Cum să devii o nouă persoană *până* VINERI

Cum să te accepți pe tine însuți, să-ți dezvolți încrederea de sine și să-ți schimbi viața

în 5 *zile*

DR. KEVIN LEMAN

CUPRINS

ESTE OARE CARTEA POTRIVITĂ PENTRU TINE? 7

MULȚUMIRI 13

INTRODUCERE
Cartea aceasta ar trebui să coste 199 $ 15

LUNI
Cine crezi că ești cu adevărat?
(s-ar putea să fii surprins) 23

MARȚI
Poate că locul tău chiar este la grădina zoologică! 68

BONUS PENTRU CURIOȘI
Cine ce este? 111

Ordinea nașterii. Exemple clasice 113

MIERCURI
Oh, minciunile pe care... ni le spunem 137

JOI
Cum scrii cuvântul „dragoste"?
Soția mea scrie V-i-s-a 194

VINERI
Fii propriul tău psiholog 225

SECȚIUNE BONUS PENTRU CURIOȘI
Cum funcționează noua ta personalitate 261

ZECE PAȘI
(ÎN ORDINE DESCRESCĂTOARE) PENTRU A DEVENI O NOUĂ
PERSOANĂ PÂNĂ VINERI 281

BONUS PENTRU CURIOȘI
Cine ce este? Răspunsuri la „Ghici cine?" 283

LUNI

Cine crezi că ești cu adevărat? (s-ar putea să fii surprins)

Care este adevărata ta personalitate
și cum ai ajuns să fii așa cum ești?
Și de ce ar trebui să te mulțumești cu mai
puțin, când ai putea mult mai mult?

AI URMĂRIT VREODATĂ *Bob Newhart Show*? Îmi plăcea enorm să urmăresc spectacolul atunci când a apărut în versiunea originală și să mai prind câte o reluare pe Nick at Nite. Bob Newhart, psiholog, susținea niște ședințe de grup extrem de interesante împreună cu pacienții lui ce aveau diferite probleme. Episodul meu favorit e unul în care un tip, domnul Peterson, care lucra ca agent de vânzări, nu se descurca deloc bine. Nu era capabil sa vândă absolut nimic, așa că și-a luat inima în dinți și s-a prezentat la una dintre ședințele lui Bob Newhart, întrebându-l dacă îl poate ajuta să-și dea seama care e problema.

Bob i-a cerut domnului Peterson să descrie felul în care decurgea o întâlnire de-a sa de vânzări.

„Păi“, spuse domnul Peterson, „mă prezint în fața unei uși. Dacă nu deschide nimeni, trec la următoarea ușă.“

După ce i-a pus mai multe întrebări, Bob a rămas uimit aflând că în realitate, domnul Peterson se temea atât de mult să nu eșueze, încât de fapt nici măcar nu *bătea* la uși! Nu e de mirare că nu vindea nimic!

Minciuni pe care ți le spui

Nu sunt în stare s-o fac, așa că nu are rost să încerc.

Nu pot să fac ceva așa cum trebuie, așa că nu are rost să încerc.

X sau Y o pot face mult mai bine, așa că nu are rost să încerc.

Dar oare nu asta facem cei mai mulți dintre noi? Ne petrecem viața în fața unor uși închise și nu riscăm să batem, de teama a ceea ce s-ar întâmpla dacă am face-o. Devenim prizonieri ai obișnuinței, ai rutinei pentru că ne este teamă să auzim cuvântul „nu“ și să avem o ușă trântită în nas.

Știu ce spun, întrucât asta a fost povestea vieții mele, până când o femeie cu păr argintiu, domnișoara Wilson, m-a trezit la realitate.

Am fost unul dintre acei copii care n-ar fi ajuns nicăieri în viață. Dacă nu aș fi avut vreo trei colegi chiar mai neajutorați ca mine, aș fi terminat liceul ultimul din clasă. Toată lumea, și aici mă includ și pe mine, era convinsă că Kevin Leman își va petrece toată viața schimbând cauciucuri la o benzinărie, vânzând ziare la chioșcul din colțul străzii sau poate chiar strângând gunoiul de pe stradă.

Dacă nu aș fi avut vreo trei colegi chiar mai neajutorați ca mine, aș fi terminat liceul ultimul din clasă.

Să fiu sincer, credeam că sunt mai prost ca noaptea. Și acționam ca atare.

Apoi, într-o zi aproape magică din aprilie 1961, când aveam 17 ani, am avut o discuție cu o profesoară de matematică, care practic mi-a schimbat viața. Domnișoara Wilson era o femeie în

vârstă, al cărei păr argintiu începuse să capete o tentă albăstruie. De-a lungul carierei, mii de elevi trecuseră prin școala în care lucra, printre ei aflându-se și impecabila mea soră Sally și fratele meu Jack, „cel care cu siguranță avea să devină cineva". M-a abordat în acea zi de aprilie, în urma unuia dintre numeroasele mele „incidente".

Vezi tu, chiar eram un maestru creativ al năzbâtiilor în sala de clasă. Una dintre activitățile mele preferate era să imit sunete de păsări, folosind în același timp cuvinte obscene. Mi se trecea cu vederea limbajul de birjar pentru că era acoperit de sunetul, vezi Doamne, ce imita pasărea și trebuia să fii foarte atent să distingi cuvintele lipsite de bun-simț pe care le spuneam sau să-ți dai seama că îl luam peste picior pe profesor. De cele mai multe ori profesorii încercau să mă ignore, fără să facă efortul de a înțelege ce spun și asta avea efectul scontat asupra unor colegi din jurul meu, care râdeau în hohote.

Dacă umorul verbal nu-mi asigura prim-planul, atunci încercam să devin un maestru al spectacolului. Scobeam un spațiu într-o carte atât cât să încapă un pistol cu apă,

Ridicasem ștacheta atât de sus, încât pentru a continua să atrag atenția, a trebuit să fac lucruri din ce în ce mai bizare.

Cine este important pentru tine?

Care sunt cele trei sau patru persoane din viața ta care te-au influențat în mod deosebit?
Ce rol au jucat în viața ta și cum le-ai descrie trăsăturile de caracter?

Persoana nr. 1:
Ce rol a jucat în viața ta:
Personalitate:

Persoana nr. 2:
Ce rol a jucat în viața ta:
Personalitate:

Persoana nr. 3:
Ce rol a jucat în viața ta:
Personalitate:

Persoana nr. 4:
Ce rol a jucat în viața ta:
Personalitate:

Pe câte dintre aceste persoane le-ai descris într-o manieră pozitivă?
Pe câte le-ai descris într-o manieră negativă?

stropindu-mi colegii fără ca ei să-și dea seama de unde vine. Am dat foc unui coș de gunoi în timpul orei ca să evităm un test. Și am reușit să ies în patru labe din clasă, în timpul unei ore de istorie, fără ca profesorul să realizeze că am dispărut. Asta a fost cu adevărat o mare realizare, dacă pot face o astfel de afirmație.

„De ce ar *face* cineva așa ceva?“ ar putea întreba câțiva dintre voi, și pe bună dreptate. Adevărul este că nu mă strecuram din clasă ca să mă duc să-mi cumpăr un baton de ciocolată sau să mă duc la toaleta băieților pentru o țigară. Nici măcar nu țineam neapărat să părăsesc clasa – până la urmă, colegii mei erau niște spectatori excelenți. Atâta doar că voiam să mi se acorde atenție și aș fi făcut orice pentru a mă distra. Ridicasem ștacheta atât de sus, încât pentru a continua să atrag atenția, a trebuit să fac lucruri din ce în ce mai bizare. Nu-i de mirare că, din cauza bufoneriilor mele, unul dintre profesori a renunțat nu numai la predarea în școala la care mergeam, ci și la meseria de dascăl.

Energica domnișoară Wilson însă hotărâse că a văzut destul. Cu câteva luni înainte de absolvire m-a luat deoparte. „Kevin, vă cunosc și pe tine, și familia ta. Te-am urmărit de-a lungul anilor.“

„Iar începe, m-am gândit eu, o nouă prelegere în care sunt întrebat de ce nu pot fi și eu ca sora sau fratele meu.“

Dar discuția a luat alta turnură. „Știi, mă gândeam zilele trecute și mă întrebam dacă te-ai gândit și tu vreodată la faptul că ai putea să folosești o parte din energia pe care o irosești cu tot felul de prostii pentru a face ceva cu viața ta în loc să rămâi proverbialul măscărici al clasei, de care râde toată lumea.“

Ce m-a șocat la această conversație a fost faptul că domnișoara cu păr argintiu nu mă punea la punct așa cum o făceau ceilalți profesori. Ea văzuse ceva bun în mine.

Desigur, era clar că mă vedea ca pe un smucit care își dă aere și face pe grozavul, mezinul familiei care tocmai s-a făcut de râs

pentru a nu știu câta oară. Însă în loc să vadă un ratat, a văzut potențialul meu. Și a avut priceperea de a mă provoca, sugerând că pot să fac ceva cu viața mea. Nu trebuia să fiu sclavul impulsurilor negative ale personalității mele.

Uitându-mă înapoi în timp și luând în considerare cele mai importante persoane din viața mea, domnișoara Wilson se află printre primele cinci. Dacă nu ar fi fost ea, probabil ați fi citit *despre mine* (în secțiunea despre delincvenți din ziarul local) în loc să cumpărați o carte scrisă *de mine*. Dar de ce aveam această dorință nebună de a atrage atenția atunci când eram tânăr?

Răspunsul e simplu: nu aveam alternativă.

Sally cea perfectă și fratele meu, „Dumnezeu"

Ați fost vreodată în preajma unei persoane impecabile, extrem de competente, de mare încredere și pe care te poți baza mereu? Acea persoană care te face să te simți insignifiant prin comparație cu ea. O astfel de ființă era sora mea mai mare, Sally.

Era tipul de elevă care obișnuia să le spună prietenelor mereu: „Cred că am dat-o în bară la test", pentru ca mai târziu să afle că s-a descurcat bine „doar" în proporție de 97%. Cu opt ani mai în vârstă decât mine, Sally mi-a fost, în multe privințe, o a doua mamă. Nu-i găseam niciun defect. Dacă Isus nu s-ar fi născut deja, cred că Sally ar fi fost candidata perfectă pentru rolul Mariei. Atât de mult o admiram.

Fratele meu Jack, pe care într-un mod cam lipsit de afecțiune l-am numit Dumnezeu, reprezenta pentru băieți ceea ce Sally reprezenta pentru fete. Succesul garantat: căpitanul echipei de fotbal, un elev foarte bun, extrem de bine făcut, foarte popular,

plăcut de toată lumea și în special de fete. Jack avea toată încrederea în sine specifică fiului celui mai mare.

Apoi urmam eu. Ultimul născut, puiuțul Kevin Leman. Care era locul meu în acest amestec de frați perfecți? Nu puteam fi un elev mai bun decât Sally – asta era limpede ca lumina zilei. Nu aveam nici înclinațiile atletice ale fratelui meu – alt lucru la fel de clar.

Din punctul meu de vedere, singura opțiune pe care o aveam de a ajunge cunoscut era aceea de a fi un bufon.

În comparație cu el, m-am simțit mereu slăbuț (desigur, era mai mare decât mine, dar atunci când ești copil nu vezi lucrurile așa). Nu aveam nicio șansă să fiu apreciat ca fiind un elev excelent sau un lider. Așa că în adâncul sufletului meu, mi-am dat seama că dacă vreau atenție, trebuie să o obțin prin alte mijloace, cele pozitive fiind acaparate de Sally și Jack.

Din punctul meu de vedere, singura opțiune de a deveni cunoscut pe care o aveam era să fiu un bufon. N-aș spune că am fost un copil rău intenționat (deși o parte dintre profesorii mei s-ar putea să aibă un punct de vedere complet diferit, după ce i-am stresat atât cu glumele mele). Țelul meu era mai degrabă să-i fac pe oameni să râdă. Dacă acest lucru mă punea în centrul atenției, cu atât mai bine.

Pasiunea mea pentru râs a fost descoperită în mod accidental. Eram în clasa a II-a, aveam opt ani, atunci când Sally mi-a propus să devin mascota echipei de majorete. Odată, în timpul unui meci am încurcat complet niște versuri. La început m-am simțit jenat, dar când m-am uitat în tribune și am văzut o mare de oameni care arătau spre mine râzând în hohote, mi-am spus: „*Hei, nu-i chiar atât de rău*“ și chiar am profitat de ocazie să prelungesc momentul. Nu pot spune că am făcut totul în mod conștient. Eram prea tânăr pentru așa ceva. Dar dorința de a fi cineva, de a

fi băgat în seamă, de a schimba ceva, se găsește în fiecare dintre noi și am realizat că mi-am găsit chemarea: aveam să-mi petrec viața făcându-i pe oameni să râdă.

Și cine a fost cu ochii pe mine toată această perioadă de timp? Profesoara mea de mate cu păr argintiu, domnișoara Wilson. Și-a dat seama că mă înțeleg bine cu oamenii. A observat ușurința cu care îmi manipulam mama (care părea să petreacă mai mult timp la școală decât mine, încercând să mă scoată din toate belelele în care mă băgam) și și-a dat seama că puterea mea de persuasiune putea fi folosită în scopuri mult mai nobile.

Majoritatea copiilor erau fericiți să mă aibă în clasă. Imediat ce aflau că o să fim colegi, șușoteau între ei: „Perfect, îl avem pe Leman! Acesta o să fie un an haios."

Nu e ca și când nu mi s-ar mai fi ținut discursuri înainte, însă toți ceilalți profesori spuseseră același lucru: „Dacă și-ar da silința, Kevin ar putea avea rezultate mult mai bune." Dădeam pur și simplu din umeri pentru că știam deja răspunsul. Ce rost avea să-mi dau silința, când știam că oricum nu pot ajunge la nivelul fraților mei – și mă distram de minune făcându-i pe ceilalți să râdă? Faptul că profesorii nu mă plăceau nu mă deranja deloc; cea mai mare parte a copiilor erau fericiți să mă aibă în clasă. Imediat ce aflau că vom fi colegi șușoteau între ei: „Perfect, îl avem pe Leman! Acesta o să fie un an haios."

La început m-a deranjat că această femeie în vârstă a putut să vadă prin mine, dar ceva în privirea ei m-a făcut să tac. Expresia ei sugera că a văzut în mine ceva ce nimeni nu mai văzuse până atunci și că ar trebui să o ascult. Așa că, deși consideram în continuare că sunt mai prost ca noaptea, am acceptat să mă mediteze în ultimul meu an de liceu, din aprilie până în iunie. „Dacă tragi un pic mai tare și înveți, încă mai ai șanse să absolvi", m-a asigurat ea.

De ce să te mulțumești cu puțin, când poți mult mai mult?

Câți dintre noi putem să spunem cu mâna pe inimă că ne cunoaștem cu adevărat și că ne trăim viața așa cum vrem? Dacă nu te numeri printre cei „aleși“, acesta este ghidul care te va ajuta să descoperi și să accepți adevărul despre tine însuți și să ai o viață fericită și împlinită – în doar cinci zile, de luni până vineri. Luni afli ce tip de personalitate ai, marți îți înțelegi atuurile și slăbiciunile, miercuri identifici minciunile pe care ți le spui – și renunți definitiv la ele, joi descoperi care este limbajul tău de iubire preferat, iar vineri înțelegi cum să valorifici tot ce ai învățat ca să devii expert în propria persoană.

Schimbarea nu trebuie să rămână o utopie, atâta vreme cât pui în aplicare sfaturile pe care ți le oferă, cu umor și într-un limbaj accesibil, doctorul Kevin Leman. Gata cu scuzele, cu lipsa de inițiativă, cu veșnicele tergiversări! De ce să te prefaci că ești altcineva, când poți să fii așa cum îți dorești?

curtea veche publishing

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-1688-9
9 786064 416889