

POATE CĂ EȘTI DEJA FERICIT
ȘI NU ȘTII

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actspoliton.ro

www.actspoliton.ro

Forse sei già felice e non lo sai

Copyright © 2022, Paolo Borzacchiello

First published in Italy in 2022 by Mondadori

This edition published in agreement with Piergiorgio Nicolazzini Literary Agency (PNLA)

© 2024 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Traducător: **Roxana Panaite**

Redactor: **Camelia Zara**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BORZACCHIELLO, PAOLO

Poate că ești deja fericit și nu știi / Paolo Borzacchiello; trad.: Panaite Roxana. - București: ACT și Politon, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-630-303-294-8

I. Panaite, Roxana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Paolo Borzacchiello

POATE CĂ EȘTI DEJA FERICIT
ȘI NU ȘTII

*Primul manual de dezvoltare personală
realistă și sustenabilă*

Traducere din limba italiană de
Roxana Panaite

ap!
act și politon

Cuprins

<i>Viața este o călătorie...</i>	9
Reguli pentru o dezvoltare personală realistă	16
1. Dacă vrei, nu înseamnă că și poți	29
2. No game, no gain	51
3. Norocul există	66
4. Legea atracției... sau mai bine nu	82
5. Fiecare face ce poate, cu neuronii pe care îi are	99
6. Inimii îi poți porunci	119
7. Nu te mulțumi cu ce ai	135
8. Realitatea este exact așa cum ți-o descrii	150
9. Ești cuvintele pe care le folosești, devii cuvintele pe care le alegi	178
10. Ne schimbăm schimbându-ne, nu vorbind despre schimbare	201
<i>Bibliografie</i>	219
<i>Mulțumiri</i>	221

Poate că ești deja fericit și nu știi

*Fiicelor mele minunate,
Aurora și Vittoria Virginia:
sunt foarte fericit că sunt tatăl vostru,
și nu aș putea fi mai mândru de voi*

Viața este o călătorie...

...și, în esență, nu e prea simplă. Există momente bune, desigur, dar și multe probleme și dificultăți de depășit pe drum: războaie, pandemii și calamități naturale, moartea persoanelor dragi, oameni care ne pun bețe în roate încurcându-ne planurile sau care vor să se folosească de noi pentru a-și atinge scopurile. Pe scurt, este o călătorie destul de complicată, în timpul căreia putem totuși să ne facem partea nu doar strângând din dinți, ci și distrându-ne puțin între o furtună și alta, încercând să obținem rezultate care să facă din această cursă cu obstacole ceva semnificativ pentru noi și pentru ceilalți.

Să fie clar: nici nu ar putea fi altfel, fiindcă acesta este modul în care funcționăm. Dopamina, neurotransmițătorul asociat cu plăcerea și cu mecanismul de recompensă, și totodată una dintre substanțele chimice pe care încercăm neconștient să le consumăm în exces (și pe care se bazează rețelele sociale și cursurile motivaționale de duzină), are nevoie mereu de un antagonist. De durere, mai exact.

O spune chiar știința: fără suferință, nu evoluăm, spre disperarea celor care promovează gândirea pozitivă și a celor care ne îndeamnă să vedem mereu partea plină a paharului. Nu am putea face asta nici măcar dacă am

vrea. De fapt, suferința și nemulțumirea constantă față de statu-quo reprezintă imboldul care ne face să evoluăm într-o versiune din ce în ce mai bună a noastră.

De altfel, o spune și Arhitectul din *Matrix*: versiunile în care realitatea simulată este că toată lumea e fericită și are o viață minunată nu funcționează niciodată. Prin urmare, dacă Steve Jobs nu s-ar fi săturat să meargă pe stradă cu un walkman care cântărea jumătate de kilogram, nu ar mai fi inventat iPod-ul și, apoi, iPhone-ul.

Fără un divorț extrem de dificil în spate, nu mi-aș fi dat silința să devin un tată (măcar puțin) mai bun. Fără suferința resimțită la un loc de muncă nesatisfăcător, nu aș fi ajuns până aici. Ceea ce, în acest punct, mă duce la două întrebări: ce pot face pentru tine în această călătorie plăcută, care trece prin mii și mii de peripeții? Și cine sunt eu, cel care te însoțește în această călătorie?

Pornesc, așadar, de la aceste întrebări și de la implicațiile lor.

Pot să-ți explic, într-un mod simplu și practic, cum funcționează anumite dinamici care stau la baza acțiunilor noastre zilnice și cum le putem face să funcționeze mai bine. Pot să-ți spun cum stau cu adevărat lucrurile în legătură cu unele învățăminte tipice din lumea dezvoltării personale, după ce am frecventat această lume mai bine de 20 de ani și am decis de ceva timp să mă dedic psihologiei (cea serioasă, adică cea studiată la școală, nu cea care este promovată uneori pe rețelele sociale sau la cursurile motivaționale de duzină) și științei. Pot să-ți explic cum să

înfrunți anumite personaje (vom discuta mai târziu despre ele) și unele idei paradigmatică pe care le vei întâlni pe parcurs, dacă nu cumva le-ai întâlnit deja, cu care trebuie – și tu, și noi toți – să ne confruntăm zilnic și în privința cărora este oportun să luăm măsurile adecvate, dacă vrem cu adevărat să creștem atât la nivel personal, cât și la nivel profesional, într-un mod realist, sustenabil și responsabil. În sfârșit, pot să-ți explic, mai presus de toate, cum funcționează cuvintele și ce poți să faci cu ele, atrăgându-ți atenția încă de pe acum că tu trebuie să controlezi cuvintele și că, dacă le cazi victimă, îți vei irosi foarte mult timp. Este valabil mai ales în cazul cuvintelor la care nu te aștepți: de exemplu, dacă ai în minte expresia „dacă vrei, poți”, atunci viața ta este menită să fie foarte solicitantă și plină de dezamăgiri și sentimente de vinovăție, așa cum îți voi explica în detaliu mai târziu. Dacă ai în minte cuvintele „inimii nu-i poți porunci”, vei fi mereu victima propriilor emoții și nu vei putea să le gestionezi pe cele care te distrag de la atingerea obiectivelor pe care ți le-ai stabilit. Iar dacă ai în minte cuvintele „e suficient să gândești pozitiv și să ai atitudinea potrivită”, ei bine, te așteaptă o cădere zdravănă și inevitabilă.

Și acum te afli la o primă răscruce: dacă, după ce ai început să citești această carte, simți că te deranjează ceva, vei continua lectura sau nu? În orice caz, acest ușor disconfort pe care l-ai putea percepe se numește „disonanță cognitivă”, fenomen care determină creierul să intre în alertă atunci când se confruntă cu ceva ce nu cunoaște, care i-ar putea zdruncina sistemul de convingeri și obiceiuri.

Convingeri și obiceiuri care nu sunt neapărat sănătoase, deci acest mic cutremur este binevenit, dacă are ca rezultat imediat lărgirea orizontului. Deci, ce faci? Continui sau renunți? Vrei să faci un pas înainte și să auzi o altă perspectivă, poate mai puțin comodă și atrăgătoare, dar care prezintă lucrurile într-un mod direct și sincer, sau preferi să renunți și să rămâi la ce știi?

Și, ajungând la a doua întrebare: cine sunt eu? Sunt un tip care a studiat câteva lucruri, le-a pus în practică, a avut parte de dezamăgiri și de rezultate și dorește să transmită mai departe ceea ce a descoperit, fără pretenția de a deține adevărul absolut, dar cu inima unui om care vrea să-și aducă contribuția. Lucru pe care l-am făcut, de altfel, în ultimii 20 de ani, începând cu cursurile motivaționale inspirate din escrocheriile de peste ocean, care se bazează pe gândirea pozitivă, NLP*, gândirea cuantică**, legea atracției și orice alt tertip util pentru a umple buzunarele celor care bat câmpii, în detrimentul atâtor bieți oameni care sunt în căutarea unor răspunsuri și a unei vieți fericite pe care, din păcate, nu o vor avea niciodată. Pentru că ea nu există.

* Neuro-linguistic programming (programare neuro-lingvistică). (n. trad.)

** Gândirea cuantică este un concept controversat și vag definit, adesea folosit în dezvoltarea personală și pseudoștiință. În mod eronat, acest termen împrumută noțiuni din fizica cuantică pentru a sugera că gândurile și conștiința pot influența direct realitatea fizică. În general, astfel de afirmații nu sunt susținute de dovezi științifice riguroase, fiind adesea criticate de comunitatea științifică pentru interpretările lor greșite și simpliste ale principiilor cuantice autentice. (n. red.)

Vom vedea mai târziu ce înțeleg eu prin această frază atât de puternică: deocamdată, îți spun doar că am un motiv bazat pe știință pentru a face o astfel de afirmație.

Am scris multe cărți, iar pe unele dintre ele le-am retras de pe piață (sau sunt în proces de a le retrage), pentru că nu mai corespund valorilor mele, dar mai ales pentru că, în ele, susțin concepte despre care am descoperit ulterior, cercetare după cercetare, că nu corespund exact realității. Am elaborat multe cursuri și nu am încetat niciodată să le transform, să le adaptez, să le fac cât mai actuale, din același motiv. „Speech-urile” mele de astăzi sunt foarte diferite de cele pe care le țineam în urmă cu zece ani, și este bine să fie așa. În schimb, am eliminat complet diverse cursuri. Am privilegiul să fiu înconjurat de multe persoane care mă respectă și îmi apreciază munca. Colaborez bine cu oamenii care sunt dispuși să muncească din greu, să înțeleagă că viața nu este întotdeauna o petrecere și că nimic nu este gratis. Dacă te încadrezi în această categorie de oameni, dacă ești printre cei dispuși să accepte că gândirea pozitivă este doar o scorneală, că deși „vrei”, doar uneori și „poți”, și că, oricât de bine ai ști să comunici, vei da întotdeauna peste o grămadă de idioți cu care abilitățile tale nu vor mai fi de niciun folos, atunci ești în locul potrivit, pregătit să începi această nouă călătorie alături de mine.

Dacă, însă, preferi să aștepti în continuare rezultatele legii atracției, ești liber să cumperi un magnet și să uiți de mine. Nu sunt pentru toată lumea și nici nu vreau să fiu,

pentru că știu sigur că adevărul nu este pentru toată lumea și că, în această călătorie, nu toți pot reuși.

Hai să fim sinceri: nu este adevărat că toți pot reuși. Nu este adevărat că toți suntem excepționali. Nu este adevărat că oricine poate obține ce vrea. Nu trebuie decât să ne luăm vălul de pe ochi și să privim în jur. Din tot sufletul o spun: cred că e timpul să terminăm cu treaba asta.

După ce am publicat cartea *Basta dirlo (Nu trebuie decât s-o spui)*, m-am gândit mult la cum să pregătesc această nouă lucrare pentru a fi demnă de a fi scrisă și citită. În cele din urmă, am decis să-mi asum rolul de mentor, un rol pe care mulți mi-l recunosc, și să dedic paginile care urmează unei serii de instrucțiuni extrem de stricte și extraordinar de practice, pentru a te ajuta să parcurgi această călătorie în cel mai ușor mod posibil, să te împiedici cât mai puțin, să eviți anumite obstacole și să le gestionezi pe altele.

M-am gândit că, după ce am scris atât despre cuvinte, a venit momentul să abordez chestiunea schimbării personale și din punct de vedere al strategiilor cognitiv-comportamentale, care ne pot face viața mult mai simplă sau, dimpotrivă, se pot întoarce împotriva noastră.

Din nefericire, și domeniul strategiilor cognitiv-comportamentale este încă plin de teorii fără fundament, de idei fanteziste fără nicio valoare practică și de presupuse strategii de succes care se dovedesc întotdeauna a fi surse de mari deziluzii și frustrări (nu, nu este suficient să-ți faci patul dimineața pentru a avea succes și nici să numeri până la cinci pentru a-ți schimba viața). Astfel, m-am gândit că

ar fi bine să fac puțină lumină și să elimin clișeele și inexactitățile. Până la urmă, deviza mea este „cunoașterea eliberează” și îmi place să o întruchipez și în acest fel.

În această călătorie, așadar, tu ești călătorul, iar eu sunt cel care îți spune cum funcționează unele lucruri. Îți voi spune adevărul absolut, care îți va schimba viața pentru totdeauna? Nu, pentru că nu există. Știința se dezmente pe sine însăși de la an la an, altfel nu ar mai fi știință: pentru a fi „științifică”, o teorie trebuie să fie verificabilă (adică trebuie să poată fi pusă sub semnul întrebării), pentru că adevăruri absolute și imuabile nu există. Suntem cu toții în mișcare, permanent. Deci, cine știe câte mai avem de descoperit, și tu, și eu. Și cine știe dacă, peste câțiva ani, va trebui să mă confrunt din nou cu ceva ce am spus și despre care s-a descoperit altceva. Dacă se va întâmpla asta, te voi anunța. Pentru moment, hai să începem această călătorie împreună și să vedem ce se întâmplă.

Reguli pentru o dezvoltare personală realistă

Cel care cunoaște regulile jocului câștigă? Nu, nu întotdeauna. Cel care cunoaște regulile jocului cunoaște regulile jocului și atât. Pentru a avea șanse mai mari de câștig, este nevoie de altceva, pe lângă, firește, un dram de noroc.

Desigur, e important să cunoaștem regulile, și asta implică, în primul rând, să conștientizăm faptul că avem întotdeauna în cap niște „reguli mentale” dobândite prin experiență sau prin „agențiile sociale” (familie, școală, mediu de lucru etc.), pe baza cărora ne luăm deciziile și, în ultimă instanță, ne trăim viața. Însă, este vorba despre reguli care nu sunt neapărat corecte, chiar dacă au fost instituite și răspândite cu bună-credință. Iar să dezvoltăm instrumente și tehnici necesare pentru a ne gestiona pe noi înșine și realitatea înconjurătoare, având idei greșite în minte, este ca și cum ne-am aștepta să obținem un rezultat corect de la un software defect, nemaivorbind de faptul că se poate dovedi și foarte periculos.

În timp ce scriu aceste rânduri, în lume au loc numeroase conflicte, printre care cel izbucnit în Ucraina, iar cuvântul „nuclear” s-a răspândit în presa din întreaga lume. Nimeni

nu l-a prevăzut (ca să fim sinceri, nimeni nu a prevăzut nici pandemia provocată de virusul COVID-19, în ciuda tuturor celor care, invariabil, la sfârșitul fiecărui an, se străduiesc să facă previziuni care nu se adevăresc niciodată).

În câțiva ani, dacă vom mai fi aici să povestim, se va întâmpla așa cum se întâmplă întotdeauna după ce trec evenimentele la care nimeni nu se așteaptă: apare „judecata retrospectivă”, adică acea analiză pe cât de obositoare, pe atât de inutilă, despre ceea ce ar fi trebuit să înțelegem și ceea ce am fi putut face.

Se numește „gândire contrafactuală” și este un sport național (ba chiar internațional, mă tem). Vrei un exemplu? Du-te în orice cafenea într-o dimineață de luni și ascultă cu atenție: „Dacă arbitrul îl scotea mai devreme pe cutare...”, „Dacă portarul ar fi apărat penaltiul acela...”, „Dacă am fi marcat cel puțin un gol în primul tur...”.

Gândirea contrafactuală este unul dintre flagelurile omenirii, un tip de viciu mental care implică o risipă inutilă de timp și energie, fiindcă ne face să ne uităm înapoi, în loc să privim înainte.

Desigur, e important să analizăm trecutul, deoarece cunoașterea istoriei noastre ne ajută (uneori) să învățăm din greșeli. Însă nu se ajunge prea departe numai cu „dar” și „dacă”. Iar aceasta, dacă tot am vorbit despre reguli de joc, chiar este o regulă: una dintre acele reguli care ne pot ajuta să trecem mai ușor de momentele dificile și să trăim un prezent și un viitor dacă nu chiar roz, cel puțin plăcute și destul de apropiate de așteptările noastre.

Să renunțăm la a ne folosi de „judecata retrospectivă” și să începem să ne folosim „judecata prospectivă” este o provocare lingvistică menită să ne facă să ne gândim la faptul că, având regulile potrivite în minte și dezvoltând anumite abilități, probabil am lua mai puține decizii greșite.

Știu, într-o lume în care nenumărați guru de self-help ne promet că, cu atitudinea potrivită și aplicând legea atracției, putem să obținem tot ce ne dorim de la viață, să vorbesc doar despre a trăi un prezent și un viitor destul de apropiate de așteptările noastre și despre a lua mai puține decizii greșite poate părea ciudat, ba chiar pesimist (și, categoric, mai puțin comercial, dar am încredere în rațiunea ta). Însă, nu este nimic din toate acestea: este doar un discurs realist și, mai presus de toate, un discurs onest, inspirat de ideea de a vedea lucrurile așa cum sunt. Cine susține contrariul, minte: legea atracției funcționează doar dacă ești un magnet și vrei să atragi cuie din fier, gândirea pozitivă produce mai multe daune decât beneficii și, cu tot puhoiul de cărți de self-help și gândire cuantică, nu a existat niciodată pe lume un număr atât de mare de oameni nefericiți, deprimați și asociali. Repet, cine susține contrariul, minte: datele sunt date și nu se discută (voi prezenta un număr considerabil de cercetări în acest sens, pentru cei care doresc să aprofundeze). Apoi, și știu asta din experiență, va fi mereu cineva care va susține că nu este adevărat ceea ce zic, că legea atracției funcționează dacă știi cum să o folosești și că, evident, eu nu sunt capabil să fac acest lucru (țineam cursuri despre moleculele de apă ale lui Masaru

Emoto* pe vremea când încă se foloseau retroproiectoarele, *baby*). Asta este, nu pot să conving pe toată lumea și, oricum, nici nu aş vrea, chiar dacă aş putea.

De aceea, trebuie în primul rând să știi care sunt regulile corecte. Sigur, ele nu îți vor soluționa toate problemele (asta și fiindcă, după cum am mai spus, nu există o soluție absolută), dar măcar îți vor face viața puțin mai simplă. Ideea de bază este că, dacă ai o concepție greșită despre ce înseamnă fericirea, riști să o ai în fața ochilor și să nu o recunoști, fiind convins că este altceva. Așa cum vom vedea, în caz că ești convins, de pildă, că „dacă vrei, poți”, poate de fapt ești nefericit și te învinovățești pentru că nu ai obținut un lucru pe care l-ai „vrut” foarte mult. Dar, dacă afli că oricum nu ai fi „putut” obține lucrul respectiv, indiferent cât de mult l-ai fi „vrut” (o să înțelegi că nu putem avea absolut totul), te vei relaxa și te vei simți mai bine (același lucru fiind valabil pentru o mie de alte idei care ne-au fost inoculate). Pe scurt, citind această carte, vei descoperi că ai... fericirea la îndemână (ținând cont de ce înseamnă de fapt „fericirea”, lucru despre care vom discuta mai târziu). Iată de ce este important să cunoaștem „regulile corecte”.

Ele sunt un fel de cod de conduită, șinele pe care ne putem mișca fără să deraiem prea mult.

* Masaru Emoto (1943-2014) a fost un cercetător japonez cunoscut pentru lucrările sale controversate privind influența emoțiilor și a gândurilor asupra apei. El a susținut că structura cristalelor de apă poate fi influențată de emoții și cuvinte, însă aceste afirmații nu au fost validate de comunitatea științifică și sunt considerate de mulți drept pseudostiințifice. (n. red.)

Vizează utilizarea limbajului, modul în care funcționează creierul și câteva adevăruri simple despre lumea înconjurătoare, referitoare mai ales la ceea ce ni s-a spus – lucruri care nu sunt neapărat adevărate (deși sunt cât se poate de reale, așa cum vom vedea mai târziu).

Este vorba despre reguli pe care le-am extras dintr-o experiență de zeci de ani în domeniul interacțiunilor umane și din studii aprofundate despre limbaj, psihologie comportamentală și dinamica funcționării creierului. Și, desigur, și dintr-o doză de bun simț, bun simț pe care, sper eu, l-am dezvoltat urmând mai multe căi diferite și făcând foarte multe greșeli.

Am predat în diverse domenii: reflexologia piciorului și a feței, psihosomatica*, gândirea pozitivă (mda...), coaching, tâmpenia de NLP (mda...), apoi inteligența lingvistică și interacțiunile umane. De-a lungul carierei mele, am format mii de oameni și am fost consultant pentru sute de companii, acumulând astfel o experiență formidabilă. Nu reneș nimic din ceea ce am făcut, fiindcă toate mi-au fost de folos: faptul că am studiat și am predat despre legea atracției mi-a dat ocazia să-i scot la iveală limitele, pentru că știu foarte bine despre ce vorbesc. Faptul că am studiat și că am ținut ani la rând cursuri despre NLP (și am scris cărți de succes pe acest subiect), m-a ajutat să deosebesc anumite idei (aparținând unor autori de calibrul lui Chomsky sau Korzybski) care sunt bune (chiar dacă parțial au fost

* Disciplină medicală care studiază originea psihică a unor boli și folosirea mijloacelor psihologice în terapia lor. (n. red.)

dezmințite de cele mai recente studii asupra creierului) de altele care nu sunt altceva decât lucruri care țin de NLP și care, ca atare, nu au niciun fel de fundament: teoria semnalelor de acces ocular sau corneala cu sistemele de reprezentare, de exemplu. După mulți ani de cercetări și studii, este perfect plauzibil ca unele lucruri pe care le-am predat oamenilor timp îndelungat (cu bună-credință) să nu mai corespundă realității. În plus, la experiența mea a contribuit foarte mult și activitatea desfășurată în domeniul vânzărilor, începută pe vremea când eram angajat la Blockbuster, unde sarcina mea era să vând popcorn și înghețată celor care voiau să închirieze o casetă video (sarcină pe care o îndeplineam cu succes) și, apoi, continuată în lumea marketing-ului de rețea și în activitatea cea mai clasică cu putință, vânzarea din ușă în ușă. Așadar, când lucrezi cu oamenii timp de aproape 25 de ani și, între timp, îi și studiezi, începi să ai o imagine puțin mai clară a lucrurilor, asta în cazul în care nu ești chiar neghiob (iar lumea spune că nu sunt).

Și asta vreau să îți transmit și ție, fiindcă, chiar dacă nu-mi mai fac iluzii că toți pot să reușească sau să obțină orice rezultat (o gogomanie uriașă, după cum am spus deja, bună doar pentru a le vinde cursuri celor care o înghit), cred că oricine ar trebui să aibă posibilitatea să devină mai bun, să schimbe lucrurile, să ducă o viață care să corespundă mai mult propriilor dorințe.

Să-ți povestesc ceva. Când eram foarte tânăr, lucram ca editor pentru o editură care publica cărți din domeniul formării profesionale. Erau alte vremuri: pentru a salva un fișier,

foloseam un floppy disk, nu puteam să salvăm automat în Dropbox și Cloud, iar Apple abia lansase un dispozitiv care se numea Time Machine, cu care puteai salva toate fișierele din computer. Pare că vorbesc de preistorie, dar au trecut doar 20 de ani de atunci.

Într-o seară, mă ocupam de editarea unei cărți foarte complexe (care urma să fie publicată sub numele unui autor renumit în acel domeniu) și, de aproximativ două ore, cizelam fraze și cuvinte, corectând și adăugând note. Este o muncă solicitantă, iar în ceea ce mă privește, mi se pare mult mai ușor să scriu o carte a mea decât să o editez pe a altuia. Deodată, Word-ul s-a blocat, iar eu am început să transpir. Nu mai dădea niciun semn de viață fișierul ăla blestemat. Apoi, după circa un minut, ecranul computerului a devenit complet albastru, a apărut mesajul „eroare ireversibilă” și la revedere. Când, după ce am blestemat divinitățile și sfinții timp de jumătate de oră, a repornit calculatorul, am deschis fișierul la care lucram și, așa cum mă temeam, nu am mai găsit nimic din ce făcusem. Am fost nevoit să o iau de la capăt. După vreo 10 minute, deși repornisem forțat calculatorul, s-a întâmplat din nou. Am făcut toate verificările necesare, dar degeaba: pe acel dispozitiv, Word-ul pur și simplu nu reușea să funcționeze. Tehnicianul care a evaluat atunci defecțiunea mi-a spus că a descoperit o eroare în sistem și că trebuia resetat calculatorul. Doar așa ar fi funcționat din nou software-ul. Astfel, am pierdut o săptămână de muncă.

În viață, deseori se întâmplă același lucru.

Uneori, sistemul se prăbușește.

Uneori, se întâmplă lucruri neprevăzute.

Uneori, trebuie să iei totul de la capăt, oricât ai fi de competent și oricât de bine ai cunoaște regulile jocului.

Hai să fim sinceri: uneori, un noroc chior ne face viața mai bună, iar alteori, un ghinion ne-o distruge, și nu există nicio învățătură de tras din asta, niciun sens ascuns. După cum spunea Hugo: „Uneori, o turlă este doar o turlă”. În concluzie, norocul chior poate fi pur și simplu noroc chior, la fel și ghinionul. Nu putem face nimic și nu ne rămâne decât să recunoaștem acest lucru. Prin urmare, ne irosim timpul dacă stăm să ne gândim la tot ce am fi putut sau ar fi trebuit să facem. Când s-a întâmplat incidentul cu calculatorul, am petrecut două zile blestemându-mă pentru că nu am avut grijă să salvez fișierele mai des și gândindu-mă la ce s-ar fi întâmplat dacă aș fi activat un program de backup corespunzător. Și iată că apare din nou gândirea contrafactuală, care, așa cum am spus deja, nu ne ajută cu absolut nimic, ci doar ne face să pierdem timpul cu lamentări inutile care ne afectează starea de spirit. Sigur, după acea peripeție, am început să-mi salvez fișierele la fiecare 30 de secunde (până când au sosit domniile Cloud și Dropbox, fie ei lăudați pe vecie). Dar noua mea abordare nu a fost dictată de judecata retrospectivă („A, dacă aș fi salvat fișierul”), ci mai degrabă de faptul că mi-am învățat lecția: „Ok, am pierdut ce am lucrat. De acum înainte, îmi voi salva fișierele și voi face backup”.

Este bine să învățăm din trecut. Dar nu și să ne pierdem și să ne afundăm în el. Cu tot respectul pentru Poet*, eu chiar nu vreau să naufragiez în marea cea dulce. Eu vreau să merg înainte, să ajung la mal în ciuda furtunii și, dacă nu va fi prea târziu, să mă bucur de o cină pe cinste pe plajă și să privesc marea cu un Gin Tonic în mână, ca și cum nu ar mai exista ziua de mâine. Sau cu un cocktail Negroni făcut așa cum trebuie, care, după cum spune unul dintre idoli mei, Stanley Tucci**, este un cocktail de milioane.

Și totuși, am învățat să nu cad în capcana judecății retrospective pe parcurs, studiind modul în care funcționează creierul și descoperind că există un bias (o eroare de sistem, am putea spune) care ne împinge să facem genul acela de raționament inutil („A, cine știe ce s-ar fi întâmplat dacă...”).

Cu timpul, am înțeles că există niște reguli pe care este bine să le cunoști dacă vrei să abordezi cât mai bine această călătorie extraordinară, plină de provocări, care este viața. Pentru mine, este important să știu exact cum stau lucrurile, cum stau cu adevărat, nu cum mi-ar plăcea mie să stea. Minte ne este prea des întunecată de speranțe false, de poveștile pe care ni le spunem ca să mai îndulcim lucrurile sau ca să evităm să luăm acele decizii cu care știm că, mai devreme sau mai târziu, va trebui să ne confruntăm. Problema este că, având în minte toate aceste convingeri

* Este vorba despre Giacomo Leopardi (1798-1837), unul dintre cei mai iluștri poeți italieni, iar versul la care face referire este ultimul vers din poezia „L'infinito” („Infinitul”). (n. red.)

** Actor, producător, regizor și scenarist american cu origini italiene. (n. trad.)

greșite („dacă vrei, poți!”), ne comportăm ca și cum am încerca să lucrăm cu un software care a fost programat greșit: mai devreme sau mai târziu, sistemul se va prăbuși și vom ajunge să ne pierdem fișierele, munca, poate chiar și lucrurile pe care le credeam a fi certitudini. La fel cum am pățit eu în acea zi când a trebuit să reinstalez software-ul într-o versiune necoruptă de cine știe ce *bug* sau virus.

Aici intră în joc regulile. Pentru că, dacă este adevărat că cel care le cunoaște este mereu cu un pas înainte, este adevărat și că regulile trebuie să fie cele corecte. Dacă este vorba despre reguli greșite, dacă software-ul nu este programat bine, vom rămâne mereu în punctul de plecare. Din acest motiv, de la un timp încoace, iau adesea atitudine împotriva anumitor clișee și principii care ne sunt prezentate ca adevăruri absolute. Și nu o fac pentru că aș avea pretenția că ideile mele sunt mai bune (cel mult, vehiculez date și cercetări care pot aduce o valoare adăugată concretă celor care intră în contact cu ele), ci pentru că mă doare să mă gândesc la toți oamenii păcăliți care ajung să creadă că pot sau că trebuie să facă anumite lucruri, pentru ca mai apoi să rămână cu buza umflată și cu mult mai puțini bani în buzunar și, mai ales, cu mai puține speranțe, având în vedere că, de fiecare dată, eforturile lor se dovedesc a fi în zadar.

Iată motivul pentru care o mare parte din carte este dedicată chiar regulilor de bază necesare pentru a parcurge cu demnitate călătoria vieții. Îmi place să le numesc, în stilul meu caracteristic un pic provocator, „adevăruri apodictice”, adică adevăruri indiscutabile. Nu în sensul catolic al