

JERRY LEWIS

*Caracterul și etica lui Walter Anderson îmbogățesc acest curs de încredere cu o calitate esențială: dragostea.*

---

# walter anderson

## curs practic de încredere

---



5

# CAPITOLUL 1

## Cine sunt?

Ai luat decizia potrivită.

Faptul că citești această pagină scrisă de mine reprezintă primul pas în demersul tău de a căpăta mai multă încredere în forțele proprii. În această carte practică vei găsi toate informațiile necesare pentru a deveni un om direct, eficient și care se exprimă clar. Vei vedea, aceste informații chiar dau rezultate! De fapt, dacă citești acest curs măcar până la capitolul al treilea, dacă receptezi mesajul de bază și accepți provocarea de la sfârșitul acestuia, sunt convins că vei constata o schimbare în ceea ce te privește și că vei dobândi, desigur, o încredere mai mare în tine. Să începem *Cursul practic de încredere!*

**Bine, bine, citesc! Am dat pagina.**

**Cum mă ajută acest lucru să am mai multă încredere în mine?**

Sunt convins că acest *Curs practic de încredere*, inspirat dintr-o experiență pragmatică de viață, va da rezultate și în cazul tău, întrucât noi, oamenii, avem puterea să ne schimbăm. Adevărul este că atât eu, cât și tu ne definim personalitatea

prin alegerile pe care le facem în fiecare zi. Adică ne alegem caracterul. Eu mă creez pe mine însumi. Și tu faci la fel. Niciunul dintre noi nu se caracterizează prin stilul propriu de alimentație, ci prin *gândurile* lui. Prin definiție, încrederea este o atitudine – iar atitudinea ta față de oameni și situații se modifică permanent, la fel cum se întâmplă și în cazul meu. Te voi învăța să-ți schimbi perspectiva asupra lucrurilor. Lumea va rămâne una și aceeași, numai că tu *o vei vedea* cu alți ochi.

## Când începem?

Chiar acum! Iată ce trebuie să știi despre acest *Curs practic de încredere*, pentru a-l folosi cu adevărat în beneficiul tău: cursul este un fel de broșură personală. Fundamentul ei constă în ceea ce consider eu că sunt cele mai utile idei din articolele și cărțile pe care le-am scris, din toate discursurile pe care le-am ținut și, desigur, din înseși prelegerile pe care le-am susținut, în calitate de profesor, la New School for Social Research din New York.

Vei vedea că, pe măsură ce înaintezi cu cititul, vei căpăta tot mai multă încredere în tine. Prin urmare, citește și fă tot ce simți că trebuie făcut. Marchează și îndoaie colțul paginilor. Cu cât o carte este mai uzată, cu atât îi crește valoarea. Scrie pe margini, evidențiază cu diverse culori anumite paragrafe și idei principale. Numai tu poți aduce la viață această carte! Fără tine, ea n-ar consta decât într-o simplă înșiruire de cuvinte pe hârtie. Într-adevăr, tu ești cel care poate să dea viață acestei cărți! E drept, eu sunt deschizătorul de drumuri, dar drumul este numai al tău.

Acum, iată câteva detalii utile despre acest *Curs practic de încredere*. Cartea de față cuprinde întrebări care ne frământă

ocasional pe toți, întrebări cu privire la competiție, greșeli, curaj, eșec, pierdere și tragedie, riscuri, relații, idealuri nobile și dragoste. Printre altele, în această carte vei găsi sfaturi practice despre structurarea unui discurs, despre relatarea unei povestiri într-o manieră dramatică, despre alcătuirea unei prezentări memorabile etc.

Nu, în cartea aceasta nu mă refer în special la oratorie – ci la ideea de încredere în sine. Totuși, trebuie să recunoaștem că, așa cum arată multe sondaje naționale, majoritatea adulților este, cu adevărat, îngrozită când trebuie să vorbească în fața unui grup de oameni. Prin urmare, în *Curs practic de încredere* te voi învăța cum să-ți stăpânești această temere anihilatoare și cum să te impui în fața publicului – mai precis, cum să te comporți pe podium, ce gesturi și ce tonalitate a vocii să ai.

## **Ce legătură are vorbitul în public cu încrederea în sine?**

Oamenii normali sunt realmente îngroziți atunci când sunt rugați să se ridice în picioare și să se adreseze unui grup de mai multe persoane. Având în vedere că oamenii simt nevoia să afirme această teamă evidentă, aducând-o des în discuție, este bine s-o menționăm și în acest curs de încredere. Avem multe de învățat dintr-o dezbatere despre această anxietate particulară, chiar dacă, aparent, nu vorbim niciodată în public. Dacă stăm bine să ne gândim, mai tot timpul vorbim în public. Suntem, cu toții, agenți de vânzări și, în plus, suntem oratori. Există o legătură strânsă între aceste două roluri. De fiecare dată când ne spunem că putem sau nu să facem un anumit lucru, este ca și cum ne-am vinde nouă înșine (am promova față de noi) acel lucru. N-ai remarcat niciodată cât de convingător poți fi față de tine însuși în

anumite circumstanțe – în special atunci când este vorba de lucruri pe care-ți spui că nu le poți întreprinde?

După cum afirmă Henry Ford, „fie că-ți spui că poți sau nu să faci un anumit lucru, ai dreptate în ambele cazuri“. Comunici constant cu tine însuși. În plus, în aproape toate interacțiunile pe care le ai cu oamenii, ești fie persoana care ascultă, fie cea care vorbește. Cu alte cuvinte, comunică permanent. Ți-ar plăcea să faci acest lucru cu mai multă pricepere?

Nu este deloc imposibil. Eu am reușit!

Comunicarea nu este relevantă doar în fața unui public. Până și cei mai populari oratori petrec în fața unui auditoriu numai o fracțiune din timpul lor. Fiecare dintre noi îi observă pe ceilalți oameni – și este observat de aceștia – în fiecare zi. Avem nevoie de ceilalți oameni și suntem afectați de oricare dintre ei, fie că este vorba de un operator de la ghișeu, de șef, de un client, de un chirurg, de persoana iubită, de un profesor ori chiar de un prieten... și tot așa.

Pentru a înțelege și a face față mai bine problemelor de zi cu zi, acest *Curs practic de încredere* este un ghid cu ajutorul căruia vei excela în privința susținerii unui discurs și a cultivării unui comportament adecvat față de ceilalți oameni. În plus, din acest curs vei învăța cum să comunică mai bine și cu mai multă încredere în situații normale de viață, indiferent că, prin acest lucru, vrei numai să te simți mai bine în pielea ta sau să știi, de exemplu, cum să pui capăt unei relații personale sau profesionale. Îți voi arăta cum să te confrunți cu propriile temeri, supărări și dezamăgiri, precum și cum să te bucuri de momentele bune din viață. Te voi învăța ce înseamnă succesul. Toți studenții mei înțeleg, în cele din urmă, că faptul de a vorbi în fața unui auditoriu este un prilej de a da tot ce avem mai bun în noi. La un moment

dat, l-am complimentat pe actorul Gregory Peck pentru un comentariu spontan pe care l-a făcut. Și anume: „Cele mai bune remarci spontane ale mele sunt cele pe care le-am exercitat cel mai mult.“

Nu uita că, pe măsură ce citești acest *Curs practic de încredere*, scopul este să înveți să excelezi într-un domeniu ales de tine – și să te bucuri de calea pe care o vei străbate pentru atingerea acestui țel.

Vei avea multe de învățat din povestirile pe care le vei citi în această carte, din experiențele de viață ale unor oameni de succes – mai mult sau mai puțin celebri. Totodată, vei constata că există și o secțiune de povestiri scurte. După modelul acestora, vei reuși să-ți îmbunătățești aptitudinile narrative și să fii mai motivat în demersul tău. Și, în cele din urmă, pe parcursul acestui *Curs practic de încredere*, vei descoperi o serie de întrebări reale pe care mi le-au adresat studenții mei, precum următoarea:

**Din spusele tale, înțeleg că eu, ca om,  
pot ajunge exact așa cum îmi doresc.  
Care este primul lucru pe care trebuie  
să-l fac în acest sens?**

Afirmă-ți responsabilitatea – „Sunt responsabil...” – și acceptă faptul că numai tu ești răspunzător pentru propria viață. Acesta este primul și cel mai important dintre cei șapte pași spre împlinirea personală:

---

## Primul pas spre împlinirea personală

### 1. Fii responsabil!

Asumă-ți responsabilitatea pentru propriul comportament. Numai așa poți să-ți schimbi viața și chiar lumea în care trăiești.

---

Timp de secole întregi, teologii și filozofii au afirmat un adevăr simplu: destinul nu constă în ceea ce ți se întâmplă sau în lucrurile care speri să se realizeze. Destinul constă într-o serie de alegeri *personale*. Numai tu poți decide cum să-ți trăiești viața. Fiecare om poate fi fericit.

## Dar simt că împrejurările îmi sunt potrivnice!

Uite, îți pot asigura un umăr pe care să plângi, pot să empatizez cu tine, sunt conștient că viața este nedreaptă, că trebuie să depășești anumite obstacole, că ai trecut fără voia ta prin întâmplări nefericite, că nu ești vinovat pentru necazurile pe care le ai. Crede-mă, te înțeleg! Știi foarte bine că nu putem preîntâmpina toate dezamăgirile și tragediile care ne lovesc și-mi dau seama că nu avem aceeași forță de a ne trăi viața. Știi că viața poate însemna și durere.

Bine, bine, dar care este scopul acestui raționament? Scopul lui este să pună în lumină primul pas spre împlinirea personală: „Fii responsabil!“ *Eu sunt responsabil!* Chiar dacă nu pot să preîntâmpin tot răul din viața mea, îmi asum atitudinea pe care o am față de problemele de care mă lovesc. Necazurile sunt o realitate, dar nu acestea, ci felul în care răspund la ele definește esența și stilul meu de viață.

Am de ales între a fi trist în permanență, paralizat de gravitatea dificultăților mele, și a-mi învinge durerea și a prețui viața, care este mai importantă decât orice altceva.

Toți oamenii sunt capabili să se schimbe. Acest lucru este valabil și pentru mine, și pentru tine. Poți trăi plener, deplin! Dacă reușești ca – în cele din urmă și fără a-ți mai căuta scuze – să-ți asumi răspunderea pentru propria viață, vei dobândi, fără doar și poate, capacitatea de a-ți atinge țelurile și de a fi mai încrezător în forțele proprii. Totodată, vei ști cum să controlezi durerea care acompaniază în mod inevitabil o rană emoțională.

Totuși, ca să fim realmente răspunzători pentru propria viață, trebuie să înțelegem cine suntem *cu adevărat*. Te-ai întrebat vreodată cine ești?

Trei sunt factorii care-ți determină personalitatea: ereditatea, mediul și, cel mai important, reacțiile tale față de primii doi factori.

Viața ta este numai *a ta*. Când te privești în oglindă sau când ții un discurs, ești chiar tu. Pe cât este de greu să accepți acest adevăr, pe atât este de provocator și de recompensator s-o faci.

Și tu, și eu suntem unici în lume.

La un moment dat, l-am rugat pe prietenul meu, Carl Sagan, un om de știință distins, să calculeze șansele de naștere a unui individ particular:

„Unul dintre lucrurile care trebuie luate în considerare, a spus el, este numărul de spermatozoizi din timpul unei ejaculări. Să spunem că acest număr este de trei sute de milioane. Adică *s-ar putea* naște trei sute de milioane de oameni. Dar apoi intervine fiziologia ambilor părinți – și alegerea momentului. Cele trei sute de milioane de spermatozoizi



sunt rezultatul unui singur act sexual care are loc într-un anumit moment.“

Cu ajutorul aritmeticii, putem să înțelegem cât suntem de speciali. Imaginează-ți că ai avut o șansă la mai mult de trei sute de milioane de a fi chiar tu! Ba mai mult, mama ta a avut o șansă la trei sute de milioane de a fi exact ea, iar tatăl tău, la fel. Am putea afirma că riscul de a nu te fi născut este de 300 000 000 la puterea a treia, înmulțit cu șansele ca părinții tăi să se întâlnească pentru prima oară și să te procreeze exact în clipa în care au făcut-o. Ai avut, într-adevăr, o șansă minusculă la viață, prietene! Ești un învingător! Ziua ta stă sub semnul unei șanse la mai multe miliarde. *Ești unic!*

Să mergem mai departe cu această teorie. Oare personalitatea ține de genele noastre (sau de cromozomi ori de alt factor chimic)? Parțial, da. Caracterul nostru unic are o legătură mică cu ereditatea. Ereditatea – toate acele combinații genetice care le transmit celulelor să producă ochi căprui sau albaștri ori păr creț sau drept și care ne predispun și, uneori, ne imunizează la anumite afecțiuni sau boli – este ca o mașină pe care o conducem.

Condițiile de drum și cele meteorologice constituie mediul. Desigur, mașina poate atinge o sută de mile pe oră într-o zi senină și însorită, pe o autostradă proaspăt asfaltată; dar, dacă schimbi mediul și conduci mașina pe un drum noros, noaptea, în timpul unui uragan, aceasta nu se va mișca deloc.

Ereditatea stabilește cât de sus putem ajunge în condiții perfecte. În funcție de aceasta, putem recepta și reține mai multe sau mai puține informații, suntem înalți sau scunzi și putem sau nu să alergăm repede. Ereditatea reprezintă potențialul nostru, în timp ce mediul este oportunitatea noastră. Dacă, din punct de vedere genetic, ai putea să fii

cel mai bun înotător din toate timpurile, însă, din nefericire, te-ai născut cu două secole în urmă, într-o familie de eschimoși din ținuturile nordice, nu ți-ai putea împlini niciodată potențialul de înotător. Ți-ar lipsi atât șansele, cât și mediul necesar.

Cum am mai spus, ereditatea este mașina, iar mediul, condițiile de drum. Bineînțeles, tu ești șoferul. Mai mult decât orice alt factor, tu decizi cu ce viteză te deplasezi și care este nivelul de siguranță al mașinii respective.

Tu ești cel care evoluează în funcție de potențialul moștenit, de oportunitățile din viață și de alegerile pe care le faci. Factorul final – răspunsul tău la ereditate și mediu – te definește mult mai mult decât șansa aceea din 300 000 000 la puterea a treia. Ești unic numai prin alegerile pe care le faci.

Nu avem nicio scuză pentru faptul că nu ne valorificăm informațiile moștenite genetic. Pe de altă parte, mediul în care trăim este, adesea, în afara controlului nostru. Dincolo de toate acestea, avem puterea de a înfrunta viața, de a lua decizii și, cel mai important aspect, de a spera în mai bine. Oricât de neajutorată ar deveni o femeie care face un accident vascular cerebral, dacă speră – cu adevărat – că se va face bine, va reuși să-și solicite mușchii și să vorbească din nou.

Speranța reală atrage după sine posibilul, chiar și atunci când viața pare a fi un complot împotriva noastră, pus la cale de cineva care vrea să vadă câte obstacole suntem în stare să depășim.

Speranța reală este legată de lumea reală, de viața reală, constituie un efort activ.

De cealaltă parte, speranțele deșarte sunt periculoase, patologice. Acestea coincid cu situația în care un bolnav de cancer

își neagă boala. Când pacientul respectiv recunoaște că este bolnav și încearcă să se vindece sau să se adapteze la boala lui înseamnă că speră cu adevărat că se va face bine.

Când sperăm cu adevărat ceva, conducem acea mașină despre care vorbeam anterior, știind, totodată, că nu învățăm neputincioși de volan.

Eu simt toate aceste lucruri în adâncul ființei mele, de aceea vorbesc cu atâta convingere despre ele. După cum am spus, am crescut în partea de sud a orașului Mount Vernon din New York. Îmi amintesc că, într-o noapte, mama mi-a spus să merg la o cabină telefonică situată vizavi de casa noastră, pentru a-i da un telefon fratelui meu mai mare. Aveam 14 ani pe atunci. Și nu aveam telefon acasă.

Nu-mi amintesc ce-am discutat cu el, însă îmi amintesc limpede toată întâmplarea aceea, întrucât, după ce am pus receptorul înapoi în furcă, am observat că aveam sânge pe mână. Când am dus cealaltă mână la față, m-am umplut și mai mult de sânge.

Nu, nu sângeram eu. Rănitul trebuie să fi fost omul care folosisese telefonul înaintea mea, ceea ce nu era un lucru neobișnuit în cartierul în care am crescut. Deschizând ușile de sticlă ale cabinei telefonice, m-am uitat bine într-o parte și-n cealaltă. Am trecut strada în fugă, am urcat în grabă treptele spre ușa casei mele, am deschis-o cu nervozitate, am pășit înăuntru și am mers glonț la bucatărie, unde m-am spălat repede pe față, înainte să vadă mama că eram plin de sânge.

După aproximativ o oră, m-am întors de unul singur în pridvor și am stat așa, întrebându-mă neconținut cine o fi fost persoana rănită din cabina telefonică.

După care m-am înfuriat.

Încrederea în sine nu este punctul tău forte? Iată un ghid gata să te inspire și să îți arate pas cu pas cum poți depăși îndoiala. Și asta mai ales pentru că autorul acestui volum a trebuit să învingă multe obstacole pentru a-și găsi împlinirea personală și profesională. Walter Anderson povestește în detaliu ce riscuri și-a asumat și cum a reușit să rezolve toate dilemele cu care s-a confruntat.

Autorul descrie procesul de formare a individualității umane, strâns legat de dobândirea încrederii în sine. Discută, cu tact, atât despre etape existențiale fundamentale, despre dragoste și relații amoroase, cât și despre numeroase tipare comportamentale negative precum anxietatea, furia, agresivitatea, teama de risc, incapacitatea de a comunica etc. Analiza sa lucidă și aprofundată, argumentele convingătoare și anecdotele inedite te vor ajuta să îți îmbunătățești viața.

## colecția cărți cheie



CURTEA  VECHE

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-0264-6



9 786064 402646