

JEFF GOINS

# AFLĂ CINE EȘTI CU ADEVĂRAT

Găsește-ți calea în viață  
făcând ceea ce îți place

## CUPRINS |

<i>Nota autorului</i> .....	9
<i>Introducere. Cancerul care nu a putut opri un triatlonist</i> .....	13

### Partea I Pregătirea

1. Ascultă-ți viața. Chemarea către ceva vechi, nu către ceva nou.....	27
2. Uceniciile întâmplătoare. Profesorul apare atunci când elevii se așteaptă cel mai puțin .....	57
3. Practica dureroasă. Atunci când nu este de ajuns să încerci.....	81

### Partea a II-a Acțiunea

4. Construiește punți. Saltul care nu a fost salt.....	111
5. Puncte pivot. De ce eșecul este prietenul tău .....	139
6. Viața ca un portofoliu. Un nou tip de măiestrie.....	159

## Partea a III-a

### Desăvârșirea

7. Capodopera ta. Cum arată moștenirea .....	185
Concluzie. Munca nu se termină niciodată.....	207
Mulțumiri.....	221
Anexă. Primii pași pe calea ta.....	223
Note.....	232



## ASCULTĂ-ȚI VIAȚA 1

### Chemarea către ceva vechi, nu către ceva nou

*Înainte să-i spun vieții ce vreau să fac cu ea,  
trebuie să las viața să-mi spună cine sunt.*

PARKER PALMER

Nu poți să „știi pur și simplu“ care ți-e vocația. Trebuie să cauți indicii de-a lungul drumului, să descoperi ce îți spune viața. Cunoașterea vine odată cu practica.

Coridoarele spitalului Emory erau foarte aglomerate în ziua aceea, când Jody Noland își croia drum prin mulțime încercând să localizeze camera prietenului ei. Trecea pe lângă oamenii veniți în vizită la cei dragi, gândindu-se îngrijorată: *Cum i se poate întâmpla ceva atât de îngrozitor lui Larry?*

Recent, Larry Elliott se hotărâse să-și facă ordine în viață și își vânduse afacerea de succes din domeniul asigurărilor pentru a ajuta copii aflați în suferință din întreaga lume. Împreună cu soția sa, Bev, au început să lucreze ca asistenți maternali la un cămin de copii din statul Alabama, ajungând apoi în funcții de conducere la un alt cămin de copii de la periferia orașului Atlanta. Se orientase către ceva nou în ceea ce considera el că va fi cea de-a doua jumătate a vieții sale, dar avea la dispoziție mult mai puțin timp decât credea.

Larry și Bev au hotărât să plece, împreună cu familia, într-o mult așteptată vacanță în Europa. Era șansa de a petrece momente deosebite alături de copiii lor. Era excursia pe care toată lumea o aștepta cu nerăbdare.

Durerea a debutat în timpul zborului spre Italia, când Larry a simțit cum îi zvâcnesc tâmpilele. La Florența, tomografia computerizată a relevat o tumoare la creier, iar familia a trebuit să-și încheie vacanța înainte de termen. În timpul zborului spre casă, comandantul a fost nevoit să piloteze avionul la



o altitudine mai joasă, pentru a reduce presiunea din creierul lui Larry. În dimineața următoare era programat să intre în operație. La 48 de ani, Larry se lupta cu o tumoare cerebrală.

Camera lui nu a fost greu de găsit, după cum amintește Jody, mai târziu, în cartea ei: „Era cea din care oamenii se revărsau pe coridor”.<sup>1</sup> Nu era spațiu suficient pentru toți prietenii pe care Larry și-i făcuse într-o viață. Și, în ciuda durerii, Larry a făcut tot posibilul ca vizitatorii lui să se simtă bine.

În ziua aceea, comportamentul lui trăda o urgență. La un moment dat, și-a întrebat soția dacă îi adusese hârtie și pix, ceea ce i s-a părut ciudat lui Jody. Mai târziu, a întrebat-o pe Bev ce însemna cererea lui, iar ea i-a explicat că Larry dorea să scrie o scrisoare fiecăruia dintre copiii lor, înainte de a fi operat. Nu știa dacă va scăpa cu viață și dorea să le transmită dragostea lui, recunoscând ceea ce era unic și special la fiecare dintre copiii lui.

Larry a mai trăit încă nouă luni înainte de a pierde definitiv lupta cu cancerul.

În același an, Jody a mai pierdut alți doi prieteni, amândoi în vârstă de 40 de ani, care au pierit subit. Moartea lor a fost un șoc pentru toți. În timp ce privea cele trei familii îndurerate, Jody se gândea la mângâierea pe care cuvintele lui Larry au adus-o familiei sale. Suferea pentru copiii care „știau, fără îndoială, că părinții lor îi iubeau, dar le lipseau foarte mult încrederea și siguranța pe care prezența fizică a acestora le-o oferea”. Se gândea neîncetat la scrisoarea lui Larry și la schimbarea pe care aceasta o produsese.

Jody a început să spună și altora povestea lui Larry. „Nu credeți că asta ar trebui să facem cu toții pentru oamenii

pe care îi iubim?“, întreba ea încercând să atragă interesul. Și mulți îi răspundeau: „Da, dar eu nu sunt scriitor“ sau „Da, dar nu am nici o idee de unde să încep“.

– Un mod de a ne cunoaște harul, mi-a spus Jody, este atunci când ceea ce nouă ni se pare că e ușor nu e ușor și pentru alții. Mă tot gândeam, *cât de greu poate fi?* Poate îi pot ajuta pe oameni să o facă... Ceea ce le părea atât de greu multora mie îmi părea ușor.<sup>2</sup>

În cele din urmă, a cedat acestei chemări.

Jody a creat *Leave Nothing Unsaid* [Nu lăsa nimic nespus], un program și o carte care ajută oameni de toate vârstele să scrie scrisori către cei dragi. Moartea lui Larry a inspirat-o, dar ideea nu a devenit realitate până când nu s-a hotărât să acționeze. Se tot gândea că cineva trebuia să facă ceva. În cele din urmă, și-a dat seama că acel cineva era chiar *ea*.

La 58 de ani, Jody Noland începe să înțeleagă cum, zeci de ani, viața ei se îndreptase exact către acest moment. Face ceea ce s-a născut să facă și, în ciuda situației dificile, chiar neplăcute, a învățat o lecție importantă. Tot timpul viața a învățat-o câte ceva, chiar și în momentele dureroase. Și, dacă nu ar fi fost atentă, s-ar fi putut pur și simplu să rateze.

## Fericirea este supraestimată

Sunt două povești pe care le auzim atunci când vine vorba de îndeplinirea unui vis. Prima este cea a unui bărbat sau a unei femei de succes. În această poveste vedem cum o persoană extrem de motivată depășește momentele grele și învinge dificultățile pentru a obține succesul. Mulți dintre noi am



crezut că aceasta este *singura* cale de a realiza ceva – doar prin tenacitate. Procesul este simplu: îți stabilești un țel, muncești din greu și îți atingi obiectivul. Poți fi orice îți dorești, poți realiza orice vrei; tot ce trebuie să faci este să muncești din greu. Ai controlul deplin asupra destinului tău. Dar lucrurile nu sunt întotdeauna atât de simple.

În filmul *The secret of my succes* [Secretul succesului meu], Michael J. Fox joacă rolul unui tânăr ambițios pe nume Brantley, care încearcă să pătrundă în lumea corporatistă. După ce a fost respins de nenumărate ori, el izbucnește în timpul unui interviu eșuat pentru un loc de muncă: „Peste tot unde am mers astăzi, ceva nu a fost în regulă: prea tânăr, prea bătrân, prea scund, prea înalt. Oricare ar fi neajunsul, îl pot remedia. Pot fi mai în vârstă; pot fi mai înalt; pot fi orice“.<sup>3</sup>

La fel ca mulți alți oameni, și Brantley crede că, dacă își pune ceva în gând, poate realiza totul. În final, își dă seama că secretul succesului nu înseamnă că, dacă obții uneori tot ce dorești, ești întotdeauna fericit.

A doua poveste este opusul celei dintâi. În locul persoanei de succes, ai o persoană hotărâtă. Ce-o fi, o fi. Viața trece, în ciuda a ceea ce vrem noi. Nu controlăm nimic și, în final, uitându-te înapoi la viața ta, înțelegi că nu exista o altă cale. Dar unde este aventura – unde este scenariul tău? Și cum rămâne cu nenumăratele povești ale celor aflați pe patul de moare și care își mărturisesc regretul? Chiar și atunci când vorbim despre „destin“ și „soartă“, vrem să credem că deținem controlul asupra vieților noastre. Trebuie să existe și un alt drum.

Prima cale spune că poți fi orice îți dorești; a doua spune că nu ai de ales. Dar poate că există și o a treia cale. Ce-ar fi



dacă scopul tău ar însemna mai mult decât obținerea a ceea ce îți dorești? Ce-ar fi dacă ar exista unele lucruri pe care nu le-ai putut controla, dar modul în care ai reacționat în fața acestor situații a schimbat totul? *Există* un scop în viață sau doar topăim cu toții într-un univers haotic? Toată lumea, începând cu erudiții religioși și până la oamenii de știință și consilierii în carieră, a reflectat la aceste întrebări. Așa că să le analizăm pragmatic.

Iată ce știm. Mulți oameni sunt nefericiți la serviciu, unde își petrec o mare parte din timp. Un sondaj recent a arătat că doar 13% din toată forța de muncă este „logodită“ cu slujba lor. Ceilalți 87% se simt deconectați de la slujbă și mai mult frustrați decât împliniți.<sup>4</sup> Aceste cifre nu ar trebui să fie o surpriză. Când o prietenă ne spune că își urăște serviciul sau când un membru al familiei vorbește urât despre șeful lui, nu suntem șocați. Este o atitudine acceptabilă. Am fost obișnuiți să considerăm munca drept o corvoadă, o activitate de rutină pe care o îndurăm în schimbul unui salariu. Iar asta este o problemă.

Când ești blocat în îndeplinirea unei obligații, în loc să-ți urmezi visul, nu ești în forma ta cea mai bună. Cu toții știm asta. De aceea aflăm că tot mai mulți oameni își schimbă serviciul. Fac tot posibilul să fie fericiți, dar eșuează lamentabil. Mulți dintre noi am acționat în acest fel, într-un anumit moment, când am renunțat la un lucru pentru promisiunea unuia mai bun. Și am fost dezamăgiți când am aflat că și următoarea activitate sau relație era la fel de complicată ca și aceea de care tocmai fugiserăm.

Dar poate că gândim total greșit. Poate modul cel mai rău de a fi fericit este să încerci să fii fericit. Reputatul psihiatru austriac Viktor Frankl susține această idee în lucrarea sa. Supraviețuitor al Holocaustului, Frankl a cunoscut personal suferința și aceasta l-a învățat o lecție importantă. Oamenii, a arătat el, nu sunt construiți genetic să caute plăcerea și să evite durerea. Ei vor să însemne ceva. În ciuda a ceea ce spunem, nu vrem fericirea. Pur și simplu nu-i suficientă ca să ne satisfacă cele mai profunde dorințe. Căutăm ceva în plus, ceva transcendent – un *motiv* pentru a fi fericiți.<sup>5</sup>

Terapia de salvare a vieții pacienților sinucigași și experiența proprie într-un lagăr de concentrare nazist i-au arătat lui Frankl că există trei lucruri ce dau însemnătate vieții: primul, un proiect; al doilea, o relație importantă; iar al treilea, perspectiva mântuirii prin suferință. A înțeles că, dacă oamenii aflați chiar în cele mai sumbre situații au ceva de făcut, ceva la care să revină a doua zi, înseamnă că încă mai au un motiv să trăiască. Manuscrisul la care lucra înainte să ajungă în lagăr și speranța de a-și revedea soția l-au ținut în viață pe Frankl. Deoarece avea ceva de făcut, pe cineva care, credea el, încă îl mai aștepta și o anumită atitudine față de suferință, el a supraviețuit, în timp ce alții nu. Iar cartea sa de memorii, *Omul în căutarea sensului vieții*, a devenit una dintre cele mai cunoscute lucrări ale secolului XX și a influențat milioane de vieți.<sup>6</sup>

Ceea ce nu înțelegem adesea este că făurirea propriei noastre povești, chiar și despre durere, este o abordare greșită. Trăirea în trecut sau obsesia viitorului nu te vor ajuta să te realizezi. După spusele lui Frankl, nu îți învingi sentimentul de



inutilitate concentrându-te asupra acestei probleme. Trebuie să găsești un mijloc mai bun de distragere a atenției. Ceea ce, altfel spus, înseamnă că trebuie să te oprești din încercarea de a fi fericit. Dar oare nu toată lumea vrea să fie fericită? Poate că nu. Viața este prea scurtă ca să faci ceva inutil, să-ți irosești timpul cu lucruri care nu valorează prea mult. Ceea ce ne dorim cu toții este să știm că trecerea noastră pe acest pământ a însemnat ceva. Putem fi nebuni de plăcere doar până când începem să ne întrebăm care e scopul. Aceasta înseamnă că, dacă dorim adevărata mulțumire, trebuie să ne ridicăm deasupra meschinăriei propriilor dorințe și să facem ceea ce ni se cere. Vocația apare atunci când acceptăm durerea, nu când o evităm.

Din păcate, tragediile sunt inevitabile. Lucruri rele li se întâmplă oamenilor buni, indiferent dacă vor sau nu. Totuși, destinul nostru nu este determinat de gradul în care reușim să parăm loviturile sorții, ci de felul în care reacționăm atunci când acestea apar. Durerea și suferința, deși sunt obstacole care ne intimidază, nu sunt suficient de puternice să ne țină la distanță de scopul nostru. De fapt, uneori pot fi chiar catalizatorii unor astfel de descoperiri.

Este lecția pe care Jody Noland a învățat-o de la prietenul ei Larry și pe care aproape a uitat-o atunci când soțul ei se afla pe patul de moarte.

## Frica cea bună

Frica este un inhibitor puternic, dar poate fi și un factor eficient de motivare. Teama de eșec sau de respingere poate fi



nesănătoasă sau irațională, dar teama de a nu le spune celor dragi cât de mult îți la ei este plină de consecințe. Prin urmare, nu toate temerile sunt rele. Unii oameni lasă teama să le conducă viața. Ei evită riscurile, sperând să reducă posibilitatea de eșec, și, de fapt, se îndreaptă în direcția opusă vocației. Secretul este să știi când să-ți asculți frica.

În 2009, soțul lui Jody, Mike Noland, a fost diagnosticat cu cancer hepatic în stadiul IV. Jody a început să caute informații pe internet despre prognosticul său. Dându-și seama că soțul ei nu mai are mult de trăit, a început să se pregătească pentru ceea ce era inevitabil. Totuși, Mike avea alte planuri.

Modul său de a face față situației era să nege iminența morții. După spusele lui Jody, el „s-a retras în carapacea lui“, refuzând să admită realitatea. Nu citea nimic despre starea lui, nu le punea nici o întrebare doctorilor și își continua viața ca de obicei – bineînțeles, cu excepția tratamentelor regulate de chimioterapie și radioterapie.

– Pe când se întâmplau toate astea, mi-a povestit Jody, el era preocupat de clienții lui sau dacă era momentul să încheie un contract de vânzare-cumpărare a afacerii sale. Faptul că acționa în felul acesta însemna că își acceptase sentința la moarte sigură. În ziua în care a încheiat contractul, mintea a început să i se întunece.

În timp ce o ascultam pe Jody depănându-și povestea la telefon, după ani de zile de la acel eveniment, încă mai auzeam durerea din vocea ei. Simțeam tensiunea. Îl rugase pe Mike să le scrie scrisori copiilor săi, un gest care avusese un impact deosebit asupra familiei lui Larry. De fapt, impresionată de gestul prietenului ei, începuse să-i ajute și pe alții să facă la