

Mici experimente

obiective

de

obsedată

lume

într-o

liber

trăiești

să

Cum

Traducere
din engleză de
Raluca Chifu

Anne-Laure Le Cunff



Cuprins

Introducere. Adio, viață liniară 13

FĂ UN PACT | Alege curiozitatea

1. De ce este greșit să-ți stabilești obiective 25
2. Cum scapi de tirania scopului 39
3. Un pact pentru a transforma îndoielile
în experimente 55

ACȚIONEAZĂ | Practică productivitatea atentă

4. Un sentiment mai profund al timpului 73
5. Procrastinarea nu este dușmanul 95
6. Puterea imperfecțiunii intenționate 113

REAȚIONEAZĂ | Colaborează cu incertitudinea

7. Creează bucle de creștere 127
8. Secretul pentru decizii mai bune 143
9. Cum să dansezi cu perturbările 157

IMPACTEAZĂ | Crește odată cu lumea

10. Cum să deblochezi fluxul social 171
11. Învață în public 187
12. Viața, dincolo de ceea ce lași în urmă 211

Încheiere. Bun venit, viață experimentală	229
Anexă	235
<i>Setul de instrumente al experimentalistului</i>	236
<i>Ghid de reflecție</i>	238
<i>Resursă bonus</i>	241
Glosar	243
Mulțumiri	253
Note	257

Nu lăsa pe nimeni să-ți fure imaginația,
creativitatea sau curiozitatea. Este locul tău în lume;
este viața ta. Mergi și fă tot ce poți cu ea; fă din ea viața
pe care vrei s-o trăiești.

**Mae Jemison, ingineră americană,
fiziciană și fostă astronaută NASA**

Introducere

Adio, viață liniară

„Ești sigură?” m-a întrebat managera mea, sincer îngrijorată. Aveam 27 de ani, trăiam în San Francisco și tocmai îmi dădusem demisia de la Google. Plecam de bună voie de la ceea ce fusese slujba mea de vis: un salariu extraordinar, călătoriile internaționale, o muncă provocatoare care se potrivea cu abilitățile mele, colegi interesați și aparent nicio limită a nivelului pe care îl puteam atinge dacă continuam să urc pe scara corporatistă. Când am primit acest post, imediat după universitate, părinții mei au fost mai fericiți decât i-am văzut vreodată. La fel și eu! Era șansa mea de a face parte din nucleul lumii tehnologiei.

Așadar, întrebarea managerii mele era logică. Nu, nu eram sigură că făceam ce trebuia. Dar nu i-am spus asta. Am dat din cap cu încredere, am îmbrățișat-o și i-am mulțumit pentru acești ani formativi.

Întrebarea pe care probabil că ți-o pui este *de ce*.

Sediul general Google din California nu părea un loc unde aș fi putut ajunge. Sunt franțuzoaică algeriancă și am crescut în Paris. Mama mea s-a născut în Sidi Okba, în Algeria, numit pe vremuri „orașul magiei”¹ din cauza tendinței sale extraordinare de a atrage lideri spirituali. La porțile deșertului Sahara, Sidi Okba era locul unde arabii și beduinii se întâlneau ca să facă comerț cu condimente, cămile și țesături. Tatăl meu se născuse în orașul francez fortificat Dinan,² care secole la rând fusese un punct strategic de circulație între Normandia și Bretania. Este

cunoscut pentru unul dintre cele mai mari evenimente medievaliste din Europa,³ unde oamenii se adună ca să celebreze zidurile orașului cu teme anuale precum „poarta imaginației” sau „vremea constructorilor”.

În familia mea, Crăciunul însemna curcan halal și șampanie. Purtam fuste mini la școală în Franța și îmi acopeream părul cu un văl când îmi vizitam rudele din Algeria. Tatăl meu, în tradiția didactică franceză a matematicii, mă învăța despre fractali și teoria haosului, în timp ce mama îmi împărtășea proverbe arabe.

Deși proveneau din lumi diferite, părinții mei erau de acord cu privire la un lucru: importanța studiului intens și a unei cariere bine alese. Eram prima femeie cu studii superioare din familie, încurajată atât de tata, care vedea acest lucru drept calea spre succes, cât și de mama, care îl considera calea spre supraviețuire. Educația mea (în științe și afaceri) avea rolul de a mă îndrepta spre locul de muncă perfect.

Un copil al internetului, fusem întotdeauna fascinată de modul în care prindeau viață pixelii. Mi-am petrecut adolescența satisfăcându-mi curiozitatea în moduri ciudate și minunate: întreținând un blog programat manual, al cărui design se schimba la fiecare câteva săptămâni, traducând în franceză cântece japoneze obscure și gestionând o comunitate online de tineri scriitori de ficțiune. În fiecare zi, milioane de oameni din toată lumea intrau online ca să învețe, să-și facă legături, să experimenteze și să creeze. Mi se părea că totul funcționa în mod misterios și aveam un anumit respect pentru magicienii de la companii precum Google, care țeseau toate acele fire pentru a produce un World Wide Web.

Am obținut interviul la Google din noroc chior, după ce am discutat despre viitorul tehnologiei cu un străin care stătea lângă mine în avionul spre San Francisco. Am trecut prin

procesul lor intens de angajare și am primit postul – jobul perfect. Am ajuns în campus simțindu-mă norocoasă și cu un ușor sindrom al impostorului.

Google se bazează mult pe date, după cum se știe, așa că fiecare proiect care mi-a fost alocat avea obiective clare. Succesul în carieră depindea de două concepte tangibile: scara rolului tău și nivelul de senioritate. Procesul de promovare se baza pe niște norme care îți spuneau exact de ce abilități trebuia să dai dovadă ca să treci la nivelul următor. Nu era nevoie să ghicești. Nu era nevoie să testezi. Totul era acolo, scris clar.

Inspirată de colegii mei, susținută de părinți și de prietenii din Franța, mi-am propus să urc sprintenă pe scară. Mi-am planificat zilele în segmente de 30 de minute, am răspuns prompt la toate e-mailurile, m-am oferit voluntară pentru proiecte suplimentare și am găsit chiar timp să-mi aranjez întâlniri individuale cu mentori care m-au ajutat să-mi stabilesc următorii pași în cariera de la Google. Am zburat prin toată lumea la conferințe și la târguri de specialitate, am fost promovată și mi-am asumat un rol global în echipa de sănătate digitală. Uneori am fost nevoită să anulez planuri de socializare ca să lucrez până târziu la prezentări, dar am considerat că merita sacrificiul. Călătoria mea era clară; tot ce trebuia să fac era să continui să urc.

De pe o scară pe alta

Psihiatrul american Irvin Yalom scria despre revelații – evenimente care ne scot din rutina obișnuită, ne dărâmă barierele defensive și ne deschid noi posibilități. Unele pot fi majore, precum pierderea cuiva drag, divorțul, războiul sau boala. Altele pot fi numite „un fel de mică terapie cu șocuri

existențiale”⁴ – gânduri realiste care te fac să îți regândești viața. A fost nevoie de o combinație între aceste două categorii ca să-mi trezească mie conștiința.

Într-o dimineață, pe când mă pregăteam să plec la serviciu, am observat că mi se învinețise brațul. M-am dus la cabinetul medical de la Google, de unde am fost trimisă la spitalul Stanford. Doctorii au descoperit un cheag de sânge care risca să îmi ajungă în plămân. Aveam nevoie de operație pentru a scăpa de el. Îmi era atât de teamă să nu decalez proiectele curente ale echipei, încât am cerut să amânăm operația și să o programăm când colegii mei aveau să fie plecați într-o excursie cu compania. Managera mea s-ar fi înfuriat dacă ar fi știut că am făcut asta, așa că nu i-am spus.

Prietenii mei au venit să mă ia de la spital după operație și am făcut o poză împreună. Eu eram la mijloc, în scaun cu rotile, zâmbind și ținând un buchet de flori. Fața mea arăta la fel ca înainte de operație, dar simțeam deja că ceva se schimbase în mine. Mi-am revenit repede și m-am întors la lucru, am continuat să ating obiectivele și să-mi susțin echipa, dar eforturile mele păreau mecanice.

La scurt timp după asta, am plecat în Franța de Crăciun; era prima dată după un an când mă întorceam. Am fost înconjurată de prieteni și de rude pe care nu le văzusem de ani întregi. Cineva m-a întrebat „Cum îți merge?”. O întrebare atât de banală și totuși... Când i-am răspuns automat că la-muncă-e-foarte-bine-și-îmi-place-în-San-Francisco-mulțumesc, am observat pentru prima dată cât de inertă îmi suna vocea.

Cum îmi mergea, de fapt?

Nu mă întrebasesm niciodată asta. Eram prea ocupată, mereu concentrată să termin următorul proiect sau să ating un obiectiv mai mare. Și trăiam visul – așa că, evident, totul trebuia să fie grozav.

La mii de kilometri de San Francisco, mi-am dat voie în sfârșit să înfrunt întrebarea. Nu îmi mergea groaznic, dar nici grozav. Probabil că eram în burnout, dar acesta era doar un simptom al problemei. Eram atât de consumată de rutină, de reguli și de următoarea treaptă de pe scară, încât îmi pierdusem capacitatea să mai observ orice altceva. Încetasem să mă mai întreb ce voiam de la viața mea sau de la viitor.

În ciuda acestei lupte neobosite, mă și plictiseam. Îmi petrecusem anii anteriori ghidată de dorința sinceră de a învăța și de a mă dezvolta, dar acum urmam o cale prescrisă, bătătorită de colegii dinaintea mea.

Conștientizarea situației a fost ca un șoc electric. Mulți oameni reușesc să-și construiască o viață satisfăcătoare și echilibrată lucrând la Google. Eu nu mă număram printre ei. În prima zi înapoi la birou după vacanță, mi-am dat demisia.

În retrospectivă, ar fi fost utilă o pauză de reflecție după acest moment, dar n-am putut să suport teama și anxietatea de a fi trecut de la un angajat apreciat la un nimeni șomer. Mama mea se temea deja că mă îndreptam spre adăpostul pentru oamenii străzii, așa că am plonjat imediat în următoarea aventură acceptată social: după ce lucrezi la o companie din Big Tech ca să-ți dezvolti rețeaua socială și să economisești niște bani, îți rupi cătușele de aur ca să-ți deschizi propria afacere.

M-am mutat înapoi în Europa și am fondat un start-up în domeniul tehnologiei.

Într-un an, tânăra companie apărea ca „unul dintre start-upurile din sănătate despre care trebuie să știi”⁵ în revista *WIRED*. M-am despărțit de primul meu cofondator, dar apoi am fost acceptată într-un accelerator prestigios pentru start-upuri,⁶ unde am cunoscut un nou partener de afaceri. Ne-am petrecut infinit de mult timp pregătind prezentări și întâlnindu-ne cu potențiali parteneri de afaceri. Eram atât de

ocupată, că nu mi-am dat seama că trecusem de la un tip de proiect hiperconcentrat și bazat pe rezultate la altul.⁷

Abia când n-am reușit să trecem în faza următoare a acceleratorului și a trebuit să închidem compania mi-am dat voie să iau o pauză. În realitate, n-am avut de ales. Nu exista niciun pas următor evident. După ani de muncă, am ajuns în final la ideea la care nu-mi dădusem niciodată voie să ajung ca adult: am recunoscut că mă pierdusem.

Și acesta a fost cel mai eliberator gând pe care l-am avut vreodată.

Pe pragul schimbării

Poate că îți este cunoscută Călătoria eroului,⁸ un tipar narativ descris prima dată de mitologul Joseph Campbell în celebra sa carte intitulată *The Hero with a Thousand Faces** și întâlnit în povești din toate culturile și epocile. Ne confruntăm cu provocări, coborâm în abisul necunoscutului și trebuie să găsim resurse ca să spargem ciclul și să renaștem, transformați. La fel ca în mituri, viața este formată din cicluri în care ne pierdem și ne regăsim.

Mă simțeam pierdută și liberă, așa că am început să mă gândesc la acest timp intermediar nu ca la o fundătură din care să scap, ci ca la un spațiu de explorat. Iar cu această mentalitate, m-am reacomodat rapid cu o veche prietenă și aliată: curiozitatea.

Lipsa unui ghid clar de urmat mi-a deschis în față o lume de posibilități. Am fost atentă la conversațiile care mă energizau și la subiectele care mă atrăgeau. Am făcut cursuri online. Am participat la ateliere. Am cumpărat cărți din pură plăcere. Pe tot

* Carte apărută sub titlul *Eroul cu o mie de chipuri*, traducere de Gabriela Deniz și Mihai Mănescu, Editura Herald, București, 2022 (n.r.).

parcursul, am lucrat ca freelancer ca să-mi păstrez sursa de venit. M-am simțit din nou eu însămi și mi-a plăcut la nebunie. Nu cădeam de pe o stâncă, ci trăiam în propriul roman de tip Alege-ți aventura.

Curiozitatea mea se întorcea mereu la creierul omenesc. De ce gândim așa cum gândim și de ce simțim ceea ce simțim? Cu cât am citit mai multe cărți, cu atât mai intrigată am devenit, iar în final am decis să mă întorc la studii și să învăț despre neuroștiințe. De data aceasta nu aveam un plan ambițios. Voiam doar să explorez, să învăț și să cresc. Pășeam cu toată inima în necunoscut.

Deși eram într-un program formal, nu voiam să-mi blochez curiozitatea. Inspirată de mentalitatea experimentală învățată din pregătirea mea științifică, m-am întrebat: *Ce experiment aş putea face în propria viață care să-mi aducă un sentiment intrinsec de împlinire, oricare ar fi rezultatul?*

Ador să scriu, așa că am făcut un pact cu mine însămi prin care promiteam să scriu și să postez 100 de articole în 100 de zile lucrătoare, pornind de la studiile mele universitare și de la lecturile personale. Am scris despre sănătatea mintală la locul de muncă, despre creativitate și despre productivitatea atentă.

La început a fost îngrozitor să-mi împărtășesc munca în fiecare zi. Mă simțeam dezbrăcată. Recunoșteam în fața lumii întregi că eram un proiect în desfășurare, la fel ca tot ce scriam. Singura mea ancoră era pactul în sine. Am rezistat dorinței de a-mi clarifica scopul final și m-am concentrat doar pe îndeplinirea promisiunii. N-a fost întotdeauna ușor, așa că m-am bazat pe autorefecție. Am luat notițe și am scris în jurnal. Am fost atentă la semnele de burnout și m-am jucat cu diverse formate – de exemplu, articole mai scurte când eram mai ocupată.

Încet, s-a format un traseu. Am terminat cele 100 de articole și am decis să merg mai departe. Newsletterul meu a crescut