

Traducere din engleză de
Dragoș Tudor



ERIC BARKER

Lifestyle

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Lidia Petrescu

DESIGN COPERTĂ:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mirela Voicu

CORECTURĂ:

Andreea-Lavinia Dădârlat
Irina Mușătoiu

**Descrierea CIP a Bibliotecii
Naționale a României**

BARKER, ERIC

Latri degeaba la lună / Eric Barker ;
trad. din engleză de Dragoș Tudor. -
București : Lifestyle Publishing, 2019
Conține bibliografie
ISBN 978-606-789-179-9

I. Tudor, Dragoș (trad.)

821.111

Titlul original: Barking Up the Wrong Tree:
The Surprising Science Behind Why Everything You
Know About Success Is (Mostly) Wrong
Autor: Eric Barker

Copyright © 2017 by Eric Barker
Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-179-9

Cuprins

- Introducere.** Ce determină cu adevărat succesul? 11
Dacă analizăm aspectele care îi separă de restul lumii pe cei care au parte de un succes major, ne dăm seama de lucrurile pe care le putem face pentru a le semăna mai mult — și aflăm de ce în unele cazuri este mai bine că nu suntem ca ei
- Capitolul 1.** Dacă dorim să reușim, ar trebui să mergem la sigur și să facem ceea ce ni s-a spus?19
Merită să aplicăm regula jocului la sigur? Detalii din partea șefilor de promoție, a oamenilor care nu simt durerea și a pianiştilor-fenomen
- Capitolul 2.** Băieții drăguți chiar ies pe ultimul loc?..... 59
Ce putem învăța despre încredere, cooperare și amabilitate... de la membrii bandelor de cartier, pirați și ucigași în serie
- Capitolul 3.** Cei care renunță ușor chiar nu câștigă niciodată, iar cei care câștigă nu renunță niciodată?107
Ce ne pot învăța soldații trupelor SEAL, jocurile video, căsătoriile aranjate și Batman despre încăpățânarea de a rezista când succesul este greu de obținut
- Capitolul 4.** Nu contează ce știți, ci pe cine știți (dacă nu cumva chiar ce știți) 203
Ce putem învăța despre puterea rețelelor de la negociatorii de ostatici, comedienii de top și cei mai deștepți oameni care au trăit vreodată

Capitolul 5.	Credeți în voi... Uneori	285
	<i>Ce putem învăța când suntem la limita dintre încredere și amăgire de la maestrul șahiști, unitățile militare secrete, șarlatanii kung fu și oamenii care nu simt teama</i>	
Capitolul 6.	Muncă, muncă, muncă... sau echilibru muncă-viață?	330
	<i>Cum să găsim echilibrul dintre muncă și job ajutați de Omul-Păianjen, călugării budiști, Albert Einstein, luptătorii profesioniști și Gînghis Han</i>	
Concluzii.	Ce face ca o viață să fie de succes?	417
Mulțumiri		429
Bibliografie		431

*Părinților mei,
care au tolerat cu blândețe un fiu hipersensibil,
un monstru plin de speranță,
un lider nefiltrat.*

Ce naiba înseamnă asta, vă veți întreba?

Păi, mai bine să-i dăm drumul...

Nimic din ce e important nu vine însoțit de instrucțiuni.

— JAMES RICHARDSON

Introducere

Ce determină cu adevărat succesul?

Dacă analizăm aspectele care îi separă de restul lumii pe cei care au parte de un succes major, ne dăm seama de lucrurile pe care le putem face pentru a le semăna mai mult — și aflăm de ce în unele cazuri este mai bine că nu suntem ca ei

Două persoane au murit încercând să facă asta.

Outside Magazine a declarat *The Race Across America* cel mai dur eveniment de anduranță din această țară, fără nicio excepție. Cicliștii parcurg aproximativ 483 de kilometri în mai puțin de douăsprezece zile, pedalând de la San Diego până la Atlantic City.

Unii și-ar putea spune: *O, este precum Turul Franței*. Și s-ar înșela. Turul Franței are etape. Pauze. *The Race Across America* (RAAM) nu are opriri. Fiecare minut pe care cicliștii îl folosesc pentru a dormi, pentru a se odihni sau pentru a face orice altceva decât să pedaleze este un minut de care competitorii pot profita pentru a-i învinge. Cicliștii dorm în medie cam trei ore pe noapte — și asta cu mare greutate.

După patru zile de cursă, cicliștii de top trebuie să decidă când să se odihnească. Competitorii se află

foarte aproape de ei (la mai puțin de o oră unii de alții), astfel că este o decizie care cântărește mult, aceștia știind că vor fi depășiți și că vor trebui să-și recâștige pozițiile. Și, pe măsura ce cursa avansează, vor deveni tot mai obosiți. Nu există răgaz. Epuizarea, durerea și privarea de somn se resimt permanent pe măsură ce înaintează de-a lungul Statelor Unite ale Americii.

Dar, în 2009, toate acestea nu l-au afectat pe sportivul care se afla pe primul loc în cursă. Era la propriu cu o jumătate de zi înaintea celui de pe poziția a doua. Jure Robič părea imbatabil. Câștigase RAAM de cinci ori, mai mult decât reușise vreodată orice alt competitor, trecând adesea linia de sosire în mai puțin de nouă zile. În 2004 a depășit ciclistul de pe locul doi cu unsprezece ore. Vă puteți imagina că priviți un eveniment în timpul căruia este nevoie să mai așteptați o jumătate de zi după ce câștigătorul își adjudecă victoria pentru a afla ordinea ocupării celorlalte locuri?

Este foarte normal să ne întrebăm ce l-a făcut pe Robič să aibă atât de mult succes și să domine categoric un eveniment așa de istovitor. Era pur și simplu înzestrat genetic? Nu. Când a fost testat, din punct de vedere fizic a părut genul tipic de sportiv de top pentru probe de ultrarezistență.

Avea cel mai bun antrenor? Nici asta. Prietenul lui, Uroč Velepec, l-a descris pe Robič ca fiind „în totalitate imposibil de antrenat“.

Într-un articol pentru *New York Times*, Dan Coyle a dezvăluit plusul pe care l-a avut Robič față de

concurență și care l-a transformat în cel mai mare ciclist al tuturor timpurilor din Race Across America: nebunia lui.

Nu pare un mod exagerat de a spune că era un tip extrem. Este un mod descriptiv de a evidenția că, atunci când se afla în cursă, Robiț își *pierdea cu totul mințile*.

A devenit paranoic; avea căderi emoționale și episoade lacrimogene; vedea înțelesuri ascunse în crăpăturile din șoseaua pe care concura. Robiț își arunca bicicleta și mergea pe jos spre mașina membrilor echipei sale, cu pumnii strânși și cu privirea înflăcărată. (Din fericire, aceștia securizau portierele.) Sărea de pe bicicletă în mijlocul cursei pentru un schimb de pumni cu... cutiile poștale. Avea halucinații — odată i s-a părut că un mujahedin îl urmărea cu arme de foc. Soția lui de la acea vreme a fost atât de deranjată de comportamentul lui, încât s-a încuiat în rulota echipei sportivului.

Coyle a scris că Robiț își vedea nebunia ca „ciudată și jenantă, dar fără de care era imposibil de trăit”. Fascinant este că darul lui Robiț nu era un avantaj sportiv necunoscut. Încă de la 1800, oameni de știință precum Philippe Tissie și August Bier au remarcat că o minte nebună poate ajuta un sportiv să ignore durerea și să-și forțeze corpul dincolo de limitele lui naturale, impuse de spiritul de conservare.

Nu știu cum sunteți voi, dar consilierul meu din liceu nu mi-a spus niciodată că halucinațiile, asalturile asupra căsuțelor poștale și nebunia generalizată

ar fi fost vitale pentru a dobândi un succes mondial la orice. Mi s-a spus să-mi fac temele, să respect regulile și să mă port frumos.

Așa se face că toate aceste aspecte impun următoarea întrebare: ce determină cu adevărat succesul?

Această carte explorează lucrurile care duc la succes în lumea reală. Și prin asta mă refer la succesul în viață, nu doar la a face bani. Ce atitudini și comportamente vă vor ajuta să vă atingeți țelurile în orice domeniu ați alege, fie el profesional sau personal? O mulțime de cărți au analizat o fațetă a diamantului reprezentat de succes sau au prezentat teorii fără rezultate palpabile. Noi vom analiza ce funcționează și apoi vom învăța pașii care trebuie urmați pentru a ajunge unde ți-ai propus.

Ceea ce definește succesul pentru tine depinde numai de tine. Ține de ce ai nevoie pentru a fi fericit la slujbă sau acasă. Dar asta nu înseamnă că succesul este ceva arbitrar. Deja cunoști strategii prin care să obții acest lucru și care foarte probabil chiar funcționează (un efort susținut), dar și unele care cel mai probabil nu o fac (trezirea la amiază în fiecare zi). Problema rezidă în prăpastia enormă care se află între ele. Ți s-a vorbit despre calitățile și tacticile care te vor ajuta să obții ceea ce ți-ai propus, dar pentru care nu există nicio dovadă reală — și probabil chiar ai observat o mulțime de excepții de la regulă. Este exact ceea ce vom analiza în această carte.

Vreme de opt ani, pe blogul meu, *Barking Up the Wrong Tree*, am analizat cercetările și am intervievat

diverși experți în legătură cu aspectele care determină o viață de succes. Și am aflat răspunsuri. Multe dintre ele sunt surprinzătoare. Unele sunt contradictorii în aparență, dar toate oferă detalii despre ce trebuie să facem în viața personală și în carieră pentru a ajunge în vârf.

Multe dintre lucrurile care ni s-au spus despre calitățile care conduc la realizări sunt logice, oneste — și absolut greșite. Vom distruge miturile, vom analiza știința din spatele a ceea ce-i separă pe cei care se bucură de un succes absolut de noi, restul, vom învăța ce putem face pentru a fi mai mult decât ei și pentru a descoperi de ce este bine în unele situații să nu facem asta.

Uneori, talentul nativ este cel care duce la succes, alteori, lucrurile drăguțe pe care ni le-au spus mamele noastre și, în unele situații, exact opusul. Care dintre vechile zicale sunt adevărate și care sunt mituri?

Chiar este adevărat că „băieții drăguți ajung pe ultimul loc”? Sau pe primul?

Cei care renunță chiar nu câștigă niciodată? Sau încăpățânarea este adevăratul inamic?

Încrederea este mereu la ordinea zilei? Când devine o simplă deziluzie?

În fiecare capitol vom analiza *ambele* părți ale poveștii. Vom vedea avantajele din fiecare perspectivă. Așa că, dacă există ceva care vă impresionează sau vă contrariază, rămâneți alături de mine. Problema va fi prezentată din ambele unghiuri, ca la un proces. Apoi vom desluși răspunsul care ne oferă cele mai multe avantaje, cu cele mai puține dezavantaje.

În Capitolul 1 vom analiza dacă ajungem cu adevărat la succes fără să ne asumăm riscuri și făcând doar ce ni s-a spus. Vom afla detalii despre ceea ce profesorul Gautam Mukunda de la Harvard numește „intensificatori“. La fel ca nebunia lui Jure Robič, intensificatorii sunt calități negative în general, dar care în anumite contexte produc beneficii majore, ce distrug competiția. Vom afla de ce șefii de promoție devin foarte rar milionari, motivele pentru care cei mai buni (dar și cei mai slabi) președinți ai SUA sunt cei care au subminat sistemul, dar și modul în care slăbiciunile noastre cele mai mari pot deveni puncte forte.

În Capitolul 2 vom afla când anume ies pe primul loc băieții drăguți și când a avut dreptate Machiavelli în privința banilor. Vom vorbi cu un profesor de la Wharton School, care crede în actele de binefacere și în altruism, dar și cu un profesor de la Stanford, ale cărui studii demonstrează că munca grea este supra-estimată și că pupatul în fund este cel care duce la promovare. Vom discuta despre pirați și bande din închisori pentru a vedea care sunt regulile pe care le respectă chiar și cei care de fel le încalcă și vom afla cum să atingem echilibrul corect între ambiția de a merge tot mai sus și capacitatea de a dormi bine noaptea.

În Capitolul 3 vom analiza secretele antrenamentelor Navy SEAL și vom explora știința emergentă a *grit** și a flexibilității. Vom vorbi cu doctori în economie

* Termen psihologic care reprezintă o combinație între pasiune și perseverență. (N.t.)

pentru a afla când este cel mai bun moment în care să ne dublăm eforturile și când trebuie să cedăm. Maeștrii kung fu ne vor învăța că uneori este o idee minunată să renunți cu ușurință. Și vom afla cuvântul prostesc care ne poate ajuta să decidem cea mai bună mutare, cu alte cuvinte când este cazul să insistăm și când este cazul să cedăm.

Capitolul 4 analizează ce este mai important: „ce știi” sau „pe cine știi”. Vom afla că angajații cu cele mai multe conexiuni sunt adesea cei mai productivi și că experții de top se consideră fără excepție introvertiți (inclusiv 90 % dintre sportivii de top, un procent uimitor). Vom afla detalii de la tipul cu cele mai numeroase conexiuni din Silicon Valley și vom învăța cum să ne facem relații fără să ne simțim lipsiți de demnitate.

În Capitolul 5 vom discuta despre atitudine. Vom vedea că încrederea ne poate împinge dincolo de ceea ce credem că suntem capabili în mod obișnuit, dar și că acest lucru trebuie echilibrat cu o privire realistă a provocărilor care urmează. Vom învăța cum ne poate ajuta știința emergentă a „contrastului mental” să determinăm când este cazul să mizăm totul pe o carte și când trebuie să ne gândim de două ori. Cel mai important, vom analiza un studiu nou, care demonstrează că însăși paradigma încrederii poate fi problematică.

În Capitolul 6 vom face un pas înapoi pentru a vedea imaginea de ansamblu și pentru a observa modul în care succesul în carieră se aliniază cu succesul în viață — sau când nu se întâmplă acest lucru.

Mai poate exista oare un echilibru între muncă și viață în goana noastră nebună de 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână? Clayton Christensen de la Harvard Business School și Ginghis Han oferă exemple despre cum putem să găsim liniștea într-un mediu de lucru dinamic. Vom învăța lecții din studii de caz tragice, care au vizat persoane legendare, care au atins succesul, dar care au plătit pentru asta un preț prea mare, sacrificându-și familia și fericirea.

Succesul nu trebuie să fie ceva ce vedem doar la televizor. Nu este neapărat despre a fi perfect, ci mai degrabă despre a ști la ce te pricepi cel mai bine și despre a găsi contextul potrivit. Nu trebuie să fii nebun la propriu, precum Jure Robič, dar rățușca cea urâtă poate fi uneori lebăda cea frumoasă dacă găsește lacul potrivit. Lucrurile care te deosebesc, obiceiurile pe care ai încercat să le renegi și lucrurile care ți-au fost reproșate în școală pot să-ți ofere în cele din urmă un avantaj de necontestat.

De fapt, să începem chiar de aici...

Capitolul 1

Dacă dorim să reușim, ar trebui să mergem la sigur și să facem ceea ce ni s-a spus?

Merită să aplicăm regula jocului la sigur? Detalii din partea șefilor de promoție, a oamenilor care nu simt durerea și a pianiştilor-fenomen

Ashlyn Blocker nu simte durerea.

De fapt, nu a simțit-o niciodată. Pentru cineva neavizat, este o adolescentă normală, dar, din pricina unui defect al genei SCN9A, nervii ei nu s-au format la fel ca ai mei sau ca ai tăi. Semnalele de durere nu-i ajung la creier.

Pare un dar de la Dumnezeu? Așteptați. Pe Wikipedia, la o căutare după „insensibilitate congenitală la durere“ [CIP], se spune limpede: „Este o afecțiune extrem de periculoasă“. Dane Inouye scrie că „majoritatea copiilor visează să fie supereroi când sunt mici. Pacienții cu CIP pot fi considerați Superman pentru că nu simt durerea fizică, dar este o ironie — ceea ce le conferă «superputerea» reprezintă și kriptonita lor“.

Așa cum se relatează într-un articol scris de Justin Heckert și apărut în *New York Times Magazine*,

părinții lui Ashlyn și-au dat seama că aceasta își fracturase glezna înainte să remarce și fata — iar asta se întâmpla la două zile după accident. Karen Cann, o altă femeie cu această afecțiune, și-a fracturat pelvisul când a născut primul copil, dar și-a dat seama de acest lucru după mai multe săptămâni, când șoldul a devenit atât de rigid că aproape nu a mai putut să meargă.

Persoanele cu această afecțiune tind să aibă o durată scurtă de viață și, adesea, mor în timpul copilăriei. Aproximativ 50 % dintre copiii cu insensibilitate congenitală la durere cu anhidroză [CIPA] nu depășesc vârsta de 3 ani. Când sunt înfofoliți de părinți bine-intenționați, nu plâng chiar dacă le este foarte cald. Cei care supraviețuiesc, își mușcă adesea vârful limbii sau își provoacă răni serioase pe corneea, frecându-și și iritându-și ochii. Adulții cu CIPA sunt plini de cicatrice și suferă numeroase fracturi. Trebuie să-și verifice zilnic corpul, în căutarea unor semne de deteriorare. Singura modalitate prin care pot depista acest lucru este să descopere o vânătăie, o tăietură sau o arsură. Appendicita sau alte boli interne reprezintă o problemă acută — de cele mai multe ori, oamenii cu această afecțiune nu simt niciun simptom, iar boala ajunge să îi ucidă.

Dar oare câți dintre noi nu ne-am dorit într-un moment sau altul să fim precum Ashlyn?

Este ușor să fim naivi și să vedem doar beneficiile unei asemenea boli. Scăpăm de accidentările sâcâitoare. Nu ne mai este teamă de cabinetul dentistului.

Ducem o viață lipsită de disconfortul cauzat de boli și de accidentări. Gata cu durerile de cap sau cu restricțiile impuse de capricioasele dureri de spate.

Din punctul de vedere al serviciilor medicale și al productivității scăzute, durerea costă Statele Unite ale Americii între 560 și 635 de miliarde de dolari anual. Aproximativ 15 % dintre americani se confruntă zilnic cu durerea cronică și nu este niciun dubiu că mulți dintre ei ar fi încântați să schimbe locul cu Ashlyn.

Unul dintre personajele negative din bestsellerul *The Girl Who Played with Fire** avea CIPA, iar afecțiunea este prezentată ca o superputere. Cu abilitățile unui boxer profesionist și incapabil să simtă durerea, acesta este o forță aparent de neoprit și un dușman terifiant.

Asta ridică întrebări importante: când devin slăbi-ciunile noastre puncte forte? Este mai bine să fii un om excepțional, deopotrivă cu handicapuri și super-puteri? Sau trăim vieți mai bune între aceste două extreme? În general ni se recomandă să fim precauți, dar a face ceea ce este catalogat de regulă drept „lucrul cuvenit” și a nu risca suișurile și coborâșurile extremelor reprezintă o cale spre succes sau spre mediocritate?

Pentru a rezolva acest puzzle, haideți să discutăm mai întâi despre cei care respectă regulile și fac totul așa cum trebuie. Ce devin șefii de promoție? Ei reprezintă tot ce-și poate dori un părinte de la copilul lui.

* Carte apărută și în limba română, cu titlul *Fata care s-a jucat cu focul*, traducere de Elena-Maria Morogan, Editura Trei, 2009. (N.t.)