



Succesul
redefinit

FONDATOAREA HUFFINGTON POST



ARIANNA
HUFFINGTON

Succesul
redefinit

PROSPERITATE,
ÎNȚELEPCIUNE, MIRACOL
ȘI CREAREA UNEI VIETI
PLINE DE SENS

Traducere din limba engleză de
Simona Goșu



PUBLICA

The original title of this book is:
Thrive: The Third Metric to Redefining Success and Creating a Life of Well-Being, Wisdom, and Wonder, by Arianna Huffington

Copyright © 2014 by Christabella, LLC.

© Publica, 2014, pentru ediția în limba română.

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

ISBN 978-606-722-004-9

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HUFFINGTON, ARIANNA

Succesul redefinit: prosperitate, înțelepciune, miracol și crearea unei vieți

pline de sens / Arianna Huffington ;

trad.: Simona Goșu. - București : Publica, 2014

Bibliogr.

ISBN 978-606-722-004-9

I. Goșu, Simona (trad.)

336

EDITORI: Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

DIRECTOR EXECUTIV: Bogdan Ungureanu

DIRECTOR EDITORIAL: Doru Someșan

DESIGN: Alexe Popescu

REDACTOR: Ruxandra Tudor

CORECTURĂ: Elena Bițu, Silvia Dumitrache

DTP: Florin Teodoru



Mamei mele, Elli, întruchiparea înțelepciunii,
a miracolului și a dăruirii. Ea m-a inspirat
să scriu această carte și, datorită ei,
scrierea acestei cărți a fost pentru mine
o regăsire de sine.

CUPRINS



Introducere	9
1. Bună stare	31
2. Înțelepciune	143
3. Miracol	203
4. Dăruire	253
Epilog	289

Introducere



În dimineața zilei de 6 aprilie 2007, zăceam pe jos, în biroul meu de acasă, într-o baltă de sânge. În cădere, m-am lovit cu capul de colțul biroului, tăindu-mă la ochi și spărgându-mi pometele. Căzusem din cauza extenuării și a nesomnului. Ca urmare a acestui episod, m-am trezit alergând de la un doctor la altul și făcând tot felul de investigații – RMN, tomografie, ecocardiografie –, ca să aflu dacă, pe lângă extenuare, nu exista și o problemă medicală necunoscută. Din câte se pare, sălile de așteptare s-au dovedit pentru mine cele mai bune locuri în care să-mi pun multe întrebări legate de viața mea.

Înființasem *The Huffington Post** în 2005 și, în numai doi ani, ajunseserăm să ne dezvoltăm într-un ritm incredibil. Eram pe coperta tuturor revistelor și fusesem aleasă, de revista *Time*** , unul dintre *100 cei mai influenți oameni din lume*. După ce am căzut însă, m-am văzut nevoită să-mi pun o întrebare: așa arăta oare succesul, asta era viața pe care mi-o doream? Munceam optsprezece ore pe zi, șapte zile pe săptămână, străduindu-mă să construiesc o afacere, să ne extindem și să aduc noi investitori. Mi-am dat însă seama că pierdusem controlul asupra propriei vieți. Din perspectiva tradițională a măsurării succesului, care se bazează pe criterii precum banii și puterea, aveam, într-adevăr, foarte mult succes. Dar, conform oricărei definiții raționale a succesului, nu aveam deloc

* Platformă de știri online (n.t.).

** *The World's 100 Most Influential People* este un clasament alcătuit de revista americană *Time* (n.t.).

o viață de succes. Știam că trebuie să fac o schimbare radicală. Nu mai puteam continua așa.

Era clasicul semnal de alarmă. Privindu-mi viața retrospectiv, am realizat că mai primisem și alte semnale de alarmă pe care ar fi trebuit să le iau în considerare, dar pe care le ignorasem. De data aceasta însă, l-am luat în considerare și am făcut multe schimbări în viața mea, inclusiv în obiceiurile de zi cu zi, care să mă ajute să mă mențin pe calea cea bună, fără vizite la doctor. Rezultatul este o viață mai împlinită, care-mi permite să mă bucur de momente de respiro și de o perspectivă mai profundă asupra lumii.

Am conceput această carte în timp ce încercam să adun toate observațiile la care ajunseseam cu privire la munca și viața mea, pe parcursul săptămânilor în care îmi scriam discursul de deschidere al ceremoniei de absolvire, pe care urma să-l susțin în fața promoției 2013, de la Colegiul Smith. Cu două fiice la facultate, iau foarte în serios discursurile de absolvire. Este un moment cu totul special pentru promoția care absolvă. Este o pauză, un fel de paranteză în timp, după patru (sau cinci, sau șase) ani de studiu neîntrerupt și de dezvoltare continuă, chiar înaintea debutului vieții de adult, în care vor urma noi provocări și în care toate cunoștințele acumulate vor fi valorificate. Este un punct de reper unic în viața acestora și, timp de aproximativ cincisprezece minute, absolvenții își concentrează atenția în mod exclusiv asupra mea. Provocarea constă în a spune ceva pe măsura unei astfel de ocazii, ceva care se va dovedi util într-o perioadă plină, cu noi începuturi.

Mi-am început discursul adresându-mă absolventelor: „Se obișnuiește ca persoanele care țin discursuri de deschidere să-i

* Colegiul Smith (Smith College) este o instituție de învățământ superior, de arte liberale, din SUA, dedicat exclusiv educației femeilor (n.t.)

începe pe absolvenți cum să-și croiască un drum în viață așa încât să urce pe scara succesului. Eu însă aș vrea să vă rog să redefiniți succesul, pentru că lumea în care urmează să intrați are mare nevoie de acest lucru. Și pentru că voi sunteți capabile să faceți față acestei provocări. Datorită educației pe care ați primit-o la Smith, este clar că sunteți îndreptățite să ocupați un loc al vostru în lume, oriunde doriți. Nu există nicio îndoială. Puteți lucra în orice domeniu și puteți ajunge în vârf. Acesta este motivul pentru care vă îndemn nu doar să ocupați un loc de frunte în lume, ci să schimbați lumea“.

Reacția emoționantă față de discursul meu m-a făcut să realizez cât de mulți dintre noi își doresc să redefinească succesul și ce anume înseamnă să duci „o viață bună“.

„Ce înseamnă să ai o viață bună?“ este o întrebare care i-a preocupat pe filosofi, începând cu grecii antici. Undeva pe drum însă, a fost abandonată și atenția a fost concentrată asupra modului prin care putem face mulți bani, prin care ne putem cumpăra o casă mare și prin care putem avansa cât mai mult în carieră. Acestea sunt preocupări legitime mai ales într-o perioadă în care femeile încă se mai străduiesc să devină egale bărbaților. Dar, după cum eu însămi am descoperit în mod dureros, nu sunt nici pe departe singurele preocupări importante pentru a-ți clădi o viață de succes.

În timp, în societatea noastră, noțiunea de succes s-a redus la bani și la putere. De fapt, în momentul de față, succesul, banii și puterea au devenit, practic, sinonime în mintea multora.

Această definiție a succesului poate funcționa – sau cel puțin pare să funcționeze – pe termen scurt. Pe termen lung însă, doar banii și puterea sunt ca un scaunel cu două picioare – poți să stai așezat o vreme, dar, în cele din urmă, te vei răsturna cu el. Și din ce în ce mai mulți oameni care au foarte mult succes se răstoarnă.

Prin urmare, lucrul asupra căruia le-am atras atenția absolventelor de la Colegiul Smith este că definiția succesului folosită până acum nu este suficientă. Și nu mai este viabilă nici pentru indivizi și nici pentru societățile în care trăiesc aceștia. Pentru a trăi viața pe care ne-o dorim și pe care o merităm cu adevărat – și nu mă refer la o viață cu care doar să fim împăcați –, avem nevoie de o a treia metrică, de o a treia unitate de măsură a succesului, care merge dincolo de cele două metrice deja existente, bani și putere. Cea de-a treia metrică este clădită pe patru fundamente – bună stare, înțelepciune, miracol și dăruire –, care alcătuiesc cele patru secțiuni ale acestei cărți.

Mai întâi, *bună starea*: dacă nu redefinim succesul, prețul pe care-l vom plăti în ce privește sănătatea și starea noastră de bine va continua să crească, așa cum am descoperit eu înșămi. Imediat ce am deschis ochii după căzătura suferită, am văzut că viața mea era în pas cu *Zeitgeist*^{*}, spiritul timpului nostru. Părea că orice discuție aș fi purtat, aceasta se rezuma, în cele din urmă, la aceeași dilemă cu care ne confruntăm cu toții: stresul cauzat de supraîncărcare, de munca în exces, de dependența de mijloacele de comunicare existente și de rupearea legăturii cu noi înșine, dar și cu cei din jurul nostru. Spațiul, repausurile, pauzele, liniștea – adică lucrurile care ne permit să ne regenerăm și să ne reîncărcăm bateriile – dispăruseră cu totul atât din viața mea, cât și din viața multor oameni pe care-i cunoșteam.

Oamenii care aveau cu adevărat o viață prosperă păreau să fie cei care făcuseră loc în viața lor pentru bună stare, înțelepciune, miracol și dăruire. Iată, așadar, cum a luat naștere „a treia metrică“, al treilea picior al scăunelului folosit la susținerea unei vieți pline de succes. Ceea ce începuse ca o redefinire

* În original, termen în limba germană, care înseamnă „spiritul timpului“ (n.t.).

a propriului drum și a propriilor priorități în viață m-a călăuzit să experimentez o trezire la viață, care are loc la nivel global. Intrăm într-o nouă eră. Modalitatea de măsurare a succesului este în schimbare.

Și nu este prea devreme pentru această schimbare, mai ales în cazul femeilor. Un număr din ce în ce mai mare de date demonstrează că numărul femeilor condamnate să plătească prețul falsei promisiuni de succes este net superior celui al bărbaților.

Comparativ cu bărbații, femeile care dețin posturi solicitante prezintă un risc cu aproape 40% mai mare să fie diagnosticate cu o afecțiune cardiacă și un risc cu 60% mai mare să facă diabet. În ultimii 30 de ani, ca urmare a progreselor semnificative înregistrate de femei la locul de muncă, nivelurile de stres raportate la nivel individual au crescut cu 18%.

Cei care sunt la început de carieră sau care nu și-au început cariera încă simt deja efectele. Potrivit Asociației Americane de Psihologie*, în ce privește nivelurile de stres, generația milenară se situează în fruntea clasamentului, depășind generația *baby boomer*** și pe cea „adultă“***, conform termenului utilizat în studiu pentru a desemna persoanele trecute de 67 de ani.

Cultura locului de muncă occidental, exportată peste tot în lume, este, practic, alimentată cu stres, lipsa somnului și extenuare. M-am confruntat direct cu această problemă când am căzut. Sau, mai corect spus, m-am confruntat „frontal“ cu podeaua. În timp ce stresul ne pune în pericol sănătatea,

* În original *The American Psychological Association* (n.t.).

** Termenul se referă la persoanele născute într-o perioadă de explozie demografică, cum s-a întâmplat, de exemplu, în Marea Britanie sau SUA, după cel de-al Doilea Război Mondial. Generația *baby boomer* este cea în vârstă acum de 49-67 de ani (n.t.).

*** În original, *matures*, a cărei semnificație este „ajunse la vârsta maturității“. În cazul de față, termenul are sensul de generație bătrână (n.t.).

privarea de somn, cu care ne confruntăm mulți dintre noi în lupta de a avansa la serviciu, ne afectează profund – și negativ – creativitatea, productivitatea și capacitatea de a lua decizii. Naufragiul petrolierului *Exxon Valdez*, explozia navei spațiale *Challenger*, precum și accidente nucleare de la Cernobîl și Three Mile Island, toate au avut loc, cel puțin parțial, și din cauza privării de somn.

În iarna anului 2013, deraierea catastrofală a unui tren care circula pe liniile Metro-North, produsă în momentul în care conductorul William Rockefeller a adormit la panoul de comandă, a atras atenția întregii țări asupra pericolelor cauzate de lipsa de somn în sectorul transporturilor. După cum susținea John Paul Wright, inginer al unuia dintre marii operatori de transport feroviar de marfă, „cea mai mare problemă cu care se confruntă muncitorii din sistemul feroviar nu este reprezentată de nivelul de salarizare, ci de oboseală. Suntem plătiți foarte bine, dar, pentru acești bani, ne sacrificăm mintea și trupul ca să reușim să lucrăm orele prelungite de program. Asta ca să nu mai amintesc de rata mare a divorțurilor, de automedicație și de stres“.

Peste 30% dintre cetățenii Statelor Unite ale Americii și ai Regatului Unit nu dorm suficient. Din această cauză, nu numai capacitatea de a lua decizii și funcțiile cognitive au de suferit. Chiar și trăsăturile care ne definesc personalitatea ne sunt afectate de nesomn. Conform unui studiu întocmit de Institutul de Cercetare al Armatei Walter Reed*, privarea de somn reduce nivelul inteligenței emoționale, al respectului de sine și al asertivității, precum și simțul autonomiei, empatia față de cei din jur, calitatea relațiilor interpersonale, gândirea pozitivă și autocontrolul. Potrivit aceluiași studiu, singurul

* În original, *Walter Reed Army Institute of Research* (n.t.).

lucru care se modifică în urma privării de somn este „gândirea ocultă“ și încrederea în superstiții. Așa că, dacă sunteți pasionați de prezicerea viitorului, nu aveți decât să faceți nopți albe muncind. În ce ne privește pe restul dintre noi, ne vedem nevoiți să ne redefinim valorile și să schimbăm cultura locului de muncă, astfel încât orele prelungite de lucru și surmenajul să fie supuse stigmatizării și nu elogiului.

Din perspectiva noii definiții a succesului, dezvoltarea și consolidarea capitalului financiar nu sunt de ajuns. Trebuie să facem tot ce ne stă în putere ca să ne protejăm și să ne dezvoltăm capitalul uman. Mama era un expert în materie. Îmi amintesc și acum – aveam doisprezece ani, când un om de afaceri grec, de mare succes, obișnuia să vină la noi la masă. Arăta sfârșit și epuizat. Când ne așezam la masă însă, începea să ne povestească cât de bine îi mergeau treburile. Era peste măsură de încântat de un contract pe care tocmai îl câștigase, pentru construcția unui muzeu. Mama însă nu era deloc impresionată:

— Nu-mi pasă cât de bine îți merg afacerile! i-a spus fără menajamente. Tu nu ai grijă de tine. Poate că firma are profit mare, dar cel mai important capital al tău ești tu însuși. Bineînțeles că poți să faci oricâte retrageri vrei din contul sănătății tale, continuă așa! E posibil să dai faliment dacă nu-ți faci mai repede niște depozite. Într-adevăr, la scurt timp după acest episod, bărbatul a fost dus de urgență la spital pentru o angioplastie.

Dacă includem propria bună stare în definiția succesului, un alt lucru care se schimbă este relația pe care o avem cu timpul. Cercetătorii au găsit un termen pentru stările de stres pe care le resimțim și care ne fac să avem impresia că nu e niciodată timp să facem ce ne dorim – „foame de timp“. Ori de câte ori ne uităm la ceas, pare să fie mai târziu decât ne imaginăm. În ceea ce mă privește, am avut dintotdeauna o relație încordată

cu timpul. Dr. Seuss^{*} a sintetizat excelent această idee: „Când s-a făcut atât de târziu așa de devreme?” scria acesta. „Se face noapte înainte să vină amiaza. Decembrie a sosit înaintea lui iunie. Dumnezeu, cum a zburat timpul! S-a făcut atât de târziu așa de devreme?”

Vă sună cunoscut?

Când viața noastră este o perpetuă foame de timp, ne răpim nouă înșine abilitatea de a experimenta un alt element esențial al celei de-a Treia Metrici: miracolul, sentimentul de încântare în fața misterelor universului, a întâmplărilor de zi cu zi și a minunilor care, oricât de neînsemnate, ne umplu viața. Un alt har pe care-l avea mama era permanenta ei stare de încântare în fața lumii. Fie că spăla vasele, fie că hrănea pescărușii pe plajă sau că-i muștra pe oamenii de afaceri foarte ocupați, nu-și pierdea simțul miracolului în fața vieții. Și ori de câte ori mă plângeam sau eram supărată de ceva din viața mea, mama îmi dădea același sfat: „Draga mea, schimbă canalul și gata! Telecomanda e la tine. Nu mai pune încă o dată filmul acela urât, de groază”.

Bună starea și miracolul. Ambele sunt esențiale pentru crearea celei de-a Treia Metrici. În plus față de acestea, există și un al treilea element indispensabil în redefinirea succesului: înțelepciunea. Oriunde privim în jurul nostru – în politică, în mediul de afaceri, în mass-media –, vedem lideri inteligenți, care însă iau decizii extrem de proaste. Ceea ce le lipsește nu este IQ-ul, ci înțelepciunea, lucru care nu trebuie să ne mire. Niciodată nu ne-a fost atât de greu să ne punem în valoare înțelepciunea interioară, din moment ce, pentru a reuși să facem acest lucru, trebuie să ne deconectăm de la toată aparatura

* Pseudonim al scriitorului, poetului și caricaturistului Theodor Seuss Geisel (1904-1991), cunoscut pentru cărțile sale pentru copii. (n.t.)

omniprezentă – de la toate dispozitivele, toate ecranele, toate mijloacele de comunicare – și să ne reconectăm cu noi înșine.

Să fiu sinceră, pentru mine acesta nu este un lucru pe care-l fac în mod normal. Ultima dată când s-a supărat mama pe mine, înainte să moară, a fost când m-a văzut citind un e-mail în timp ce vorbeam cu copiii.

– Urăsc *multitaskingul*! a spus ea cu un accent grecesc, comparativ cu care al meu e de toată jena.

Cu alte cuvinte, faptul că suntem conectați doar în mod superficial cu lumea care ne înconjoară ne împiedică să fim profund conectați cu cei apropiați nouă, inclusiv cu noi înșine. Și aici se regăsește înțelepciunea. Sunt ferm convinsă de două adevăruri fundamentale în legătură cu ființa umană. Cel dintâi este că deținem cu toții, în interiorul nostru, un punct central al înțelepciunii, al armoniei și al forței lăuntrice. Este un adevăr pe care îl recunosc, într-o formă sau alta, toate filosofile și religiile lumii, indiferent că e vorba despre creștinism, islamism, iudaism sau budism: „Împărăția Domnului sălășluiește în tine“. Sau, cum a spus Arhimede: „Dați-mi un punct de sprijin și pun pământul în mișcare“.

Al doilea adevăr este că ne vom îndepărta cu toții de acest punct iar și iar și iar. Este în firea lucrurilor. De fapt, e posibil să fim mai des în direcția greșită decât în cea corectă.

Întrebarea este cât de repede ne putem întoarce la punctul interior al înțelepciunii, al armoniei și al forței noastre. Acesta este momentul sacru în care viața se transformă din luptă în grație divină și în care, dintr-odată, suntem plini de încredere, indiferent de obstacolele, de provocările sau de dezamăgirile

* În original, termen din limba engleză care înseamnă abilitatea de a face mai multe lucruri în același timp, dar și capacitatea unui computer de a opera mai multe programe concomitent (n.t.).

cu care ne confruntăm. Așa cum a spus Steve Jobs în de-acum legendarul său discurs de deschidere a ceremoniei de absolvire, adresat foștilor studenți de la Universitatea Stanford: „Nu poți uni punctele privind spre viitor, ci poți să faci legătura doar când privești trecutul. Trebuie deci să ai încredere că punctele se vor conecta la un moment dat, în viitor. Trebuie să crezi în ceva: în curaj, în destin, în viață, în karma, nu contează. Abordarea aceasta nu m-a dezamăgit niciodată și este cea care a făcut cu adevărat diferența în viața mea“.

Viața noastră are un scop, chiar dacă uneori nu ne dăm seama de acest lucru și chiar dacă marile momente de cotitură și marile dureri din viață capătă sens mai mult când privim spre trecut, decât atunci când le depășim. Am putea trăi, așadar, ca și cum totul este ticluit în favoarea noastră, așa cum spune poetul Rumi. Dar abilitatea de a reveni constant asupra acestui punct al înțelepciunii, ca și multe alte abilități, depinde de cât de mult o exersăm și de câtă importanță îi acordăm în viața noastră. În acest caz, extenuarea pur și simplu ne împiedică să ne explorăm înțelepciunea. Într-un editorial din *The New York Times*, Erin Callan, fost director financiar la Lehman Brothers, care a părăsit firma cu câteva luni înainte de intrarea acesteia în faliment, a scris despre lecțiile pe care le-a învățat în timp muncea până la extenuare: „Munca era întotdeauna pe primul loc, înaintea familiei, a prietenilor și a căsniciei, care s-a și destrămat câțiva ani mai târziu“.

Privind retrospectiv, aceasta și-a dat seama cât de contra-productiv este să muncești excesiv.

„Acum cred că m-aș fi descurcat la fel de bine și în alt loc și aș fi avut și o viață personală măcar puțin mai bună“, a mai scris ea. De fapt, munca excesivă, până în pragul extenuării, nu i-a făcut rău numai la nivel personal. După se știe deja,

suprasolicitarea a dăunat inclusiv firmei Lehman Brothers, care nu mai există. Rolul leadershipului este, până la urmă, acela de a te face să vezi vârful aisbergului înainte ca acesta să lovească Titanicul. Când ești însă extenuat și epuizat, este cu mult mai greu să sesizezi pericolele sau oportunitățile din timp. Exact aceasta este conexiunea pe care trebuie să începem să o facem dacă vrem să accelerăm schimbarea stilului de viață și de lucru.

Bună stare, înțelepciune și miracol. Cel de-al treilea element al celei de-a Treia Metrici a succesului este dorința de a ne dedica acestui scop, care provine din capacitatea noastră de a empatiza și de a demonstra compasiune.

Părinții fondatori ai SUA au reflectat îndelung asupra ideii de căutare a fericirii, păstrând-o cu sfințenie în Declarația de Independență. În accepțiunea lor însă, „drept inalienabil“ nu însemna să căutăm mai multe moduri de a ne distra. Aceștia s-au gândit mai degrabă la sentimentul de fericire pe care-l trăim când facem un bine. La fericirea care provine din sentimentul pe care-l avem atunci când suntem implicați activ în binele comunității.

Există un număr mare de date care demonstrează, fără echivoc, că empatia și dorința de a te pune în slujba celor din jur au ca rezultat creșterea propriei bună stări. Iată cum elementele celei de-a Treia Metrici a succesului formează un cerc vicios.

Dacă ai noroc, vei trăi momentul în care simți că s-a umplut paharul, înainte să fie prea târziu. Pentru mine, momentul acesta a fost când am leșinat din cauza extenuării, în 2007. În cazul editorialistului pe teme culinare Mark Bittman, care scrie pentru revista *New York Times*, a fost când, aflându-se la bordul unui avion transatlantic, își verifica obsedant e-mailul *via* un telefon instalat pe spătarul scaunului din față. Acest

lucru l-a determinat să facă următoarea mărturisire: „Mă numesc Mark și sunt dependent de noile tehnologii“. Pentru Carl Honoré, autorul lucrării *Elogiu lentorii – o provocare adresată cultului vitezei*, a fost când începuse să se gândească la „povești de adormit copiii, de un minut“, pentru fiul său în vârstă de doi ani, ca să mai poată economisi timp. Pentru directorul executiv al companiei Aetna, Mark Bertolini, a fost un accident la schi din cauza căruia și-a fracturat gâtul și care l-a determinat, în cele din urmă, să practice yoga și să mediteze pentru a-și reîncărca bateriile. Pentru președintele HopeLab, Pat Christen, a fost constatarea îngrijorătoare că, din cauza dependenței de tehnologie, „nu-mi mai priveam copiii în ochi“. Pentru Anna Holmes, fondatoarea site-ului Jezebel, a fost revelația că pactul pe care-l încheiase cu ea însăși ajunsese la un preț foarte mare: „Mi-am dat seama că, OK, dacă muncesc 110%, am rezultate bune. Dacă muncesc și mai mult, rezultatele sunt și mai bune. Acest contract cu succesul a avut însă repercusiuni în plan personal: nu mă relaxam niciodată și eram din ce în ce mai stresată. Nu numai că postam din zece în zece minute timp de douăsprezece ore neîntrerupte, dar mai lucram și două ore și jumătate înainte să începem postările și noaptea târziu, când ne pregăteam pentru a doua zi“.

În cele din urmă, a decis să plece de la Jezebel. „Mi-a luat mai mult de un an ca să mă pot destinde... Un an ca să mă pot concentra mai mult asupra propriei persoane decât asupra a ceea ce se întâmpla pe internet.“

Odată cu momentul meu de revelație, am început să propovăduiesc nevoia de a ne deconecta de la viața noastră mereu conectată și de a ne reconecta cu noi înșine. Această nevoie a călăuzit filosofia editorială care se află la baza celor 26 de

* Volum publicat de Editura Publica în 2008 (n.t.).

secțiuni *Lifestyle* ale *HuffPost* din Statele Unite, în cadrul cărora promovăm modalități prin care putem avea grijă de noi și prin care putem duce o viață echilibrată și armonioasă, aducând astfel o schimbare pozitivă în lume. Pentru că *HuffPost* se extinde în lume, am început să includem aceste secțiuni în toate edițiile internaționale – Canada, Regatul Unit, Franța, Italia, Spania, Germania, Japonia, Brazilia și Coreea de Sud.

Îmi amintesc de parcă a fost ieri: aveam 23 de ani și mă aflam într-un turneu de promovare a primei mele cărți, *The Female Woman*^{**}, care devenise, în mod neașteptat, un bestseller internațional. Mă aflam în camera unui hotel necunoscut, undeva prin Europa. Din câte îmi amintesc, camera era decorată cu natură moartă. Pe birou se aflau trandafiri galbeni, pe pat – ciocolată elvețiană și, lângă mine – șampanie franțuzească la gheață. Nu se auzea decât gheața care pocnea, topindu-se încet. Vocea din capul meu însă se auzea mult mai tare: „Și asta-i tot^{***}?” Asemenea unui disc zgâriat, celebra întrebare a lui Peggy Lee^{****} (cei destul de în vârstă își amintesc cu siguranță) se repeta întruna în capul meu, știrbindu-mi bucuria pe care mă așteptam să o simt față de succesul meu.

„Și chiar așa, asta-i tot?” Dacă asta înseamnă „să trăiești”, atunci ce mai este viața? E posibil ca adevăratul scop în viață să fie doar banii și recunoașterea? O parte din mine – cea parte care este fiica mamei mele –, din adâncul meu lăuntric, a rostit un *nu* răsunător. Este un răspuns care încet, dar sigur m-a determinat să întorc spatele unor oferte profitabile de a vorbi și

* Termen în engleză, în original, care înseamnă stil de viață (n.t.).

** Titlu în engleză în original, care poate fi tradus în română „Femeia, la feminin” (n.t.).

*** În original, *Is that all there is?* (n.t.).

**** Cântăreață, compozitoare americană de jazz și actriță, care a trăit între anii 1920 și 2002 și care a fost nominalizată la douăsprezece premii Grammy. În 1969 a câștigat premiul Grammy pentru Cea mai bună interpretare cu piesa „Is That All There Is?” (n.t.).

de a scrie iar și iar despre același subiect: „Femeia, la feminin“. În schimb, m-a determinat să fac primul pas dintr-un lung voiaj.

Călătoria – care a început în acel prim moment de revelație, când am înțeles că nu vreau să-mi trăiesc viața în limitele succesului descris de cultura noastră – nu era nici pe departe o linie dreaptă, ci semăna mai mult cu o spirală cu multe cotituri, cu un vârtej despre care eram sigură că nu mă va călăuzi către viața pe care mi-o doream cu adevărat.

Iată cât de puternică este atracția celor două metrice chiar și pentru cineva ca mine, o persoană binecuvântată cu o mamă care a trăit viața celei de-a treia metrice înainte ca măcar eu însămi să știu care este aceasta. De aceea cartea de față este ca o regăsire de sine pentru mine.

Când am locuit pentru prima dată în New York, în anii 1980, obișnuiam să iau prânzul și cina cu oameni care realizaseră primele două metrice ale succesului – banii și puterea –, dar care mai căutau încă ceva. În absența unor descendențe regale în SUA, i-am ridicat la rang regesc pe cei mai mari campioni ai banilor și puterii. Din moment ce astăzi cel mai înalt rang nu se câștigă prin naștere, ci prin simbolurile cele mai vizibile ale succesului, visăm la acele mijloace care ne-ar asigura prețuire. Sau poate că suntem mânați de așteptările care ne-au fost insuflate permanent, în copilărie, potrivit cărora, oricât de umile ne-ar fi originile, și noi putem trăi visul american. Iar definiția visului american, exportat pretutindeni în lume, constă în achiziționarea de bunuri: case, mașini, ambarcațiuni, avioane și alte jucării pentru oameni mari.

Cred însă că al doilea deceniu al acestui nou secol este deja foarte diferit. Bineînțeles că mai există milioane de oameni care asociază succesul cu banii și puterea și care refuză să părăsească pista aceasta de alergare, în ciuda prețului pe care-l

plătesc în ce privește bună starea, relațiile și fericirea. Încă mai există milioane de oameni care așteaptă cu disperare următoarea promovare sau următorul salariu de milioane de dolari, despre care cred că le vor satisface dorința de a se simți mai bine în pielea lor sau că-i vor face să uite de orice neîmplinire. Din ce în ce mai mulți oameni însă, atât în Occident, cât și în țările mai puțin dezvoltate, recunosc, în fiecare zi, că acestea nu sunt decât niște scopuri lipsite de sens, că urmăresc niște vise năruite. Că este imposibil să găsim răspunsul doar în definiția actuală a succesului pentru că – așa cum a spus odată Gertrude Stein despre Oakland* – „Nu există niciun acolo, acolo“.

Din ce în ce mai multe studii științifice și statistici medicale arată că felul în care trăim – prioritățile și valorile pe care ni le-am stabilit – nu este eficient. Și un procent din ce în ce mai ridicat de femei refuză să mai fie incluse pe lista victimelor, ci își revaluează viața, urmărind mai degrabă să prospere și nu doar să reușească în sensul în care este măsurat succesul în prezent.

Conform unui studiu științific recent, stresul și extenuarea au consecințe uriașe atât asupra sănătății noastre, cât și asupra sistemului de asistență medicală. Cercetătorii de la Carnegie Mellon** au descoperit că, între 1983 și 2009, s-a înregistrat o creștere între 10 și 30 % a nivelurilor de stres, pentru toate categoriile demografice. Nivelurile ridicate de stres pot duce la o incidență mai mare a diabetului, a afecțiunilor cardiace și a obezității. Potrivit Centrelor de Control și Prevenire a Bolilor***, trei sferturi dintre fondurile sistemului american de sănătate

* Oraș în California, SUA, în care a crescut scriitoarea americană Gertrude Stein (n.t.).

** Carnegie Mellon University, universitate particulară de cercetare din Pittsburgh, Pennsylvania, Statele Unite (n.t.).

*** În original, Centers for Disease Control and Prevention (n.t.).

sunt cheltuite pentru tratarea acestor afecțiuni cronice. Institutul Benson-Henry pentru Medicina Minții și Trupului, din cadrul Spitalul General Massachusetts*, estimează că între 60 și 90% dintre vizitele medicale au ca scop tratarea bolilor cauzate de stres. Iar în Regatul Unit, stresul a devenit, în ultimii ani, cauza numărul unu a îmbolnăvirilor la nivel național. Iată ce explicație aduce Tim Straughan, directorul executiv al Centrului de Informații Privind Asistența Socială și Medicală: „Am putea presupune că stresul și anxietatea sunt afecțiuni care au ca rezultat vizite la cabinetul medicului generalist și nu la spital. Cu toate acestea, cifrele pe care le deținem dovedesc că în Anglia apar anual mii de cazuri noi de pacienți care suferă de stres sau anxietate și care sunt spitalizați“.

Stresul pe care îl resimțim se răsfârânge și asupra copiilor noștri. Efectele stresului asupra copiilor – chiar și în viața intrauterină – au fost evidențiate în jurnalul Academiei Americane de Pediatrie. Potrivit formulării lui Nicholas Kristof din *The New York Times*: „Semnalele transmise de un mediu ostil sau indiferent îi bombardează pe copilul mic și chiar pe făt cu hormonii stresului – cu cortizon, spre exemplu – în moduri ce pot perturba metabolismul organismului sau structura cerebrală. Copiii, în consecință, sunt, în anumite cazuri, în permanență slăbiți. Chiar și mulți ani mai târziu, când devin adulți, există un grad mai mare de probabilitate ca aceștia să sufere de boli cardiace, obezitate, diabet, precum și alte afecțiuni fizice. De asemenea, aceștia sunt mai predispuși să fie agresivi la școală, să fie irascibili și să aibă probleme cu legea“.

Unul dintre motivele care stau la baza stresului din viața noastră este lipsa timpului acordat nouă înșine. Suntem prea

* Massachusetts General Hospital (n.t.).

ocupați să alergăm după o himeră a vieții de succes. Pe parcursul vieții, diferența dintre ce înseamnă un astfel de succes și ceea ce ne face cu adevărat să fim prosperi nu ne este întotdeauna clară. Devine însă din ce în ce mai evidentă când privim în urmă. Ați observat că, atunci când cineva moare, necrologurile elogiază viața într-un mod cu totul diferit față de modul în care societatea definește succesul?

De fapt, necrologurile respectă foarte mult spiritul celei de-a Treia Metrice. Dar, așa cum este simplu să trăim ghidându-ne după cea de-a Treia Metrică, este la fel de ușor să trăim fără să o respectăm. Este ușor să ne lăsăm distruși de muncă. Este ușor să permitem obligațiilor profesionale să ne copleșească și să uităm de lucrurile și de oamenii care ne susțin cu adevărat. Este ușor să lăsăm tehnologia să ne transforme existența într-o permanentă stare de agasare, de tensiune. Este ușor să ne scape adevăratul sens al vieții chiar în timpul vieții. După care, nu mai suntem în viață. Necrologul este adesea primul care consemnează formal cum a fost viața noastră. Este documentul de bază al moștenirii noastre. Așa își vor aminti oamenii de noi și așa vom continua să trăim în mintea și inima celorlalți. Iar ceea ce nu auzim în necrologuri este foarte grăitor. Nu auzim niciodată lucruri cum ar fi: „Realizarea supremă a vieții sale a fost ocuparea postului de vicepreședinte senior“.

Sau: „Cota de piață a companiei sale a crescut de mai multe ori în perioada în care a deținut o funcție“.

Ori: „Munca fără pauză. Își lua prânzul la birou. Zi de zi“.

Sau: „Nu a ajuns niciodată la meciurile din Liga de Juniori a puștiului său, pentru că mereu era nevoie să mai verifice încă o dată cifrele acelea“.

Sau: „Chiar dacă nu avea niciun prieten în carne și oase, avea 600 de prieteni pe Facebook și nu trecea nicio seară fără să nu răspundă tuturor mesajelor primite pe e-mail“.

Sau: „Întotdeauna își pregătea foarte minuțios prezentările PowerPoint“.

Necrologurile sunt mereu despre celelalte lucruri: ce a rămas în urma noastră, cât de apropiați am fost față de cei din jur, cât de mult am însemnat pentru familie și prieteni, despre micile atenții, despre pasiunile de-o viață și despre lucrurile care ne făceau să râdem.

Atunci, de ce ne petrecem atât de mult timp din scurtul nostru răstimp pe pământ cu alte lucruri pe care necrologurile nu le amintesc deloc?

„Necrologurile nu sunt CV-uri“, scria David Brooks, „ele descriu atenția, înțelepciunea, sinceritatea și curajul care ne caracterizează. Vorbesc despre acele nenumărate mici păreri care provin din această zonă a sufletului.“

Cu toate acestea însă, investim atât de mult timp, efort și energie completând rubricile din CV-uri, deși acestea nu mai înseamnă absolut nimic odată ce inima încetează să mai bată. Chiar și în cazul celor care lasă în urmă caracterizări impresionante în Wikipedia, celor a căror viață a fost plină de împliniri și realizări li se scriu necrologuri care se concentrează în special pe ceea ce făceau când nu erau ocupați cu realizările și succesul. Nu au legătură cu actuala definiție nefuncțională a succesului. Să ne gândim la Steve Jobs, un om a cărui viață, cel puțin din prisma publicului, a însemnat crearea unor lucruri cu adevărat extraordinare și revoluționare. Când sora sa însă, Mona Simpson, s-a ridicat în timpul slujbei funerare, pentru a-l comemora, nu a vorbit despre aceste lucruri.

A vorbit, e adevărat, și despre munca și etica sa profesională, dar, în mare parte, le-a catalogat ca fiind o parte integrantă a pasiunii sale.

— Steve iubea ceea ce făcea, a spus aceasta. Iubirea a fost ceea ce l-a mobilizat cu adevărat: Iubirea a fost virtutea lui supremă, Dumnezeuul lui absolut, a mai adăugat ea.

— Când s-a născut Reed [fiul său], a început să-și reverse iubirea și nu s-a mai oprit. Era un tată prezent în viața tuturor copiilor săi. Își făcea griji în legătură cu prietenii Lisei, cu călătoria și lungimea fustelor lui Erin, cu siguranța lui Eve când se afla în preajma cailor pe care ea îi adora.

Aceasta a continuat apoi cu o imagine emoționantă:

— Niciunul dintre cei care au luat parte la petrecerea de absolvire a lui Reed nu va putea uita niciodată cum a dansat împreună cu tatăl său.

Sora sa a ținut să precizeze foarte clar, la slujba funerară, faptul că Steve Jobs nu a fost doar tipul care a inventat iPhone-ul. El a fost un frate, un soț și un tată care a înțeles adevăratele valori de la care tehnologia ne poate distra atenția cu atâta ușurință. Chiar dacă crezi un produs care se transformă într-un simbol – un obiect care devine parte integrantă a vieții noastre –, ceea ce rămâne mai presus de orice, în mintea oamenilor pe care-i iubești cel mai mult, sunt amintirile pe care le clădiți împreună.

În romanul său publicat în 1951, *Memoriile lui Hadrian*, Marguerite Yourcenar îl surprinde pe împăratul roman meditănd asupra morții sale: „Pe măsură ce scriu aceste rânduri, îmi pare lipsit de importanță faptul că am fost împărat“. Epitaful lui Thomas Jefferson îl descrie pe acesta drept „autor al Declarației Americane de Independență... și părinte al Universității din Virginia“. Nu există nicio mențiune a faptului că acesta a fost și președinte.

Vechea maximă potrivit căreia trebuie să trăim în fiecare zi ca și cum ar fi ultima sugerează faptul că nu trebuie să așteptăm apropierea morții ca să începem să ne stabilim adevăratele priorități în viață. Oricine are un smartphone și o căsuță de e-mail plină cu mesaje știe bine că este ușor să fim ocupați și, în același timp, să nu ne dăm seama că nu trăim cu adevărat.

O viață care îmbrățișează cea de-a Treia Metrică este una trăită în așa fel încât să nu uite de propriul necrolog. „Mereu mă simt ușurat ori de câte ori cineva ține un discurs funerar și-mi dau seama că nu este al meu“, glumea George Carlin. Chiar dacă nu avem cum să ne auzim propriile necrologuri, suntem, de fapt, autorii lor tot timpul, în fiecare zi. Întrebarea este cât îi dăm autorului de necrologuri ca să lucreze cu noi.

În vara anului 2013, necrologul unei femei din Seattle, pe nume Jane Lotter, care a murit de cancer la 60 de ani, a devenit viral. Autorul acestuia a fost chiar ea.

„Unul dintre puținele avantaje de a muri de cancer de endometru, de gradul 3, în stadiul IIIC, recidivant și cu metastaze la ficat și abdomen“, scria aceasta, „este că ai timp să-ți scrii propriul necrolog“. După ce și-a descris frumoasa și animata existență, femeia a demonstrat că a trăit cu adevărata definiție a succesului în minte: „Iubiții mei, Bob, Tessa și Riley, iubiți prieteni și iubită familie, toți sunteți extrem de importanți pentru mine. Să vă cunosc și să vă iubesc pe fiecare dintre voi au fost adevăratele succese ale vieții mele“.

Credeți sau nu în viața de după moarte – personal, cred –, dacă veți fi prezenți atât în propria viață, cât și în a celor dragi, nu numai că vă veți scrie singuri necrologul, dar vă veți crea și o versiune foarte reală a vieții de după moarte. Este o lecție neprețuită, una mult mai credibilă atunci când suntem binecuvântați cu o sănătate de fier și cu energia și libertatea necesare creării unei vieți pline de sens și scop. Vestea bună este că fiecare dintre noi mai are încă timp să trăiască potrivit celei mai bune versiuni posibile a propriului necrolog.

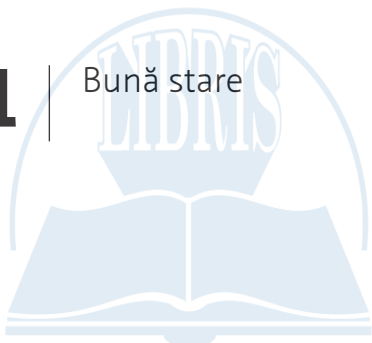
Cartea de față a fost concepută pentru a vă ajuta să treceți de la vorbe la fapte. Știu foarte bine că nu este deloc ușor. Cel mai greu este să schimbi niște obiceiuri adânc împământenite. Iar când multe dintre obiceiuri sunt produsul unor cutume care

țin de cultura noastră, este chiar mai greu. Aceasta este provocarea cu care ne confruntăm în redefinirea succesului. Aceasta este provocarea cu care ne confruntăm în includerea principiilor celei de-a Treia Metrice în viața de zi cu zi. Cartea de față include lecții care reprezintă rodul eforturilor mele de a-mi însuși principiile celei de-a Treia Metrice, un proces în care intenționez să mă implic pentru tot restul vieții mele. Cartea include, de asemenea, ultimele informații pe această temă și o serie de rezultate și cercetări academice și științifice (unele dintre acestea incluse în notele de subsol), care cred că-i vor convinge și pe cei mai sceptici cititori. Potrivit acestora, modul în care trăim se pare că nu funcționează – există metode dovedite științific, că ne putem trăi viața altfel, metode care vor avea un impact imediat și vizibil asupra sănătății și fericirii noastre. La final, pentru că-mi doresc să fie o carte cât mai utilă, am inclus multe practici, instrumente și tehnici ușor de folosit în programul zilnic. Toate aceste trei direcții au scopul extrem de ambițios de a ne reconecta cu noi înșine, cu cei pe care-i iubim și cu comunitatea din care facem parte, într-un cuvânt, de a prospera.



1

Bună stare



„Mult timp mi s-a părut că viața adevărată urma să înceapă. Dar mereu apărea un obstacol în calea ei. Ceva care trebuia terminat, o lucrare neîncheiată, o perioadă care trebuia pusă în slujba unui lucru, o datorie de îndeplinit. După care, viața avea să înceapă. În cele din urmă, am început să înțeleg că aceste obstacole însemnau, de fapt, viața mea.”

– Fr. Alfred D’Souza

Un plan nou: a sosit timpul să renovăm arhitectura propriei vieți

Nimic nu dă rezultate mai bune decât munca în exces – așa ni se spune. Dacă puțin înseamnă bine, probabil că mai mult înseamnă și mai bine. Să muncești 80 de ore pe săptămână este, așadar, mai bine decât să muncești 40. Și se presupune că să fii conectat nonstop a devenit o cerință standard în cazul oricărui serviciu bun în ziua de azi. Asta înseamnă că a rezista cu puține ore de somn în timp ce îndeplinești mai multe sarcini simultan, în mod constant, reprezintă un lift special care te propulsează în vârful ierarhiei profesionale actuale. Corect?

A venit timpul să reanalizăm aceste presupuneri. E limpede că prețul pe care-l plătim pentru acest mod de gândire și de viață este cu mult prea mare și neviabil. Arhitectura modului nostru de viață are neapărată nevoie de renovări și reparații.

Lucrurile pe care le apreciem cu adevărat nu sunt compatibile cu felul în care trăim. Avem nevoie urgent de niște planuri noi pentru a ne modifica atât modul în care trăim, cât și modul în care gândim. În *Apologia* lui Platon, Socrate își definește misiunea vieții ca fiind încercarea de a-i face pe atenieni să înțeleagă importanța supremă de a avea grijă de sufletul lor. Pledoaria sa atemporală, de a ne conecta cu noi înșine, rămâne singura modalitate pentru oricare dintre noi să prosperăm.

Prea mulți dintre noi ne abandonăm viața – și, de fapt, și sufletul – când mergem la serviciu. Acesta este adevărul călăuzitor al secțiunii „Bună stare“ și, de fapt, al întregii cărți. Crescând în Atena, îmi amintesc că, studiindu-i pe clasici, am învățat, așa cum spunea Socrate, că „o viață neexaminată nu merită trăită“. Pentru greci, filosofia nu însemna un exercițiu academic. Aceasta era un mod de a trăi, o practică zilnică a artei de a trăi. Mama nu a mers la facultate, dar obișnuia să ne țină lungi prelegeri în mica noastră bucătărie din Atena, explicându-ne principiile și învățăturile vechilor greci, pentru a ne ajuta pe mine și pe sora mea, Agapi, să învățăm să luăm decizii și să facem alegeri.

În prezent, noțiunea de succes – care implică să muncești până ajungi la pământ, dacă nu chiar în mormânt și potrivit căreia munca până la extenuare și surmenare este asemenea unei medalii de onoare – a fost inventată de bărbați, într-o cultură a locului de muncă dominat de aceștia. Acest model de succes nu funcționează însă și în cazul femeilor. De fapt, nu funcționează nici măcar în cazul bărbaților. Dacă vom redefini succesul, dacă vom include în noțiunea de succes, pe lângă bani și putere și o a Treia Metrică, atunci femeile vor prelua conducerea în această cursă. Cât despre bărbați, eliberați de ideea că singura pistă către succes este Autostrada Atacului de Cord către un oraș cu numele Stres, le vor urma și ei cu recunoștință și la serviciu, și acasă.

Aceasta este cea de-a treia revoluție feministă. Prima dintre ele a fost condusă de sufragete cu peste 100 de ani în urmă, când trei femei pline de curaj, Susan B. Anthony, Emmeline Pankhurst și Elizabeth Cady Stanton, au luptat pentru dreptul femeilor la vot. Cea de-a doua revoluție feministă a fost condusă de Betty Friedan și Gloria Steinem, care au luptat pentru o mai clară definire a rolului femeilor în societate și pentru a le asigura acces în toate sferile și spațiile care implicau factori de decizie. Gloria Steinem își continuă și în prezent această luptă – această a doua revoluție este încă în plină desfășurare, pentru că așa este firesc. Pur și simplu nu mai putem aștepta izbucnirea unei alte revoluții, pentru că femeile plătesc un preț și mai mare decât bărbații, ca urmare a faptului că fac parte dintr-o cultură a locului de muncă alimentată cu stres, priva-re de somn și extenuare. Acesta este motivul pentru care atât de multe femei talentate, cu studii impresionante, care dețin funcții importante, sfârșesc prin a-și abandona cariera când își permit să o facă. Am să vă explic în continuare modurile în care aceste costuri care se răsfrâng în plan personal sunt neviabile:

După cum am specificat în Introducere – și voi repeta, pentru că este foarte important –, în comparație cu colegii lor, mai puțin stresați, femeile care dețin funcții cu un nivel ridicat de stres au un risc cu aproape 40% mai mare să fie diagnosticate cu o afecțiune cardiacă sau să facă un atac de cord și un risc cu 60% mai mare să facă diabet de tip 2 (care, apropo, în cazul bărbaților nu este specificat!).

Comparativ cu bărbații, pentru femeile care suferă un atac de cord sunt de două ori mai multe probabilități să moară în decurs de un an de la producerea acestuia. Comparativ cu femeile care dețin poziții mai puțin stresante, e mai probabil ca cele cu funcții ce implică un nivel ridicat de stres să devină alcoolice. Stresul și presiunea cauzate de carierele de mare

răspundere pot reprezenta, de asemenea, în cazul femeilor cu vârste cuprinse între 35 și 60 de ani, un factor ce determină recidiva unor tulburări alimentare.

Discuția despre provocările cărora trebuie să le facă față femeile cu funcții importante se concentrează, cel mai adesea, asupra dificultății de a îmbina cariera cu statutul de mamă, asupra imposibilității de „a avea totul“. Este timpul să recunoaștem că, judecând după structura actuală a locului de muncă, un număr mare de femei nu doresc să ajungă în fruntea ierarhiei profesionale și să rămână acolo. Ele nu sunt dispuse să evolueze cu prețul sănătății, al bună stării și al fericirii lor. În momentul în care femeile renunță la funcțiile de răspundere, dezbateră se mută, în mare parte, asupra dilemei mamă care stă acasă *versus* femeia independentă, cu carieră. Femeile care se află la conducerea unei organizații – sau aproape de această funcție – decid să plece nu doar din cauza dorinței de a se implica în creșterea copiilor, chiar dacă, uneori, aceasta va deveni ocupația lor de bază. Motivele reale pentru care refuză asemenea funcții au implicații și pentru bărbați.

Caroline Turner, autoarea lucrării *Difference Works: Improving Retention, Productivity, and Profitability Through Inclusion*^{*}, a fost una dintre acele femei care s-au aflat în fruntea unei organizații. După ce a urcat cu succes în ierarhia corporatistă, a decis să coboare. Și nu din cauza copiilor, care erau mari: „Îmi lipsea pasiunea necesară pentru a mai ține pasul cu ce se întâmplă în jurul meu“, a scris ea. După ce a plecat din firmă, și-a dat seama că avea, chipurile, așa-zisi noi colegi: „Am început să observ cât de mulți parteneri aveam ca fostă directoare executivă de succes. Am început să mă gândesc la ce anume mă determinase să plec“.

* Traducere în limba română: *Diferențele funcționează: îmbunătățirea retenției, productivității și a profitabilității prin includere* (n.t.).

S-a documentat și a descoperit că, da, creșterea copiilor și îngrijirea bătrânilor erau cele mai des menționate motive pentru care femeile renunțau la funcții. După acestea însă, cea mai frecventă justificare era lipsa implicării și a entuziasmului la serviciu. Evident, niciunul dintre cele trei motive nu-l exclude pe celălalt: „Dacă unei femei nu-i place cu adevărat munca sa, va fi mai puțin dispusă sau capabilă să jongleze cu responsabilitățile de familie și cu cele de serviciu“, scrie Turner. „Dacă este pe deplin absorbită de munca sa, se poate ca jongleria să merite tot efortul.“

Așa că ceea ce din exterior pare adesea o alegere simplă – renunț la serviciu pentru a-mi crește copiii – este, de fapt, mult mai complicat. Copiii reprezintă o opțiune extraordinară, pentru că timpul petrecut alături de ei este foarte important și fascinant. Privind lucrurile din această perspectivă, dacă o carieră încetează să mai fie importantă sau fascinantă, femeile care-și permit să renunțe vor face acest lucru datorită copiilor. Patruzeci și trei la sută dintre femeile cu copii vor renunța la serviciu la un moment dat. În jur de trei pătrimi se vor întoarce la locul de muncă, dar numai 40% își vor relua serviciul cu normă întreagă. După cum scrie Turner, femeile au nevoie să se simtă apreciate pentru a se putea implica 100% în jobul lor. Așa cum sunt însă organizate acum multe locuri de muncă, metodele masculine de succes – alimentate cu stres și extenuare – sunt adesea mai apreciate. Să luăm un exemplu de pe Wall Street: Roseann Palmieri a lucrat 25 de ani la Merrill Lynch*, devenind, într-un final, director general. În 2010, a avut o revelație: „Iată-mă, am ajuns și aici. Am reușit. Mi-am făcut relații, mi-am făcut dușmani, am spus «da», am spus

* Merrill Lynch este una dintre cele mai mari companii americane de management și consultanță financiară din lume (n.r.)