

LIBRIS

We know
books



**MANUAL DE REDEFINIRE A SUCCESULUI ȘI DE
REMODELARE A VIETII DUPĂ PROPRILE TALE REGULI**

Draga mea, ce mai faci tu cu adevărat?

*Hai să descoperim împreună
răspunsuri practice la
întrebări care contează pentru
autenticitatea și echilibrul tău!*

JENNA KUTCHER

Creatoarea și gazda podcastului de marketing
nr. 1 din America, *The Goal Digger*

CUPRINS

Introducere: Putem vorbi sincer?	15
PARTEA I	
CINE EȘTI TU, CU ADEVĂRAT?	25
O SCRISOARE DE LA JENNA	27
CAPITOLUL 1	
Întrebarea mai ușoară:	
Cum să ne folosim de propriile sentimente?	29
CAPITOLUL 2	
Cătușele de aur:	
Cum să renunți la <i>ce trebuie să faci</i>	47
CAPITOLUL 3	
La jumătatea drumului spre un vis:	
Urmărirea propriului obiectiv	59
CAPITOLUL 4	
Colțul confortabil:	
Cum să te auzi (din nou)	75
CAPITOLUL 5	
Mame care studiază dialectul mandarin:	
Cum să te distrezi din nou	89
CAPITOLUL 6	
Zdruncinături și cutremure:	
Cum să-ți schimbi gândirea	105

CAPITOLUL 7	
Un câmp de luptă plin cu tăieturi:	
Cum să-ți ascuți corpul	121

CAPITOLUL 8

Căsătorită cu domnul cu pătrățele:	
Cum să vorbești cu tine însăși	137

CAPITOLUL 9

Viziune îndeplinită:	
Cum să-ți faci (nu, să lași) visurile să devină realitate	153

PARTEA a II-a

PE CINE AI (ȘI CINE TE ARE PE TINE)	173
--	-----

O SCRISOARE DE LA JENNA	175
-------------------------	-----

CAPITOLUL 10

Tabla de Cribbage:	
Cum să împarți un vis cu cineva	177

CAPITOLUL 11

Taco și adevăr:	
Cum să-ți creezi o comunitate autentică	195

CAPITOLUL 12

Blocajul total al mândriei:	
Cum să ceri ajutor	209

CAPITOLUL 13

Trăind visul:	
Cum să fii acolo unde ești (cum ar fi, chiar acum)	225

PARTEA a III-a

CE AI DE GÂND SĂ FACI ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ	239
--	-----

O SCRISOARE DE LA JENNA	241
-------------------------	-----

CAPITOLUL 14

Ce nu știe Brooke Shields:	
De ce povestea ta contează (foarte mult)	243

CAPITOLUL 15

Doar un singur pas:	
De unde să începi și cum	255

CAPITOLUL 16

Când o femeie își cunoaște valoarea:	
Cum să faci să se întâmple acest lucru	269

CAPITOLUL 17

Este complicat:	
Cum să investești în tine și de ce este important să faci acest lucru	283

CAPITOLUL 18

Care este punctul în care spui destul?:	
Cum să spui nu	295

CAPITOLUL 19

Savasana pentru suflet:	
Cum să fii	315

EPILOG

ASTA S-AR PUTEA SĂ ÎNSEMNE	329
Ce trebuie să faci acum	

Anexa 1: Idei de conversație	339
-------------------------------------	-----

Anexa 2: Salturile Jennei	340
----------------------------------	-----

Listă scurtă cu lucruri pe care să le încerci pentru a te simți mai bine	342
---	-----

Mulțumiri	347
------------------	-----

Despre autoare	355
-----------------------	-----

Note	357
-------------	-----

Cuvânt de încheiere	363
----------------------------	-----

Final	368
--------------	-----

INTRODUCERE

PUTEM VORBI SINCER?

Mărturisire: Nu sunt o persoană care să flecărească. (Te rog, dacă ne întâlnim vreodată, nu mă întreba despre vreme. *Există aplicații pentru acest subiect!*) Aș prefera să vorbesc cu tine mai degrabă despre divorțul tău iminent, despre noul truc pentru a fi mai organizată pe care tocmai l-ai învățat, despre acea salată caprese care a ajuns virală pe TikTok, despre capriciile copilului tău cel mic sau despre forma ciudată a aluniței de sub axilă pentru care chiar ar trebui să mergi la doctor. Flecărelile mă epuizează. Sug viața din mine. Eu sunt ca un scafandru care vrea să se aventureze foarte, foarte departe, în adâncuri, la o adâncime de-ți țiuie urechile. Să lăsăm acele lucruri de suprafață pentru cei care fac snorkeling și plutesc cu fundul ieșit din apă, în regulă?

Și totuși, în zilele noastre, flecărelile par a fi un standard. Fie că este vorba de casierul de la magazin, de vecinul de pe strada cu o singură ieșire pe care stai sau de acel prieten cu care nu ai mai avut ocazia să stai de vorbă de mai bine de un an, se pare că este greu să treci de răspunsurile „sunt bine” și „sunt ocupat” la întrebarea *Ce mai faci tu?* pe care majoritatea oamenilor o pun (deși nu au *cu adevărat* suficient timp să audă răspunsul). Dar să fim sincere; este ușor de înțeles de ce multe dintre noi nu prea știm cum să răspundem la această

întrebare. Nu abordăm direct subiectul durerilor provocate de fasciita noastră plantară cu un barista de la Starbucks. (Cu unii dintre cunoscuții noștri, trebuie să faci snorkeling *înainte* de a te putea scufunda adânc în astfel de întrebări.)

Dar cu ceilalți? Cum rămâne cu relațiile pe care le avem cu persoanele apropiate, cu cei care ne păzesc spatele? Trebuie să fim dispuse și să ne dorim să cercetăm lucrurile puțin mai în profunzime. Uneori, creierul nostru pur și simplu se blochează în obișnuința de a încerca să unească punctele pentru a oferi cel mai simplu și mai rapid răspuns. Și uneori ne este teamă să împovăram un prieten apropiat cu adevărul sau ne este frică să arătăm o altă latură a noastră care rămâne ascunsă atunci când vorbim despre vreme sau despre echipa locală de fotbal sau despre acea rețetă de supă de pe Pinterest.

Avem tendința de a alege calea cea mai directă către *Scoate-mă din această conversație înainte de a mă expune*, la fel cum lăsăm Siri să ne reorienteze pentru a ocoli molozul construcțiilor rutiere. Atunci când purtăm o conversație, evităm curbele, denivelările din drum și praful din viața noastră. Ne reorientăm rapid către un teritoriu sigur sau alegem cea mai rapidă ieșire pentru a ne feri de a răspunde la o întrebare mai importantă. Este ca și cum am vrea ca ceilalți să fie atenți, dar nu atât de atenți încât să ne întrebe despre lucrurile reale, cele personale, cele de tipul: *Este o poveste lungă, așa că cine ar vrea să o asculte?*

Dincolo de a fi cu adevărat sinceri cu privire la lucrurile care s-ar putea să nu fie în regulă, înăbușim lucrurile care ne însuflețesc. Este ca și cum am ajunge cu toții doar să trănănim pe această planetă răvășită, purtând cu noi aceste visuri mărețe, obiective îndrăznețe și idei care depășesc constrângerile sociale, *dar pe care le ținem ascunse*. Pe tot parcursul săptămânii – la

coada de la casele de marcat, când suntem într-o teleconferință, în timpul cinei –, umblăm cu repere rătăcite rămase neexprimate.

Dar ai simțit vreodată acel sentiment pe care îl ai atunci când renunți la banalități, treci peste subiectele superficiale și ești întrebată: *Draga mea, ce mai faci tu cu adevărat?* Doar adăugarea acestor două cuvinte prețioase, a acestei mici invitații de a trece peste fleacuri, de a te opri cu finețe și de a fi sinceră cu tine însăși și cu oricine este un gest suficient de curajos. Se simte ca o gură de oxigen după o scufundare, ca și cum ai reveni la suprafață și ai vedea din nou lumina. *Deci, de ce nu facem asta în fiecare moment în care avem ocazia?* De ce fugim, de ce înăbușim și păstrăm sub cheie ceea ce simțim?

Iată răspunsul. Adevărul este că suntem speriate de ceea ce ar putea ieși la iveală dacă încercăm să punem întrebarea cu onestitate – nu numai față de persoanele din viața noastră, ci și față de noi însene. Suntem speriate de ceea ce am putea auzi dacă am face destulă liniște pentru a ne adresa întrebările care contează. *Există ceva mai mult de atât? Oare asta e tot? Sunt cu adevărat fericită? Și acum? Ce urmează? Ce este în neregulă?* Când aceste întrebări ies la suprafață, cele mai multe dintre noi le împingem înapoi în adânc, ne luăm limonada, fugim pe ușă și ne continuăm ziua, ținându-ne ocupate astfel încât să nu ne oprim suficient de mult timp pentru a trebui să ne confruntăm cu răspunsurile. Dar răspunsurile la întrebările profunde își croiesc cumva drum în viața noastră. Ele se întorc la noi în mijlocul nopții sau când ne îndreptăm cu mașina spre acel eveniment la care ne-am dori să nu ne fi luat angajamentul că vom ajunge. Ele vin după ce copilașul tău răstoarnă cerealele pe podea sau după ce adolescentul tău își dă ochii peste cap pentru a șaptesprezecea oară în acea zi.

Și, așa cum am fost condiționate să facem, continuăm să mergem, continuăm să ne forțăm, continuăm să zâmbim și continuăm să ne amintim că suntem norocoase, că suntem binecuvântate și că ar trebui să fim recunoscătoare. Același cântec vechi cu versuri ieftine. Ne spunem că mulți alții o duc mult mai rău decât noi. Sau că probabil este vina noastră că nu suntem mulțumite sau fericite și că ar trebui doar să „alegem bucuria”, așa cum sună un mesaj motivational de pe cămile de cafea și de pe sticlele de apă.

Uite ce e: nu orice sentiment este o alegere. Ca și cum viața ar fi pur și simplu un meniu plin de opțiuni delicioase și noi trebuie doar să alegem! De parcă lumea nu este distrusă de incendii și oceanele nu sunt în creștere! Ca și cum durerea noastră nu poate exista pentru că și alții sunt în durere. Ca și cum accesarea unor emoții mai dificile și mai complexe, precum tristețea, nemulțumirea sau inutilitatea, ar însemna că facem totul greșit. (Ascultă-mă, îți spun clar și răspicat: nu este așa.) Vor exista momente în viața noastră în care bucuria nu este o emoție pe care să o putem accesa imediat, iar în acele momente scopul nu este să o alegem pur și simplu. Alegerea pe care o avem la dispoziție este să ne întrebăm când am simțit-o ultima dată și să încercăm să găsim acel răspuns.

Dar atunci când ne rușinăm pentru că nu alegem răspunsul convenabil (*#blessed*) sau pentru că nu afișăm ceea ce credem că este răspunsul acceptabil din punct de vedere social la orice situație în care ne aflăm, ne distragem atenția de la adevărata problemă. Încercăm să scăpăm de dorințele noastre, încercăm să uităm de nevoile pe care le avem, încercăm să reducem la tăcere fiecare îndoială profundă și fiecare vis mai mare. Sau căutăm orice ar putea amorți sentimentele pe care *nu le putem* reduce la tăcere. Pentru că, uneori, această căutare a răspunsurilor devine prea

dureroasă, mai ales atunci când considerăm că trebuie să ne punem întrebările în singurătatea noastră interioară, acolo unde nu vom deranja pe nimeni și unde nimeni nu poate auzi că de fapt recunoaștem că nu suntem fericite sau că viața nu este așa cum am crezut și am sperat noi.

De câte ori ne-am trezit la ora 3:00 dimineața cu mintea plină de sute de astfel de răspunsuri nerecunoscute care ne zbârnăie în creier? Este ca acea eroare pe care o primim atunci când trimitem un mesaj și indiferent ce magician administrează norul magic în acele zile, ne retrimite înapoi cu picioarele pe pământ: „Mesajul nu a putut fi trimis”. Momentele în care nu am cerut ceea ce aveam nevoie. Momentele în care nu am fost sincere cu privire la limitele noastre. Momentele în care ne-am prefăcut că nu suferim. Momentele în care ne-am simțit rușinate că încă mai suferim. Momentele în care nu ne-am cerut scuze. (Momentele în care ne-am cerut scuze, dar pentru ceva pentru care nu era *deloc* necesar.) Momentele în care ne-am subestimat realizările. Momentele în care am spus „Nu-i nimic problemă!” atunci când ne-am simțit trădate. Momentele în care i-am spus medicului nostru: „Probabil că nu e nimic, dar...”

Suntem copleșite de aceste mesaje neexpediate și de aceste întrebări fără răspuns. Corpurile noastre le stochează, *viețile* noastre le stochează, și nu există niciun abonament de telefonie mobilă 5G care să poată face față unui astfel de backup. Toate aceste sentimente care nu au fost trăite, toate aceste cuvinte nerostite și visuri neexplorate le purtăm cu noi permanent.

Și ne întrebăm de ce ne trezim atât de obosite. Vreau să spun obosite până în măduva oaselor. Atât de obosite încât nu e de ajuns doar un pui de somn rapid pentru a ne reface. Sătule de încercarea de a ține pasul cu așteptările. Sătule de jocurile necruțătoare ale culturii

agitației. Sătule să ne urâm corpurile, încercând în același timp să ne găsim timp să ne mișcăm și totuși să le hrănim. Și, dacă ești ca mine, atunci ești *cu adevărat* obosită de toate acele ghemotoace de praf pe care câinii tăi de cinci kilograme le lasă în fiecare colț al spațiului tău.

Nu e de mirare că suntem epuizate. Chiar înainte de a ne trezi complet, începem să parcurgem opiniile, ideile și soluțiile tuturor celorlalți – fluxurile noastre de știri, pagina de Facebook, feedurile de pe Instagram. Ne aglomerăm viața pentru a ne împinge către altceva, pentru a ne distra atenția, pentru a scăpa de acele gânduri de ora 3:00 dimineața în haosul reconfortant al celei mai noi tendințe din modă. Ne stabilim obiective pe care credem că ar trebui să le stabilim, cumpărăm cel mai bine vândut planificator, formulăm hotărâri care sună frumos față de (și pentru) toți ceilalți și ne punem speranța în promisiunea că de luni totul va fi diferit. Dar, de cele mai multe ori, luni, ne trezim la realitate, din nou – la faptul că planul magic de dietă de cinci stele nu a funcționat și că acele meditații de relaxare încă nu s-au asimilat. Scrâșnim din nou din dinți. Același factor de stres continuă să ne stea în cale de fiecare dată când încercăm să scriem în jurnal, să elaborăm strategii sau să ne exprimăm calea spre fericire.

Și decidem că, în mod sigur, problema suntem *noi*. Cu siguranță facem ceva greșit. Întotdeauna ne întoarcem la noi însene și la numeroasele moduri în care presupunem că suntem incapabile. Ne întrebăm dacă mai avem nevoie de încă trei cursuri de yoga ca să reușim. Trebuie doar să ne trezim mai devreme? Soluția de 99,99 dolari pentru a umple spațiul gol funcționează pentru toți ceilalți, nu-i așa? Cel puțin, asta spun reclamele. Asta este ceea ce predică acel guru de wellness. Asta a promis acea carte.

Atunci *de ce* nu funcționează pentru mine?

Spoiler alert: acel lucru pe care îl faci nu funcționează pentru tine pentru că nu *a venit de la* tine. Acel „răspuns” – dieta, planificatorul, planul de transformare în patru pași – a venit de la ceva (sau de la cineva) *din afara ta*. A venit de la Amazon. A venit de la un influencer sau de la acel guru de wellness. A venit de la sora ta sau de la vecina surorii tale ori de la cea mai bună prietenă a vecinei surorii.

Nu putem să ne rezolvăm întotdeauna problemele proprii aplicând soluțiile altcuiva. Nu ne putem descoperi întotdeauna pe noi înșine folosind indicațiile altcuiva. Și, cu siguranță, nu ne putem pune întotdeauna întrebări clare despre viața noastră dacă nu închidem ochii la gesticulările insistente ale oricărui alt răspuns care defilează pe lângă noi.

Când ne uităm spre mulțime pentru a răspunde la cele mai profunde întrebări ale noastre, ne mișcăm în orice direcție suntem purtați. Nu mai privim în interior, nu ne mai consultăm cu noi însene, nu ne mai asumăm propriile viziuni, pentru că ceea ce este în interiorul nostru poate nu se potrivește cu identitățile cu care lumea ne tot spune să ne îmbrăcăm. În schimb, privirea noastră prinde mișcările mulțimii și ne sincronizăm. Devenim oameni care știu să se lase purtați de curent mai mult decât orice altceva. Și sfârșim prin a ne simți epuizate și rănite, amortite față de noi însene, pierdute pe o cale pe care nici măcar nu ne amintim că am pornit.

Dar de data aceasta va fi diferit. De data aceasta, vei auzi vocea *ta* – nu pe cea a prietenului tău cel mai bun, nu pe cea a mamei tale și nici pe cea a acelei fete de pe Instagram. (Da, asta mă include și pe mine.)

În această carte, te voi scutura ușor de umeri și îți voi reaminti să te trezești la viața ta, să începi să te ascuți și să ai mai multă încredere în tine. Îți voi spune să fii

gata să pui la îndoială ceea ce credeai că nu poate (sau nu ar trebui) să fie pus la îndoială și să te apleci asupra lucrurilor care te interesează, pentru că sunt pe cale să devină zgomotoase. O să-ți pun întrebarea pe care ar trebui să ți-o adresezi zilnic: *Draga mea, ce mai faci tu cu adevărat? Și te voi ajuta să te pregătești să sapi adânc pentru a afla răspunsurile.*

În timp ce lumea ne spune că, pentru a obține ceea ce ne dorim cu adevărat, trebuie să ne dăm putere (o noțiune și o mișcare frumoasă în sine, cu siguranță), întrebarea mea este: *Când ne-am permis vreodată să ne pierdem puterea?*

Puterea a fost întotdeauna în noi. A fost întotdeauna disponibilă, undeva adânc în noi. Știm că puterea noastră este acolo pentru că ne șoptește în liniște și ne strigă atunci când avem nevoie și se manifestă într-un milion de moduri diferite. Pielea de găină, micile enervări, râsetele, durerea, uimirea, plictiseala, neliniștea sau ochii larg deschiși de uimire.

Accesul la puterea noastră s-ar putea să nu înceapă prin a mășălui la următorul protest sau prin a dona mii de dolari pentru o cauză nobilă, și s-ar putea să nu se întâmple pe scene sau în fața maselor. Descoperirea propriei puteri ar putea începe să prindă contur într-un mod mai discret și mai personal. S-ar putea să se întâmple în spatele ușilor casei tale sau în timpul unei întâlniri cu vecinii. S-ar putea să se întâmple în stația de autobuz, în magazinul alimentară sau într-o biserică. S-ar putea să se întâmple chiar în timp ce citești această carte. Poate peste câțiva ani sau în doar câteva minute.

Orice putere se va naște din aceste pagini, ea va fi a ta. Va fi plină de propriile tale întrebări și de propriile tale răspunsuri – o rețetă pentru o viață care este a ta și numai a ta. *O viață care nu doar că va arăta bine, ci va fi bună în toate sensurile cuvântului. O viață autentică.*

O viață care refuză să întârzie bucuria.

Una care redefinește succesul.

Una care sărbătorește victoriile.

Una care recunoaște greutățile.

Una care invită la odihnă și timp pentru joacă.

Una care nu se mai ascunde și nu mai dă înapoi.

Una care nu amortește durerea.

Una care dă permisiunea de a simți.

Una care dă volumul mai tare la intuiție.

Una care creează spațiu pentru a te bucura de beneficiile muncii tale.

Una care știe cum – și unde – să găsească exact ceea ce cauți.

În timp ce citești, nu mă asculta doar pe mine; ascultă-te pe tine. Acea narațiune sau dialog interior (sau, dacă vrei, o zână bună sub forma, să zicem, a lui Dolly Parton, ce stă pe umărul tău) va fi o lumină călăuzitoare care îți poate arăta unde te afli. De aceea, în fiecare capitol, vei găsi inclus un îndemn la a scrie. Răspunde la acele îndemnuri. Notează-ți gândurile pe hârtie sau creează-ți un memento vocal. Fă liniște. Fii specifică. Fii sinceră. *Și urmărește ce se întâmplă în continuare.*

Pentru că răspunsurile tale cele mai adevărate sunt deja aici. Au fost în interiorul tău, tot timpul, gata să primească o invitație de a se revărsa, de a prinde viață, de a ieși la iveală. Gata să fie formulate.

Draga mea, ce mai faci tu cu adevărat?

LIBRIS

We know
books

PARTEA I

**CINE EȘTI TU,
CU ADEVĂRAT?**

O scrisoare de la Jenna:

Viața m-a învățat că există un număr infinit de căi pe care le putem urma. Unele sunt intens străbătute, însoțite de ghizi care știu cum stau lucrurile, în timp ce altele sunt mai puțin clare, parcurse singure, în timp ce urmăm drumul.

Atunci când suntem în căutarea unor răspunsuri despre viața noastră și căutăm adevărul, ne îndreptăm adesea spre alții, dar sper că această parte a cărții te va ajuta să reduci la tăcere vacarmul și să privești în primul rând **în interiorul tău**.

Înainte de a ne afunda în chestiunile tactice sau în propriile mele povești, trebuie să ne uităm cu atenție la poveștile pe care poate că ți le-ai spus ție însăși atunci când vine vorba despre cine ești. Am învățat că, dacă nu începem mai întâi prin a ne cunoaște pe noi înșene, ne vom chinui să **ne arătăm autenticitatea** în toate aspectele vieții noastre.

Trebuie să învățăm cum să reducem la tăcere bătăușul de la locul de joacă din interiorul nostru și să dăm mai tare volumul propriei intuiții. Dacă poți să faci destulă liniște pentru a lăsa partea cea mai profundă din tine să vorbească, **vei fi surprinsă de ceea ce vei auzi**.

Încrederea ta pe care tocmai ai descoperit-o este pe cale să-ți înghită neîncrederea.

Pune-ți centura!

Jenna

Întrebarea mai ușoară:

CUM SĂ NE FOLOSIM DE PROPRIILE SENTIMENTE?

Dacă nu spui adevărul despre tine însuși,
nu-l poți spune despre alte persoane.

— VIRGINIA WOOLF

Când a fost ultima dată când ți-ai făcut un bilanț al vieții? Adică un inventar complet, în stilul unei investigații criminalistice? Un fel de activitate de tipul concurs de privit în oglindă? Presupun că dacă te-aș întreba cât de des îți faci timp pe parcursul zilei pentru a-ți lua în considerare sentimentele, preferințele, nevoile unice și dorințele cele mai profunde, ai aproxima mult peste realitate, nu-i așa? Cam așa cum fac eu la dentist când mă întrebă cât de des folosesc ața dentară. „În fiecare seară?”, răspund eu stins. *(Ca și cum nu și-ar da seama.)* Ascultă ce-ți spun, și o fac cât pot eu de delicat. Începând de acum, chiar din acest moment, am terminat cu falsificarea cifrelor. Astăzi este ziua în care trebuie să conștientizăm două adevăruri dure: (1) nu folosim suficient ața dentară și (2) suntem prea mult timp pasivi în propria noastră viață. În calitate de formator online și susținător al antreprenorilor, primesc mesaje de la femei din întreaga lume ce

LIBRIS
trec prin perioade lungi în care par că funcționează pe pilot automat. Surprinzător, *ne simțim bine. Bine! Ocupată!* Soarele e sus pe cer. Copilul nu a venit în patul nostru noaptea trecută. Șefului i-a plăcut prezențarea. Vacanța este rezervată. Grădina este plină de plante. Nasturele și fermoarul de la blugi se închid.

Dar în momentele de liniște, ne simțim nemulțumite, epuizate, extenuate sau chiar prinse în capcană. Ceva lipsește și nu reușim să punem punctul pe i. Nu știm ce este. Suntem în egală măsură copleșite și plictisite. Ambițioase și având un sentiment de vinovăție din această cauză. Suprastimulate și singure. Suntem epuizate din cauza faptului că trebuie să târâm încărcătura mentală spre și de la mașină, magazinul alimentar, birou, sala de sport și înapoi în pat seara.

Știm că ceva nu este în regulă, dar nu putem pune punctul pe i. Așa că experimentăm diferite modalități de a ne face viața „mai bună”. Încercăm scrisul de dimineață în jurnal, ceaiul de ciuperci și yoga. Ne înscriem în comunitatea Y*. (**YMCA este cea mai importantă organizație non-profit angajată în consolidarea comunității prin responsabilizarea tinerilor, îmbunătățirea sănătății și a bunăstării oamenilor de toate vârstele și inspirarea acțiunii «în» și «între» diferite comunități. – n. trad.*) Cumpărăm (în special) produse organice. Planificăm seri de întâlnire. Ne dăm demisia, încercăm un ianuarie fără alcool, ne înscriem la un curs de spinning. Urmăm un curs de parenting. Angajăm o menajeră.

Ne hotărâm să ne debarasăm de lucruri, să le diminuăm importanța și să ne mulțumim cu mai puțin. Ne facem un nou plan de alimentație, un nou plan financiar și un nou plan al locuinței. Ne creăm rutine care se suprapun ca niște blocuri de Jenga, fără să ne oprim o singură dată pentru a ne întreba dacă ne bucurăm sau nu de zilele pe care le trăim.

Pentru că, dacă ne-am opri pentru a ne pune întrebarea *Ce mai faci tu cu adevărat?*, am ști că, uneori, răspunsul ar fi acesta: *nu suntem bine.*

Modul în care trăim nu este sustenabil pentru un suflet de om. Acoperirea constantă a ceea ce suntem înseamnă doar că ne îngropăm în mod inevitabil. Nu mai suntem în regulă doar cu a *părea* că suntem bine. Nu mai suntem de acord să ne prefacem că ne simțim bine. Nu mai suntem de acord să rezistăm încă o zi, așa cum ne-a spus *Wilson Phillips**. (**Grup pop american format în Los Angeles în anul 1989. – n. trad.*) S-ar putea să nu știm cu exactitate ce trebuie să facem în continuare, s-ar putea să nu avem toate gândurile potrivite pe care să le punem cap la cap, dar cel puțin putem distinge cuvintele „nu suntem bine”.

Îmi amintesc când am început să aud pentru prima dată acest zumzet. Când mi-am dat seama că nici eu nu eram bine. Nu am vrut să-l aud, nu am vrut să îi acord atenție. Dar din primele momente în care mi-am recunoscut propriul stil de viață nesustenabil, nu am mai putut să-l ignor.

Cu mult înainte de a lansa un podcast care a ajuns pe primele locuri în topuri și de a-mi croi o poziție de CEO, educând femeile din întreaga lume în materie de strategii de afaceri și de marketing, de obicei din confortul propriei mele case, eram un copil de zece ani din Minnesota care se gândea (ca toți ceilalți copii la sfârșitul anilor '90) la hanorace, la teme de făcut acasă pe caiet și la role noi. Eram, de asemenea, elevă în clasa a cincea și dotată cu un talent pentru a trage cu urechea la discuțiile familiale ce aveau loc târziu în noapte. Părinții mei îmi spuneau „urechi radar” din cauza felului în care puteam desluși șoaptele și mormăielile din cealaltă parte a camerei.

Lumea adulților mă fascina nespus și nu mă puteam abține să nu mă rog să mai rămân trează *încă un minut*,

în timp ce mă tolăneam pe canapeaua din camera de zi și încercam din răsuferință să descifrez conceptele adulților, cum ar fi 401(k)* și venele varicoase. (*Plan de economii pentru pensii, numit după o secțiune a Codului fiscal al SUA, care îi permite unui angajat să stabilească un procent din venit care să-i fie luat automat din salariu și investit în numele său. – n. trad.)

Din perspectiva mea de atunci și chiar și de acum, observ că majoritatea adulților au tendința de a vorbi ca și cum copiii nu ascultă și nu le pasă de ceea ce se spune în casă. Tind să cred că acest lucru este pur și simplu incorect.

Dar a existat o astfel de conversație „adultă”, auzită întâmplător, care a schimbat traiectoria vieții mele – și pe cea a unei persoane pe care o iubeam. Am mers cu mama în vizită la vărul meu Mike, care trăia singur, fiind tetraplegic. Alegerea sa de a trăi independent a necesitat cantități uriașe de putere și ingeniozitate, iar noi toți am rămas uimiți de modul în care a reușit să se adapteze în mod creativ la un mediu care prezenta atât de multe provocări. În timpul acelei vizite, am aflat că nopțile erau deosebit de grele pentru el, deoarece, dacă îi era sete, trebuia să aștepte până dimineața pentru a bea apă, atunci când venea asistentul medical. După ce l-am auzit împărtășind acest disconfort, am simțit o mică tresărire. Un micro-apel la acțiune. Un sentiment instinctiv.

Nu este în regulă!, a fost primul meu gând.

Oare pot să-l ajut?, a fost al doilea gând.

Chiar a doua zi, în timp ce mă gândeam la Mike, am visat la un prototip pentru ceea ce avea să devină invenția mea de ultimă generație: Handy Helper Sipper Upper. (Da, puteți să râdeți, fără problemă.) Mi-am reglat din nou agrafele cu fluturi din păr, am mâzgălit ideea pe hârtie și m-am apucat de treabă. Părinții mei nu au râs de ideea mea, ba dimpotrivă, mi-au susținut

pe deplin dorința de a ajuta la găsirea unei soluții. Mama m-a ajutat să găsesc un suport pentru perfuzii, iar eu am creat un recipient de băut apă folosind o pungă pentru perfuzii. Tatăl meu a sudat un racord de suport, care putea ajunge până la un pat de spital. Am întrebat la cabinetul stomatologic dacă ar putea să-mi pună la dispoziție câteva din acele dispozitive de aspirație pe care le folosesc pentru a aspira saliva din gură. În câteva săptămâni, am montat totul și, iată, vărul meu avea acum acces la apă în mijlocul nopții.

Vrei să auzi părerea mai multor persoane care și-au căutat un scop și ale căror visuri au devenit reale când au găsit răspunsul la o anumită nevoie din viața lor? Intră pe site-ul www.JennaKutcher.com/more

A fost prima mea incursiune în concepția că a avea o influență poate fi la fel de simplu ca și cum ai recunoaște și ai răspunde la o nevoie imediată – a ta sau a altcuiva. Și că o idee simplă ar putea schimba o viață (din nou, a ta sau a altcuiva). Adevărul este că Handy Helper Sipper Upper mi-a adus un spațiu dedicat de prezentare la Târgul Inventatorilor din Minnesota. Și i-a oferit rudei mele nopți mai liniștite și mai confortabile. Dar iată ce vreau să înțelegi din această poveste: Ce s-ar fi putut întâmpla dacă nu aș fi ascultat acel mic semnal din mintea mea? Acea bănuială tăcută? Acea senzație care indica o problemă în mica mea lume – una de care am devenit conștientă și pe care nu mi-a fost teamă să încerc să o depășesc? Ce s-ar fi întâmplat dacă aș fi minimizat importanța ei, dacă mi-aș fi distras atenția suficient de mult timp pentru a uita de ea sau dacă aș fi presupus că altcineva o poate rezolva? Dacă aș fi ignorat-o cu totul?

Este atât de ușor de făcut acest lucru; să ne descurajăm singure în legătură cu ceea ce simțim, să nu ne considerăm o parte a soluției sau să negăm problemele pe care le vedem. De câte ori ne desfășurăm activitatea pe parcursul zilei și ignorăm prima bănuială că *nu este în regulă*? De câte ori respingem acel sentiment în loc să îl urmărim cu o idee care ne-ar putea ajuta să transformăm ceea ce *nu este în regulă* în ceva *în regulă*?

Acest răspuns de a ne convinge pe noi însene să nu ne mai exprimăm sentimentele este înrădăcinat în majoritatea oamenilor, din primul moment în care cădem pe terenul de joacă și un tutore iubitor ne șterge lacrimile și ne spune să nu plângem. Putem fi recunoscători fiecărui adult care ne-a povățuit în copilărie cu ceea ce ei au perceput ca fiind concepții bune pentru a fi întipărite în creierul nostru, dar putem, de asemenea, să ne întrebăm dacă vrem sau nu să ducem aceleași concepții cu noi în propria maturitate. Să recunoaștem, cele mai multe dintre noi am evoluat din acel loc de joacă și am internalizat o versiune a aceluiași ritm: *Nu depăși măsura! Nu deranja! Nu face valuri! Nu! Nu! Nu!* Deci, respingem intuiția. Ne ignorăm sentimentele. Ne punem o față fericită. Zâmbim, dăm din cap, mergem mai departe.

Iată un lucru care merită să fie schimbat: *perspectiva ta*. Observațiile tale, întrebările și îndoielile tale. Gândurile tale. Dorințele tale. Reacțiile tale fiziologice la bine, la rău, la uimitor și la absolut intolerabil. Sentimentele tale. Și, deși sentimentele nu sunt întotdeauna fapte, ele contează 100%. Ele pulsează prin venele tale cu un motiv, iar acest motiv nu este doar pentru a te menține în viață. Este pentru a te aduce la viață – din nou și din nou și din nou.

Mă voi baza pe cuvintele succinte ale psihologului clinician Dr. Lara Fielding: „Adevărul este că emoțiile

noastre îndeplinesc o funcție esențială în a ne conecta la ceea ce este cu adevărat important. Emoțiile semnalează o nevoie..., fiecare dintre ele ne informează despre ceea ce prețuim și ce ne este drag”.¹

Și tocmai de aceea atât de multe dintre noi pășesc pe această planetă ca niște străine față de propria persoană, fără să știe cine sunt sau ce trebuie să facă în această privință. Ne-am amortit sentimentele pe parcurs și am încetat să ne mai punem întrebările importante: Ce prețuim? Ce ne este drag? Ce nu vrem să mai facem absolut niciodată? *Ce mai facem, cu adevărat?* La naiba, chiar dacă știm, suntem prea ocupate să zâmbim și să dăm din cap la tipul care tocmai ne-a furat locul de parcare.

Și, uneori, trecem prin viață fără să știm cine suntem, *pentru că, de fapt, nici măcar nu știm cum ne simțim*. Lumea lansează sloganuri care ne spun cum ar trebui să ne simțim sau ne încurajează să ne ignorăm sentimentele, nu să le respectăm. *Mintea în locul materiei! Fără durere nu există câștig! Forțează-te, forțează-te cu adevărat!* (Bine, ultima a fost Salt-N-Pepa*, dar m-ai înțeles, nu?) (*Salt-N-Pepa este o trupă americană de hip hop influențată în New York în 1985. Melodia Push it – Forțează-te – a fost lansată pentru prima dată ca parte B a single-ului «Tramp» în 1987. – n. red.)

Ni se spune să trecem cu vederea momentele mai grele. Să râdem de ele, să ne destindem. *Să zâmbim mai mult!* (Sincer, un slogan de marketing care îmi spune să zâmbesc mă face de obicei să vreau să fac contrariul.) Și nu ne oprim niciodată să punem la îndoială ceea ce ni s-a spus, cum ar fi: De ce fericirea trebuie să fie implicită? De ce trebuie să reprim orice emoție care i-ar putea face pe ceilalți să se simtă inconfortabil? De ce nu pot să strig de pe acoperiș: **NU E ÎN REGULĂ?!**