

## PREFAȚĂ

### *Speranța se impune*

*Ceea ce omida numește sfârșitul lumii, un  
maestru numește flutură.*

*Richard Bach*

O nouă lume se naște cu viteza luminii, iar unii oameni se adaptează mai bine la schimbare decât alții. Un programator concediat se apucă să scrie un program care transformă iPhone-ul într-un xilofon. În numai zece luni ajunge milionar, propulsat în raiul programatorilor de către uriașele vânzări prin AppStore. Un alt programator, aflat în aceeași situație, este consumat de griji și ajunge la depresie și plictiseală.

Întotdeauna am fost fascinată de diferențele dintre aceste două feluri de oameni. Condițiile lor de viață sunt identice, dar ei reacționează în moduri radical diferite. Unul renunță, celălalt se avântă. Unul se agață de trecut, celălalt își creează viitorul.

---

Cheia supraviețuirii și a prosperității în vremurile schimbării este înțelegerea faptului că viitorul nu e ceva ce ți se întâmplă, ci pro-

---

pria ta creație. Despre asta este vorba în această carte.

---

Cunoaștem cu toții dramele secolului al XXI-lea: Condițiile climaterice se înrăutățesc la nivel global. Extincția foarte multor specii este scăpată de sub control. Terorismul induce panică și instabilitate. Dificultățile financiare generează stres cronic și amenință afacerile peste tot în lume. Populația globului seamănă cu o cultură bacteriană care și-a depășit limitele propriei vas petri. Pandemiile își flutură aripile, gata sa-ți înfigă gheara. Și acesta e numai începutul binecunoscutului pomelnic.

Dar dacă ar exista și o abordare mai optimistă a acestei drame postmoderne – acest intermezzo dintre ce era odinioară și posibilitatea unui viitor inovativ și viabil? Cei care se dezvoltă și creează acel viitor sunt cei a căror viziune și energie îi poate face să vadă speranța, în mijlocul haosului.

Ilya Prigogine, marele fizician care și-a încheiat remarcabila carieră la Universitatea Texas din Austin, care astăzi găzduiește Centrul pentru Sisteme Cuantice Complexe, a câștigat Premiul Nobel, în 1977, pentru teoria structurilor disipative. Pe scurt, se arată că toate sistemele complexe – de la particulele subatomice până la civilizațiile umane – ating în mod inevitabil un punct în care nivelul curent de organizare devine instabil și, apoi, se destramă. Când vechea organizare se prăbușește, sistemul se eliberează de determinismul trecutului și se poate reconfigura într-o formă mai bună. Prigogine numește acest eveniment paralizant „evadare către o stare mai înaltă”. În acest punct ne aflăm și noi acum

și, cu toate că, pe termen scurt, schimbările pe care le observăm sunt descurajante, ele sunt, totuși, preambulul unor mari posibilități.

Simbolul chinezesc pentru schimbare este compus din alte două simboluri: pericol și oportunitate. *Pericolul* este cedarea în fața fricii care însoțește despărțirea de cele familiare. Frica este otravă pentru creativitate, din cauză că, atunci când trecem pe modul supraviețuire, tendința este să ne refugiem în alcool, droguri, televiziune sau ideologii rigide.

*Oportunitatea* schimbării, pe de altă parte, este creată tocmai prin părăsirea zonei de confort. Asemenea unui locuitor al peșterii care iese brusc la suprafață, avem nevoie de ceva timp ca să ne adaptăm. Dar când deschidem ochii și privim în jur cu mintea deschisă și cu inima trează, ne găsim în fața unei lumi întregi de noi posibilități.

Scopul meu în această carte este să vă ajut să vă depășiți frica, să vă faceți mai puține griji și să învățați cum gândesc și acționează oamenii puternici și creativi. Chiar dacă poate suna profetic, eu cred că, în câțiva ani, omenirea va avea de-a face cu un nou tip de selecție naturală. Oamenii plini de speranță și rezistenți la stres vor ajunge să conducă lumea. Pe măsură ce schimbarea și nesiguranța se vor accentua – ceea ce este foarte probabil – cei care se lasă dominați de stres vor fi din ce în ce mai puțin capabili de competiție. Citiți în continuare și luați parte la noua lume care se naște în prezent.

## INTRODUCERE

### *De la stres, la putere*

*Suntem cu toții în mocirlă, dar unii dintre noi se uită la stele.*

*Oscar Wilde*

Imediat după prăbușirea economică din toamna anului 2008, am fost invitată să susțin o conferință în cadrul unui congres la care participau în jur de o mie de persoane. Eu sunt, în general, rezistentă la stres, dar nu sunt, totuși, imună în fața unei situații cu adevărat tulburătoare. Pierderea la bursă a unei treimi din fondul de pensie adunat cu atâta greutate și neștiind dacă să continui totuși cu ce mai rămăsese sau să pun banii la saltea, mă adusesese la o limită... de altfel, un loc bun pentru un observator al naturii umane.

Mă întrebam cum reacționează alți oameni atunci când situația financiară le scapă de sub control, când, la acel congres, am dat peste două exemple complet diferite a felului în care oamenii pot face față unei greutăți.

Imaginați-vă o seară călduroasă în Carolina de Nord și câțiva lectori luând cina împreună. Unii dintre ei

sunt oarecum faimoși și foarte bogați. „Ne-ar fi de folos ajutorul tău pe Wall Street. Cunoscut un tip care a pierdut totul de curând și s-a sinucis, mai precis a sărit pe fereastră“, îmi spune, între două înghițituri, un consultant financiar de renume.

Peste sala în care cinam se lăsase o liniște ciudată, întreruptă doar de sunetul broaștelor și greierilor de afară. Mă gândeam „Ce păcat că un tânăr – un fiu, un soț, un tată – a renunțat și a ales moartea, în loc să încerce să-și recreeze viața.“ Gurul financiar își îndreaptă privirea către mine și spune, zâmbind gânditor: „Întregul meu Rolodex ar avea nevoie de serviciile tale. Ține minte: totul în univers este dualitate. Când ceva coboară, altceva se înalță. Acum, economia e prăbușită, dar managementul stresului e pe val.“

„La fel se întâmplă și cu cei care sunt medii“, am răspuns eu. „În momentul de față, ei știu mai multe decât economiștii.“

Am râs cu toții și am continuat să mâncăm. După vreo câteva minute, oamenii au început să se strecoare afară, iar eu m-am dus să mă servesc cu o ceașcă de ceai. Acolo am întâlnit-o pe Devon – o lectoră care se ocupa de planingul afacerilor și care își luase o cafea – și am început să discutăm despre diverse lucruri. Povestea sa este impresionantă.

Cu mai puțin de un an în urmă, Devon și soțul ei dețineau o agenție imobiliară și o firmă de brokeraj, ambele de succes. Dar, când piața de profil a căzut, la fel s-a întâmplat și cu firmele lor. În doar câteva luni, au ajuns în faliment, cu datorii de o jumătate de milion de dolari. Au pierdut casa de lux în care locuiau și mare parte din bunuri.

Întreaga lor familie, din care mai făceau parte trei fete, a trebuit să se mute într-un apartament modest. În câteva luni, totuși, Devon și soțul ei au pus pe picioare o nouă afacere, inventând și promovând un dispozitiv care previne căderea vârstnicilor, o cauză majoră de invaliditate și moarte la această categorie de vârstă. Afacerea va avea nevoie de timp pentru a se dezvolta, dar Devon pare relaxată și încrezătoare.

„Știi ceva, sunt mulți ani de când nu m-am mai simțit atât de aproape de familia mea. Deși situația e dificilă din punct de vedere financiar, ne-am unit într-un mod minunat. Acum lucrez de acasă și am mai mult timp să mă ocup de fete“, mi-a zis. „Viața e scurtă, iar acum înțeleg din proprie experiență, că lucrurile materiale sunt trecătoare. Poate că sună banal, dar eu chiar am ajuns să înțeleg că cel mai important lucru e că ne iubim. Așadar, în mod paradoxal, pot spune că sunt recunoscătoare pentru schimbarea majoră prin care suntem nevoiți să trecem. Sunt un om nou acum, puțin mai înțeleaptă și mult, mult mai fericită.“

Voi cine ați prefera să fiți? Brokerul de pe Wall Street care a ajuns la disperare și s-a aruncat pe fereastră, sau Devon, care deja începuse să-și creeze un viitor pe care îl prefera trecutului său de succes. Chiar dacă noua ei afacere era un mare pariu, ea nu era dispusă să lase și capitalul emoțional să depindă de cum vor decurge lucrurile mai departe.

Diferența dintre Devon și brokerul sinucigaș era o realitate foarte familiară pentru mine. Tatăl meu, un om în permanență stresat și îngrijorat, a preferat, acum mai bine de 30 de ani, să sară pe fereastră decât să tră-

iască și să sufere de cancer. Moartea lui subită m-a determinat să renunț la cariera de oncobiolog și de asistent universitar de anatomie și biologie celulară la Facultatea de Medicină Tufts din Boston.

Mulți dintre colegi m-au crezut nebună să renunț la o carieră pentru care îmi dedicasem deja 7 ani de studiu universitar și post universitar, mai ales că postul și promovarea îmi erau, practic, asigurate. Dar eu treceam printr-o *metanoia* – o schimbare de atitudine, care mi-a modificat cursul vieții. Am conștientizat că, deși știam foarte multe despre *celulele* canceroase, nu înțelegeam aproape nimic despre *oamenii* care suferau de cancer. Speranța mea – care s-a transformat într-o viziune călăuzitoare și o misiune autentică – era că, dacă voi reuși să ajut oamenii stresați să devină mai puternici, asta va da un sens pozitiv morții tatălui meu.

Printr-o serie de coincidențe, am ajuns să mă specializez într-un domeniu nou, numit medicină comportamentală, și am fondat, împreună cu mentorul meu, Herbert Benson, o clinică pentru minte-trup într-unul din spitalele universitare ale Facultății de Medicină Harvard. Dr. Benson este cunoscut pentru descoperirea reacției de relaxare, un antidot natural al organismului pentru reacția de stres. În scurt timp, am ajuns la conducerea unei clinici pentru afecțiuni legate de stres, boli cronice, SIDA și cancer. Iar de la părăsirea clinicii, în 1988, am lucrat cu oameni de toate profesiunile, făcând față la tot felul de încercări. Acești ani de lucru cu oamenii, cu corporații și spitale, mi-au adâncit viziunea despre cum să alegi ce e mai bun din viață – o atitudine care este adusă în prim-plan de schimbările bruște. Pasiunea mea

este să împărtășesc aceste „secrete“ descoperite de-a lungul anilor, ca un ultim dar făcut de tatăl meu, tuturor.



Cartea este organizată în felul următor: Partea I: „De ce biscuiții isteți nu se fărâmă“, se compune din patru capitole, care asigură fundamentul de care aveți nevoie pentru a deveni flexibili și adaptabili în fața schimbării. Veți cunoaște ceea ce treizeci de ani de cercetări pot spune despre diferențele dintre oameni ca Devon și brokerul ghinionist. Aceasta vă va oferi cadrul necesar pentru a putea ajunge, în mod practic, să gândiți și să acționați ca o persoană puternică și foarte creativă. A doua parte a cărții: „Antrenați-vă creierul pentru succes“, conține instrumentele necesare pentru dezvoltarea unor noi căi neuronale, care vă pot transforma gândirea și viața. Partea a treia: „Deveniți viitorul“, este un ghid pentru definirea propriilor valori și descoperirea țăintelor și viziunilor fundamentale.

Am scris această carte pentru a vă învăța cum să stați în fața fricii, fără ca vâpaia ei să vă atingă. Sunt convinsă că puteți face asta. Orice vi s-ar întâmpla, țineți minte... nu este sfârșitul lumii. Este doar un apel către geniul care dormitează în voi – și în noi toți – un geniu pregătit și capabil să recreeze lumea.



## DESPRE AUTOARE

Joan Borysenko, Ph.D., este un expert de renume mondial în managementul stresului și în medicina min-te-trup. Prezența ei plină de grație, simțul umorului, abilitatea de a îmbina ultimele cercetări științifice cu povești personale și anecdote captivante, fac din ea un conferențiar popular în diferite medii: spitale, corporații, congrese și centre de meditație.

Joan a făcut studii de doctorat și post-doctorat la Facultatea de Medicină Harvard, unde a și profesat ca asistent universitar. Este biolog, psiholog și ghid spiritual, un pionier al psihoneuroimunologiei și cofondator a uneia dintre primele clinici pentru minte-trup din țară, al cărei director a și fost o perioadă.

Joan trăiește, împreună cu soțul său, Gordon Dveirin, și cei doi câini, Sophie și Skye, într-un oraș istoric, western, cu o populație de doar 170 de locuitori, situat la poalele Mușilor Stâncoși Colorado. Este autoare de best-seller *New York Times*, a scris numeroase cărți și a produs o gamă largă de materiale audio. Este jurnalistă și are propria emisiune radio. Lucrările sale au apărut în numeroase ziare și reviste, printre care se numără și *The Wall Street Journal*, *U.S. News & World Report*, *The Washington Post*, revista *O* și *Yoga Journal*. Puteți afla mai multe informații despre Joan pe [www.joanborysenko.com](http://www.joanborysenko.com) și vă rugăm să o contactați pe [www.facebook.com](http://www.facebook.com).

## CUPRINS

<i>Prefață</i> : Speranța se impune . . . . .	6
<i>Introducere</i> : De la stres, la putere . . . . .	9
PARTEA I: De ce biscuiții isteți nu se fărâcă . . . . .	15
Capitolul 1: Cele trei secrete ale rezilienței . . . . .	16
Capitolul 2: Realismul optimist . . . . .	33
Capitolul 3: Euforia celui care ajută. . . . .	46
Capitolul 4: Detașați-vă și mergeți înainte. . . . .	55
PARTEA a II-a: Antrenați-vă creierul pentru succes . . . . .	63
Capitolul 5: Activați-vă emisfera dreaptă a creierului. . . . .	64
Capitolul 6: Activați sistemul păcii interioare . . . . .	79
Capitolul 7: Stimulați-vă creierul . . . . .	88
PARTEA a III-a: Deveniți viitorul . . . . .	99
Capitolul 8: O viață trăită cu viziune și sens . . . . .	100
<i>Postfață</i> : Acționează acum! . . . . .	109
<i>Note</i> . . . . .	111
<i>Mulțumiri</i> . . . . .	114
<i>Despre autoare</i> . . . . .	116

