



FII UTIL
7 REGULI DE VIAȚĂ
ARNOLD
SCHWARZENEGGER

Traducere din limba engleză
de Adina Avramescu

CUPRINS

Introducere -----	7
Capitolul 1: Construiește-ți o viziune clară-----	17
Capitolul 2: Nu gândi niciodată la scară mică -----	46
Capitolul 3: Pune osul la treabă-----	73
Capitolul 4: Vinde, vinde, vinde-----	104
Capitolul 5: Schimbă abordarea -----	134
Capitolul 6: Închide gura, deschide-ți mintea-----	163
Capitolul 7: Sparge-ți oglinzile -----	193
Mulțumiri finale -----	219

Introducere

La câteva luni după ce s-a încheiat mandatul meu de guvernator, în 2011, lumea s-a prăbușit în jurul meu cu un zgomot asurzitor.

Asta nu înseamnă că toate lucrurile merseseră ne-
maipomenit în anii anteriori. După o victorie zdrobi-
toare — când am fost reales cu o majoritate de 57% în
2006 —, am aprobat politici de mediu care au inspirat
întreaga lume și am făcut cea mai mare investiție în
infrastructură din istoria Californiei — de care vor
beneficia șoferii, studenții și fermierii din California
multă vreme după ce eu nu am să mai fiu —, dar în
ultimii mei doi ani și jumătate de la Capitoliu, pe care
i-am petrecut în toiul crizei financiare globale, m-am
simțit de parcă eram blocat într-un uscător de haine
cu o încărcătură de cărămizi. Primeam lovitură după
lovitură din toate direcțiile.

În 2008, când a lovit crahul, oamenii au început să-și piardă casele de la o zi la alta, apoi ne-am trezit în cea mai dură recesiune de la marea criză economică, pentru că o mână de bancheri lacomi puseseră pe butuci sistemul financiar. Într-o zi, California se bucura de o creștere neașteptată de buget care îmi permitea să creez fonduri pentru zile negre. În ziua următoare, faptul că bugetul Californiei era prea strâns legat de Casa Albă ne lăsa cu un deficit de 20 de miliarde de dolari și ne ducea în pragul insolvenței. Am petrecut atâtea ore târzii din noapte închis într-o cameră cu liderii ambelor partide din Congres încercând să găsim soluții pentru a ne îndepărta de marginea prăpastiei, încât mă gândeam că nu mai rămânea decât ca statul să ne declare oficial concubini.

Dar oamenii nu voiau să audă nimic din toate acestea. Nu știau decât că le-am redus accesul la servicii și le-am mărit taxele. Ai putea spune că guvernatorii nu au control asupra unui dezastru financiar global, dar adevărul este că, atunci când economia este pe o pantă ascendentă, oamenii îți atribuie ție meritele, chiar dacă ai prea puțin de-a face cu acest lucru, așa că nu putem să spunem decât că este corect să ți se pună în cârcă vina atunci când economia o ia în jos. Doar că nu e un sentiment plăcut.

Să nu mă înțelegi greșit! Eu și echipa mea am avut câteva victorii. Am spulberat sistemul care dăduse partidelor politice practic un drept de veto cu privire la interesele majore ale oamenilor și îi transformase pe politicieni în niște ratați impasibili. Am învins în lupta cu companiile petroliere care încercau să saboteze progresele noastre din domeniul mediului și am avansat pe această cale cu și mai multă îndârjire:

am acoperit statul cu energie solară și din alte surse regenerabile și am făcut investiții istorice pentru a fi frunzași pe plan mondial la tehnologia curată.

Dar am aflat în acei ani de la sfârșitul primului deceniu al secolului XXI că poți să adopți unele dintre cele mai inovatoare și mai revoluționare politici pe care le-a văzut vreodată guvernul unui stat și să simți totuși gustul eșecului total atunci când un alegător te întreabă de ce nu poți să-l ajuți să-și păstreze casa, când un părinte te întreabă de ce ai redus bugetul școlii la care învață copilul lui sau când muncitorii te întreabă de ce au fost disponibilizați.

Aceasta nu a fost, desigur, singura mea experiență legată de eșecul public. Am suferit pierderi uriașe în cariera mea de culturist, am făcut filme care au sfârșit la closet și aceasta nu a fost prima oară când am văzut că popularitatea mea se prăbușește ca indicele Dow Jones Industrial Average.

În momentul acela eram încă departe de cea mai neagră situație.

Iar lumea mea nu s-a prăbușit din cauza crahului. S-a prăbușit din cauza mea.

Mi-am distrus familia. Niciun alt eșec nu m-a făcut să sufăr atât de mult.

Nu am de gând să reiau aici acea poveste. Am spus-o altor persoane, iar acestea au spus-o la rândul lor de nenumărate ori. O cunoașteți cu toții. Dacă nu, ați auzit de Google și știți cum să o găsiți. Mi-am făcut destul familia să sufere; și a durat mult până ce am reușit să repar relația cu ai mei; nu am de gând să-i transform în combustibil pentru mașina de bârfe.

Ceea ce vreau să spun este că la sfârșitul aceluia m-am trezit într-un loc care îmi era străin și, totodată, familiar. Eram la fund. Mai fusesem acolo. Dar

de această dată eram cu fața în jos în noroi, într-o gaură neagră, și a trebuit să mă decid dacă merita să mă curăț bine și să încep urcușul lent spre ieșire sau să renunț pur și simplu.

Proiectele cinematografice la care lucrasem de când părăsisem Capitoliul s-au dus pe apa Sâmbetei. Desenul animat inspirat din viața mea? Pa și la revedere! Mass-media m-a tratat ca pe un ratat — povestea mea avea să se încheie după trei etape: Culturist, Actor, Guvernator. Cui nu îi place o poveste cu final tragic, mai ales când cel care se prăbușește este eroul atotputernic?

Dar, dacă ai citit vreodată ceva despre mine, probabil că știi deja că nu m-am dat bătut. De fapt, am savurat provocarea de a trebui să mă cațăr înapoi sus. Strădania este cea care face ca succesul să aibă un gust atât de dulce atunci când îl atingi.

A patra etapă a vieții mele este o amalgamare a tuturor celor trei etape anterioare combinate în așa fel încât să mă facă să fiu cât mai util posibil, la care se adaugă puțin dintr-un lucru la care nu m-am așteptat. Continui cruciada culturismului și fitnessului, trimițând zilnic câte un e-mail cu exerciții de fitness la sute de mii de persoane pasionate și organizând Arnold Sports Festivals în întreaga lume. Munca mea în domeniul politicilor publice se desfășoară la After-School All-Stars, unde ajutăm 100 000 de copii din 40 de orașe din întreaga țară; la USC Schwarzenegger Institute for State and Global Policy (Institutul Schwarzenegger pentru Politică de Stat și Globală de la Universitatea din California de Sud), unde promovăm reformele noastre politice pe tot cuprinsul Statelor Unite, și la Schwarzenegger Climate Initiative (Inițiativa Climatică Schwarzenegger),

unde vindem politicile noastre de mediu în toată lumea. Și cariera mea în domeniul divertismentului? Din ea le plătesc pe toate celelalte. De data aceasta, după ce am abandonat nebunia hollywoodiană de a face film după film, m-am întors cu un serial de televiziune, un mediu creativ nou pentru mine, care mi-a produs o bucurie enormă încercând să-l stăpânesc.

Am știut întotdeauna că voi continua toate aceste cariere. Așa cum îți spun mereu, *I'll be back*. Mă voi întoarce. Dar lucrul la care nu m-am așteptat niciodată a fost că, în calitate de produs secundar al întregului acel proces de eșuare, ispășire și reinventare, o să ajung un guru self-help.

Dintr-o dată, oamenii mă plăteau la fel de mult ca pe foștii președinți pentru a-mi face apariția și a oferi discursuri motivaționale clienților și angajaților lor. Alții înregistrau aceste discursuri, le puneau pe YouTube și pe rețelele de socializare și ele deveneau virale. Apoi propriile mele canale de pe rețelele de socializare au început să se dezvolte, deoarece, de fiecare dată când le foloseam pentru a-mi împărtăși experiența cu privire la chestiunile arzătoare ale zilei sau pentru a oferi o voce calmă în plin haos, aceste înregistrări ajungeau să fie și mai virale.

Oamenii păreau să beneficieze cu adevărat de pe urma cunoștințelor mele, la fel cum eu însumi beneficiasem la începutul carierei de pe urma lecturilor din idolii mei și a întâlnirilor cu aceștia, dintre care o bună parte vor fi pomeniți pe parcursul cărții de față. Așa că am perseverat în această direcție. Am început să răspândesc tot mai multă pozitivitate în lume. Și, cu cât vorbeam mai mult, cu atât mai mulți oameni veneau la mine în sala de sport ca să-mi spună că îi ajutasem să treacă printr-o perioadă

dificilă. Supraviețuitori ai cancerului, oameni care își pierduseră locul de muncă, oameni care parcurgeau tranziția către următoarea etapă a carierei lor. Am auzit acest lucru de la bărbați și femei, băieți și fete, adolescenți și pensionari, bogați și săraci, oameni de toate culorile, convingerile și orientările din curcubeul umanității.

A fost fantastic și, totodată, neașteptat. Nu știam exact de ce se întâmplau toate acestea, așa că am făcut ceea ce fac întotdeauna când vreau să înțeleg ceva: m-am oprit și am analizat situația. Ceea ce am observat în momentul în care am făcut un pas înapoi a fost că exista foarte multă negativitate, pesimism și văicăreală în lume. Am văzut, de asemenea, că existau o mulțime de oameni cu adevărat nefericiți, în ciuda faptului că experții ne spun în permanență că situația nu a fost niciodată mai bună în istoria civilizației umane decât acum. Nu au fost niciodată mai puține războaie, mai puține boli, mai puțină sărăcie, mai puțină exploatare decât în momentul de față. Aceasta este situația pe care ne-o arată datele. Și este obiectiv adevărată.

Dar mai există un set de date. Un set mai subiectiv, pe care ne este mai greu să-l măsurăm, dar pe care îl putem vedea și auzi de fiecare dată când ne uităm la știri la televizor, ascultăm emisiuni radiofonice sau derulăm fluxul de postări pe rețelele de socializare. Sunt atât de mulți oameni care vorbesc despre faptul că se simt lipsiți de importanță, invizibili sau deznădăjduiți. Adolescențe și femei spun că nu se simt suficient de bune sau destul de frumoase. Bărbați tineri spun că se simt inutili sau slabi. Rata sinuciderilor și a dependențelor este în creștere.

În special ca urmare a pandemiei de COVID-19, asistăm la o epidemie de asemenea trăiri în aproape

toate segmentele societății noastre. Începând din 2020, depresia și anxietatea au crescut cu 25% în întreaga lume. În cadrul unui studiu făcut de Școala de Sănătate Publică de la Universitatea Boston și publicat în septembrie 2020, cercetătorii au descoperit că predominanța depresiei în rândul adulților din Statele Unite se *triplase* în perioada cuprinsă între 2018 și primăvara anului 2020, după doar câteva luni de lockdown. În vreme ce anterior 75% dintre americanii din același segment al populației raportaseră că nu au simptome de depresie, în aprilie 2020 această cifră scăzuse la sub 50%. Acesta este un declin uriaș!

Dar problema merge dincolo de COVID-19, deoarece există grupuri în lume — instituții și industrii întregi, ca să spunem lucrurilor pe nume — care profită de pe urma nefericirii oamenilor și le vând tot felul de aiureli, le sporesc furia, îi alimentează cu minciuni și le inflamează nemulțumirile. Totul pentru profit și câștig politic. Aceste forțe sunt motivate să-i mențină pe oameni nefericiți și neajutorați și să-i împiedice să se gândească la cât de simplu ar fi pentru ei dacă ar apela la instrumentele utilității și autonomiei — principalele arme în lupta împotriva nefericirii și apatiei.

Așa se explică, zic eu, de ce milioane și milioane de oameni din toate colțurile lumii s-au adunat în jurul podcasturilor, al platformelor Substack și al unor newslettere ca al meu pentru a găsi răspunsuri care să-i lumineze. Lucrurile s-au înrăutățit atât de mult la nivelul societății, încât ei caută persoane în care pot să aibă încredere, care refuză să trișeze și care încearcă să fie necruțător de pozitive atunci când toți ceilalți sunt în permanență negativi.

Aceștia sunt oamenii cu care mă întâlneam la sala de sport în fiecare zi. Și mă simțeam legat de ei,

deoarece exprimau multe dintre emoțiile pe care le simțisem și eu când părăsisem postul de guvernator în 2011, iar lumea mea se năruise. Am observat, de asemenea, că, atunci când le ofeream sfaturi sau încurajare, când încercam să le trezesc speranța, să-i liniștesc și să-i îmbărbătez, foloseam un set de instrumente foarte familiar.

Era setul de instrumente pe care îl dezvoltasem pe parcursul a 60 de ani și pe care îl folosisem cu succes în călătoria mea prin cele trei etape anterioare ale vieții mele. Era exact același set pe care îl folosisem cu peste un deceniu în urmă, când ajunseseam la pământ și hotărâsem să mă ridic singur. Acest set nu este revoluționar. Mai curând este atemporal. Instrumentele lui au funcționat întotdeauna. Și vor funcționa întotdeauna. Mă gândesc la ele ca la elementele unui proiect sau ale unei hărți menite să ne conducă spre o viață fericită și utilă, indiferent ce înseamnă acest lucru pentru tine.

Pentru a le folosi în mod eficient, trebuie să știi unde vrei să mergi și cum vei ajunge acolo, precum și să fii dispus să muncești pentru asta și să te pricepi să le explici celor dragi că această călătorie în care vrei să-i iei cu tine merită tot efortul. Trebuie, de asemenea, să dai dovadă de flexibilitate atunci când te confrunți cu obstacole pe parcurs, să ai mintea deschisă și să înveți din tot ceea ce se întâmplă în jurul tău, pentru a găsi noi căi spre destinația ta. Și, lucrul cel mai important dintre toate, odată ce ai ajuns acolo, trebuie să fii recunoscător pentru tot ajutorul de care ai beneficiat pe parcurs și să oferi la rândul tău ajutor.

Titlul acestei cărți este *Fii util* pentru că acesta este cel mai bun sfat pe care mi l-a dat tatăl meu. Mi-a rămas în minte pentru totdeauna și sper ca sfatul

pe care ți-l dau eu în paginile care urmează să aibă aceeași soartă în ceea ce te privește. Dorința de a fi util a fost factorul motivațional al tuturor deciziilor mele și forța organizatoare a instrumentelor pe care le-am folosit pentru a lua acele decizii. Să fiu campion la culturism, să fiu un lider milionar, să fiu un funcționar public — acestea au fost obiectivele mele, dar nu și motivațiile mele.

Ani de-a rândul, tatăl meu nu a fost de acord cu ceea ce înțelegeam eu prin a fi de ajutor și s-ar putea ca nici eu să nu fiu de acord cu versiunea ta, dacă e să ne referim doar la ea. Dar nu acesta este scopul unui sfat bun. Un sfat bun nu îți spune ce să construiești, ci cum să construiești și de ce acest lucru este important. Tatăl meu a murit la vârsta pe care o aveam eu când totul se prăbușea în jurul meu. Nu am avut niciodată șansa de a-l întreba ce ar trebui să fac, dar cred că știu ce mi-ar fi spus: „Fii util, Arnold!”

Am scris această carte în semn de respect față de aceste cuvinte și pentru a transmite mai departe sfatul lui. Am scris-o în semn de recunoștință față de toți anii pe care eu, spre deosebire de el, i-am apucat și pe care i-am folosit ca să-mi corectez greșelile, să mă ridic de la pământ și să-mi construiesc a patra etapă a vieții mele. Și pentru că eu cred că oricine poate să beneficieze de pe urma instrumentelor la care eu am apelat în fiecare fază a vieții mele și că avem nevoie cu toții de o hartă bună pentru tipul de viață pe care ne-am dorit dintotdeauna să o trăim.

Dar, înainte de toate, am scris-o pentru că fiecare dintre noi trebuie să fie util.