

**Libris**.RO

Respect pentru oameni și cărți

# AUTENT1C



*Lifestyle*

Cuvânt-înainte de  
dr. Phil McGraw

Traducere din engleză de  
Otilia Tudor

# MIKE BAYER

## Cuprins

Cuvânt înainte . . . . .	11
Introducere . . . . .	13
1. Descoperirea eului autentic . . . . .	29
2. Cum să-ți înțelegi eul negativ . . . . .	51
3. Călătoria ta unică: Principiile eului autentic în procesul schimbării . . . . .	68
4. Identificarea obstacolelor . . . . .	84
5. Viața socială . . . . .	107
6. Viața personală . . . . .	125
7. Sănătatea . . . . .	152
8. Educația . . . . .	176
9. Relațiile interumane . . . . .	191
10. Viața profesională . . . . .	226
11. Dezvoltarea spirituală . . . . .	246
12. Creează-ți cea mai bună echipă . . . . .	266
13. Șapte etape pentru a realiza țelurile eului tău autentic . . . . .	285
Concluzie . . . . .	309
Mulțumiri . . . . .	315
Despre autor . . . . .	317

Respect profesională, spirituală, și în toate la un loc. Mike Bayer nu oferă soluții universale; el explică faptul că numitorul comun al tuturor aspectelor vieții tale ești tu. Totul începe și se termină cu tine, cu cea mai bună versiune a ta.

Antrenorul Mike este un agent al schimbării cu adevărat legitim. Este autentic: inteligent, profund, sincer, onest, deschis și dedicat. Cunoscându-l și lucrând alături de el în transformarea pozitivă a vieților oamenilor, am avut dovada calităților sale. Sunt mândru că îmi este prieten, că face parte din echipa Dr. Phil și din consiliul nostru consultativ.

În „Autentic“, Mike Bayer își expune punctul de vedere. Este genul de carte care te ajută să evoluezi. În paginile de față, Mike va fi antrenorul tău de viață și, în această călătorie, te va confrunta cu o serie de întrebări profunde și dificile, diferite de cele cu care ai fost obișnuit până acum.

Mike te preia din punctul în care te afli acum fără să te judece, îndrumându-te cu blândețe și compasiune spre eul tău autentic. Pe parcursul acestei cărți vei simți implicarea lui, precum și fiorii unor descoperiri importante pe măsură ce-ți explorezi toate sferile vieții în drumul spre cea mai bună versiune a ființei tale.

Am o vorbă: nu poți schimba ceva ce nu conștientizezi. Acum a venit vremea să fii cu adevărat sincer. Poate trăiești cu impresia că în cazul tău o schimbare reală este imposibilă fiindcă ți-ai distrus relațiile în totalitate, ți-ai ratat existența sau te-ai îndepărtat prea mult de visurile tale. Eu îți garantez că nimic din toate acestea nu este adevărat dacă ești dispus să depui efort și dacă admiti faptul că efortul este necesar. Dar trebuie să ai instrumentele potrivite — convingerea că te poți schimba, dorința de a face asta — și cartea lui Mike Bayer. Trecutul s-a dus; viitorul nu a sosit încă. Momentul potrivit este *acum*. Cartea potrivită este *Autentic*. Tu, în cea mai bună versiune.

## Introducere

Avionul se pregătea de aterizare, iar de o jumătate de oră începusem să simt efectele zborului. Nu există zbor direct din Los Angeles către Erbil, Kurdistan — nu e tocmai o rută frecventată —, deci fusesem nevoit să stau în avion o zi întreagă. Dar dincolo de disconfortul fizic, aveam un entuziasm care mă propulsa înainte cu o viteză la fel de mare ca a avionului.

Cei mai mulți dintre apropiații mei m-au considerat nebun că fac această călătorie și nu s-au sfiit să mi-o spună. Dar ce știau ei? Nu înțelegeau forța irezistibilă care mă împingea spre Erbil. Simțeam nevoia să ajut. Acești oameni pierduți, distruși, înduraseră prea mult. Cu cât avionul se apropia mai mult de sol, cu atât eram mai sigur de motivele pentru care părăsisem de bunăvoie ceea ce era, din multe puncte de vedere, o existență perfect aliniată visului american, ducându-mă într-o lume pe care unii o consideră aruncată în tenebrele întunericului.

Întunericul este o noțiune interesantă. Absența totală a luminii. Uneori trebuie să bătjăim prin beznă ca să înțelegem lumina. Nu îmi era necunoscut, mă confruntasem pentru prima oară cu întunericul în urmă cu șaisprezece ani, când îmi zărisem reflexia palidă, bolnăvicioasă, în oglinda de la baie după un chef care durase o săptămână, dându-mi seama că lumina mea interioară fusese stinsă în totalitate de beznă dependentă de metamfetamină. Orice dependent de metamfetamină îți poate spune că acest drog, mai mult ca oricare altul, îți fură sufletul și rațiunea. Ești privat total de somn, nu mănânci, bei foarte puțină apă, deci resursele vitale sunt

reduse la zero, însă tu te învârți pe ici, pe colo crezându-te cel mai deștept. Aveam 20 de ani atunci, și pur și simplu nu puteam înțelege cum mă transformasem dintr-un jucător în echipa de baschet a Universității Fordham într-un zombi complet rupt de realitate, viețuind într-o stare perpetuă de paranoia, până într-acolo încât devenisem convins că un demon îmi posedă sufletul. Era grav, totul îmi scăpase de sub control. De când mi-am zărit reflexia în oglindă și până când am scăpat de dependență a mai trecut timp, însă tot ce s-a întâmplat ulterior în viața mea a fost rezultatul direct al procesului de evadare din ghearele întunecate ale dependenței.

Alungându-mi gândurile, am simțit forța frânelor care își făceau datoria de a încetini viteza avionului pe pistă, ținut ferm de centura de siguranță în scaunul care acum trepida ușor. Să revenim la realitate, mi-am spus, încercând să mă reconectez la momentul prezent. Mi-am dat seama că termenul „univers alternativ“ ar fi descris mai fidel realitatea; am coborât din avion, am fost condus în grabă spre poarta de ieșire de un grup de bărbați care purtau costume negre — și pistoale — apoi am fost escortat către o mașină cu geamuri blindate. În doar câteva secunde, goneam cu viteză pe pista de aeroport. Pare a fi o scenă desprinsă din filme, dar în realitate e mai stresant decât pe ecran. Am oprit în fața unei clădiri din apropiere, unde am fost supus controlului vamal. Cu prima ocazie, am cerut permisiunea de a merge la toaletă; mi s-a indicat cu mâna o ușă, iar eu am urmat direcția.

Când am apăsat pe clanță, gândul meu nu era la condițiile dinăuntru. Absolut deloc. Altceva era urgent și trebuia rezolvat. Nici nu mai știu de câte ori am făcut acest ritual (probabil de peste două mii de ori), însă nu am să uit niciodată când s-a întâmplat prima oară. Să fie deja vreo doisprezece ani de atunci, nici nu-mi vine să cred. Dacă așa fi știut că momentul acela va fi unul atât de marcant, m-aș fi gândit de două ori înainte să fac asta în baie, dar, serios, acela părea a fi cel mai potrivit loc. Oriunde te-ai duce — în vizită, într-un magazin, în aeroport, la un concert, în sala de cinema — există

o toaletă, și cel mai probabil acesta este locul care îți poate oferi puțină intimitate. (Nu suficientă, se pare, pentru că de-a lungul anilor au fost câțiva oameni care m-au privit ca pe un nebun, și mă simt, încă, puțin stânjenit.)

Toaleta era una obișnuită — câteva cabine, un blat cu chiuvete și o oglindă pe tot peretele în apropierea ușii. Perfect. Mi-am lăsat bagajele jos, am scos câteva prosoape de hârtie din dispenser, am curățat cu atenție podeaua, m-am așezat în genunchi în fața unei chiuvete și am închis ochii pentru o clipă. Aceasta este prima parte a ritualului meu înainte de o nouă aventură și este un simbol al smereniei. Venisem în Kurdistan să-mi ajut semenii, nu să mă umplu de glorie. Aceasta este abordarea tuturor acțiunilor mele. Îngenuncherea a fost secole la rând simbolul fizic al conectării cu eul nostru spiritual, cu Dumnezeu sau orice entitate superioară în care crezi. Am descoperit că în cazul meu este adevărat. Este un mod eficient de a-mi amuți ego-ul, de a-mi alunga temerile, de a mă detașa de rezultatele finale, pentru că atâta vreme cât acționez din centrul ființei mele autentice, rezultatul nu are importanță.

Apoi m-am ridicat și m-am privit în oglindă — a doua parte a ritualului meu. Având 1,95 m înălțime și fiind singurul american din zonă, era greu să nu fiu remarcat, însă nu știu dacă cineva a intrat în baie și mi-a văzut comportamentul bizar. Eram în transă. Înainte, un astfel de ritual mi s-ar fi părut ridicol. Nu mai e cazul acum, pentru că a devenit esențial.

Am continuat să mă privesc în oglindă, în profunzimea ochilor. Deși era greu să ignor cearcănele negre apărute în urma unui zbor atât de lung sau ridurile de la colțurile ochilor, încet-încet aspectele estetice mi-au devenit invizibile. Scopul acestui exercițiu este să privesc în adâncul sufletului meu, detașându-mă de bruijașele exterioare. Mă verificam, asigurându-mă că eram în deplină armonie cu eul meu autentic înainte de a păși în această nouă călătorie.

Este un ritual simplu, dar profund — te fixezi cu privirea în oglindă, făcându-ți o analiză mentală. De-a lungul timpului, am învățat că lucrurile simple pot avea o importanță

majoră în viața unui om. Știam că, dacă îmi rezerv timp să intru în această stare meditativă, să mă concentrez și să mă asigur că deciziile pe care le iau sunt în acord cu valorile mele spirituale, voi putea să mă prezint în cea mai bună versiune a mea și să mă focalizez în totalitate asupra clientului. Cu alte cuvinte, mă ajută să abordez orice situație cu altruism.

Iată-mă, deci, acolo, într-o toaletă publică din Kurdistan, la câțiva centimetri de oglindă, privindu-mă în ochi, cum o mai făcusem de atâtea ori, revăzând în minte imaginea unor oameni cu care lucrasem în trecut, ca o tapiserie de chipuri care mi se desfășura sub priviri. Vezi tu, deși acest ritual are ca scop accesarea propriului meu suflet, îmi vin în minte imaginile altor oameni pentru că mă ajută să mă conectez la autenticitatea, sensul și pasiunea mea. Sunt chipurile unor oameni cu care am înfruntat multe dificultăți, iar pentru aceste experiențe le sunt profund recunoscător.

Imaginea pe care mi-am amintit-o în ziua aceea a fost cea a lui Wyatt, un manager bogat, plinuț, cu obrajii scăpărând de furie, cu ochii congestionați, ieșiți din orbite. Fusese probabil a cincizecea intervenție din cariera mea, în urmă cu mulți ani, dar acest caz special mă urmărește încă. Sarah, soția lui Wyatt, disperată și îngrozită de un soț pe care abia dacă-l mai recunoștea, mă rugase să le fac o vizită și să pun capăt comportamentului violent al acestuia. Cândva un tată iubitor, încercase să o sugrume sub privirile îngrozite ale copiilor. Afacerea lui se prăbușea, iar angajații se săturaseră să fie mereu puși la colț de un Wyatt care îi teroriza cu pornirile sale violente. Furia lui scăpase de sub control, nimeni nu putea spune unde se va ajunge. Chiar de la primul apel însă, am știut că eram persoana potrivită să rezolv această situație.

Ca să-mi pregătesc intervenția, a trebuit să fac câteva cumpărături. Sarah mă avertizase că nu aveam nicio șansă dacă nu mă prezentam la costum și cravată. O cerință bizară, dar i-am urmat instrucțiunile totuși, în speranța că îmi vor asigura măcar puțin respect în confruntarea cu acest personaj

egocentric. Deci, iată-mă îmbrăcat la patru ace într-un costum închiriat (nu îmi permiteam un costum pe vremea aceea), așteptând în holul somptuos al vilei construite în stil colonial.

Apoi, deodată, i-am auzit pașii răsunând de-a lungul coridorului. Tensiunea din încăperea s-a intensificat și creștea pe măsură ce ecoul pașilor care reverberau între pereții casei se auzea tot mai puternic.

A apărut în hol și s-a încruntat brusc când m-a văzut, însă eu am rămas în tăcere. Wyatt mă măsură, dându-mi ocol ca un leu înfometat, privindu-mă cu ochii mișiți. În cele din urmă, m-a întrebat printre dinți:

— Cine ești și de ce îmi violezi proprietatea?

— Mă numesc Mike și am fost invitat de soția dumneavoastră, deci nu violez nicio proprietate. Mă bucur să vă cunosc, totuși.

— Soția mea, deci? Mda, dar asta nu mă va împiedica să te dau afară în șuturi, a tunat Wyatt.

— Dacă eu ies pe ușa asta, tot asta va face și soția dumneavoastră, i-am răspuns calm, iar Sarah a încuviințat în tăcere, încurajată de prezența mea.

Devenisem, practic, protectorul său.

Wyatt s-a apropiat de mine cu pași rapizi și, într-o secundă, ne-am trezit literalmente nas în nas.

— Cine dracului te crezi? Ieși afară ACUM! a urlat el.

I-am zâmbit forțat, îndepărtându-mă de el, m-am așezat pe o canapea elegantă, mi-am scos pantofii noi-nouți din piele neagră, lustruiți special pentru această ocazie, și mi-am urcat picioarele pe un taburet, cuprinzând pernele cu brațele larg deschise.

Am reacționat așa pentru că știam că dacă ceva nu merge, nu este cazul să forțezi nota. Cu un tip de genul ăsta, trebuie să pari incontrollabil și ridicol, ca să-l bulversezi. Adică să pari un pic nebun.

— Mă serviți cu un ceai?

Încercam să-l irit și am reușit. Wyatt s-a uitat la mine ca și cum aș fi avut două capete. Sarah, ca amfitrioană, a răspuns:

— Sigur, avem ceai negru.  
— De plante nu aveți? Mentă?  
Vedeam că Wyatt era pe punctul de a-și pierde controlul. Era perfect. Voiam să-l provoc pentru că, deseori, suferința se ascunde sub paravanul furiei.

Cu cât depistam mai repede suferința, cu atât puteam avansa mai rapid.

— Nu, îmi pare rău, numai ceai negru, a spus Sarah.

— Serios? Uau... Te-ai gândi că într-o vilă ca asta găsești orice ceai poftesti. Bine, fie, ceai negru. Ah, și miere, te rog.

Sarah s-a îndreptat spre bucătărie.

Bum! Wyatt a explodat.

— Ai de gând să-i permiți acestui om, acestui *străin*, să-și bage nasul în treburile noastre? a tunat Wyatt la soția sa, dar ea a rămas impasibilă, fără să se lase intimidată.

— Exact asta fac. Iar tu o să stai jos și o să asculți ce are de spus, altfel iau copiii, ies pe ușă și e ultima oară când ne mai vezi!

Uimită de ea însăși, s-a uitat pe furie la mine, iar eu i-am făcut cu ochiul. Exact așa cum plănuisem! Cuvintele izbucneau din ea ca un torent.

Nu trecuseră decât 24 de ore de la prima noastră întrevedere, dar în acest răstimp, Sarah trăsesese concluzii esențiale. Realizase că acești copii își văzuseră tatăl de prea multe ori leșinat în fața lor pe podea și că vor învăța că femeile merită să fie înjosite și abuzate. Își dăduse seama și de faptul că permisesese acestui vampir să-i suprime voința, că ea și copiii ei meritau o viață mai bună. Mai mult decât atât, Sarah înțelesese că nu mai voia să fie parte a acestei probleme.

Wyatt devenise agresiv. Nu înțelegea de ce nu mai avea puterea de a manipula o soție de obicei supusă. Roșu de furie, a dat buzna în bucătărie. Casa s-a cufundat în liniște, iar noi așteptam următoarea reacție. Wyatt s-a întors cu un pahar de whisky în mână.

— Scotch. Asta preferi? l-am întrebat eu.

— Mă calmează, a spus el, sorbind din pahar, așezându-se și lărgindu-și nodul cravatei. Frumoși pantofi, a continuat el în zeflema, cu un iz de sarcasm.

— Mersi! Apreciez un compliment de la cineva care are, probabil, o cameră întregă dedicată pantofilor, am adăugat eu, amintindu-mi că mi-i cumpărasem cu doar o zi înainte, de vreme ce până atunci nu avusesem nevoie de o astfel de pereche de încălțări la nicio intervenție.

Cercetând încăperea, am zărit un ascensor la ceva distanță.

— Frumos lift. Cine are lift în casă? am întrebat eu, retoric.

Umorul are darul de a sparge gheața, dar pe de altă parte, este și o strategie riscantă. Wyatt m-a privit pieziș.

— Eu am! Și e un ghimpe-n coaste. Am rămas blocat în drăcia aia de prea multe ori.

Am început să conversăm și părea că sunt pe un drum constructiv, dar un pahar de scotch s-a transformat rapid în cinci pahare și ego-ul lui Wyatt începuse să atingă cote înalte, așa că am schimbat macazul discuției spre ceea ce aveam în plan, adică internarea într-o clinică de reabilitare. A devenit agresiv, așa cum mă așteptam, prin urmare Sarah a luat copiii și s-a cazat la un hotel. Îl mai amenințase de zeci de ori că pleacă, dar în seara aceea s-a ținut de cuvânt; avea deja hainele pregătite în valize în caz că lucrurile ar fi luat această întorsătură.

Ceea ce l-a zguduit pe Wyatt nu a fost faptul că și-a văzut soția și copiii plecând, ci ușurința cu care au făcut-o. Ca orice narcisist, își hrănea ego-ul cu frica celorlalți. Dar ei nu se mai temeau. Iar acest amănunt l-a *îngrozit*.

— Am afaceri de care trebuie să mă ocup, nu pot să dispar pur și simplu.

— Știu o clinică unde ai acces la telefon și e-mail. Vei putea să te ocupi în continuare de afaceri.

O lungă pauză.

— OK, dar nu în seara asta, mâine-dimineață.

— Vin să te iau la ora 8:00.

Respect pe într-adevăr, a doua zi dimineață ne aflam umăr la umăr pe bancheta din spate a mașinii, îndreptându-ne spre un nou capitol din viața lui Wyatt.

Am clipit, alungând această amintire, și m-am concentrat asupra prezentului, rostindu-mi mantra cu voce tare: „Vei reuși!”. Această mantră a evoluat de-a lungul timpului sub diverse forme: „Crede în tine însuți!”, „Poți fi iubit!”, „Fii tu însuți!”, „Ești suficient de capabil!”, „Exprimă-ți opinia!”, „Ești acolo unde trebuie să fii!”, „Te iubesc”, ca în cele din urmă să devină „Vei reuși!”.

Ritualul nu se schimbă niciodată, ci doar mantra. Am adoptat acest ritual când aveam douăzeci de ani și mă simțisem complet depășit la prima mea intervenție. Totul mersese prost în ziua aceea — imprimanta nu mai avea toner și nu memorasem discursul pe care compania pentru care lucram atunci îmi ceruse să-l susțin în fața unei familii. Necazurile se ținuseră lanț, astfel că familia respectivă a cerut să i se ramburseze suma plătită, reclamându-mi lipsa de experiență. Însă eu m-am simțit bine oricum, pentru că eram conectat la eul meu autentic.

În acel moment, și mereu de atunci încolo, acest ritual mi-a oferit exact ce aveam nevoie — sentimentul reușitei în ciuda rezultatelor, pentru că acționam din dorința reală și profundă de a-mi ajuta semenii. Nu puteam controla sau anticipa ce vor face *ceilalți*, dar puteam fi sigur că acțiunile *mele* izvorau din centrul autentic al sufletului meu, că sunt suficient de capabil. Am inspirat adânc, mi-am luat bagajele, am ieșit din baie, m-am întâlnit cu echipa de securitate și apoi ne-am continuat drumul. Mai aveam încă mult de mers. Ca să ajungi din punctul A în punctul B în Kurdistan nu era o călătorie tocmai simplă, ca naveta pe care o făceam în Hollywood, nici măcar în condițiile traficului intens din Los Angeles. Și totuși, mă simțeam acasă. Nu există în lume un loc mai ospitalier decât Kurdistan — oamenii de aici acceptă și respectă orice religie și pe toată lumea. De aceea sunt atât de mulți oameni care caută refugiu în această țară. Am vorbit de multe ori la telefon cu ghidul meu kurd înainte să ajung,

deci aveam idee unde voi ajunge, cu cine mă voi întâlni, și cu toate acestea, nu te simți niciodată suficient de pregătit pentru o tabără de refugiați localizată de cealaltă parte a globului pământesc. Știam însă cu certitudine că trebuia să iau o pauză de la clientela mea obișnuită, cel puțin pentru un timp, și să-mi pun abilitățile la lucru într-un context cu totul nou.

Mi-am găsit întotdeauna echilibrul căutând polul opus al realității mele curente. Această dihotomie mă ține conectat la realitate și recunoscător. În mare parte, clientela mea de până atunci fusese formată din persoane celebre, cu posibilități pe care le putem intui; aici însă, oamenii își văzuseră casele distruse de obuze, familiile ucise, și în afară de ceea ce putuseră purta asupra lor, nu mai aveau nimic. Această călătorie nu fusese alegerea întâmplătoare a unei destinații unde oamenii aveau nevoie de ajutor și nu am ajuns acolo cu impresia unui salvator. De fapt, mă îndoiam foarte tare că puteam face mare lucru pentru acești oameni în doar o săptămână.

Mai fusesem și înainte în acea parte a lumii. Cu opt ani înainte, ceva mă împinsese spre Afganistan, aveam sentimentul că felul în care presa americană caracteriza acest loc — dominat de teroriști, populație radicalizată — nu era tocmai exact. Simțisem nevoia să văd cu ochii mei ce se întâmpla acolo. Mai mult, Afganistan era capitala mondială a opiumului și voiam să văd eu însumi ce presupunea asta. Învăț experimentând și când mă ocup de un anume subiect, mă implic în mod direct. În călătoria mea din Afganistan am vizitat anumite centre de reabilitare și dezintoxicare; în unele dintre ele erau utilizate metode barbare de eliminare a dependenței de heroină. Oamenii erau legați cu lanțuri și lăsați în sevrăj, urlând și zvârcolindu-se de durere pe parcursul procesului de detoxifiere și eliminare a dependenței severe de droguri tari. Erau în agonie, aveau nevoie disperată de metode de reabilitare și dezintoxicare moderne, de natură medicală. (Nu m-am mai dus în acea regiune în ultima vreme, deci este posibil ca acum să existe modalități mai bune de tratament, dar la acel moment asta se întâmpla în centre, pur și simplu

nu existau resursele necesare.) În urma acelei călătorii și a celor care au urmat, am dobândit o înțelegere mai profundă a nevoilor oamenilor de aici și mi-am dat seama că unul dintre scopurile înalte ale existenței mele este să-i ajut.

Când am discutat cu reprezentanții guvernamentali pentru a înțelege mai bine situația, am aflat că de la începutul războiului cu ISIS, Kurdistan fusese cea mai ospitalieră țară cu refugiații — kurzi yazidi, creștini sau sirieni. Acești oameni își părăsiseră casele după ce mulți dintre membrii familiilor lor fuseseră uciși de teroriști. Erau mii de copii orfani, erau scene pe care le văzusem și la știrile de seară sau pe primele pagini ale ziarelor. Venise însă timpul să văd eu însumi cum arată în realitate o criză a refugiaților. Când am intrat pe terenul arid al taberei — cu rânduri peste rânduri de corturi construite rudimentar, fire agățate peste care atârnav haine — am fost izbit de mulțimea de copii care alergau de colo-colo, râzând și chiuind plini de bucurie. Loveau cu piciorul o minge de fotbal uzată, destrămată pe la cusături, și acea imagine m-a făcut să înțeleg — culmea — că exista speranță. Există lumină.

Când mașina a oprit în apropierea taberei, am coborât și am început să mă învârt pe acolo, iar copiii, cu părul plin de praf și îmbrăcați în haine zdrențuite, s-au adunat dintr-odată în jurul meu. Știam că mulți dintre ei erau orfani și, deși realitatea părea crudă, am simțit o fericire autentică. Acea bucurie inocentă din privirea lor nu se stinsese. Cei mai săraci dintre ei, material vorbind, păreau a fi cei mai optimiști. Ajunsesem acolo să ajut, dar la doar câteva ore de la începerea călătoriei mele, știam că eu primeam cel mai mare dar. Inima îmi era plină și debordam de fericire.

Îți relatez această poveste pentru că oglindește manifestarea fizică a conectării mentale și emoționale cu eul meu autentic. Dacă mi-ai fi spus cu ani în urmă că am să ajung în Kurdistan, e ca și cum mi-ai fi spus că am să colonizez Luna. Dar atunci când ești conectat la identitatea ta autentică, ți se întâmplă lucruri incredibile și neașteptate.

Uneori, a-ți urma eul autentic înseamnă să acționezi din instinct, fără să știi cu exactitate unde te va purta viața. Când m-am urcat în avion, obiectivele mele erau destul de incerte. Știam că vreau să-mi ofer ajutorul unei vaste comunități de oameni care suportau consecințele războiului, dar pașii pe care aveam de gând să-i urmez în acest sens erau în ceață, ca să fiu indulgent. Dar în momentul în care am intrat în tabără și am fost înconjurat de orfani, am simțit că trebuia să fac tot ce-mi stătea în putere pentru construirea unor strategii care să prevină transformarea acestor copii în următoarea generație de teroriști. Erau atât de vulnerabili, de neajutorati — mici peștișori înconjurați de rechini însetați de sânge. Dacă le-aș fi putut oferi acces la consiliere și i-aș fi putut ajuta să-și dezvolte stima de sine, riscurile de a deveni victimele grupărilor teroriste ar fi fost mai mici. Piesele acestui puzzle mi-au devenit tot mai clare în acea călătorie care continuă și acum, alimentată de dorința de a-i ajuta să-și schimbe cursul vieții.

Ce semnificație au pentru tine toate aceste lucruri? Vreau să înțelegi ceva: călătoria este destinația. Noi, cu toții, evoluăm și ne transformăm continuu, fără să știm ce, cine sau unde vom ajunge la sfârșitul metamorfozei noastre. Iar pe parcurs, dacă îți depistezi zonele întunecate — care, în opinia mea, sunt cele în care nu rezonzi cu eul tău autentic —, atunci sarcina mea este să te ajut să descoperi lumina și să te recentrezi.

Unul dintre motivele pentru care te ajut să realizezi acest lucru este că am avut această experiență de viață. Așa cum ți-am povestit, am avut momente când duceam o viață *cu totul* lipsită de autenticitate, pentru că eram prins în capcana dependenței de droguri. Deși încercasem în mod real să scap de droguri urmând programe de rehabilitare, nu reușisem să înțeleg de ce recidivam mereu. Cumpăram metamfetamină, prizam o liniuță, apoi aruncam totul la toaletă jurându-mi că am făcut-o pentru ultima oară, gata, mă voi opri! Apoi, doar trei zile mai târziu, îmi cumpăram iarăși droguri. Nu înțelegeam absolut deloc dependența de substanțe chimice