Greg McKeown

FĂRĂ EFORT

FĂ MAI UȘOR LUCRURILE
CARE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT

Traducere din limba engleză de
Beatrice Popescu

ACT și Politon

2022

This translation published by arrangement with Currency, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Effortless

Copyright © 2021 by Greg McKeown
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

© 2021 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
T el: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro

Traducător: **Beatrice Popescu**
Redactor: **Maria Nicula**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Alexandra Ilie**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MCKEOWN, GREG
Fără efort / Greg McKeown; trad.: Beatrice Popescu. - București: ACT și Politon, 2022
ISBN 978-606-913-885-4
I. Popescu, Beatrice (trad.)
159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

CUPRINS

INTRODUCERE	Nu trebuie să fie totul atât de greu	9
PARTEA I:	1. INVERSEAZĂ	37
Stare fără Efort	2. BUCURĂ-TE	53
	3. ELIBEREAZĂ-TE	67
	4. ODIHNEȘTE-TE	85
	5. OBSERVĂ	101
PARTEA A II-A:	6. PRECIZEAZĂ	123
Acțiune fără Efort	7. ÎNCEPE	131
	8. SIMPLIFICĂ	139
	9. PROGRESUL	151
	10. RITMUL	161
Partea A III-A:	11. ÎNVAȚĂ	185
Rezultate fără Efort	12. INSPIRĂ	201
	13. AUTOMATIZEAZĂ	207
	14. ÎNCREDEREA	219
	15. PREÎNTÂMPINĂ	231
CONCLUZIE	Acum	247
	Mulțumiri	*255*
	Note	*259*
	Esențialistul	*285*
	Despre autor	*296*

INTRODUCERE

NU TREBUIE SĂ FIE TOTUL ATÂT DE GREU

Haide să-ți spun povestea lui Patrick McGinnis*.

A făcut toate lucrurile pe care trebuia să le facă. A bifat toate căsuțele. A absolvit Universitatea Georgetown. Apoi Harvard Business School. S-a angajat la o companie de top din domeniul financiar și al asigurărilor.

A muncit multe ore pe zi, fiindcă simțea că asta se așteaptă de la el: în jur de optzeci de ore pe săptămână, inclusiv în perioada vacanțelor și a sărbătorilor. Nu a plecat niciodată de la birou înainte să plece șeful lui; uneori, i se părea că nu pleacă niciodată de la birou.

Călătorea atât de mult în interes de serviciu, încât compania aeriană Delta i-a acordat cel mai înalt grad de fidelitate, unul atât de înalt că nici nu avea nume. Între timp, devenise și membru în consiliul director la patru companii de pe trei continente. Odată, când era bolnav și a refuzat să stea acasă, a trebuit să iasă de trei ori din sala de ședințe ca

---

* Autorul cărții *Antreprenor 10%*; cartea a apărut la Editura ACT și Politon în anul 2021. (n. red.)

să alerge la toaletă fiindcă îi venea să vomite. Când a revenit, un coleg i-a spus că e verde la faţă. Cu toate acestea, a găsit puterea să meargă mai departe.

McGinnis a fost învăţat că munca asiduă este soluţia pentru a obţine tot ce vrei în viaţă. Acest lucru era specific mentalităţii din New England: etica de lucru este o mărturie a caracterului tău. Şi, fiind un perfecţionist, el a ridicat-o la următorul nivel. Nu considera că orele interminabile de muncă vor duce la obţinerea succesului, ci că munca în sine este succesul. Dacă nu rămâneai peste program, însemna că nu ai o slujbă suficient de importantă.

A presupus că, într-un final, toate aceste ore lungi de muncă îi vor fi răsplătite. Apoi, într-o zi, s-a trezit că muncea pentru o companie falimentară. Compania se numea AIG, iar anul era 2008. Valoarea acţiunilor pe care le deţinea scăzuse cu 97 de procente. Toate serile târzii petrecute la birou, nenumăratele zboruri de noapte către Europa, America de Sud şi China, toate zilele de naştere şi aniversările la care nu a putut ajunge, toate fuseseră în zadar.

În lunile care au urmat crizei financiare, McGinnis nu s-a putut da jos din pat. A început să sufere de transpiraţii nocturne. Vederea i s-a înceţoşat şi la propriu şi la figurat. Nu a fost în stare să mai vadă clar mai multe luni la rând. Se poticnise. Era pierdut.

Era bolnav din cauza stresului. Doctorul i-a făcut câteva teste. Se simţea asemenea personajului tragic Boxer, calul din *Ferma animalelor* a lui George Orwell, personaj descris ca fiind cel mai dedicat muncitor de la fermă şi al cărui răspuns la fiecare problemă, la fiecare obstacol, era „voi munci mai mult” – asta până într-o zi, când a picat din picioare de epuizare şi a fost trimis în curtea măcelarului.

Așa că, în timp ce era în taxiul care îl aducea de la cabinetul doctorului, McGinnis a făcut „un pact cu Dumnezeu", după cum l-a numit el însuși. A promis că, dacă va supraviețui acestei încercări, cu siguranță va face niște schimbări.

„Să muncesc mai mult timp și cu mai multă asiduitate a fost soluția mea la orice problemă", a spus McGinnis. Dar deodată, și-a dat seama că „randamentul marginal* al muncii și mai asidue a fost, de fapt, negativ".

Așadar, ce putea face? Avea trei opțiuni. Putea să continue ca și până atunci și, mai mult ca sigur, să moară de epuizare. Putea să țintească mai jos și să renunțe la obiectivele sale. Sau putea să găsească o cale mai ușoară spre succesul pe care și-l dorea.

A ales a treia opțiune. A renunțat la rolul pe care îl avea în cadrul companiei AIG, dar a rămas totuși pe postul de consultant. Nu a mai muncit 80 de ore pe săptămână. A început să plece acasă la ora 5 după-amiază. Nu a mai răspuns la email-uri în weekend.

Nu a mai considerat că somnul este un rău necesar. A început să se plimbe, să alerge și să mănânce mai sănătos. A slăbit douăsprezece kilograme. A început să se bucure de viață și de muncă din nou.

În aceeași perioadă, s-a simțit inspirat de un prieten care investea în companii nou înființate – nu sume mari, doar cecuri de mică valoare și doar din când în când. Acest lucru i-a stârnit interesul lui Patrick.

---

* Randamentul marginal este rata rentabilității pentru o creștere marginală a investițiilor; aproximativ, aceasta este producția suplimentară rezultată dintr-o creștere cu o unitate a utilizării unei intrări variabile, în timp ce alte intrări sunt constante. (n. red.)

A investit în două companii. Portofoliul său de investiții a crescut de douăzeci și cinci de ori. Chiar și în perioade de instabilitate economică el a rămas optimist în legătură cu propria situație financiară, deoarece nu este dependent de o singură sursă de venit.

A câștigat mai mulți bani în doar jumătate din orele pe care le petrecea înainte muncind. Și genul de muncă pe care îl face acum îi aduce mai multe satisfacții și este mai puțin intruziv. „Nici măcar nu mai simt că muncesc", a spus el.

Lucrul pe care l-a învățat din această experiență a fost următorul: atunci când nu poți să dai mai mult, este timpul să încerci o altă abordare.

Tu ce poți să-mi spui despre tine? Simți vreodată că:

- alergi din ce în ce mai repede, dar nu te apropii de obiectivele tale?
- vrei să contribui mai mult, dar nu ai suficientă energie?
- te afli foarte aproape de epuizare?
- lucrurile sunt mai dificile decât ar trebui să fie?

Dacă ai răspuns „da" la una sau mai multe dintre aceste întrebări, atunci această carte este pentru tine.

Acești oameni sunt disciplinați și concentrați. Sunt preocupați și motivați. Dar, cu toate acestea, sunt complet extenuați.

Calea fără efort

În viață există flux și reflux. Există un ritm în tot ce facem. Există perioade în care trebuie să muncim din greu și perioade în care trebuie să ne odihnim și să ne refacem forțele. Dar, în ziua de astăzi, mulți dintre noi se spetesc din ce în ce mai mult. Nu există ritm, doar efortul care ne macină încet, dar sigur.

Trăim vremuri pline de oportunități. Dar viața modernă se compară, uneori, cu o ascensiune la mare altitudine. Ni se înceţoşează mintea. Pământul de sub picioare ni se pare instabil. Aerul este rarefiat și poate fi surprinzător de extenuant să facem chiar și cele mai mici progrese. Poate că de vină sunt frica și incertitudinea cu privire la viitor. Poate că este vina singurătății și a izolării. Poate că este vina grijilor financiare și a greutăților. Poate că este vina tuturor responsabilităților, a presiunilor care ne sufocă zilnic. Oricare ar fi cauza, rezultatul este că, de multe ori, muncim dublu pentru a realiza doar jumătate din ce ne-am propus.

Viața este grea, foarte grea, iar această dificultate variază de la complicat la apăsător, de la trist la epuizant. Dezamăgirile sunt greu de îndurat. Să-ți plătești facturile e greu. Relațiile tensionate sunt grele. Să-ți crești copiii e greu. Să pierzi pe cineva drag e greu. Există perioade în viața noastră când fiecare zi e grea.

Ar fi fantezist să pretindem că o carte ar putea elimina toate aceste greutăți. Nu am scris această carte ca să minimalizez greutatea acestor poveri; am scris-o ca să te ajut să le faci mai ușoare. S-ar putea ca această carte să nu ușureze abordarea fiecărui lucru dificil, dar cred că este capabilă să facă multe lucruri dificile mai ușoare.

Este normal să te simți copleșit și extenuat din cauza provocărilor importante, apăsătoare. Și este la fel de normal să te simți copleșit și extenuat de frustrările și supărările zilnice. Ni se întâmplă tuturor. Iar în ziua de astăzi, se pare că ni se întâmplă din ce în ce mai multora dintre noi, mai des decât în trecut.

În mod bizar, reacția unora dintre noi față de sentimentele de epuizare și copleșire este să jure că vor lucra mai mult și mai asiduu. Nu ajută nici faptul că avem o cultură care glorifică extenuarea, considerând-o o măsură a succesului și a valorii de sine. Mesajul implicit este că, dacă nu suntem mereu extenuați, înseamnă că nu muncim suficient. Lucrurile mărețe sunt rezervate celor care trudesc până la sânge, celor care aproape clachează. Un volum de muncă copleșitor este acum un obiectiv în sine.

Epuizarea nu este o virtute.

Este adevărat că munca din răsputeri poate fi sinonimă cu rezultate mai bune. Dar acest lucru este adevărat până la un punct. Până la urmă, trebuie să existe o limită a timpului și a efortului pe care le putem investi în muncă. Și cu cât suntem mai secătuiți, cu atât obținem mai puțin în urma acestui efort. Acest ciclu poate continua până ajungem în punctul în care suntem surmenați, extenuați și încă

departe de rezultatele pe care le dorim cu adevărat. Probabil că îți sună cunoscut. S-ar putea să simți toate astea chiar acum.

Dar ce-ar fi dacă am folosi o abordare diametral opusă? Dacă, în loc să ne forțăm până la limită, și uneori chiar dincolo de ea, am alege calea mai ușoară?

Dilema

După publicarea primei mele cărți, *Esențialismul. Disciplina de a urmări mai puțin*[*], am început să țin discursuri[**]. Am avut ocazia să călătoresc prin țară și să țin prelegeri, să dau autografe și să transmit un mesaj care se află foarte aproape de sufletul meu. Soției mele, Anna, la fel ca și mie, îi plăcea că, de multe ori, luam cu mine în aceste aventuri pe unul dintre copii. Cu ocazia unei astfel de călătorii, când am ajuns la sesiunea de autografe, la ora stabilită, am aflat că se formase o coadă de trei sute de persoane și că magazinul rămăsese fără cărți – lucru care nu se mai întâmplase la niciun eveniment anterior. Anul acela a fost un conglomerat de săli de așteptare prin aeroporturi, curse Uber, camere de hotel la care mă întorceam seara, exaltat și epuizat, și comandam de mâncare prin room-service. Succesul cărții *Esențialismul* a schimbat totul.

Oameni care au citit sau au ascultat cartea de trei, cinci sau șaptesprezece ori mi-au scris ca să-mi povestească cum le-a schimbat ea viața, sau, în unele cazuri, cum le-a

---

[*] Carte apărută cu acest titlu la Editura ACT și Politon, în 2016; în original, *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less*. (n. trad.)

[**] Vă invit să creați un stil de viață mai profund și mai lipsit de efort accesând Essentialism Academy la essentialism.com. (n. aut.)

salvat-o. Fiecare dintre ei voia să-mi spună povestea lui, iar eu voiam să le aud pe toate.

Voiam să mă adresez unor săli pline de oameni care doreau să devină Esenţialişti. Voiam să răspund la toate e-mailurile primite de la cititori. Voiam să scriu mesaje personalizate pentru fiecare persoană care îmi cerea să-i semnez un exemplar din carte. Voiam să fiu prezent şi binevoitor cu fiecare persoană care avea o poveste de spus în legătură cu experienţa ei cu *Esenţialismul*.

Dar, mai grozav decât să fiu „Părintele Esenţialismului", era să fiu părintele celor patru copii ai mei. Familia mea ilustrează perfect tot ceea ce este esenţial pentru mine, aşa că voiam să investesc totul în ea. Voiam să fiu un partener adevărat pentru Anna şi să-i ofer spaţiul necesar pentru a-şi urma propriile obiective şi visuri. Să-i ascult cu adevărat pe copii de fiecare dată când doreau să vorbească, indiferent cât de nepotrivite păreau acele momente. Voiam să fiu alături de ei când îşi sărbătoreau succesele. Voiam să-i instruiesc şi să-i încurajez să-şi îndeplinească obiectivele care li se păreau lor esenţiale, indiferent dacă era vorba să regizeze un film sau să devină cercetaşi. Voiam să jucăm jocuri de societate, să ne luăm la trântă, să înotăm împreună, să jucăm tenis, să mergem la plajă, să organizăm o seară de film, cu popcorn şi dulciuri.

Ca să-mi fac timp pentru astfel de lucruri, deja renunţasem la multe lucruri neesenţiale: am rezistat presiunii de a scrie o nouă carte, chiar dacă mi s-a spus că „trebuie" să fac asta la fiecare optsprezece luni. Am luat o pauză de la predarea cursului meu de la Stanford. Am amânat planurile de a începe o afacere în care să ţin workshopuri.

Nu am fost niciodată în viaţa mea mai selectiv de atât. Problema era că încă păreau prea multe alegeri de făcut. Şi nu doar atât: simţeam că trebuie să contribui şi mai mult, deşi nu mai era loc.

Mă străduiam să fiu un model al Esenţialismului. Să trăiesc ceea ce predam. Dar nu era suficient. Simţeam fisurile unei ipoteze la care am subscris mereu, şi anume: ca să obţinem tot ce ne dorim fără să devenim imposibil de ocupaţi sau să ne extindem prea mult, trebuie să ne educăm să spunem „da" activităţilor esenţiale şi „nu" tuturor celorlalte. Însă acum eram în punctul în care mă întrebam: ce faci atunci când ai redus viaţa la lucrurile esenţiale şi tot ai prea multe de făcut?

În acea perioadă, predam unui grup de antreprenori extrem de preocupaţi, când cineva a menţionat „teoria pietrelor mari".

Este vorba despre povestea bine-cunoscută a profesoarei care ia un borcan mare şi gol şi toarnă nişte pietricele pe fund, Apoi încearcă să aşeze deasupra nişte pietre mai mari. Problema este că ele nu mai încap.

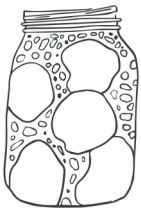
Profesoara ia apoi alt borcan gol, de aceleaşi dimensiuni. De data asta însă, pune mai întâi pietrele mari. Apoi pune pietrele mai mici. Acum încap toate.

Aceasta este, desigur, o metaforă. Pietrele mari reprezintă responsabilităţile esenţiale, precum sănătatea, familia şi relaţiile. Pietrele mici reprezintă lucrurile mai puţin importante, precum munca şi cariera. Nisipul reprezintă lucruri precum reţelele de socializare şi folosirea excesivă a telefonului.

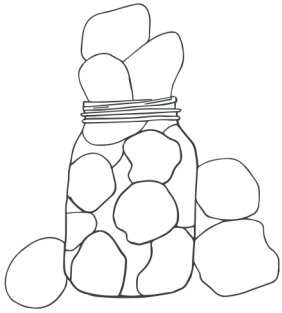
Această lecţie este similară celei la care am subscris mereu: dacă lucrurile importante vor fi prioritatea ta, atunci

vei avea loc în viață nu doar pentru ceea ce contează, ci și pentru alte lucruri mai puțin importante. Dar, dacă inversezi situația, și mai întâi aloci timp lucrurilor mărunte, nu vei mai avea timp pentru lucrurile care contează cu adevărat.

În acea seară, în camera mea de hotel, am început să mă întreb: Ce faci în situația în care ai prea multe pietre mari? Ce faci atunci când treburile tale absolut esențiale pur și simplu nu încap în recipient?



Cum ar trebui
să funcționeze



Dar ce faci în situația în care
ai prea multe pietre mari?

În timp ce reflectam asupra acestui subiect, am primit un apel video. Mă suna fiul meu Jack de pe telefonul soției mele. Era ceva neobișnuit și mi-a atras imediat atenția. Am observat că era alb la față ca varul. Vorbea de parcă se întâmplase o nenorocire. Părea speriat. Pe fundal, o auzeam pe soția mea spunându-i lui Jack să „întoarcă telefonul" ca să pot vedea ce se întâmplă.

El a încercat să-mi explice:

— Eva… ceva nu e în regulă deloc… Mânca și apoi a început să i se miște capul… Mama… mi-a spus să te sun.