

Cuprins

Să începem	11
------------------	----

Partea I Întoarcerea spre sine

Autenticitatea de gradul al doilea	17
Te-ai rătăcit?	20
Viața cu perfecționism, sau sindromul Hermione	24
Destinația nu este succesul	29
Mitul datului din coate.....	35
„Surfingul“ ca antidot pentru datul din coate.....	42

Partea a II-a Găsește-ți adevărul

Pilula roșie	49
Cuvintele la modă sunt problematice.....	54
Autenticitatea este interioară	60

Vulnerabilitatea și lacrimile de crocodil.....	64
Înfrânează criticul din tine	70
Înfometează-ți amăgirile.....	74

Partea a III-a Închide pilotul automat

Scapă de rutină	81
Puterea obișnuinței.....	85
Nu trage de tine	93
Un combustibil mai eficient.....	97
Cum are loc transformarea?.....	102
Cu pași mărunți	106

Partea a IV-a Arta imperfecțiunii

Cine ești?.....	111
Paradoxul măștilor	118
Avatarurile divergente.....	122
Nu îți reproșa cine ești	126
Toți avem mecanisme de apărare.....	132
Arma iubirii	139

Primul ajutor emoțional.....	145
Nimeni nu vrea să fii perfect.....	158
Un sacrificiu inutil.....	164
Scapă de sindromul impostorului.....	168

Partea a V-a Sinceritatea

Schimbarea de paradigmă începe cu o decizie....	175
Să vorbim deschis despre sinceritate.....	180
Sinceritatea față de sine.....	185
Lingura nu există.....	191
Nu te mai preface.....	197
Apelează la sinceritate fără riscuri.....	201

Partea a VI-a Bunătatea

Un tandem vindecător.....	219
Bunătatea față de sine.....	225
Grija de sine și iubirea de sine.....	230
Nu există supradoză de iubire de sine.....	235

Partea a VII-a Curajul

Un salt în necunoscut	243
Evită capcana nehotărârii	246
Nu îți întoarce temerile pe toate fețele	251
Îți poți anula transformarea?	257
Călătoria ta îți aparține	261

Partea a VIII-a O viață (im)perfectă

O viață nouă	269
Fericirea este o aptitudine	273
Pericolul strădaniilor exagerate	281
Lumea este reflecția ta	287
Nu îndrepta pe nimeni.....	296
Concluzie. În viață nu există rețete	303
Mulțumiri	309
Anexă: vocabularul emoțional extins	313

Să începem

Este un adevăr de toți știut că o carte bună trebuie să înceapă cu introducerea adecvată. Și prin „adecvată“ mă refer la faptul că trebuie să pregătească cititorul pentru călătorie, să entuziasmeze, să creeze așteptări, să explice întregul proces și să transforme lectura cărții într-o experiență fructuoasă, dar și plăcută. La urma urmei, vom petrece destul timp împreună în această călătorie.

Din acest motiv, la prima întâlnire cu editorul meu, nu am fost surprinsă când m-a întrebat dacă aș lua în considerare să scriu o introducere adecvată. Vezi tu, inițial, cartea mea începea cu rememorarea momentelor în care stăteam sub duș gândindu-mă la viitorul volum pe care îl voi scrie, în timp ce apa îmi curgea șiroaie pe spate și desenam cu degetul tot felul de modele pe geamul aburit.

Am început să scriu această carte în anii lungi de izolare succesivă cauzată de pandemia de COVID-19 și plănuiam să o public pe speze proprii, pentru că voiam să am libertate totală de decizie: cum să scriu, ce să scriu, ce povești să includ, ce fel de experiență să le ofer cititorilor mei. Prin urmare, bineînțeles, nu am ținut cont de niciun adevăr și de nicio convenție de toți știute.

Însă când a trebuit să îmi prezint progenitura în fața lumii, am simțit nevoia de a-i oferi cel mai bun viitor posibil

și am fost constrânsă să rezolv marele conflict dintre inimă și creier, să decid dacă vreau să public pe speze proprii (inima) sau să colaborez cu o editură, cum se face în mod tradițional (creierul). Calea tradițională a presupus să aleg între modul meu ciudat și îndărătnic de exprimare a sinelui și modurile convenționale de a rezolva lucrurile.

(Im)perfect vorbește despre găsirea drumului către tine însuși, despre cum să te înțelegi cu adevărat, să îți accepți imperfecțiunile, excentricitățile și chiar defectele. Îți arată cum să înflorești, cum să fii tu însuși fără să îți ceri scuze, cum să fii perfect în imperfecțiunea ta.

Cartea a trecut prin mâinile mai multor redactori după ce am pus punct manuscrisului. A fost o călătorie emoționantă și transformatoare pentru mine. A trebuit să mă confrunt în mod repetat cu cel mai mare demon al meu: nevoia încăpățânată de a-mi exprima neîngrădit individualitatea.

Când să respect convențiile sociale și când să îmi urmez principiile și valorile?

Singurul răspuns la această întrebare a fost că a trebuit să găsesc un echilibru între cele două.

Dacă respectam toate regulile sociale, șansa de a obține marele premiu era mică, dar măcar o făceam cu prețul exprimării individualității mele unice. Uneori mi se părea că trebuie să „îmi vând sufletul diavolului“ pentru a avea succes.

Respectându-mi cu hotărâre particularitățile și principiile, riscam să fiu greșit înțeleasă, iar cartea să nu mai aibă niciun rost să fie scrisă. Fiindcă scriitorul este creația cititorilor săi. Fără ei, o carte este doar un jurnal intim.

Dragă cititorule, mă vei judeca oare dacă îți spun că această carte este un echilibru delicat între convenție și unicitatea mea? Îmi doresc, bineînțeles, să reușești în viață. Dar

nu îți pot oferi introducerea adecvată, pentru că fiecare carte este o călătorie. Carte de față a fost călătoria mea, iar acum este a ta.

Am parcurs calea către sinele autentic, către înțelegerea mea autentică... și a ciudașeniilor individuale care sunt doar zgomot de fundal. Vezi tu, defectele și demonii personali există dintr-un motiv bine întemeiat: te definesc, dar, pe de altă parte, dețin cheia celei mai importante valori ale tale, a punctelor tale forte, cu condiția să îți privești demonii în ochi.

Sper că vei păși alături de mine în această călătorie către destinația *ta* unică – de regăsire a căii către *tine* însuși. Îți voi fi alături, dar drumul trebuie să îl parcurgi singur.

Așadar, de ce nu îți spun ce urmează? Imaginează-ți cum ar fi fost dacă Gandalf i-ar fi dezvăluit lui Bilbo Baggins că va întâlni troli în călătoria sa, că va trece printr-o pădure fermecată periculoasă și că va înfrunta un dragon într-un munte îndepărtat.¹ Nu-i așa că ar fi stricat tot farmecul?

Vreau să pornești la drum fără să știi ce te așteaptă, cu sufletul deschis și să ai încredere că destinația merită efortul depus. Să devii perfect în imperfecțiunea ta este cel mai bun cadou pe care ți-l poți face.

Prin urmare, dacă ești pregătit, să începem!

1 Am făcut aluzie în această introducere la trei dintre romanierii mei preferați: Jane Austen, Charlotte Brontë și J.R.R. Tolkien. (*N. a.*)

PARTEA I

Întoarcerea spre sine



Autenticitatea de gradul al doilea

*Răsplata conformismului este că toată lumea
te place cu excepția ta.*

— Rita Mae Brown¹

„Mi-a fost dor de tine“, mi-a spus prietena mea când am intrat într-o zi în birou. Fără să stau prea mult pe gânduri, i-am răspuns: „Și mie mi-a fost dor de mine!“

După ce am scăpat porumbelul din gură, am încremenit ca un disc oprit brusc, cu scrâșnete. Îmi era dor de mine? De *propria persoană*?!

Nu mă înțelege greșit. Duceam o viață complet funcțională și eram sută la sută productivă. Mergeam la birou, participam la ședințe, la evenimente, la petreceri, țineam discursuri pe scenă, ieșeam cu prietenii și eram o mamă dedicată. Unii mă considerau chiar o sursă de *inspirație*.

1 Rita Mae Brown, *Venus Envy*, Bantam, New York, 1993, p. 88. (N. a.) În cazul în care nu este menționat altfel, citatele sunt redată în traducere liberă în limba română. (N. red.)

Dar mă mișcam ca prin ceață, crezând că îmi trăiesc viața, când, de fapt, îmi trăiam doar timpul alocat. Și, trăind pe pilot automat, îmi lipsea un ingredient important: eu însămi.

Când uitasem pe nesimțite de cel mai important personaj din filmul meu?

Aveam 40 de ani când am început să bănuiesc că trăiesc într-o minciună. Nu într-o minciună nocivă. Nu într-o minciună gogonată, totală. Doar într-o mică prefăcătorie – o mască pe ici, pe colo, un mic compromis pentru a mă integra.

Cam... 5% minciună. Și 95% adevăr.

Dar poți să fii autentic și cinstit în proporție de 95%? După părerea mea, autenticitatea și cinstea sunt absolute. Autenticitatea este fără echivoc. Fie ești 100% autentic, fie nu ești deloc. La fel și în cazul cinstei – fie ești 100% cinstit, fie nu ești deloc. Nu poți să fii cinstit în mare parte. Sau autentic în mare parte.

În *Maestrul și Margareta*, unul dintre romanele mele preferate, există un schimb de replici amuzant. Dialogul are loc între Woland, principalul antagonist, și un bufetier. Woland pretinde că peștele este stricat, iar bufetierul îl informează că: „Ni s-a trimis carne de nisetru cu gradul doi de prospețime.“ La care Woland îi răspunde: „Prospețimea este una singură, de gradul întâi. Iar dacă această carne de nisetru este de gradul al doilea, atunci asta înseamnă că e deja împutită!”²

2 Mikhail Bulgakov, *The Master and Margarita*, Grove Press, Elveția, 1967. (N. a.) *Vezi și* ediția în limba română: Mihail Bulgakov, *Maestrul și Margareta*, traducere de Antoaneta-Liliana Olteanu, Adevărul Holding, București, 2011, p. 238. (N. trad.)

Așa se face că, la 40 de ani, eram sătulă de „autenticitatea de gradul al doilea“. Îmi doream să fiu eu însămi pe deplin, fără scuze, 100%.

Mă răătăcisem. Și voiam să regăsesc drumul către mine însămi.

Puncte de reflecție

Pe parcursul cărții, te voi invita să iei o pauză și să îți pui câteva întrebări. Eu numesc aceste exerciții „momente de introspecție“. După părerea mea, dezvoltarea autentică este hrănită de curiozitate. Ideile mele contează mai puțin, importante sunt întrebările pe care ți le vei pune. Și primele întrebări pe care te invit să ți le pui sunt:

- De ce vrei să citești această carte?
- Ce te-a făcut să alegi o carte despre (im)perfecțiune și viața autentică? Curiozitatea? Reclama? Întrebările la care încerci să găsești răspunsul?
- Ce speri să obții în urma lecturii?

Călătoria către tine însuți îți aparține și succesul depinde de angajamentul tău.

Te-ai rătăcit?

Uneori, când te rătăcești, te regăsești pe tine însuși.

— Mandy Hale¹

„Ce-ți fac copiii?“

Sunt obișnuită cu această întrebare. Este un mod civilizată și foarte comun de a începe o conversație cu un părinte. Nu mă deranjează această modalitate de a sparge gheața și, ca orice mamă, îmi place să vorbesc despre copiii mei.

Dar, pe de altă parte, știu foarte bine că oamenii nu vor să audă povești lungi despre cum se descurcă odraslele altcuiva la școală, despre realizările lor sportive, muzicale și felurite alte detalii. Mai ales dacă nu au copii. Se mulțumesc cu varianta scurtă: „Hayden este mai înalt decât mine acum și i s-a îngroșat vocea. Și tuturor le merge de minune, bineînțeles.“

Urmează o pauză stânjenitoare, când interlocutorul se lasă într-o rână și transmite prin limbajul corporal că discuția a ajuns într-un punct mort.

Copiii mei sunt o parte importantă a vieții mele și îi iubesc mai mult decât orice. Sunt o mamă foarte dedicată: petrec

1 Mandy Hale, *The Single Woman: Life, Love, and a Dash of Sass*, Thomas Nelson, Nashville, Tennessee, 2013, p. 177. (N. a.)

timp cu ei; le pun întrebări; le cunosc prietenii, evenimentele la care participă și termenele-limită școlare; știu ce îi interesează, ce le place și ce nu le place.

Ei sunt o parte importantă a vieții mele. Dar nu sunt *toată* viața mea. Am o slujbă și o misiune. Am o companie și o echipă. Sunt scriitoare. Am prieteni și călătoresc prin lume. Am pasiuni și curiozități despre viață, politică, probleme sociale și multe alte lucruri!

În astfel de momente, simt că fierb pe dinăuntru. „De ce mă întrebi doar despre copii? Putem vorbi și despre altceva? Te-ai gândit că sunt și alte lucruri importante în viața mea?“

Apoi Mama Bună din mine începe să-i bată obrazul Egocentristei Îndărătnice. „Îți iubești copiii. Ești o mamă bună. De ce ești supărată? Te deranjează că oamenii nu știu că faci și alte lucruri în afară de a-ți crește copiii? Cum îndrăznești să te simți incompletă? Să fii mamă este foarte important. Renunță la orgoliu. Taci și bucură-te!“

Ce sfat minunat! Și complet inutil.

Te-ai simțit vreodată vinovat pentru ceea ce simți? Ți-a trecut prin minte măcar o dată că ar trebui să simți altceva – că sentimentele tale sunt cumva greșite sau deplasate?

„N-ar trebui să mă deranjeze un asemenea fleac. În lume există mulți oameni care suferă cu adevărat.“

„N-ar trebui să mă îngrijoreze situația asta. Știu că mă gândesc exagerat de mult la ea.“

„N-ar trebui să mă enervez pe el sau pe ea. Aleg să iubesc.“

„N-ar trebui să fiu abătut fără niciun motiv. Am atâtea pentru care se cuvine să fiu recunoscător.“

„N-ar trebui să mă simt neînțeles și neapreciat. N-am nevoie de validarea altora.“

„N-ar trebui să mă încânte laudele. N-am nevoie de validarea altora.“

„N-ar trebui să sufăr din dragoste. E clar că omul ăla nu era bun pentru mine.“

„N-ar trebui să mă plictisesc în compania copiilor/prietenilor/rudelor mele. Îi iubesc.“

„N-ar trebui să mi se acreească să merg la serviciu. Îmi place la nebunie ceea ce fac.“

„N-ar trebui să mă simt nemotivat. Capul sus!“

Și așa mai departe. Îți spui în gând „N-ar trebui să...“ și completezi apoi fraza.

Cât de des îți zici că ar trebui să simți ceva complet diferit de ceea ce simți de fapt în acel moment? Și ce faci când te surprinde un sentiment nedorit? Îți spui că ar trebui să simți altceva? Te forțezi să scapi de senzație, să te învesești, să uiți și să fii mai presus de ea?

Așa ne-am obișnuit să facem față dificultăților. Așa am fost învățați. În anumite situații, sfatul pe care ni-l dăm singuri se poate dovedi foarte nimerit. Dar un sfat bun trebuie să se ivească la momentul potrivit. Și momentul potrivit pentru un astfel de sfat poate fi prematur dacă ne chinuim să îl adoptăm într-o situație în care simțim exact contrariul.

Avem tendința caraghioasă de a trece cu nonșalanță peste lucrurile neplăcute și inconfortabile, avântându-ne spre ceea ce ar trebui să fie, teoretic, lumea perfectă. Iar atunci când nu avem abilitățile necesare pentru a face față situațiilor neplăcute și inconfortabile, ne forțăm să trecem mai departe. Ne reproșăm sentimentele negative și, ca atare, ne rătăcim.

Nu trebuie să îți aduci reproșuri sau să te simți vinovat pentru sentimentele tale. Nu așa merg lucrurile. În partea a IV-a vom analiza în amănunt modul de abordare a sentimentelor

neplăcute. Până atunci, să revenim la întrebarea inițială: Cum ai dispărut din propria viață?

Puncte de reflecție

În următoarele zile, fii atent la gândurile tale și observă de câte ori îți se pare că ceea ce simți este „greșit”. Pune-ți următoarele întrebări:

- Ce simt acum?
- Ce nu-mi place la acest sentiment?
- Ce mi-ar plăcea să simt de fapt?
- Ce stare îmi creează această contradicție?

Începe un jurnal și notează-ți la sfârșitul zilei toate constatările. Jurnalul te va ajuta să îți clarifici gândurile, să integrezi ideile noi și să nu te mai simți rătăcit, fiindcă vei recunoaște mai ușor cum te simți de fapt.

Viața cu perfecționism, sau sindromul Hermione

Nu te teme de perfecțiune, fiindcă n-o vei atinge niciodată.

— Salvador Dalí¹

Hermione, prietena competitivă a lui Harry Potter, este echilibrată, logică și face întotdeauna ceea ce se cuvine. Este, prin excelență, o fată „bună”. *Sindromul Hermione* nu este un termen medical sau științific. L-am inventat eu pentru că am suferit din cauza lui. Și încă sufăr uneori.

Sunt singură la părinți și m-am născut în Uniunea Sovietică, în perioada de apogeu a acestui proiect idealist și utopic. Prin urmare, mi-a fost încurajată tendința naturală de a fi fată „bună” (de altfel, toți ne naștem buni și ne dorim să fim buni în copilărie).

În primul rând, sunt singura speranță a părinților mei și orice greșală este inadmisibilă – nu am alți frați mai inteligenți și mai buni care să facă ceea ce se cuvine. Totul depinde de mine. În al doilea rând, societatea sovietică era incredibil

1 Citatul a fost atribuit artistului suprarealist spaniol Salvador Dalí, dar nu am găsit sursa exactă. (*N. a.*)

de idealistă și de prudă, iar indivizii trebuiau să se pună în slujba binelui comun al omenirii. Prin urmare, în chip firesc, presiunea de a fi bun era copleșitoare.

Oamenii vor să fie buni. Poate că definiția noastră despre bunătate diferă, dar toți ne străduim să fim buni. Mai bine zis, ne străduim să fim mai buni. Sau, mai exact, ne străduim să fim pe cât posibil versiunea noastră perfectă: Eu, Desăvârșitul.

Te-ai îndrăgostit vreodată de un om idealizat, și nu de unul real?² Sunt convinsă că da. Toți facem acest lucru într-o anumită măsură. Când ne îndrăgostim, creierul are tendința naturală de a minimiza semnalele de avertizare și chiar de alertă și de a exagera calitățile ideale ale persoanei de care suntem atrași. (Din câte se pare, pentru acest mic inconvenient trebuie să fim recunoscători nevoii noastre evolutive de reproducere.)

Drept urmare, ne îndrăgostim de o idee din mintea noastră – de o imagine perfectă –, nu de un om *real*. Pe de o parte, persoana reală încearcă probabil din răspuțeri să se facă plăcută. Pe de altă parte, creierului uman nu-i plac golurile, așa că, dacă nu are suficiente informații, umple spațiile libere cu produsele imaginației. Așa se face că, după o scurtă idilă și câteva flirturi reciproce, ajungem să ne îndrăgostim de o ființă plăsmuită de imaginația noastră, care nu există în viața reală.

Acum, ce-ar fi să aplici aceeași idee în cazul celei mai importante relații din viața ta, relația cu tine însuși?

Conștient sau nu, ți-ai format în minte o imagine ideală despre Tine, Desăvârșitul. La fel ca în cazul unei relații amoroase, ești o sumă de trăsături și calități care alcătuiesc cea mai bună versiune a ta, demnă de dragoste și admirație. Iar

2 Mariana Bockarova, „Fall in Love With a Person, Not an Idea“, *Psychology Today*, 29 martie 2019. (N. a.)

această idee este doar o născocire a imaginației tale, care nu există (deocamdată) în viața reală.

În dragoste, după ce aburii îndrăgostirii se risipesc și coborâm cu picioarele pe pământ din al nouălea cer, începem să vedem în partenerul nostru persoana reală. Cu puțin noroc, s-ar putea să iubim omul real în continuare. Dar nu este ieșit din comun să fim puțin dezamăgiți când înțelegem că ne-am îndrăgostit de o idee, nu de un om adevărat.

Aceiași lucru se întâmplă și în cea mai importantă relație a ta. Când vezi diferența dintre Tine cel Real și Tine cel Desăvârșit, s-ar putea să fii puțin deziluzionat. Poate chiar dezamăgit.

Cred că pentru foarte mulți oameni iubirea și acceptarea de sine sunt un chin. Asta pentru că obiectul iubirii lor este o idee. Acea versiune a lor nu există deocamdată. Și cu cât ideea este mai departe de Ei cei Adevărați, cu atât este mai greu să se iubească pe sine.

Am fost toată viața o „fată perfectă“. Am învățat bine. M-am comportat frumos și m-am ferit de neazuri. Am absolvit o universitate de prestigiu cu note foarte bune. Mi-am găsit o slujbă uimitoare încă din studenție și, când aveam douăzeci și ceva de ani, am făcut carieră în cadrul guvernului estonian. La 25 de ani, m-am întrebat ce vreau să fac cu restul vieții mele: să devin președinta Estoniei până la 30 de ani. Și apoi ce?

Am făcut toți pașii potriviți, trăind ca la carte pe calea spre marele succes. Până la 40 de ani, am întemeiat o afacere de succes, m-am căsătorit, am făcut doi copii (un băiat și o fată). Călătoream prin lume și aveam viața perfectă, ca de Instagram. Acesta a fost apogeul sindromului meu Hermione: femeia perfectă în cadrul perfect.

Singurul loc în care îmi puteam da frâu liber – în care mă puteam detensiona, plânge în voie și recunoaște că mă simțeam pierdută și confuză – era baia, în spatele ușii încuiate. Firește. Pentru că nu puteam să distrug imaginea perfectă a Eului Desăvârșit recunoscând în fața tuturor (sau nici măcar a celor mai apropiați membri ai familiei mele) că nu eram atât de perfectă pe cât mă străduiam să par.

Perfecționismul este o povară cumplită. Ni-l asumăm cu cele mai bune intenții pentru că *vrem* să fim buni; vrem ca lumea să creadă că nu greșim, că știm ce ne dorim de la viață, că suntem fără cusur. Dar, de multe ori, este singurul lucru care ne împiedică să cunoaștem fericirea reală, durabilă, profundă și sentimentul de pace și de împlinire.

Poate te întrebi: „Dar nu e bine să încerci să fii cea mai bună versiune a ta?“ Biata mea Hermione, ai dreptate – desigur că este bine. Dar nu poți să devii o versiune mai bună a ta sau, de altfel, orice versiune a ta, dacă nu accepți mai întâi versiunea ta *actuală*.

Vezi tu, transformarea nu se materializează din neant. Ea se aseamănă mai degrabă cu o drumeție făcută cu ajutorul unei hărți. Chiar dacă știi destinația, vei putea folosi harta doar dacă știi locul de pornire în călătoria ta.

Sper ca, printre altele, cartea mea să te vindece de sindromul Hermione și să renunți o dată pentru totdeauna la perfecționism.

Puncte de reflecție

În următoarele zile, fii atent la momentele în care dai dovadă de perfecționism:

- Poate te vor nemulțumi anumite lucruri care, după părerea ta, sunt imperfecte.
- Poate te va neliniști sau copleși nevoia de a-ți păstra imaginea desăvârșită.
- Poate vei intra într-un impas din cauză că ideea ta de perfecțiune devine copleșitoare.
- Poate vei simți nevoia să îndeplinești la perfecție o anumită sarcină.

Când observi că te afli în astfel de situații, oprește-te, inspiră adânc și îngăduie-ți să *nu* fii perfect. Fă acest lucru câteva zile la rând și analizează cum te simți. Dacă imperfecțiunea ți se pare prea stresantă, poți redeveni perfect după o zi sau două.

Destinația nu este succesul

Succesul este la fel de rece și de pustiu ca Polul Nord.

— Vicki Baum¹

Concepția noastră despre succes este ciudat de rigidă. De obicei, în societățile capitaliste occidentale, suntem învățați să punem semnul de egalitate între realizările financiare și succes. Prin urmare, oamenii bogații par mai fericiți, mai sănătoși, mai frumoși și mai împliniți în tot ceea ce fac.

Semnificația succesului diferă de la o țară la alta și în funcție de circumstanțe – un cetățean sovietic de succes este cu totul diferit de un american de succes. Dar în termeni generali, semnificația succesului este asemănătoare.

De exemplu, în majoritatea țărilor occidentale, un trup subțire și tânăr este considerat un indicator al frumuseții feminine (și al sănătății, ceea ce este discutabil și totodată îngrijorător). Populația achuar din pădurea tropicală amazoniană consideră că femeile cu pântecul rotund, bine conturat, sunt un etalon de frumusețe. Această caracteristică este atât

1 Vicki Baum, *Grand Hotel*, publicat în limba engleză în 1929. (N. a.) *Vezi și* ediția în limba română: *Grand Hotel*, traducere de Felix Aderca, Femina, București, 1992. (N. red.)

de importantă, încât fetele de vârste mici își arcuiesc spatele și își împing burta în față, încercând să pară cât mai atrăgătoare.

Definițiile culturale ale succesului sunt tranșante și rigide, ba mai mult, ștacheta continuă să fie ridicată tot mai sus. De pildă, la sfârșitul secolului al XX-lea, pentru a fi considerat sănătos, trebuia să ai o dietă echilibrată și un stil de viață activ: trebuia să faci mișcare și, eventual, puțin sport. În prezent, pentru a fi considerat un exemplu de succes în domeniul sănătății și fitnessului, trebuie să fii expert în nutriție, maestru bucătar și să faci zilnic sport (umăr la umăr cu profesioniștii). Un stil de viață sănătos nu mai este suficient.

Același lucru este valabil pentru succesul financiar, pentru misiunea de viață, pentru carieră: cerințele și așteptările noastre sunt mai mari ca niciodată. În plus, majoritatea oamenilor se confruntă cu alegerea chinuitoare între „succes“ și activități care îi fac fericiți. Cele două scenarii pot să fie uneori contradictorii.

- S-ar putea să ai de ales între facultatea de drept sau studiile economice și o carieră artistică sau „nepractică“. Unii părinți le spun copiilor lor că dreptul le va asigura succesul în viață, în timp ce meseria de artist nu este una „adevărată“ și nu vor câștiga niciodată destui bani.
- S-ar putea să trebuiască să alegi între căsătorie și întemeierea unei familii și pasiune sau carieră. Este o alegere dificilă, fiindcă mulți oameni cred că trebuie să bifeze ambele căsuțe ca să fie considerați de succes.
- S-ar putea să trebuiască să alegi între o carieră promițătoare stabilă și o slujbă mărunță. (Mulți oameni prețuiesc carierele în corporații în detrimentul antreprenoriatului sau al freelancingului.) S-ar putea să te confrunți cu o

dilemă între definiția pe care o dai succesului și ceea ce te face cu adevărat fericit.

Sunt convinsă că majoritatea oamenilor aleg succesul în detrimentul fericirii. O fac inconștient, invocând pretexte logice: „Nu gândesc limpede. Trebuie să fiu rațional. Succesul este, fără doar și poate, o alegere mai rezonabilă și mai responsabilă. Să-ți urmezi inima sau pasiunea, să faci ce îți place este un risc imens!“ Nu ne place să riscăm, fiindcă vrem o certitudine. Și deși succesul este o cale grea de urmat, cel puțin destinația sa este sigură.

Alegem succesul în locul fericirii nu pentru că îl prețuim mai mult, ci pentru că avem nevoie de certitudine – și credem că fericirea este o consecință firească a succesului.

În timp ce scriu această carte, sunt dureros de conștientă că, dacă nu voi ajunge pe lista bestsellerelor în cel puțin o categorie de pe cel puțin un site – chiar și cel mai obscur și mai puțin accesat –, nu voi îndrăzni să mă consider o scriitoare de succes. Nu cred că am întâlnit până acum vreun scriitor consacrat care să nu fie prezentat cu sintagma „autorul unor bestsellere“. Cam aprig acest standard, nu ți se pare?

Succesul poate fi definit cu precizie. Din păcate însă, în cazul fericirii povestea nu este la fel de simplă și de limpede. În ultimii ani, am citit cărți, am ascultat discursuri TED, am cercetat dovezile empirice și am citit studii despre acest subiect. Și singura concluzie certă pe care o trag din aceste studii și cercetări este că nu există o definiție clară a fericirii.

Potrivit anumitor studii, fericirea nu este un efect secundar al succesului. Dimpotrivă: succesul vine mai ușor dacă te

străduiești să îl obții într-o stare de fericire.² Cu alte cuvinte, succesul s-ar putea să fie un efect secundar al fericirii, nu invers.

Să ne gândim puțin. Noi, oamenii, punem succesul pe un pedestal, îl considerăm mai important decât orice alt lucru și, în acest fel, urmărim un singur țel: să fim fericiți la sfârșitul acestei curse istovitoare. Ne chinuim să obținem succesul pentru a fi fericiți. Cu alte cuvinte, scopul final este fericirea. Dar prioritatea noastră este succesul: în planurile zilnice, fericirea ocupă adesea un rol secundar, fiindcă, după părerea noastră, succesul este cheia fericirii.

Cu toate acestea, un număr copleșitor de dovezi arată că succesul nu conduce la fericire. Nu generează fericire. Ar putea să facă acest lucru, dar corelația nu este obligatorie: gradul de succes nu este un indicator al nivelului de fericire al unui om.

Considerăm adesea că succesul deschide calea spre fericire. Este o axiomă culturală rar contestată. Iar această axiomă, această halucinație, este motivul pentru care foarte mulți oameni se îmbolnăvesc de sindromul Hermione, de perfecționism, fiind extrem de duri cu ei înșiși, teribil de autocritici și acceptându-se cu greu. Pentru că toți vrem să fim fericiți, credem că drumul spre fericire prin succes, iar pentru succes, firește, perfecțiunea este obligatorie.

Din păcate, majoritatea oamenilor descoperă această eroare simplă abia după (!) ce au investit mult efort, timp și resurse în goana după succes, abia *după ce* au ajuns în vârf și și-au îndeplinit visurile mărețe. Pe culmea Muntelui Olimp³

2 Jeff Haden, „A Surprising Truth About the Misunderstood Relationship Between Happiness and Success“, *Inc.*, 12 mai 2021. (N. a.)

3 Olimp, cel mai înalt munte din Grecia, este căminul zeilor din mitologia greacă și locul în care se află tronul lui Zeus,

rămânem singuri față în față cu adevărul suprem... și în compania demonilor noștri.

În cele ce urmează, vreau să parafrazez o idee a Marisei Peer,⁴ una dintre profesoarele mele preferate, o celebră psihoterapeută și o prietenă dragă. Ea lucrează cu unii dintre cei mai ambițioși și mai de succes oameni din lume. Iată ce are de spus despre goana după succes (parafrazez):

Oamenii aleargă după succes fiindcă au impresia că, obținându-l, vor fi iubiți și prețuiți. Dar sunt deja iubiți și prețuiți. Când ating succesul, tot ce se întâmplă este că își pierd singura motivație care i-a împins spre succes: dorința de a se simți iubiți și prețuiți. Atunci rămân față în față cu ei înșiși, cu nesiguranța și cu problemele lor, pe care sperau să le rezolve în mod greșit – alergând după succes.

Societatea umană este incapabilă să definească fericirea. Prin urmare, nu ar trebui să ne surprindă că ne vine greu să o cuantificăm și să o îmbunătățim. Dar vom vorbi pe larg despre fericire puțin mai încolo. Deocamdată, permite-mi să îți sugerez următoarea teorie brută:

Fiecare om înțelege fericirea în modul său unic.

Fericirea este un fenomen personal. Așa că, în mod firesc, în lume sunt un miliard de versiuni ale fericirii, cu mici diferențe între ele.

divinitatea supremă. Prin urmare, este folosit uneori ca o culme alegorică a succesului și împlinirii. (N. a.)

4 Marisa Peer, „Crash Course For Phenomenal Success“, discurs la A-Fest, mai 2015. (N. a.)

Dar dacă fericirea este o destinație unică pentru fiecare om, atunci de ce ni se spune să urmăm aceeași hartă?

Puncte de reflecție

Te rog să faci astăzi două liste. Dar în ordine inversă. Dacă de obicei plasezi succesul pe primul loc și fericirea pe al doilea, pentru acest exercițiu imaginar vreau să începi cu fericirea.

- Scrie o listă cu definiția pe care o dai fericirii: Ce te face fericit? Cum definești fericirea?
- Scrie o listă cu ceea ce înseamnă succesul pentru tine: Cum definești succesul? Cum știi că ai succes?

Mitul datului din coate

Aici e nevoie să alergi de rupi pământul ca să rămâi în același loc. Dacă vrei să ajungi în altă parte, atunci trebuie să alergi cel puțin de două ori mai repede!

— Lewis Carroll¹

Dacă urmezi o hartă, poți să intri în pădure, să rătăcești în voie, să ajungi lângă un pârâu frumos, să întâlnești o căprioară și să găsești din nou poteca. Când este la fel de plăcută ca destinația ta, merită să te bucuri de abaterea de la traseu, nu-i așa?

Din păcate însă, majoritatea oamenilor nu se bucură de călătoria către destinația dorită.

De-a lungul anilor, am intervievat sute de oameni de succes, din toate categoriile sociale. Mama unei junioare jucătoare de șah de talie mondială mi-a povestit: „Fiica mea a fost, bineînțeles, un copil obișnuit. Duminica voia să stea în pat până târziu și să se joace nonstop cu prietenele ei. Dar i-am spus:

1 Lewis Carroll, *Through the Looking-Glass, and What Alice Found There*, ediție adnotată și definitivă, W.W. Norton & Company, New York, 1992, p. 165. (N. a.) *Vezi și* ediția în limba română: *Alice în Țara Minunilor. Alice în Țara din Oglindă*, traducere de Antoaneta Ralian și Ioana Ieronim (versuri), Univers, București, 2007, p. 132. (N. trad.)

«Trebuie să trudești continuu. În timp ce restul copiilor sunt leneși și dorm, tu poți să-ți creezi un avantaj și să muncești pentru îndeplinirea scopurilor tale.»²

Societatea occidentală idolatrizează datul din coate. Datul din coate este un simbol al poziției sociale. Credința noastră în munca asiduă și în datul din coate este atât de profundă, încât, dacă găsim vreo dovadă care să indice contrariul, dacă unii oamenii ating ușor succesul, devenim suspicioși – ni se pare că e ceva putred la mijloc.

„Nu cred că succesul va fi de durată, pentru că lucrurile «ușoare» trec repede.“

„Poate că am avut noroc, și norocul nu se repetă.“

„Poate că lumea o să afle în curând că nu am făcut nimic ca să merit succesul.“

„Dacă nu muncesc din greu, voi pierde totul la fel de ușor pe cât l-am dobândit.“

Ți se par cunoscute aceste replici interioare?

Având în vedere că 82% dintre oamenii de succes suferă de sindromul impostorului³ și că, potrivit anumitor studii, 32% dintre angajații europeni suferă de epuizare,⁴ cred că cel puțin unul dintre aceste moduri de gândire ți se va părea familiar.

În plus, mulți dintre prietenii și colegii mei antreprenori se simt vinovați când iau o pauză de la datul din coate. Se simt

2 Interviu cu Liana Hakim, la Mindvalley Mentoring. (N. a.)

3 Bravata *et al.*, „Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: A Systematic Review“, *Journal of General Internal Medicine*, vol. 35, nr. 4, 2020, pp. 1252–1275, doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1. (N. a.)

4 Lindblom *et al.*, „Burnout in the Working Population: Relations to Psychosocial Work Factors“, *International Journal of Behavioral Medicine*, vol. 13, nr. 1, februarie 2006, pp. 51–59. (N. a.)

neproductivi în vacanțe. Se tem că momentele de odihnă sunt o pierdere de timp. Și mai grav, li se pare adesea că timpul petrecut fără să muncească îi costă bani și oportunități ratate.

Am participat odată la un eveniment dedicat antreprenorilor și am fost șocată să aud că unele femei se consideră leneșe, neproductive și ratate când își iau forțat o pauză de la programul lor de lucru. Dar dă-mi voie să îți spun ceva: odihna nu înseamnă lene, pauza nu este un pas înapoi, vacanța nu este stagnare, și dacă aștepti nu înseamnă că pierzi.

Te sfătuiesc să definești și să etichetezi lucrurile cu mare precauție.

După cum spunea Eric Edmeades, unul dintre minunații instructori ai platformei Mindvalley: „O credință este un virus care se hrănește cu dovezi.“ În termeni științifici, o rețea de neuroni din trunchiul cerebral – sistemul reticular de activare⁵ – este responsabilă pentru filtrarea tipului de stimuli care activează cortexul cerebral. Sistemul reticular de activare este gardianul care decide ce stimuli externi sunt importanți și trebuie transmiși pentru a genera o reacție și ce stimuli sunt irelevanți și pot fi ignorați.

Prin urmare, scopul definește percepția, fiindcă scopul determină relevanța stimulilor externi.

Să facem un mic exercițiu mental pentru a ilustra acest concept. Dacă l-ai mai încercat la un eveniment de dezvoltare personală, fă-mi pe plac; este un exercițiu care merită repetat.

5 Sistemul reticular de activare (SRA) este un subsistem de formare reticulară, un sistem de nucleu și neuroni din trunchiul cerebral, a cărui funcție principală este menținerea excitației comportamentale și a conștiinței. Pentru scopul acestei cărți, am simplificat enorm explicația funcției sale. (*N. a.*)