un maxim de satisfacție sexuală, dar cu cea mai mică implicare a emoțiilor, a fanteziei și fără a aborda acea dramaturgie a cuceririi, care abia ea duce la o satisfacție reală.

Nu este nevoie de o cercetare sexuală profundă pentru a ajunge la concluzia: fericirea sexuală nu este o problemă a tehnicii sau a potenței, ci a capacității de a ne lăsa de fiecare dată emoțiile și fantezia să se desfășoare liber din nou.

### **De ce nu ne poate scuti nimeni de cele mai importante experiențe ale vieții. Indiferent că ne convine sau nu**

Tot ce s-a spus până aici despre armonia generală vizează în definitiv numai un punct: capacitatea de a evada din casa de melc a inhibițiilor și a tabuurilor, a temerilor, a constrângerilor și a veșnicei grabe și agitații și de a trăi viața din plin. Repet: *a o trăi din plin*.

Pentru ca apoi să ne dezvoltăm liber toate de care suntem în stare. Să folosim tot ce putem, pentru a fi fericiți. Să ne redescoperim zilnic pe noi înșine și forțele noastre nebănuite. Să rupem lanțurile pe care ni le pun alții.

Sper că mă înțelegeți corect. Nu-i vorba despre cutare sau cutare capacitate pe care o avem întâmplător sau pe care am deprins-o cu greu. Asta nu ar duce din nou decât la ceea ce le dă celor mai mulți oameni atâta bătaie de cap. Ei își pun toate speranțele în împlinirea unei

singure necesități. Lăsând, în schimb, să le fie știrbite toate celelalte.

Este și motivul pentru care atât de mulți dintre noi se mulțumesc să fie specialiști într-un singur domeniu. De aici își culeg singura bucurie a vieții lor. Este alibiul lor pentru faptul că își refuză marea fericire, atotcuprinzătoare, în viața lor. De curând, mi s-a plâns un om de afaceri cu extraordinar de mult succes, într-un moment de liniște: „În pat nu se mai petrec multe cu mine. Mi-am consumat toată forța în afacerea mea.”

Oare chiar așa să fie? Nu prea cred. Numai că i se pare cât se poate de firesc să-și folosească toate capacitățile pentru învingerea piedicilor lui profesionale. Dar acasă, când este vorba de necesitățile lui sexuale, nu mai este dispus s-o facă. Se mulțumește cu scuza: „Sunt impotent și gata. Ce să fac?”

Nenumărate gospodine se chinuie prost dispuse cu munca lor casnică. Tot ce întreprind împotriva cotidianului lor lipsit de bucurie constă în a da vina asupra altuia. Ar dori să-și împlinească visele, dar se sfiesc de riscul implicat aici.

Nu prea există oameni care să nu tânjească după schimbare, aventuri și starea captivantă, incitantă legată de ele. Dar caută ei aceste aventuri și stările ei excitante? Nu. Le ocolesc cu un imens detur. Trăiesc tot ce ar dori să trăiască cu adevărat numai la mâna a doua. Din cărți, din titlurile de ziar, de la cinematograful și de la televizor. Participarea pasivă de la o distanță sigură este felul modest de excitație cu care se mulțumesc.

Este atitudinea fundamentală cel mai larg răspândită, care e tipică pentru milioane de oameni: ei șed comod în

locul rezervat spectatorilor și asistă la ceea ce se întâmplă în jurul lor. Plini de dorul mereu nestins de a fi odată ei înșiși în centru.

Dar nimeni nu-și poate trăi viața pe care și-o dorește, dacă se dă deoparte din calea experiențelor pe care trebuie să le facă. Întrucât numai aceste experiențe compun viața adevărată.

Imaginați-vă că mergeți la teatru și acolo se joacă în fața dumneavoastră începutul unei piese și apoi imediat *happy-end*-ul. Tot ce duce la acel *happy-end* vă este tănuț. Tensiunile și crizele și toate experiențele eroului din care el iese în cele din urmă învingător.

În teatru nu am accepta asta niciodată. În viața noastră personală o facem mereu. Aici căutăm drumul cel mai comod și mai rapid spre satisfacere, fără să ne supunem efortului experiențelor pe care îl implică orice împlinire adevărată a unei dorințe.

Poate că spuneți acum: Ei, na, doar am și așa destule griji, de ce să-mi fac viața și mai grea decât este deja?

Se pune însă întrebarea dacă grijile pe care vi le faceți chiar sunt necesare. Sau dacă le aveți numai pentru că așteptați ca toate experiențele să vă fie preluate de alții. Care vă trimit apoi acasă produsul final prefabricat. O dată ce asta e ceea ce așteptați, nu sunteți pregătiți pentru rezolvarea problemelor care vă fac atâtea griji.

Fie că auziți cu plăcere sau nu: viața noastră nu este un dans pe roze. Este permanenta confruntare cu mii de piedici, pe care ni le pun alții în drum sau ni le punem singuri. Modul cel mai simplu de a o scoate la capăt cu ele nu este să le ignorăm, până ce devin tot mai mari și

se transformă într-o împovărare care atârână greu. Mult mai simplu este să ne confruntăm la timp cu ele.

În cazul în care căutați experiența care este legată de rezolvarea oricărei probleme, în loc să o evitați, puteți obține de aici câștig și satisfacție. De aceea, nimeni nu vă poate scuti de aceste experiențe. Chiar dacă pretinde că o face.

Aș dori să vă redau aici un fragment dintr-un interviu cu un bărbat pentru care am avut plăcerea să lucrez câțiva ani. Se poate spune că nu a fost cruțat de nimic în viață. Ar dori să nu fi trăit aceste experiențe? Dimpotrivă. Dar mai bine citiți singuri ce spune.

*Întrebare:* „Dacă vă urmărește cineva viața poate remarca în ea o înclinație peste medie la risc, nu-i așa?”

*Răspuns:* „Da, așa este. Căci ceea ce nu este legat de risc nu este în fond captivant. Ce mă incită însă în risc este tocmai elementul captivant, de încordare, dacă un lucru merge bine sau nu. Cui îi place riscul, și oricine este liber să se împace cu el, este cu un pas înaintea celorlalți. Face atunci lucruri pe care alții nu le-ar face niciodată, tocmai pentru că nu vor să-și asume nici un risc.”

*Întrebare:* „Și ați avut mereu noroc în asta?”

*Răspuns:* „Uneori noroc, uneori ghinion. Dar în general noroc. Însă eu nu cred în norocul singur. Cred că dacă ne străduim, dacă suntem gata să ne asumăm un risc, dacă investim foarte mult, atunci primim și câte ceva înapoi.”

*Întrebare:* „Ce vă dă atâtea încredere în dumneavoastră?”

*Răspuns:* „Pur și simplu nu mă tem. Nu mă tem de nici un om. De aceea nu mi se întâmplă să spun: asta nu pot să fac, e un lucru prea mare pentru mine, poate că o să mă doboare. Alții se tem continuu de câte ceva.”

*Întrebare:* „Cum ați ajuns la această atitudine?”

*Răspuns:* „Am avut norocul să cresc în perioada național-socialistă și să nu fiu de acord cu acest sistem. Am avut norocul să ajung foarte devreme la închisoare. La cincisprezece ani am fost închis pentru prima oară din rațiuni politice. Statul la pușcărie este îngrozitor de avantajos pentru tineri, căci astfel de experiențe te întăresc.

Nu împlinisem încă nouăsprezece ani, când am fost condamnat la moarte. Ceea ce a fost, de asemenea, foarte favorabil pentru mine, fiindcă m-a făcut să încerc să-mi lămuresc problemele fundamentale ale vieții. Căci atunci când ai sentimentul că în curând vei fi mort, găsești viața mult mai frumoasă, decât atunci când nu cunoști acest sentiment. Dacă asta nu a putut să-ți vină de hac, atunci capeți sentimentul că prea multe nu ți se mai pot întâmpla.”

Ar fi putut atinge acest om un grad atât de înalt de înțelepciune a vieții dacă ar fi ocolit toate aceste experiențe? Cu siguranță nu. Ele sunt o parte componentă a vieții lui, o parte componentă a norocului lui. Îi dau forța să nu evite nici pe mai departe riscurile pe care este de părere că trebuie să și le asume. Fiecare risc în parte, fie că se încheie în mod fericit sau nu, este pentru el o componentă necesară și inevitabilă a norocului și a fericirii lui.

**T**răim într-o epocă în care tot mai mulți oameni au tot mai puțin timp pentru acele lucruri care sunt importante pentru ei. Din diferite motive. Două dintre ele sunt:

- Se fac atât de dependenți de judecata altora, încât ei înșiși nu mai pot deosebi ce este cu adevărat important pentru ei și ce nu. Consideră că multe sunt importante numai fiindcă alții le consideră așa.
- Evită probleme importante pentru că se tem că nu le pot da de capăt. Ca alibi se ocupă cu zel de lucruri secundare. Ca și cum rezolvarea a o mie de lucruri secundare ar putea înlocui soluționarea unei probleme importante.

Din astfel de motive atribuie, de exemplu, foarte mulți oameni participării pasive la cultură și artă cea mai mare importanță, fără a avea nici cea mai mică legătură cu ele. Li se pare însă ceva important, pentru că alții consideră că este important.

Cine nu poate distinge ce este pentru el important și ce este simplă pierdere de timp va fi mereu strâns cu

ușa. Ziua lui devine prea scurtă, munca prea multă, este mereu pe fugă.

De aceea poate fi folositor pentru astfel de oameni să se ocupe cu valoarea reală a unor lucruri. Poate că atunci vor recunoaște că unele lucruri pe care le considerau până acum importante nu le aduc altceva decât timp pierdut.

### **De ce este necesar să distingem ce e important de ce e neimportant și să ne orientăm deciziile în funcție de asta**

Ne-a preocupat aici în primul rând întrebarea: „Ce este important în viața noastră și ce nu?” Mulți vor răspunde la această întrebare: „Realmente importantă este pentru mine fericirea familiei mele.” Sau vor spune: „Aș dori să fiu sănătos, ca să pot munci.”

Astfel de răspunsuri și altele similare corespund cu ceea ce considerăm în general ca fiind important. Dar ele nu sunt ceva cu adevărat concret. Sună însă întotdeauna extrem de important, dacă ne punem familia sau munca în centrul vieții noastre.

Cine crede efectiv în astfel de evaluări comite eroarea fatală de a presupune că tot ce găsește recunoaștere la alții chiar trebuie să fie important.

Suntem confrunțați cu pericolul permanent de a nu stabili singuri însemnătatea lucrurilor care ne privesc, ci de a o lăsa în seama judecății altora.

Oricine vrea ceva de la noi va încerca să ne convingă de importanța cauzei sale. El o va prezenta ca deosebit de stringentă și o va zugrăvi în culorile cele mai lumi-

noase, pentru a ne îmbrobodi astfel capacitatea critică de judecată. Până când cedăm în cele din urmă și spunem: „Bine, aveam acum de fapt cu totul altceva de gând. Dar o s-o amân pentru mai târziu”.

Tot ce vrem să facem astăzi, întrucât ne apare în acest moment important pentru noi, pierde din importanță dacă amânăm pe mai târziu. Foarte adesea se încheie cu faptul că nu o mai facem absolut deloc. Ceea ce înseamnă: am sacrificat ceva important pentru noi pentru ceva important pentru altul.

Există în jurul nostru o mulțime de oameni care nu sunt în stare să rezolve la timp lucrurile importante. Deci intră tot mereu în bucluc. Simțindu-se încolțiți, caută pe cineva care să-i ajute să iasă în ultima clipă din încurcătură. Fără să țină câtuși de puțin cont de ceea ce tocmai ar vrea să facă respectivul în acel moment.

Să presupunem că stați la locul dumneavoastră de muncă și vă oferiți o pauză de relaxare. Sau vă gândiți cum vreți să rezolvați următoarea dumneavoastră sarcină. Un coleg dă atunci năvală cu un aer îngrozitor de aferat în încăpere și vă explică: „Sunt sub o presiune dementă. Trebuie să mă ajuți imediat, altfel am probleme mari”.

S-ar putea ca pentru dumneavoastră pauza de relaxare sau problema la care tocmai reflectați să fie în această clipă de o importanță mai mare. Ar trebui să-i spuneți de fapt celuilalt: „Din păcate, acum nu am timp pentru tine. Ar fi trebuit să-ți împarți mai bine treburile”. Dar nu i-o spuneți.

Și de ce?

Pentru că trăiți cu ideea că cineva care răspândește agitație și zel în jur sau doar le simulează ar avea în orice



caz ceva mai important de făcut decât cel care se relaxează sau își bate capul cu o chestiune.

Fapt este că mulți oameni trăiesc într-o veșnică nebunie numai pentru că nu-și planifică intențiile suficient de temeinic. Se aruncă imediat fără cap într-o muncă pe care o apucă așa cum li se pare în prima clipă că ar fi corect. De îndată ce observă că astfel nu înaintează, intră în panică.

Rapid, caută o altă cale. Iarăși fără să chibzuiască în prealabil în liniște. Fac din nou greșeli care ar fi putut fi evitate. Își risipesc energia și ajung ca timpul să-i preseze tot mai mult.

În cele din urmă, caută la ananghie un om binevoitor, care să-i ajute și să accepte să devină victima agitației lor febrile.

Astfel de oameni muncesc de trei sau patru ori mai mult decât alții. Cel puțin trezesc această impresie la cineva care nu-i dibuiește. Se poate spune admirativ despre ei: „Asta nu-și acordă nici un moment de răgaz“ sau: „Pe asta nu l-am văzut niciodată fără să aibă de muncit“.

Adevăratul motiv pentru care oamenii sunt atât de plini de ardoare constă însă numai în faptul că nu știu când este pentru ei important să facă o pauză ca să se odihnească sau să chibzuiască la timp ce vor să facă și cum ar putea să o facă cel mai bine.

Pentru ei este important să fie mereu la galop. Lăsați-i pe ei să alerge la galop. Dar feriți-vă să vă lăsați contaminat de un astfel de zel exagerat. Vă dăunați astfel mai mult decât vă aduceți foloase. În final, nu-i sunteți nici celuilalt de folos. Probabil că-l ajutați mult mai mult dacă îl lăsați să tragă singur ponoasele de pe urma problemelor sale. Poate că atunci va sta să se gândească unde a procedat greșit.

Dacă vă sacrificați propriul timp și propria energie pentru el, vă va bate apoi pe umăr și vă va spune: „Ești un tip grozav“. Ca mulțumire, data următoare când este iarăși la ananghie va apela din nou la ajutorul dumneavoastră. Chiar dumneavoastră ați fost cel care l-ați încurajat. Știe că pentru problemele lui sunteți dispus să renunțați la ceva ce vă este important.

Dumneavoastră singur sunteți cel care trebuie să se descurce cu greutățile care decurg de aici. Vă rămâne puțin timp pentru lucrurile care vă sunt importante. Vă sacrificați timpul personal de relaxare pentru incapacitatea altora.

Dacă vreți să evitați astfel de greșeli și altele care rezultă de aici, vă poate ajuta numai un concept clar pentru aprecierea importanței unui lucru. Conceptul:

Important pentru mine este în primul rând ce consider eu a fi important, și nu ceea ce îmi prezintă alții ca fiind important, fiindcă tocmai le este lor de folos.

Admit că nu este o linie directoare pentru oamenii care își caută fericirea în dragostea altruistă față de aproapele lor. Este însă premisa pentru a determina singur importanța lucrurilor în viața dumneavoastră. În loc da a o lăsa în seama altora.

### **De ce este mai bine să scăpăm de zece prieteni inutili, înainte de a face rost de unul nou**

Cunoașteți și dumneavoastră cu siguranță câțiva dintre acei oameni care consideră că tot ceea ce fac este îngrozitor de important. S-au împovărat cu zeci de afaceri, de funcții și îndatoriri. După principiul: cu cât fac mai

multe, cu atât sunt mai important. Adevărul este exact contrariul.

Cu cât facem mai multe, cu atât avem mai puțin timp pentru ceea ce este efectiv important. Cine nu are niciodată timp, cine este mereu ocupat, cine nu se poate destinde niciodată o face pesemne numai dintr-o cauză: își bagă în cap că sute de lucruri secundare ar putea înlocui un singur lucru important pentru el.

Sigur vă este cunoscut sfatul larg răspândit: „Cunoaște-te în fiecare zi un om nou și fă din el prietenul tău.” Dacă sunteți dintre oamenii pentru care nu este nimic mai important decât să fie îndrăgiți de toată lumea, ar trebui să urmați acest sfat.

După un an veți avea, dacă totul a mers bine, 365 de prieteni. Și veți mai achiziționa zilnic câte unul nou. La fiecare prânz trebuie să ieșiți să mâncați cu unul dintre cei pe care i-ați dobândit deja, ca să nu înceapă să vă uite. Seara vă mai rămâne timp să vă ocupați de vechii și bunii prieteni, care nu vor să fie uitați de dumnea-voastră.

Așadar, când trece acest an, vă mai gândiți poate din nou la următoarea frază: este mai important să scăpăm de zece prieteni inutili, înainte de a face rost de unul nou.

Imagina total nerealistă despre prietenia nobilă de dragul prieteniei este una dintre acele iluzii căreia i se lasă nenumărați oameni pradă într-un mod naiv. Ca și năzuinței la iubirea mare și pură.

În legătură cu astfel de noțiuni se consideră foarte probabil să pui întrebarea prozaică: „La ce-mi folosește?” Dați-mi voie să spun ceva cât se poate de clar: trebuie să existe iubirea. După cum avem nevoie și de

câțiva prieteni buni, cu care putem întreprinde tot ceea ce nouă singuri ne-ar face numai pe jumătate atâta plăcere. Însă asta nu ar trebui să ne împiedice să cercetăm fiecare dintre aceste relații bazate pe dragoste sau prietenie în parte, în funcție de valoarea ei.

Dacă cineva ne stă mereu pe cap cu reproșuri: „Pur și simplu nu mă iubești cu adevărat” sau: „Dacă ai fi un prieten adevărat, nu mi-ai face așa ceva”, nu vrea prin asta decât să ne șantajeze. Ar dori să-l iubim de dragul lui sau să-l acceptăm ca prieten și nu să reflectăm la utilitatea acestei relații. Căci atunci am putea ajunge la concluzia că în această relație mai mult investim decât ne iese.

Celălalt vrea să împiedice astfel de reflecții. Ar dori să fim oricând dispuși să sacrificăm totul pentru el, fără să ne întrebăm care-i rostul. Dragostea și prietenia fac parte, ca și fidelitatea, sinceritatea și admirația, dintre acele instrumente ale manipulării cu care trebuie să fim făcuți orbi în fața realității lucrurilor.

Acestui scop îi servesc formule care sună bine, precum:

- „Un prieten adevărat ajută, fără să pună multe întrebări.”
- „Un prieten adevărat este totdeauna prezent pentru tine.”
- „Pentru cine iubește cu adevărat, defectele celor iubiți sunt însușiri dragi.”
- „Pentru iubirea adevărată nici un sacrificiu nu ar trebui să ne fie prea mare.”

În realitate, sentimentele singure, indiferent dacă sunt autentice sau numai simulate, nu pot menține pe termen

lung o legătură satisfăcătoare. Cine nu recunoaște asta nu trebuie să se mire dacă are tot mereu parte de deziluzii care-l apasă.

Prietenia și dragostea necesită o permanentă asigurare prin folosul real pe care ambele părți îl trag din ele. Dacă sunteți bun prieten cu cineva, folosul acestei legături constă în primul rând într-o bază de încredere întărită.

În cazul în care nu cunoașteți îndeajuns pe cineva care vă cere un serviciu, va trebui să vă asigurați bine pentru a căpăta un contraserviciu adecvat. Dacă există o bază puternică de încredere față de el, această suspiciune cade în mare parte. Puteți discuta mai deschis problemele cu el. Veți ajunge amândoi mai repede și mai flexibil la un acord.

De aceea, pare necesar să verificăm orice relație cu alți oameni, indiferent cât de apropiați ne sunt, în conformitate cu această bază de încredere reciprocă. Dacă cineva pe care-l iubiți sau cu care sunteți prieten se poate bizui numai pe *dumneavoastră*, dar reciproca nu e valabilă, va deveni curând o povară pentru dumneavoastră.

Este mai avantajos să stați această relație unilaterală, înainte să fiți păgubit. Ceea ce poate suna dur. Însă și mai dur este de obicei finalul unei legături afective unilaterale, care se edifică pe speranța că la un moment dat celălalt se va schimba.

El nu se va schimba, căci pentru el nu există nici un motiv ca s-o facă. După ce a prins gust să vă exploateze sentimental fără a trebui să dea nimic în loc, este pentru el calea cea mai comodă de a obține avantaje. Ce motiv să aibă el ca să renunțe de la sine putere?

Fără armonia serviciului și contraserviciului, nici dragostea, nici prietenia nu pot fi durabile. Este criteriul după care ar trebui să măsurăm dragostea și prietenia. Absolut de la sine decurg de aici întrebări ca:

- „La ce îmi folosește prietenia cu X? Ce investesc eu și ce investește el?”
- „Dragostea mea pentru Y este bine asigurată printr-o bază de încredere reciprocă? Sau eu investesc dragostea mea numai în speranța vagă de a primi cândva ceva în schimb?”

În temeiul unor astfel de reflecții ar trebui să ajungeti în cele din urmă la concluzia: mai puțini prieteni, la care a da și a lua se află în armonie, sunt mai importanți decât mulți prieteni de al căror contraserviciu nu pot fi siguri.

Orice prietenie creează de la început obligația de a te comporta ca prieten. Dacă vă sună un prieten și vă cere ceva, veți avea rețineri să-l refuzați. Chiar atunci când știți foarte clar că ceea ce vrea este în dezavantajul dumneavoastră. Veți căuta, vinovați, un compromis, ca să nu-l răniți. Acest compromis va aduce poate pentru dumneavoastră mai puține dezavantaje. Dar tot vă va fi o povară.

Cu cât aveți mai puțini prieteni care vă pun în astfel de situații conflictuale, cu atât vă este mai ușor să spuneți nu, dacă aveți ceva mai important de gând decât să faceți cuiva un serviciu.

Mulți bărbați trăiesc cu impresia că ar trebui mereu să le tot dovedească soțiilor lor că le iubesc. Astfel de dovezi de dragoste, care în mod ciudat se manifestă adesea în sacrificii materiale, sunt expresia sentimentului de vinovăție de a nu iubi suficient de sincer și de puternic.

Acest sentiment de culpă al bărbatului este punctul de pornire pentru un joc rafinat, pe care îl joacă multe femei cu soții lor. Nu pregetă niciodată să le aducă reproșul: „M-am căsătorit cu tine din dragoste. Dar tu nu voiai decât o gospodină și o mamă pentru copiii tăi“.

Un bărbat care cade în această cursă va căuta mii de argumente liniștitoare, pentru a o asigura de dragostea lui. Se va simți vinovat, căci știe foarte bine că reproșul ei este valabil. Astfel a pierdut deja jocul. Orice femeie iscusită îl va repeta de fiecare dată când vrea să scoată un avantaj de la soțul ei.

Femeile sunt în câștig în acest joc, întrucât ele știu mai bine să-și prezinte relația cu bărbatul lor drept o dăruire altruistă. În schimb, bărbații sunt mult mai puțin talentați în această privință.

Un bărbat care ghicește la timp acest joc va recunoaște de la început că relația cu soția lui constă din armonia dintre sentimente și folosul reciproc. El va verifica lucid:

- „E valabilă în această relație baza de încredere durabilă?“
- „Ce foloase realiste trag din această relație?“ Dar și: „Ce foloase trage soția mea din ea?“

Aceste reflecții îl vor feri în cele mai multe cazuri să dezvolte sentimente de culpă, care pot fi exploatare în detrimentul lui.

Exemplul menționat al unei situații conjugale este valabil în mod similar pentru orice tip de relație amicală. Oricum ați privi-o, tot veți ajunge mereu la concluzia:

Important nu este să ne dovedim dragostea iară și iară. Sau să avem cât se poate de mulți prieteni. Important este, mai degrabă, ca între ceea ce dăm și ceea ce

primim în schimb să existe o armonie, care este în acord cu necesitățile noastre. În orice analiză conform punctelor de vedere de mai sus poate foarte bine rezulta că mulți așa-zisi prieteni buni nu constituie pentru noi nimic altceva decât obligații, care nu se găsesc într-o relație realistă cu ceea ce ne aduc.

De dumneavoastră depinde să trageți concluziile de aici.

Ca să mă exprim mai concret: poate că pe viitor va fi mai important pentru dumneavoastră să faceți altceva decât să stați cu câțiva prieteni într-un local, numai spre a le demonstra ce tip grozav sunteți.

### **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**

Cine nu știe să clasifice lucrurile din viața lui, de la cele foarte mari până la cele lipsite de importanță, în funcție de însemnătatea pe care o au pentru noi nu are parte de acea confruntare și lămurire din care este efectiv alcătuită viața noastră.

Își fură singur șansa de a realiza tot ceea ce îi aduce satisfacție. Aleargă hărțuit de la un lucru la altul. Alocă unor chestiuni mărunte mai mult timp și mai multă forță decât le revin de fapt. În loc să-și repartizeze bine forțele:

- Cea mai mare cheltuială de timp și energie pentru ceea ce este îmi este cel mai important.

- O cheltuială mai mică pentru ceea ce este îmi este mai puțin important. Chiar dacă alții consideră că este mult mai important.
- Renunțarea la ceea ce nu-mi aduce absolut nimic.

Ca să recunoaștem ceea ce este pentru noi important, mai puțin important sau inutil, trebuie să ne definim clar poziția față de tot ce joacă un rol în viața noastră. Indiferent de criteriile valorice ale altora, trebuie să ni le găsim pe ale noastre proprii.

Este inevitabil atunci să fim împinși în poziția unui outsider de către cei în fața criteriilor cărora nu ne plecăm. Este destinul oricărui om care își consideră interesele proprii mai presus decât pe cele ale altora.

Perspectiva de a fi etichetat drept egoiști și deci drept outsideri îi reține pe mulți oameni să-și constituie criterii de valoare proprii și croite în funcție de necesitățile lor personale. Ei se declară mulțumiți să realizeze în viața lor numai ceea ce nu întâmpină la alții rezistență. Deciziile lor devin compromisuri, ei țin seamă de alții mai mult decât de ei înșiși. Astfel evită orice provocare veritabilă, a cărei învingere le-ar putea aduce un maxim de satisfacție.

- Dacă i-am întipărit cuiva destul de des în minte că dragostea singură este premisa cea mai importantă pentru o căsnicie fericită, se va strădui încrâncenat să atingă această dragoste. Dacă propriile lui sentimente nu corespund imaginii romantice de vis cu care l-am amăgit, este convins că: „Pur și simplu nu sunt capabil de o iubire autentică. Destinul m-a defavorizat“.

Chiar când va fi căsătorit tot va mai visa la marea iubire, care este chipurile atât de importantă, dar care lui îi rămâne tăinuită. În acest conflict dintre dorul neîmplinit și realitatea prozaică a vieții conjugale cotidiene nu poate găsi niciodată mulțumirea adevărată.

Nici nu-i trece atunci prin gând să se scuture de aceste clișee despre marea și adevărata iubire și să găsească un propriu criteriu valoric. Căsniciile pe pământul realității le-au adus oamenilor o fericire mai durabilă decât cele care au fost încheiate pe norii trecători ai „iubirii adevărate“.

- Dacă spunem cuiva care se orientează după etaloanele altora: „La prânz este ora mesei“, se va duce la prânz ca toți ceilalți să mănânce. Indiferent dacă îi este sau nu foame cu adevărat. Va bea, pentru că și alții beau, și nu pentru că îi e sete.
- Dacă se trezește noaptea în urma unui vis erotic, plin de dorința de a-și iubi partenera care doarme alături, își va înăbuși această dorință. Se gândește: „Dacă o trezesc acum va fi furioasă“. Numai ideea că l-ar putea indigna pe celălalt este criteriul valoric după care se ghidează. În loc să se gândească cum să-l implice pe celălalt în reprezentarea lui de dorință, întrebându-se: „Ce trebuie să fac pentru ca și celuilalt să-i facă la fel de multă plăcere să fie cu mine, cum îmi face mie să fiu cu el?“
- Astfel de oameni tind să admire plini de respect orice despre care li se spune că esta artă sau cultură. Chiar și atunci când ei nu au nici cea mai mică legătură cu ea. Preferă să simuleze un interes plin de înțelegere, decât să recunoască: „Mie nu-mi

spune nimic". Și să se îndrepte spre lucruri care sunt mai importante pentru ei, deoarece pot să se identifice cu ele.

În loc să se ocupe ei înșiși activ cu cântatul sau pictura, scrisul sau vreo altă posibilitate de a se desfășura — indiferent dacă rezultatele le plac sau nu altora —, îi admiră pe alții care sunt așa-zisi maștri în aceste domenii.

Se rânduiesc astfel în șirul admiratorilor mecanici, pe care nimic nu-i poate zdruncina în convingerea lor că arta este numai ceea ce produc acei puțini privilegiați. Iar cultura este ceva elevat, de la care ei înșiși sunt excluși. De aceea lumea noastră și este plină de oameni care nu consideră nimic mai important decât să conserve cultura trecutului, în loc de a realiza ei înșiși cultură.

Nu există nici cea mai mică îndoială că puținii care sunt etichetați drept artiști privilegiați profită de pe urma acestei situații. Dar cu ce profită nenumărații lor admiratori? Se mulțumesc cu convingerea că pentru ei nu este nimic mai important decât să asiste, prefăcându-se că ar fi profund mișcați de ceea ce pot trăi astfel de la distanță.

Cine realizează în viața lui arta de a fi egoist este pe cale să-și descopere și dezvolte tot mai mult propria personalitate. Este nevoie în acest sens de criterii valorice proprii.

Schimbarea începe prin aceea că punem tot mereu sub semnul întrebării valorizările pe care le-au formulat alții pentru noi în prealabil. În loc să ne adaptăm fără să

crâcnim acestor criterii, adaptăm valorizările la propriile noastre aptitudini, posibilități și necesități.

Această convingere ne obligă să stăpânim tot mereu în mod activ viața, căci numai ceea ce am reușit să învingem singuri ne aduce cu adevărat satisfacție. Pentru cine se adaptează nu este de fapt nimic mai important decât această adaptare. Pentru cine își croiește singur viața, a sta pur și simplu și a asista nu mai poate fi mulțumitor.

Pentru el, dragostea nu este o iluzie romantică, ci o realitate la care el însuși stabilește ce valență are ea în viața lui.

El nu consideră că arta și cultura sunt ceva ce produc alții pentru el. Ceva ce le este rezervat scriitorilor, actorilor sau dirijorilor. Nu este ceva ce experimentează de la distanță, de la o distanță de nedepășit. Ci o parte importantă a propriei sale vieți.

Cultură este pentru el tot ce creează singur în mod conștient. Autorealizarea fiecăruia în parte după propriile sale idei, pe care le transpune în practică. Să mănânce în mod conștient, să iubească în mod conștient, să trăiască în mod conștient. Să facă tot ce este important pentru el, și nu ceea ce de fapt nu este semnificativ pentru el.

Toate astea sunt cultură. Ea se naște din dezvoltarea individuală a fiecăruia în parte, și nu din adaptarea la ceea ce ne arată alții, ca să ne încânte.

Putem spune: nimic cu care nu ne identificăm singuri și ce nu trăim prin proprie experiență sau la crearea căruia nu contribuim nu prezintă pentru noi importanță.

O gospodină care cumpără cina ambalată în folie de la magazin, numai pentru a o încălzi acasă și a o pune pe masă, nu va avea o relație cu propria ei realizare. Dacă soțul sau musafirii ei laudă mâncarea, gospodina nu va simți că din această laudă decurge pentru ea vreo satisfacție. Nu este ceva ce a creat ea însăși și cu care s-ar putea identifica.

### **„Fă ordine printre lucrurile mici, și cele mari vor urma de la sine“**

Probabil nu vi se întâmplă mult diferit decât mi se întâmplă mie: au existat câteva întâlniri în viața mea, care mi-au determinat hotărâtor atitudinea față de anumite lucruri. Chiar și astăzi, după ce s-au scurs mulți ani de atunci, mă orientez după ele.

Când am lucrat la 20 de ani pentru prima dată într-o redacție de ziar, aveam un șef pe care îmi venea să-l trimit de o sută de ori pe zi în gând la naiba. O singură frază pe care mi-o tot repeta mă ducea aproape la disperare. Era fraza: „Fă ordine printre lucrurile mici, și cele mari vor urma de la sine“.

Când mă înființam, de exemplu, la el cu trei pagini de manuscris, în care descriam etapele după părerea mea interesante ale unui accident de circulație, îmi spunea: „Foarte frumos, dar mult prea lung. Scrieți acum totul în zece rânduri și atunci le publicăm“.

Dacă protestam și încercam să-l lămuresc cât de bună era povestea mea și de ce trebuia să apară obligatoriu în toate amănuntele, mă privea zâmbind și îmi explica:

„Învățați mai întâi cum se scrie un comunicat scurt, atunci reportajele dumneavoastră lungi vor deveni mai bune absolut de la sine.“

Astfel de experiențe m-au ajutat în decursul timpului să nu subapreciez importanța lucrurilor mici, înainte de a mă încumeta la unele mai mari.

Cu toții tindem să ne entuziasmăm într-atât pentru ceea ce este mare, încât ne dezbatem de detaliile mici, care trebuie depășite pe drumul realizării sale, ca de un rău necesar. Spunem, de pildă: „Cel mai important lucru în viața mea este să fiu fericit“. Un țel măreț. Doar că trecem foarte des cu vederea că el este realizabil numai dacă depășim nenumăratele piedici mici care îi stau în drum.

Când multe cupluri ajung în punctul în care se întreabă reciproc: „Amândoi doar nu vrem altceva decât să fim fericiți împreună, de ce nu reușim?“, motivul este adesea că ei eșuează, poticnindu-se chiar în fleacuri.

Atât timp cât aceste lucruri mici se mai pot încă învinge ușor, le dăm deoparte fără să le acordăm atenție. Până ce din multe astfel de fleacuri nedepășite rezultă o problemă mare, care ne dă de furcă din greu.

Sau nu ne găsim timp să soluționăm o problemă mică imediat și o dată pentru totdeauna. O rezolvăm numai pentru următoarele paisprezece zile. Apoi ea își face din nou apariția. Devenită între timp ceva mai mare, ceva mai dificilă, cu un alai de alte mici probleme nerezolvate. Ceea ce am fi putut lămuri cu paisprezece zile în urmă în zece minute acum poate că ne solicită deja două ceasuri. Presupunând că acum o rezolvăm efectiv în totalitate.

Când multe detalii s-au amplificat devenind o problemă mare, crește tendința noastră ca acum să o ocolim de-a binelea. Ne spunem: „Acum n-am timp. O s-o rezolv când n-o să mai fiu atât de ocupat”. Luăm o decizie superficială, pentru a avea liniște măcar pe moment. Astfel cârpim unele găuri, făcând altele în schimb.

Ar trebui să știm: viața noastră nu este determinată de un singur mare eveniment, ci de felul cum ne petrecem fiecare zi în parte. Cum o împărțim, cum rezolvăm numeroasele mici probleme pe care le aduce cu ea. Cum o încheiem. Dacă putem spune: „A fost o zi minunată, în care am făcut tot ce voiam să fac”. Sau dacă trebuie să ne mulțumim cu consolarea: „A fost groaznic. Sper că mâine totul va decurge altfel”.

Dacă putem spune în majoritatea zilelor unei săptămâni că au fost zile fericite, înseamnă că a fost o săptămână fericită. De aceea, ar trebui să luăm fiecare zi în parte atât de în serios, de parcă ar fi cea mai importantă din viața noastră. Sau, altfel exprimat: fiecare soluționare satisfăcătoare a unei probleme constă din depășirea consecventă a problemelor parțiale din care este compusă.

Astfel privită, fericirea căsătoriei dumneavoastră depinde poate de cearta pe care ați avut-o aseară cu partenerul din cauza unei note proaste luate de copilul dumneavoastră la o lucrare de control.

Hai să privim mai îndeaproape acest caz:

Discuția a început cu ciocnirea punctelor de vedere despre motivul notei proaste. Ea a spus: „Vine de la faptul că intervii prea puțin energic”. El a spus: „Pot să spun orice așa spune, tu oricum ieși apărarea copilului”.

În acest punct deja, mobilul propriu-zis al discuției, și anume nota proastă a copilului, își pierduse importanța. În loc să găsească în liniște o soluție pentru această problemă de detaliu, părinții s-au certat pe principiul educației copilului. Nu este de mirare că în felul acesta nu au ajuns la nici o soluție care să-i fi fost copilului de vreun ajutor.

Cum ar fi putut să arate totul dacă soții ar fi procedat conform motoului: „Fă ordine printre lucrurile mici, și cele mari vor urma de la sine”? În acest caz ar fi pus în centrul discuției lor problema de detaliu „lucrare de control”, și nu întrebarea „cine ce greșeli face în educația copilului?”.

Avantajele acestui procedeu ar fi fost:

- Ei ar fi putut vorbi despre problema respectivă fără să trebuiască să se apere pe sine împotriva atacurilor celuilalt. Ar fi devenit o discuție obiectivă având drept scop: „Cum ajutam cel mai bine copilul să se pregătească pentru următoarea lucrare de control, ca atunci să obțină o notă mai bună?”
- Concentrarea asupra problemei de detaliu „următoarea lucrare de control” i-ar fi împiedicat să se piardă în controverse generale despre cum nu ascultă copilul și altele asemenea, care nici ele nu duc la nimic.
- S-ar fi putut pune, de pildă, de acord la acest nivel că, înainte de următoarea lucrare de control, tatăl va învăța zilnic câte o oră seara cu copilul timp de o săptămână. Asta i-ar da copilului senzația că părinții lui nu se ocupă de el abia atunci când a



venit cu o notă proastă acasă. Măsura ar fi fost deci de folos marii probleme a „educației copilului”.

- Înțelegerea dintre părinți în mica problemă a „următoarei lucrări de control” ar fi influențat în continuare în mod pozitiv și relația dintre ei. Discuția nu ar fi sfârșit cu puncte de vedere încontrate, fiecare acuzându-l pe celălalt și apărându-se pe sine. Ambii ar fi rămas cu impresia: „Am rezolvat împreună o problemă. Putem discuta între noi. Așa să facem și data viitoare”.

De ce nu se rezolvă astfel de probleme mult mai des în acest mod? O să vă spun de ce: pentru că mulți oameni își poartă discuțiile fără ca măcar să se gândească o clipă că înțelegerea între ei în privința unei mici probleme concrete este mult mai ușoară decât în privința uneia mari și generale.

Ei lasă ca hărțuiala izbucnită între ei din cauza unui fleac să degenereze într-o bătălie în câmp deschis, în care este pusă sub semnul întrebării întreaga bază a conviețuirii lor. O ceartă începe din cauza unei supe prea sărate, dar se încheie cu concluzia soțului: „Deci pe viitor o să mănânc la cârciumă, dacă nu ești în stare să-mi pui pe masă o supă ca lumea”. Iar soția izbucnește în lacrimi, profund jignită în onoarea ei de gospodină, și vorbește despre divorț, pentru că în felul acesta nu mai poate să reziste.

După ce s-au ocărât, s-au ofensat, s-au umilit și au redus la minim orice încredere a unuia față de celălalt, un timp nu mai există absolut nici o bază de acord reciproc. S-ar fi putut evita să se ajungă aici, dacă soții ar fi pus în ordine mica problemă „supă prea sărată”. Pur și simplu, lucrurile mici se pot rezolva mai bine cât

timp continuă să fie mici. Cine se comportă în acest sens va constata foarte curând că marile probleme se rezolvă de la sine — prin simplul fapt că nici nu apucă să apară.

### **Totul își are timpul său, totul are nevoie de timp. Cine se ghidează după acest principiu o duce mai ușor în viață**

Există în medicină termenul „sindrom”. Prin el se înțelege tabloul patologic ce rezultă din împletirea și coincidența a diferite indicii.

Poate că și dumneavoastră faceți parte dintre numeroșii oameni la care se pot constata următoarele indicii:

- Nu rezolvați multe lucruri pe care vi le-ați propus, din lipsă de timp, deloc sau doar parțial.
- Vă puneți uneori în cap că o anumită chestiune trebuie neapărat rezolvată imediat, cu orice preț. Dar piedici de nedepășit vi se pun în cale. Știți foarte exact că ar fi mai bine să renunțați și să încercați încă o dată, reluând problema într-un moment mai favorabil. Totuși irosiți timp și energie numai pentru a vă dovedi dumneavoastră sau a le dovedi altora ce tip grozav sunteți.
- Pe de altă parte știți adesea foarte precis că un lucru trebuie făcut imediat. Și totuși spuneți: „Ei, nu-i nimic, îl amân pe mai târziu”.
- Se întâmplă de atâtea ori ca pentru rezolvarea unei sarcini mai puțin importante să pierdeți mult mai mult timp decât i-ar reveni conform importanței

ei. Astfel nu vă mai rămâne suficient timp pentru alte sarcini, mult mai importante.

- Dacă ați terminat o treabă, nu vă rămâne timp de pauză, ca să vă relaxați. Căci vă și așteaptă altceva ce trebuie neapărat început imediat.

Toate aceste indicii sau mai multe dintre ele împreună sunt semne tipice pentru „sindromul lipsei de timp”.

Face parte dintre simptomele epocii, cu care foarte mulți oameni s-au împăcat, fiind un rău necesar. Nu puțini sunt chiar bucuroși de el. Le servește ca alibi pentru a se lepăda de multe lucruri cărora nu se simt capabili să le facă față.

Am lucrat câțiva ani cu un tip pe care-l numeam toți „Mister Oare-când”. De fiecare dată când îi spunea cineva să facă cutare sau cutare lucru, chipul său căpăta o expresie chinuită. Apoi, dintre buzele lui se desprindea cu greu, plin de reproș, un chinuit: „Oare când să fac asta? Doar sunt încărcat până la refuz”.

Acest om ajunsese din motive care-mi scapă într-o poziție căreia pur și simplu nu-i putea face față. Sarcina lui consta în a rezolva zilnic patru sau cinci lucruri legate de un termen precis. Dacă și-ar fi împărțit corect această muncă, nu ar fi fost necesar să-i aloce mai mult de cinci ore.

El însă reușea să sară opt ore pe zi ca o veveriță încoace și încolo și să se vaite fără încetare cât de greu era totul și cât de puțin timp avea la dispoziție. În fiecare seară își părăsea locul de muncă total epuizat.

Trăsătura cea mai pregnantă a „sindromului lipsei de timp” constă în a ne convinge singuri fără încetare că nu avem timp. Mai cu seamă timp pentru lucrurile cu adevărat importante. De teamă că nu le putem rezolva, ne

creăm ca alibi o risipă absurdă de timp pentru lucruri secundare.

Dacă suferiți de acest sindrom, există posibilități de a vă elibera de el. În primul rând trebuie însă spus că de fapt numai dumneavoastră singur puteți să vă vindecați de el.

Nu vă ajuta cu nimic dacă stați mereu pe capul altora, lamentându-vă. S-ar putea ca din milă să vă preia cineva o bucată din muncă. Dar astfel mai mult vă strică decât vă ajută. Căci dacă v-ați obișnuit să nu aveți niciodată timp pentru lucrurile importante, nu se modifică nimic în atitudinea dumneavoastră dacă, temporar, munca vi se împuținează.

În plus, printre efectele secundare ale „sindromului lipsei de timp” intră că aveți permanent conștiința încărcată. Căci lamentările dumneavoastră nu sunt nimic altceva decât expresia acestei conștiințe încărcate, care caută compasiunea celorlalți ca satisfacție de substitut pentru succesul de care nu ați avut parte.

O satisfacție de substitut nu vă rezolvă însă problema. La fel de puțin cum vă ajută dacă vreți să vă câștigați mila altora cu tot felul de mici amabilități. Astfel de strădanii se numără doar printre lucrurile secundare, cu care vă pierdeți timpul și care vă fac să ocoliți sarcinile importante.

Am cunoscut mulți oameni care aveau zilnic de rezolvat într-un timp anume o cantitate anume de muncă. În timpul anilor petrecuți de mine în redacțiile unor cotidiene asta făcea parte din modul obișnuit de lucru de-acolo. Pe la ora prânzului ne întruneam într-o conferință. Atunci li se distribuiau colaboratorilor temele. Aveau apoi cinci ore timp să le rezolve.

Pentru mine era de fiecare dată extrem de interesant să privesc un spectacol care se repeta la unii dintre colegi zi de zi într-un mod similar:

După ce căpătau o sarcină, se uitau mai întâi la ceas. Mai că se putea auzi ce gândeau în această clipă. Și anume: „Șase ore timp. Mai pot să beau în liniște o cafea”. Ceea ce și făceau.

La cantină se întâlneau apoi regulat cu câțiva oameni care, la fel ca și ei, mai voiau să bea o cafea înainte de a-și începe treaba. Era inevitabil că în această rundă se ajungea la discuții însuflețite.

Din când în când, unul sau altul se uita la ceas și se impacienta. Se putea vedea clar că voia de fapt să plece. Cu toate astea, rămânea la masă și mai comanda ceva de la chelneriță. În sfârșit, unul sărea brusc în sus și se arăta foarte enervat dacă nu putea plăti pe loc. Își lua rămas-bun de la ceilalți de obicei cu cuvintele: „Trebuie să plec acum. Azi am enorm de multă treabă”.

Se năpustea în biroul lui și schimba câteva vorbe grăbite cu alți colaboratori. Ca și cum nu s-ar întoarce de la cantină, ci de la o conferință importantă. Ajuns la masa lui de lucru, smulgea mai întâi telefonul din furcă și suna acasă. Din convorbirea scurtă se putea deduce cât era de adâncit în lucru. Le comunica alor lui că se va întoarce târziu acasă, pentru că era atât de ocupat.

Se mai ridica apoi o dată brusc și fugea la toaletă. Tensiunea care pusese stăpânire pe el i se lăsa și în vezică. La întoarcere, intra cu cineva în vorbă în fața ușii. Dădea curs dialogului, cu toate că era atât de agitat. Știa foarte bine că timpul pe care îl avea la dispoziție pentru

munca pe care trebuia să o presteze devenise deja extrem de limitat.

La un moment dat chiar se pornea pe treabă. Fuma nervos și se înfuria dacă cineva doar băga capul pe ușă. Se întâmpla și ca uneori să adreseze unor colegi cuvinte jignitoare, fără să vrea de fapt. După astfel de incidente stătea câteva minute nemișcat și fixa peretele cu privirea. Căuta fără îndoială tot felul de scuze pentru atitudinea sa.

Acum nu trebuia să se confrunte numai cu această situație și cu munca sa, ci și cu teama că nu-și va putea termina treaba la timp. Este de la sine înțeles că nu avea de suferit numai calitatea prestației lui, ci și constituția sa fizică și spirituală. Nu-i de mirare că după aceea era total epuizat.

Știu totul atât de exact, căci pe vremuri făcusem și eu parte din acest grup de oameni. Până ce am decis să mă lepăd de acest mod absurd de lucru, care-mi măcina forțele. Am formulat o terapie pentru sindromul meu al „lipsei de timp”. Ea era alcătuită din următoarele măsuri simple:

- Am decis mai întâi să nu mai spun niciodată că nu am timp pentru ceva ce voiam sau trebuia să fac.
- Dacă îmi reveneau deodată mai multe sarcini importante de făcut, le împărțeam după însemnătatea lor, pentru a le rezolva în această ordine una după alta.
- Apoi mi-am făcut un obicei din a considera fiecare lucru pe care tocmai eram în curs de a-l rezolva drept absolut cel mai important. Oricât de grele erau celelalte sarcini, alungam mai întâi orice gând referitor la ele. Nu-mi permiteam nici măcar să mă

gândesc: „O să reușești să faci asta?” M-ar fi abătut doar de la ceea ce voiam să duc la bun sfârșit mai înainte.

- Pentru tot ce făceam fixam un termen de rezolvare. Asta mă silea să stau și să mă lămuresc ce cantitate de timp „valora” o sarcină.
- În cele din urmă decideam ca, din clipa în care îmi era clar ce voiam să fac mai întâi și cât timp voiam să-mi ia, să nu mai consider nimic altceva a fi mai important. Am încetat să-mi spun: „Trebuie să beau întâi neapărat o cafea, ca să mă învioresz”. Nici o discuție, nici un telefon nu erau mai importante decât să îmi încep munca.

Atunci când mă așezam la biroul meu, eram de obicei deja atât de absorbit de sarcina mea, încât îmi venea ușor să resping abateri de orice natură. Nu mai aveam nevoie de timp ca să mă pun în mișcare. Nu trebuia să mă scutur mai întâi de gândul la cine știe ce discuții precedente. Gândurile mele erau fixate pe munca ce mă aștepta.

Un alt fenomen secundar a fost că toți colegii mei s-au obișnuit repede cu noua mea atitudine. Nici nu mă mai întrebau: „Vii cu noi la o cafea?” Am constatat curând că nu duceam lipsa rundelor la cantină. Aveam deodată mult timp, înaintam mai repede în muncă decât mi se întâmplase vreodată. Scăpasem de veșnica grabă. Ca și de teama de a nu termina la timp. Calitatea muncii mele a avut de câștigat. Găseam mai multă plăcere în muncă.

Dacă mai târziu, pe lângă munca mea la ziar, am scris și scenarii pentru emisiuni TV, texte de reclamă sau cărți, dacă am avut deodată mai mult timp pentru familia mea, căci ajungeam seara la timp acasă, toate nu se dato-

rează decât terapiei mele împotriva „bolii lipsei de timp”. Un medicament miraculos? Nicidecum. Fiecare îl poate găsi și folosi pentru sine.

Sigur că am pierdut atunci contactul strâns cu unii oameni cu care stăteam înainte zilnic la cantină. Dar a fost consecința faptului că recunoscusem ce era cu adevărat important pentru mine. Și ce nu.

## 9

Cine nu găsește timp să savureze orice pas mic care duce la atingerea unor țeluri mari trece pe lângă adevărata fericire a vieții. În mod asemănător se întâmplă cu cei care vor să atingă totul cu puterea voinței lor.

Puterea voinței nu este nimic altceva decât un simbol trufaș al constrângerii absurde, pe care ne-o impunem singuri. Cine trebuie să se forțeze pentru realizarea unei dorințe nu se poate bucura niciodată de ea. Constrângătoare este pentru mulți oameni și supușenia inculcată prin educație față de persoanele care dețin un statut de autoritate. Numai pentru că au mai multă putere, mai mulți bani, o poziție mai bună sau mai multe cunoștințe în anumite domenii. Cine arată un respect orb față de cineva nu trebuie să se mire dacă este exploatat de omul respectiv.

Trei principii pot împiedica acest lucru:

1. Sunt un partener egal pentru oricine.
2. Nimeni nu este bunul Dumnezeu. Pentru orice și oricine există o alternativă. O caut în loc să mă fac dependent.

3. În loc să le admir pentru statutul lor, le cer socoteală pentru acțiunile lor persoanelor cărora trebuie să le arăt respect.

### Strategia pașilor mici pentru a atinge un țel mare

Când aveam încă douăzeci de ani, am avut norocul să cunosc o femeie foarte inteligentă. Era văduvă și sensibil mai în vârstă decât mine. Ca să o zic foarte deschis: am abordat această relație cu aroganța fuduiă a unui taur tânăr, căruia natura încă nu-i impune nici un fel de îngrădiri.

Soțul ei, care murise la șaiszeci de ani, fusese cu două decenii mai în vârstă decât ea, ceea ce m-a făcut să presupun că această femeie trebuia să se considere acum supernorocoasă că mă avea pe mine ca prieten. Eram puternic și impetuos și, de fapt, m-aș fi așteptat la un moment dat să-mi dea asigurări cu cât eram eu mai bun ca iubit decât fusese soțul ei decedat.

Probabil că ea îmi ghicise gândurile. Căci într-o zi mi-a dat o lecție care mi-a temperat sentimentul exagerat al propriei valori.

Mi-a spus: „Îmi placi foarte mult, micuțule. Dar nu aș vrea să te las nedumerit în legătură cu ceva. Înainte de a fi un iubit atât de bun cum încă era soțul meu la șaiszeci de ani, trebuie să înveți câteva lucruri importante în dragoste. Cel mai important este că nici o fericire nu este atât de frumoasă ca aceea la care se ajunge cu mulți pași mici“.

Asta mi-a rănit desigur profund orgoliul. Cu toate că la început nici nu am știut exact la ce se referea cu pașii

mici. Dar cum legătura noastră a durat mai mult timp, s-au ivit ocazii în care să încerce totul pentru a-mi adânci cunoștințele în această privință.

Abia mult mai târziu m-am lămurit că avem rareori norocul să facem experiențe decisive de viață într-un mod atât de plăcut, ca mine, în acest caz.

Firește că azi știe oricine care pune preț pe el în această sferă a vieții că, în dragoste, un orgasm atins rapid nu aduce satisfacția scontată. Și totuși, pentru mulți, relația intimă rămâne un act de forță cu un țel al performanței prestabilit.

Strategia pașilor mici spre marele țel nu constă în a amâna cu forța tensiunea unui proces natural. Ea rezidă mai degrabă în a ne bucura într-atât de fiecare pas mic în parte ca și cum el ar fi marele țel.

Să încerc să vă ilustrez pe baza unui exemplu: puteți să beți vinul în două feluri. Primul: luați o înghițitură din pahar și o dați mecanic pe gât, lăsând-o să curgă în stomac pe drumul cel mai rapid. Această înghițitură nu va însemna nimic pentru dumneavoastră. Este numai o înghițitură neimportantă din multele pe care le-ați băut vreodată.

Celălalt fel: sorbiți înghițitura din pahar delectându-vă și o rețineți în gură. O apăsați cu limba de câteva ori spre cerul gurii, pentru a o degusta cu totul. Apoi lăsați prin buzele țuguiate într-o deschizătură rotundă îngustă să se plimbe puțin aer pe vin, pentru a vă mări astfel și mai mult senzația de gust. În sfârșit, trimiteți vinul în două-trei mici înghițituri în stomac. În acest fel, nu numai fiecare înghițitură în parte, ci și fiecare fază a degustării devine o bucurie de sine stătătoare. Dacă ați

privit vreodată un degustător cum bea vinul, veți fi observat că astfel de oameni se îmbată numai rareori.

Nu este nevoie să înlocuiți calitatea procesului cu cantitatea. La fel de puțin cum trebuie un iubit cu adevărat bun să se laude cu potența lui.

Dacă am vorbit într-un capitol anterior despre cât este de important să nu evităm experiențele de viață, atunci strategia pașilor mici face din fiecare dintre aceste experiențe o verigă dintr-un lanț de trăiri aducătoare de fericire.

Puteți să spuneți și: este decizia pentru calitate, în locul cantității. Pentru profunzime, în locul superficialității. Decizia pentru a savura cât se poate de multe din ceea ce facem și pentru a ne lepăda din capul locului de cât mai puține ca fiind un rău necesar.

Nu este o problemă a științei pe care o putem dobândi din cărți. Sau a urmării unor cunoștințe înalt științifice. Sau a altor capacități pe care le avem sau nu le avem. Este, mai degrabă, o decizie personală, pe care o poate lua fiecare singur, pentru a da astfel atitudinii sale față de viața de zi cu zi o întorsătură spre mai bine.

Fiecare poate să spună:

- „De azi înainte beau vinul așa încât să savurez fiecare înghițitură. În dragoste procedez în mod similar.“
- Sau: „În tot ce fac savurez fiecare pas în parte, care este necesar pentru a atinge scopul propus.“
- Sau: „Nu plec duminica viitoare cu mașina pur și simplu pentru a ajunge pe drumul cel mai rapid la destinație. Ci îmi las timp suficient ca să savurez pe drum tot ce-mi place.“

Decizia pentru strategia pașilor mici ca atitudine fundamentală în viață este mai mult decât numai o rețetă

cum am putea face ceva altfel decât până acum. Este începutul pentru a reînsofleteți tot mereu modalități comportamentale care au devenit de mult monotone, din cauza unei obișnuințe de ani de zile.

Dacă un bărbat merge la pat cu o femeie cu intenția: „Aș dori să aibă orgasm de două ori, înainte să am eu”, asta poate să fie lăudabil. Poate că femeii chiar o să-i impună. Dar nu își va mări nicidecum propria lui plăcere. Căci tot ce face el pentru a realiza performanța propusă este orientat spre acest scop limitat. El se va întreba tot mereu: „O fi avut deja? Ce-ar mai trebui să fac oare?”

Ca orice acțiune care stă sub presiunea performanței ei, și aceasta va genera crispări și nu va aduce o satisfacție totală.

Căci, în fond, este complet indiferent ce face acest bărbat, dacă el reușește să extragă din fiecare pas cât se poate de multă satisfacție, înainte de a trece la următorul.

Ca să nu mă înțelegeți greșit: aici nu este vorba de a adăuga nenumăratelor îndrumări pentru obținerea satisfacției sexuale una nouă. Acest domeniu este numai unul dintre multe în care ne putem noi modela viața, îmbogățind-o tot mai mult prin respectarea conștiință a strategiei pașilor mici.

### **Cine supraapreciază puterea voinței nu cunoaște puterea perseverenței răbdătoare**

Unii oameni care nu realizează o grămadă dintre cele pe care și le propun se resemnează cu convingerea: „Îmi lipsește efectiv puterea voinței. Pur și simplu nu sunt

făcut pentru a lupta”. De acum încolo este scuza lor ca să renunțe din nou cu ușurință la tot ce nu se poate realiza simplu și repede.

Puterea voinței face parte din acele noțiuni de care ne izbim adesea. Deja ca elev suntem dojeniți: „Străduiește-te. Trebuie doar să ai voință să înveți, și atunci o să izbutești”. Despre un om care cel puțin aparent a ajuns departe, se spune admirativ: „A avut o voință puternică să se impună și să răzbească”.

Voința puternică trece drept simbolul forței, pe care trebuie să ne-o însușim dacă vrem să biruim în viață. Cine o posedă este invidiat și dat altora ca exemplu. Cineva care nu se dă jos din pat înainte de nouă dimineața este considerat din capul locului lipsit de voință. Cine sare deja de la cinci din pat și se năpustește imediat pe muncă este un om cu putere de voință.

Mă număram la școală mai curând printre elevii leneși decât printre cei harnici. Atenționarea: „Ai talent, ce-i drept, numai voința îți lipsește” a fost muzica mhorâtă care mi-a acompaniat toți anii de școală. Când l-am întrebat într-o zi curios pe unul dintre profesorii mei cum aș putea să ajung oare la această voință atât de mult slăvită, mi-a dat ca răspuns: „Nu-ți face iluzii exagerate. Voința o ai sau nu o ai”.

Am trăit deci câțiva ani în convingerea că sunt dezavantajat de soartă. Într-un carnet de note, pe care l-am păstrat până în ziua de azi, scrie la rubrica „observații”: „Elevul se străduiește, dar are numai niște capacități sub medie de a răzbi.”

Și totuși aveam mereu intenția fermă să mă adun înainte de orice examen sau orice lucrare de control ca să

mă pregătesc temeinic. Dar de fiecare dată se derulau următoarele cu o frumoasă regularitate:

- Materia de care trebuia să mă ocup nu mă interesa. Ea nu mă interesa desigur din cauză că nu mă ocupam destul de ea. Nici profesorii mei nu erau în stare să-mi trezească interesul pentru lucrurile pe care le predau. Pentru mine asta era o scuză bine venită, ca să pot susține: „Materia este neinteresantă. Profesorii mă plictisesc. M-am săturat de toată școala asta”.  
Trebuia deci să mă forțez să învăț.
- Ideea de constrângere îmi întărea și mai mult sila față de această activitate. Chiar când reușeam să mă îndeletnicesc cu cărțile mele, eram doar pe jumătate cu gândul la ce făceam. Cealaltă jumătate a gândurilor mele se rotește doar în jurul întrebării: „La ce folosesc toate, dacă tot clachez din nou?”
- De cele mai multe ori amânăm învățatul până în ultima clipă. Încă în ajunul unui examen îmi spuneam cu o hotărâre disperată: „Mâine mă scol la șase și învăț”. Dar a doua zi dimineața, după o noapte agitată, în mine se crispase totul deja într-a-tât, încât mă concentram mai mult pe nereușita mea, decât pe soluționarea problemei.

Când totul ieșea iarăși prost, mai puteam doar să constat: „Voința de a face ceva ar fi existat deci. Dar nu am izbutit să o scot la capăt”. Nu știu nici până azi cum de am reușit totuși în cele din urmă să părăsesc școala cu o diplomă de maturitate. Cu siguranță că nu din puterea voinței mele.

Această putere de voință căreia îi atribuim atâta importanță, pe care o admirăm atât de mult, care este înzestrată cu tărie, capacitatea de a răzbi și cu încă multe alte atribute eroice, ne este de fapt numai o piedică în calea liberei noastre dezvoltări. Căci până și gândul de a *trebui* să facem ceva nu declanșează la început nimic altceva decât respingere, crispare și teama de a nu reuși.

Cauza pentru care mulți oameni realizează lucruri ieșite din comun nu este de aceea nicidecum voința, ci este teama de a nu claca. Această teamă de a nu eșua ca motiv al acțiunilor noastre are consecințe care nu se răsfrâng fatal numai asupra noastră, ci și asupra semenilor noștri. Pesemne că aici zace nucleul acelei intoleranțe cu care atâția oameni se forțează pe ei și îi silesc și pe alții să facă lucruri pe care nu vor să le facă.

- Începe cu mult-lăudata voință de a răzbi. Ea este legată de ideea: „Trebuie s-o fac. Orice-ar fi”. Și: „Nu am voie să clachez”.
- Cine stă el însuși sub presiunea constrângerii de a face ceva, cine nu are alt motiv pentru acțiunea sa decât voința de a se impune și a reuși cu orice preț, nu va ține cont nici de alții. Cel care nu este pentru el devine astfel automat inamicul său.
- Nu există alternativă pentru cel care acționează sub constrângerea voinței și a fricii de a nu da greș. El nu își poate permite luxul să întrebe dacă ceea ce vrea să facă este și corect. Cine i se pune de-a curmezișul trebuie înlăturat din drum. Căci constrângerea voinței și a fricii cunoaște un singur țel: victorie cu orice preț.



- Este firesc că din astfel de motive ale acțiunii noastre nu pot să rezulte nici bucurie, nici fericire sau vreo satisfacție reală. Se iscă doar constrângerea pentru noi eforturi de voință și pentru și mai mult uz de forță.

Căci orice adversar asupra căruia exercităm într-un fel sau altul constrângerea este împins atunci spre contraapărare. Dacă astăzi noi îl doborâm eventual, mâine el va încerca la rândul lui să ne îngenuncheze. Sau poimâine. Până când, în cele din urmă, ne descoperă punctele vulnerabile.

Lumea noastră este plină de oameni a căror viață nu este alcătuită decât din temeri și din constrângeri, care îi mână spre cele mai mari eforturi de voință. Ei sunt de părere că ar trebui numai să învingă și că nu ar putea să cedeze niciodată.

Ce alternativă există?

Există alternativa satisfacerii fără constângere. Ea nu pornește de la faptul că ne impunem prin forța unei voințe puternice nouă și altora constrângeri, pentru a atinge un scop. Aptitudinile care ne conduc la ea sunt mai degrabă răbdarea și perseverența. Răbdarea de a nu obține astăzi prin constrângere ceea ce într-un alt moment va rezulta de la sine. Perseverența de a crea toate premisele *pentru ca să* rezulte de la sine.

În definitiv, această alternativă nu este decât concluzia care reiese logic din preocuparea cu arta de a fi egoist.

- Cine se poate împăca cu obiectivele care îi sunt neplăcute și de care îi e teamă nu mai trebuie să se forțeze pe sine ca să le atingă.

- Cine încearcă să atingă un țel în pași mici, care aduc ei înșiși fericire, realizează astfel răbdare și perseverență chiar de la sine.

Cine își cunoaște adevăratele dorințe și își planifică în mod conștient și sistematic realizarea lor va simți automat bucurie pe parcursul acestui proces. Cu cât se identifică mai mult cu ceea ce ar dori să atingă, cu atât mai mică îi va fi teama ratării.

După cum, în genere, teama scade pe măsură ce ne crește siguranța datorită permanentei preocupări cu noi înșine.

### **De ce nu există nici un motiv să respectăm pe altul mai mult decât ne respectăm pe noi**

În educația căreia îi suntem supuși neîncetat din copilărie încoace se depune un mare efort să ni se insuflă respectul față de tot felul de lucruri. Respect față de autorități. Respect față de oamenii care știu mai mult decât noi într-un oarecare domeniu. Respect față de titluri, de șefi, de putere și de bani. De aceea nu este surprinzător dacă suntem expuși în decursul timpului unui ritual al supunerii, din care alți oameni trag foloasele.

Pentru oricine vrea să se folosească în vreun fel de alții acest ritual al supunerii este un instrument comod de exercitare a puterii. El va face totul pentru a ține în mâna lui acest instrument. Cu cât alții sunt mai supuși, cu atât este mai ușor pentru el să profite de ei.

Oamenii care așteaptă la rând în fața autorităților până sunt lăsați să intre capătă prin acest act al înjosirii mesajul: „Nu ești decât un individ lipsit de orice importanță. Dacă nu dovedești autorității respectul necesar, nu vei primi ce-ți dorești”.

De teamă de a nu fi șicanați, solicitanții arată respect funcției, cu toate că de fapt ar trebui să fie invers. Face parte din ritualul supunerii ca aceia care așteaptă în fața unei încăperi oficiale să nu poată intra decât câte unul. Ca fiecare să se simtă singur și părăsit. Cu nimeni alături de el, care l-ar putea susține. Expus neajutorat funcționarului care îi poate etala toată superioritatea lui în mânuirea instrumentului de forță numit birocrație.

Numai de el depinde dacă problemele noastre sunt rezolvate mai repede sau abia în doi ani. El ne poate vinde un pont sau ne poate întinde o capcană dacă vrea să ne poticnim.

În nenumărate variațiuni se repetă zilnic pretutindeni ceea ce am trăit recent pe o stradă din Viena. Un funcționar polițienesc a oprit o mașină, căci conducătorul nu respectase un semn de circulație. Nu i-a spus cumva: „Ați făcut cutare și cutare lucru, asta vă costă atât”. Nu, ci a vrut să-și procure o mică satisfacție de substituit, exercitând cu conducătorul auto ritualul supunerii.

Când a coborât, polițistul l-a privit cu conștiința întregii sale superiorități și a întrebat: „De ce credeți oare că v-am oprit?”

Șoferul a răspuns: „Conform regulamentului dumneavoastră de serviciu, trebuie mai întâi să mă salutați. Faceți-o”.

Polițistul a salutat perplex.

Apoi conducătorul auto a zis: „Vă cer să mă informați despre motivul acțiunii dumneavoastră. Cum nu posedați nici șarmul, nici inteligența unui Hans Joachim Kulenkampff<sup>4</sup>, nu am chef să joc, cu dumneavoastră în rolul de quizmaster, un joc de «Cine știe câștigă».”

Această observație și încă altele câteva l-au lezat adânc în onoarea lui pe funcționarul polițienesc. S-a derulat un dialog mai lung, la al cărui capăt polițistul a declarat: „Numai dumneavoastră sunteți de vină. Dacă nu m-ați fi contrazis, nici eu nu v-aș fi reclamat”.

Nu este o întâmplare că majoritatea medicilor sunt foarte interesați să aibă anticamere supraaglomerate. Asta-i educă pe cei care așteaptă să manifeste acel respect pe care medicul îl dorește de la ei. Timpul de așteptare, fețele sumbre ale celor care așteaptă și ei, bolile pe care și le povestesc unii altora și apoi venerația cu care intră pe ușă când sunt chemați pe un ton ce impune respect. Toate creează distanța dorită dintre medic și pacient.

Cine este admis în sanctuar să nu creadă acum că ar putea să solicite timpul și efortul unei persoane atât de respectabile mai mult decât se dorește. Medicii trezesc impresia că ar ști efectiv întotdeauna exact ce are un pacient. Ei prescriu până și medicamentele cele mai inutile, ca și cum ar fi un leac miraculos. Dacă nu-l ajută pe cel în cauză, medicul execută totul cu atâta măiestrie, încât autoritatea sa în fața pacientului rămâne neștirbită.

<sup>4</sup> Hans-Joachim Kulenkampff, poreclit Kuli (1921–1998), a fost un mare actor german și quizmaster TV, cunoscut mai ales pentru că a moderat emisiunea concurs „*Einer wird gewinnen*” („Unul va câștiga”), din 1964 în 1987. (N. t.)

Aflăm periodic din ziare statisticile accidentelor de mașină de la sfârșitul săptămânii. În cazurile deosebit de grave se publică până și numele și adresele celor vinovați. Ați auzit vreodată că s-ar da undeva publicității statistici despre cazurile mortale care ar fi putut fi evitate printr-o grijă mai mare a medicilor? Cu numele și adresele celor vinovați în cazurile deosebit de grave?

Astfel de statistici nu există. Și anume, din simplul motiv că acei conducători auto care produc prin neglijența lor moartea altor conducători auto nu sunt priviți ca persoane cărora le datorăm respect. Medicii, în schimb, care produc prin neglijența lor moartea unor pacienți, sunt persoane respectabile. Și astfel, respectul de care se bucură anumite grupuri ale populației este cel care decide dacă să fie dați opoziției publice sau nu.

Firește, există pacienți care nu trebuie să stea prin săli de așteptare. Au fost anunțați telefonic și sunt lăsați să intre direct. Sau sunt tratați în secțiile private ale profesorilor. Privilegiul lor constă în aceea că au suficientă influență sau destui bani față de care medicul, la rândul lui, trebuie să arate respect.

Persoanele respectabile și-au creat în domeniile lor de acțiune reglementări foarte precise, care arată cât de mare să fie respectul ce trebuie să-l manifestăm. Asta se exprimă, de pildă, prin durata timpului de așteptare, înainte să fim poftiți înăuntru. Sau prin etapele intermediare și anticamerele care trebuie depășite. De aceea oamenii cu funcții de conducere și care și-o permit stau în încăperi cât se poate de mari, în spatele unor birouri imense, care sunt plasate cât se poate de departe de ușa prin care trebuie să intre orice vizitator.

Lungimea drumului și posibilitatea de a contempla amenajarea luxoasă sunt menite să-i insuflă respect celui care intră, încă înainte să fi schimbat măcar o vorbă cu persoana respectabilă. Se poate spune și: cu ajutorul diferitelor ritualuri de supunere trebuie să i se dea clar celui alt de înțeles cât este el de mic și cât de mare este persoana căreia îi datorează respect.

Ar fi nerealist să vrem să facem încercarea de a modifica acest sistem al permanentelor tentative de supunere. Experiența arată că orice sistem nou nu funcționează decât după aceeași legitate. Fiecare dintre noi este la urma urmei o parte componentă a acestui sistem. El tinde să-și apere sau să-și întărească poziția în cadrul sistemului. Se supune superiorului său sau unui medic sau unui funcționar, pentru a obține un avantaj de la el. Pe de altă parte, încearcă să-și supună inferiorii, subordonații.

Fie că ne place sau nu, sistemul dăinuie. Fiecare în parte este desigur liber să adopte atitudinea care este cea mai bună pentru el. Căci este o diferență hotărâtoare dacă lăsăm altor oameni avantaje numai pentru că ei se pricep cum să ne intimideze. Sau dacă cel puțin creăm aceleași șanse pentru o confruntare cu ei.

Se pune deci problema de a ne apăra teritoriul. Și știți: cu cât suntem mai hotărâți, cu cât procedăm mai chibzuit, cu atât putem să folosim mai bine posibilitățile de a rezista și în fața unor agresori aparent foarte puternici.

Cine nu și-a delimitat teritoriul va fi mereu tentat în nesiguranța lui să-și asigure prin supușenie măcar un minim de avantaje.

Acest minim mai depinde însă bineînțeles și de bunăvoința altora.

Convingerea: „Sunt pentru oricine, indiferent ce fel de autoritate pretinde că are, un partener cu valoare egală și nu mă las intimidat de nici un ritual de supunere” este *unul dintre cele trei principii* care ne pot păzi să fim prejudiciați de alții.

*Al doilea principiu* este: „Pentru oricine și orice mi se oferă ca singură autoritate într-un oarecare domeniu caut alternative”. Asta înseamnă că înlocuim respectul cu lipsa de respect și pornim de la considerentul: „Nu trebuie să mă supun nimănui, dacă găsesc pentru el o alternativă de valoare egală sau mai bună. Trebuie numai să fac efortul s-o caut”.

Dacă măcelarul de pe strada mea susține că vinde cele mai bune pulpe de berbec din oraș și de aceea sunt atât de scumpe, pot să mă supun desigur acestei pretenții de autoritate. Dar pot și să mă duc la un alt măcelar, care vinde pulpe de berbec mai ieftine. Poate că într-adevăr nu sunt atât de bune ca și celelalte. Dar, probabil că asta este efectiv numai o decizie între o nuanță de gust și prețul mai mic.

Mulți oameni se supun de bunăvoie tuturor dictaturilor posibile, numai pentru că sunt prea comozi ca să caute o alternativă. Ei ocărăsc, dar cumpără. Se lamentază, și totuși se expun fără contraapărare oamenilor care trag foloase de pe urma acestei dependențe. În loc să spună: „Mai bine mănânc o pulpă de berbec nu la fel de bună, decât să las măcelarul să-mi impună un preț pe care nu-l consider justificat”.

În fine, *al treilea principiu* este: „Mă apăr de tentativele de supunere din partea persoanelor de autoritate printr-o informare cuprinzătoare”.

Unul dintre motivele esențiale pentru care oamenii se înconjoară de respect este: vor să fie intangibili. Ar dori să facă ce le este de folos, fără a trebui să dea socoteală cuiva. În orice caz, nu acelor oameni de care ei profită.

Calea cea mai simplă este să pretinzi că cineva este neștiutor. Dar neștiutor este numai cel care se mulțumește să fie și care se topește de atât respect față de alții numai pentru că aceștia se pricep mai bine decât el într-un oarecare domeniu.

Indiferent ce suntem și ce pregătire avem, nimeni nu ne poate împiedica, de exemplu, să-i cerem unui dentist să ne explice detaliile unei radiografii, înainte să ne trateze dinții.

Eu însumi am șezut timp de douăzeci de ani tot mereu cu mâinile umede în scaunele stomatologice, plin de respect față de știința specialiștilor. Îmi făceau radiografii dentare, dar nici unul dintre ei nu a considerat că merita să se obosească să-mi explice ce vedea acolo, înainte de a-și porni freza.

Mai târziu am ajuns la un dentist care mi-a explicat, pe baza radiografiilor dinților mei, ce stricaseră la dantura mea colegii lui atât de respectați de mine. La trei tratări de rădăcini, acestea fuseseră obturate atât de superficial, încât după niște ani s-au făcut infecții care radiau în tot corpul. Sub o punte îngrozitor de scumpă se formase un focar de puroi din cauza unei munci preeliminare neadecvate.

Pe toate astea le-am putut recunoaște și eu pe radiografie. Din astfel de experiențe ar trebui să învățăm de ce persoanele respectabile sunt așa de averse să ne insuflă atât respect, încât să nu îndrăznim să le cerem socoteală.

Ar trebui să o facem totuși cu îndârjire. În cazul șefilor și al meseriașilor, al medicilor și al diferitelor persoane oficiale. Căci nici unul nu este de neînlocuit. Unii dintre ei ar fi fost desigur schimbați de mult, dacă subalternii, clienții sau pacienții lor i-ar fi tras la răspundere pentru ceea ce fac.

De aceea ar trebui să declarăm cu lipsă de respect oricui vrea să ne impună un preț: „Revin la oferta dumitale dacă nu găsec marfa în altă parte la un preț mai favorabil”.

Ar trebui să întrebăm medicul: „De ce îmi prescrieți acest medicament?” Sau să îi spunem: „Explicați-mi cum ați ajuns la acest diagnostic”. Sau dacă un medicament nu a ajutat, să îi cerem socoteală de ce ni l-a prescris.

Întrucât atâția oameni îi respectă pe alții prea mult și se respectă pe sine prea puțin:

- nenumărate soții profită de pe urma soților lor, care se spetesc pentru a le asigura soțiilor lor veșnic nemulțumite un trai comod;
- există tot la fel de mulți bărbați care își degradează soțiile în postura de mici gospodine, care nu sunt bune de nimic altceva decât să aibă grijă de gospodăria lor și să crească copiii; în rest însă trebuie să se topească de atâta respect față de soții lor;
- stau atâtea grămezi de birocrați în spatele birourilor lor cu un aer autoritar, convinși că noi ne aflăm acolo pentru ei, și nu ei pentru noi;

- iau politicienii decizii în certitudinea că nici unul dintre cei ale căror interese trebuie să le reprezinte nu-i va trage la răspundere. Oricât de mare ar fi paguba pe care au comis-o.

Nu este imaginabilă nici o revoluție, oricât de militantă ar fi ea, care să ne folosească mai mult decât revoluția autoafirmării hotărâte a fiecăruia dintre noi. După posibilitățile sale. După capacitățile sale. După nivelul cunoașterii conexiunilor, care duc la dezvoltarea de sine cea mai bună posibil.

Întrucât nimeni nu este interesat să ne creeze condițiile optime pentru autodezvoltarea noastră, trebuie să o facă fiecare individ în parte.

Întrucât nimeni nu poate și nu vrea să preia răspunderea pentru fericirea noastră, trebuie să o preluăm singuri.

Întrucât nu câștigăm nimic dacă aruncăm mereu în cârca altora vina pentru nefericirea și nemulțumirea noastră, ar trebui să ne luăm singuri viața în mâini.

Cel mai bine ar fi să începem această revoluție încă de azi. Pentru a nu o mai înceta niciodată.

---

## Postfață

**A**ceastă carte nu emite pretenția de a trata complet tema prezentă. Cine a citit-o nu poate afirma despre sine: „Acum știu totul despre arta de a fi egoist“. Din contră: poate că acum se află abia la începutul a ceea ce ar trebui să știe despre el însuși.

De aceea cartea de față este — și niciodată nu o să accentuez suficient acest lucru — un imbold de a ne îndeletnici mai temeinic, mai perseverent și mai conștient cu noi înșine.

Foarte mulți oameni se încred ferm în tot felul de teorii, metode și panacee universale, care le promet soluții la problemele lor. Refugiul în astfel de mijloace este cel mai adesea calea cea mai sigură pentru a se distanța tot mai mult de practica autodezvoltării mai bune.

Așa se poate întâmpla ca femeile să fie atât de preocupate să-și impună emanciparea lor, încât în felul acesta fericirea căsniciei lor să se spulbere. Sau ca părinții să uite cu desăvârșire, tot studiind cu zel cele mai recente teorii ale psihologilor de copii, ce le lipsește copiilor lor mult mai mult decât psihologia. Și anume, participarea

empatică a părinților la problemele copiilor lor, timpul acordat lor și dialogul permanent.

În mod similar se întâmplă când atâția bărbați se străduiesc intens să le poată oferi familiilor lor o viață lipsită de griji. Se încarcă astfel cu griji care nu fac pe nimeni cu adevărat fericit.

În fond, este total indiferent dacă puteți spune despre dumneavoastră: „Acum stăpânesc arta de a fi egoist“ sau: „Sunt un egoist perfect“. Decisiv este numai cât de fericit sunteți în fiecare zi a vieții dumneavoastră.

În mod ciudat, este larg răspândită ideea preconcepută că cineva care se ocupă mai mult de sine însuși decât de alții nu ar putea fi un tată de familie bun, o gospodină bună sau un coleg bun. Nimic mai simplu decât să contrazicem acest punct de vedere.

Cine trăiește conștient de sine și este preocupat să se realizeze în mod fericit îi poate înțelege, datorită înțelegerii de sine mai bune, și pe semenii săi mai bine. Cine este capabil să-și realizeze dorințele în așa fel încât să se simtă satisfăcut nu cade pe capul celor din jur cu satisfacțiile sale de substituit. Cine a găsit atitudinea corectă față de munca lui nu-și varsă frustrarea pe familia lui.

Cea mai mare satisfacție pentru cineva care încearcă să realizeze în viața lui arta de a fi egoist va fi, prin urmare, dacă îl întreabă cineva: „Radiezi în ultimul timp atâta mulțumire. Cum reușești?“ Iar el îi poate răspunde: „Mă ocup mai mult de mine decât de alții“.

Mulțumirea noastră nu vine din stăpânirea perfectă a anumitor instrucțiuni și recomandări, ci din experiențele pe care le facem. Și din ceea ce facem apoi din ele.

Dacă accentuez că această carte nu tratează tema nicidecum exhaustiv, este pentru că această temă nu poate fi cuprinsă niciodată în toată complexitatea ei. Ea se dezvoltă de la o zi la alta, pe măsură ce ne îndeletnicim cu ea. Și se dezvoltă corespunzător intensității cu care ne ocupăm de ea.

Cunoașterile, experiențele și exemplele descrise în carte — și asta măi trebuie subliniat o dată — nu sunt rezultatul unor oarecare lucrări științifice sau pseudo-științifice. Cartea este mai degrabă rezultatul vieții mele de până acum și al încercării de a o stăpâni. Oricine se poate supune acestui proces al preocupării conștiente cu sine însuși și cu lumea din jurul său.

Aș dori să adresez mulțumirile mele câtorva persoane cărora le sunt îndatorat pentru că am putut face multe experiențe utile și scrie cartea aceasta. Printre ele se numără părinții mei, care au arătat mereu înțelegere că, pe vremea când eram încă în grija lor, voiam să duc o viață care nu corespundea întotdeauna propriilor lor concepții. Printre ele se numără și soția mea Christa, care a avut uneori de suferit când mă retrăgeam nopți întregi la mașina de scris. Doresc să-i mulțumesc partenerului meu de ani de zile, dr. Sepp Gasser, pentru cercetările și documentele pe care mi le-a pus la dispoziție.

Dar îi sunt dator cu mulțumirile mele mai cu seamă domnului dr. Peter Eisler, fără ale cărui îmbărbătări, stimulări prețioase și verificări critice permanente ale materialului prezent probabil că nu aș fi realizat niciodată această carte.