

LBRIS

We know
books

Publicat prin acordul cu Thomas Nelson o divizie a
HarperCollins Christian Publishing, Inc.

1% Better

Copyright © 2021 Chris Nikic and Nik Nikic

© 2022 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Traducător: **Beatrice Popescu**

Editor: **Bianca Stănescu**

Redactor: **Alexandra Cilliota**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NIKIC, CHRIS

Cu 1% mai bun / Chris Nikic & Nik Nikic cu Don Yaeger; trad.: Beatrice Popescu. - București: ACT și Politon, 2022

ISBN 978-630-303-037-1

I. Nikic, Nik

II. Yaeger, Don

III. 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 vrei să o transmiți 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.

Chris Nikic & Nik Nikic

CU **DON YAEGER**

Cu 1% mai bun

CUM MI-AM ATINS POTENȚIALUL MAXIM
ȘI CUM O POȚI FACE ȘI TU

Traducere din limba engleză

de Beatrice Popescu

ap!
act și politon

2022

CUPRINS

Cuvânt-înainte la ediția în limba română	9
INTRODUCERE: În cabinetul doctorului	13

PARTEA I

1. Din Muntenegru în Bronx	29
2. Munca și familia	45
3. Venirea pe lume a lui Chris	59
4. Prea slăbit pentru a fi alăptat	67
5. Școala și sportul	77

PARTEA A II-A

6. Noi obstacole, noi soluții	89
7. Hai încă una	105
8. Echipa Chris	117
9. „Ești un Ironman!”	139

PARTEA A III-A

10. Cum să ajungi să fii cu 1% mai bun	157
11. Lecții pentru dobândirea mentalității „cu 1% mai bun”	169

12. Distractiv, fără durere și formator de obiceiuri	185
13. Cum transformi obiceiul de a obține mici reușite într-o mentalitate	197
14. Acum este rândul tău	215
Mulțumiri	219
ANEXĂ. Sistemul „Cu 1% mai bun”	225
Note	247
Despre autori	248
Despre Special Olympics România	251

Cuvânt-înainte la ediția în limba română

Pornind de la ideea că lucrurile care par imposibile sunt așa doar pentru cei care nici măcar nu încearcă, cartea de față este încă o dovadă a faptului că, atunci când există muncă, credință, cooperare și aspirații înalte, orice e posibil.

Și este posibil chiar și pentru un om cu un diagnostic destul de sever, cum e sindromul Down.

Cu decenii în urmă, nici măcar nu se punea problema ca cineva cu un extra-cromozom să poată participa la un triatlon, darămite să și reușească să-l finalizeze. Pe măsură ce mentalitatea colectivă s-a schimbat, iar acești oameni au început să fie integrați în societate, și nu respinși, au început să apară performanțele. Tot mai vizibile, tot mai emoționante și mai convingătoare, în acele societăți în care oamenii și-au deschis brațele și inimile pentru cei diferiți.

Chris Nikic este un exemplu viu pentru oricine își dorește să surmonteze un handicap, de orice natură. El ne dăruiește lecții de viață prețioase, prin perseverență și dăruire.

Ca mamă de gemeni cu sindrom Down, știu foarte bine cât efort a fost depus de către părinții și terapeuții lui Chris.

Faptul că, în carte, tatăl lui Chris, Nik Nikic, detaliază felul în care au fost organizate și dozate timpul și efortul

INTRODUCERE

În cabinetul doctorului

Orice călătorie – chiar și proba de înot de 3,8 km, traseul cu bicicleta de 180 km sau cursa de 42,2 km a triatlonului IRONMAN® – are o linie de start. Această călătorie a început într-un cabinet medical oarecare dintr-o suburbie a statului Maryland.

Dacă ai copii, știi că vorbesc despre un moment magic, sacru. Nimic nu te pregătește pentru venirea pe lume a primului tău copil – anticiparea, entuziasmul și emoțiile care te copleșesc atunci când știi că vei fi responsabil și pentru altcineva în afară de propria persoană. Până în acel moment, ai fost doar... tu, adică fiul sau fiica cuiva, soțul sau soția cuiva. Căsătoria aduce cu ea o mare schimbare de identitate, dar nu este la fel de transformatoare ca momentul în care devii părinte.

Eu și soția mea, Patty, am făcut primul copil în anul 1989, o fetiță frumoasă, pe nume Jacky. Greutatea ei la naștere a fost de aproape 4 kg, ceea ce înseamnă că și-a început viața în forță și, de atunci, nu a mai încetinit. Așadar, mai

trăisem această anticipare fericită. Zece ani mai târziu, după două sarcini pierdute și îngrijorarea permanentă că s-ar putea să nu mai aducem pe lume un frate sau o soră pentru Jacky, Patty a rămas din nou însărcinată. Dacă tu sau o persoană apropiată v-ați confruntat cu pierderea unei sarcini, știi cât de cruntă poate fi această experiență, în special pentru mamă. Pierderea unei sarcini erodează încrederea mamei în capacitatea ei de a avea copii. Ca tată, chiar și după toți acești ani, încă mă gândesc la cum ar fi fost. Mă întreb cum ar fi arătat viața noastră dacă nu pierdeam acei doi copii. Mă gândesc mereu la asta.

Din postura de soț al unei femei care a pierdut o sarcină, îi poți oferi alinare spunându-i că nu trece singură prin această perioadă plină de îndoieli, dar, în cele din urmă, povara cade pe umerii mamei. În ciuda celor două sarcini pierdute, visul meu și al lui Patty a devenit în sfârșit realitate, și eram la fel de entuziasmați în privința celui de-al doilea copil așa cum fusesem și în cazul primului. La urma urmei, un deceniu înseamnă mult timp.

Era primăvara anului 1999, iar eu și Patty ne aflam în cabinetul unui doctor din Westminster, Maryland, așteptând să intrăm pentru ecografie. Patty mai fusese însărcinată și era mult mai curajoasă decât mine când se ajungea la miezul problemei și trebuia să-i pună doctorului întrebările cu adevărat dificile, așadar s-ar fi putut descurca singură în timpul consultației și ar fi putut să-mi spună seara toate noutățile pe care le aflase. Dar am vrut să fiu acolo cu ea. Încercaserăm timp de zece ani lungi să mai facem un copil și am vrut să fiu alături de ea. S-a dovedit că am procedat bine.

Patty era în cel de-al doilea trimestru de sarcină, o perioadă deosebit de palpitantă, deoarece embrionul începe să arate ca o persoană adevărată, cu mâini și picioare, și chiar i se deosebesc câteva trăsături faciale. Amândoi eram entuziasmați când i-a venit rândul la ecografie, ea intrând în sala unde urma să fie pregătită de către tehnician. Procedura este efectuată de un tehnician care folosește un aparat cu ultrasunete pentru a înregistra imagini cu fătul, acestea fiind evaluate apoi de doctor, înainte de întâlnirea cu viitorii părinți.

Tehnicianul mișca transductorul pe burta lui Patty, în timp ce ea privea monitorul pe care apăreau tot felul de imagini ciudate, până când s-a oprit asupra unei imagini cu fătul. Și iată-l – acesta avea să fie fiul nostru. Am zâmbit amândoi și i-am aruncat o privire tehnicianului, care examina îndeaproape imaginile cu creierul, inima și coloana vertebrală. După o clipă, a imprimat câteva imagini și a ieșit din cameră fără să ne spună prea multe. Patty mi-a spus că s-a simțit puțin ciudat și, în timp ce aștepta să intre doctorul, a început să se îngrijoreze din cauza șoaptelor tehnicianului care se auzeau din camera alăturată.

Când doctorul a intrat în încăpere, după o perioadă care ni s-a părut neobișnuit de lungă, a întreat-o mai întâi pe Patty cum se simte, apoi ne-a spus că a descoperit niște pete albe pe inima copilului. Se știe că femeile care se apropie de 40 de ani, categorie în care intra și Patty, sunt mai predispuse să nască copii cu sindrom Down sau cu alte boli genetice. Acele pete albe reprezentau un semn timpuriu că ceva nu decurgea normal în dezvoltarea fătului. Doctorul ne-a recomandat să facem niște teste suplimentare

pentru a se asigura. L-am întrebat: „Ce ne vor spune aceste teste suplimentare? Sunt riscante?”. Ne-a răspuns că testele vor putea identifica prezența unor eventuale anomalii cromozomiale, precum sindromul Down. A mai adăugat că, da, exista un mic risc – copilul ar fi putut fi rănit sau ar fi putut chiar să moară – în timpul amniocentezei, procedeul prin care doctorul extrage lichid amniotic de la mamă și de la făt cu ajutorul unui ac lung, introdus în uter prin abdomenul pacientei. Și avortul spontan se numără printre riscurile acestei proceduri.

Eu și Patty merseserăm la acea consultație plini de speranța și de bucuria caracteristice unor viitori părinți, dar am plecat neliniștiți și chiar puțin speriați de ce ne-ar fi putut aduce viitorul.

La început, m-am întristat, apoi m-am înfuriat pe doctor, pentru că știa atât de puține despre mine și Patty, încât a presupus că vom face mai multe investigații. Dacă ar fi știut mai multe despre ce aveam în spate, poate că nu s-ar mai fi grăbit să ne recomande acele teste suplimentare. Ar fi putut să înțeleagă de ce ne-am simțit jigniți când a insinuat, cu convingere, că am fi dispuși să întrerupem sarcina lui Patty în cazul în care am fi descoperit o anomalie. Poate că și-ar fi dat seama că noi vedeam acel copil ca pe un dar primit de la Dumnezeu, după zece ani în care Patty nu reușise să ducă o sarcină până la termen. Ar fi putut aprecia faptul că un copil cu nevoi speciale nu ar fi făcut nimic altceva decât să o determine pe Patty, o mamă foarte protectoare, să aibă o relație și mai strânsă cu copilul nostru.

Eu și Patty am crescut în familii religioase. Eu m-am născut în Muntenegru, țară care a făcut parte din fosta Iugoslavie, într-o familie de rit ortodox. Patty s-a născut într-o familie catolică. După căsătorie, ne-au fost prezentate mai multe culte creștine, printre care și baptismul și prezbiterianismul. Le-am explorat pe multe dintre ele și toate ne-au plăcut, dar cel mai mult ne-a captivat înclinarea spre credință și spre sanctitatea vieții omenești, specifice congregațiilor baptiste și prezbiteriene. În momentul în care Patty a rămas însărcinată cu cel de-al doilea copil, mersul la biserică era deja o obișnuință pentru noi, credința fiindu-ne din ce în ce mai puternică.

Cele nouă luni cât a fost Patty însărcinată cu cel de-al doilea copil au fost o perioadă foarte aglomerată pentru familia noastră. Ne pregăteam să ne mutăm în Florida pentru a fi mai aproape de părinții lui Patty și pentru a ne bucura de soare. Faptul că am crescut în zone cu climă rece – Patty în Minnesota și eu în Muntenegru, apoi în Bronx – nu ne-a făcut să îndrăgim vremea rece. Ne bucura gândul că urma să ne mutăm într-o zonă unde puteam petrece mai mult timp afară, fiind o familie athletică și activă. În calitate de consultant de vânzări, călătoream mult în interes de serviciu, dar un weekend remarcabil petrecut în compania legendarului antrenor de baschet John Wooden, m-a făcut să mă gândesc serios și la o schimbare de carieră. Nu mai e nevoie să spun că viața noastră era aglomerată și în continuă schimbare. A fost o schimbare pozitivă și productivă, dar tot o schimbare rămâne.

În tot acel iureș, eram siguri de un singur lucru: că nu vom mai face alte teste și că vom păstra acest al doilea copil.

Singura întrebare care rămânea fără răspuns era dacă îngrijorările doctorului urmau să se materializeze odată cu nașterea copilului nostru.

Aceasta nu avea să fie ultima dată când comunitatea medicală și sanitară ne lăsa impresia că aveam doar două opțiuni, iar una dintre ele însemna că trebuia să ne descurcăm singuri și să ne protejăm cum puteam mai bine.

Ceea ce foarte puțin oameni știu, printre care cu siguranță nu se numără și doctorii noștri, este că eu și familia mea ne-am descurcat singuri toată viața, cu mult înainte ca sușurile și coborâșurile întâlnite pe parcurs să ne aducă în cabinetul aceluia doctor din Maryland. Această carte este povestea familiei mele până la acel episod din Maryland, apoi mai departe, până în prezent. Este o poveste care a stârnit interes național – chiar internațional – după ce fiul nostru, Chris, pe care doctorul ne-a sugerat să nu-l avem, a ajuns în anul 2020 pe prima pagină a ziarelor și a inspirat mulți oameni cu povestea sa, oferindu-le speranță și demonstrându-le puterea perseverenței și a credinței.

Este necesar să precizăm faptul că, deși *Cu 1% mai bun* este despre Chris și realizările lui, textul nu îi aparține. Sindromul Down îl împiedică să comunice în acest fel tot ce s-a întâmplat în viața lui. Cu toate acestea, suntem coautori în adevăratul sens al cuvântului, căci Chris își scrie zilnic povestea în timp ce se antrenează, concurează, îi încurajează pe ceilalți și se străduiește să devină cu 1% mai bun în fiecare zi.

Nu am considerat niciodată că viața mea este remarcabilă – până când nu mi s-a cerut să le vorbesc și altora despre ea. Din momentul în care Chris s-a îmbarcat în călătoria lui

inspiratoare, nimic în lume nu ne-ar fi putut pregăti pentru minunile care au început să apară în familia Nikic.



Triatlonul Visit Panama City Beach IRONMAN din Florida a început pe data de 7 noiembrie, 2020, înainte de răsăritul soarelui. Acesta a fost singurul triatlon IRONMAN cu probe complete organizat în anul 2020; toate celelalte curse IRONMAN au fost anulate din cauza pandemiei de COVID-19.

Evenimentul se desfășura în Golful Mexic, iar în momentul în care trebuia să înoți, să mergi cu bicicleta și să alergi o distanță totală de 226 km, aveai ideea reconfortantă în minte că briza care venea dinspre golf nu era niciodată prea departe. Chiar dacă era ora 5.00 și încă întuneric afară, atmosfera din acea dimineață era încărcată de energie și de sunetele pe care le făceau atleții pe măsură ce soseau și începeau să se încălzească. Chris – alături de Dan Grieb, Jennifer Sturgess și Carlos Mendoza, membri ai Clubului Central Florida Tri – a început și el să-și facă exercițiile de încălzire. Dan era Partenerul Unificat al lui Chris, fiind responsabil de siguranța lui pe parcursul evenimentului.

Chris avea deja ceva notorietate datorită faptului că era prima persoană cu sindrom Down care terminase un triatlon olimpic și un triatlon IRONMAN 70.3®. Triatlonul olimpic este compus dintr-o probă de natație de 1,5 km, o probă de ciclism de 40 km și o probă de alergare de 10 km. Semimaratoanele și ultramaratoanele sunt mult mai solicitante decât cele care implică alergarea pe distanța olimpică. Cei care au terminat ambele triatlonuri IRONMAN spun că

ultra distanța este într-adevăr dublă, dar semimaratonul este de cinci până la zece ori mai dificil de terminat, în special din punct de vedere psihic.

În orice caz, în timp ce Chris, Dan, Jenn și Carlos se încălzeau, am observat că un mic grup de oameni se aduna în jurul lor. Zeci de atleți voiau să-l îmbrățișeze pe Chris și să-i ureze succes. Oriunde mergeau Chris și Dan, atleții îi opreau ca să-i dea o îmbrățișare lui Chris. Alții ovaționau și aplaudau în timp ce treceau pe lângă ei. Alții voiau să facă poze cu Chris. Reprezentanții IRONMAN Group, Special Olympics și ESPN, plus un regizor de filme documentare și un post local de televiziune, mergeau în urma lor încercând să profite de un răgaz în care să-i ia un interviu lui Chris. Când Dan și Chris au mers să predea bicicleta lui Chris, au fost acaparați de un nou val de oameni care voiau să-și arate susținerea. Dan nu voia să fie nepoliticos, fiindcă știa că toți acei oameni care îi urau succes lui Chris îl susțineau cu adevărat și încercau să-l motiveze să obțină rezultate cât mai bune, dar, în același timp, puneau și mai multă presiune pe umerii lui. Atleții încearcă să profite de timpul dinaintea cursei pentru a intra în starea mentală potrivită, iar Chris și Dan au fost nevoiți să profite de fiecare secundă.

Prima probă, cea de înot, consta în două ture în jurul digului Russell-Fields, care iese din apele turcoaz ale golfului. Fiecare tură avea 1,93 km, deci un total de 3,86 km. Timpul oficial al atleților începea în momentul în care intrau în apă. Toți atleții aveau la dispoziție 17 ore pentru a termina cursa (cu condiția să nu depășească timpul alocat fiecărei probe).

Fiecare dintre cele trei probe a venit cu o provocare diferită pentru Dan și Chris. În timpul probei de înot, pentru o mai bună siguranță, Dan s-a legat de Chris cu o coardă elastică. Acesta s-a dovedit a fi un lucru bun, deoarece Chris și Dan au primit permisiunea să plece primii. Totuși, problemele acestei dispunerii au început să se vadă imediat: nu aveau pe nimeni înaintea lor după care să se ghideze, iar caiacul desemnat de organizatori pentru supravegherea atleților nu îi permitea lui Dan să vadă geamandurile care marcau traseul, obligându-l să facă o serie de manevre dificile și obositoare pentru a păstra direcția. O altă problemă a fost faptul că sutele de înotători care îl depășeau pe Chris se și izbeau de el. Pentru a evita aglomerația, Chris și Dan s-au dat la o parte și au ales un traseu mai lung, ceea ce a însemnat că au înotat mai mult doar pentru a evita mulțimea. Din fericire, până să pornească în cea de-a doua tură, își găsiseră deja un ritm bun și își dăduseră seama cum puteau termina la timp.

În timpul probei de ciclism, din cauza faptului că nu își putea ține suficient de bine echilibrul pe bicicletă, astfel încât să poată să bea și să mănânce în mișcare, Chris a fost nevoit să se dea jos de pe bicicletă la fiecare 30 de minute și să facă pauze de hidratare. Când s-a oprit la kilometrul 35, și-a dat seama că s-a așezat pe un mușuroi de furnici roșii, care începuseră să i se urce pe glezne și să-l muște, motiv pentru care i s-au umflat picioarele. Dan i-a sărit în ajutor și a folosit apa din sticla lui pentru a-l spăla pe Chris din cap până-n picioare și a-l salva astfel de micii demoni roșii. Chris a reușit să pornească din nou la drum, dar unde pe la jumătatea cursei de 180 km, traseul a devenit deluros, iar Chris mergea prea repede ca să poată trece în