ELIZABETH DAY

AUTOARE DE BESTSELLERE *SUNDAY TIMES*



atunci când
lucrurile merg prost

NICULESCU

ELIZABETH DAY



Eșecozofia pentru adolescenți

Atunci când lucrurile merg prost

Traducere: Carmen Lucaci

NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DAY, ELIZABETH
Eșecozofia pentru adolescenți: atunci când lucrurile merg prost / Elizabeth Day; trad.: Carmen Lucaci. - București: Editura Niculescu, 2024
ISBN 978-606-38-1034-3

I. Lucaci, Carmen (trad.)

159.9

© Elizabeth Day 2023 (text)
Illustrations provided by HarperCollins Publishers Limited.
Originally published in English in 2023 by Farshore, an imprint of HarperCollinsPublishers Ltd, The News Building, 1 London Bridge St, London, SE1 9GF under the title FAILOSOPHY FOR TEENS: A Handbook for When Things Go Wrong

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

Titlu original: *FAILOSOPHY FOR TEENS: A Handbook for When Things Go Wrong,* by Elizabeth Day

© Editura NICULESCU, 2024
Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82;
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro
Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro
Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat
Tehnoredactor: Lucian Curteanu
Adaptare copertă & design: Carmen Lucaci

ISBN 978-606-38-1034-3

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.
Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

Introducere 7

Cele șapte principii ale eșecului 18

Principiul 1: Eșecul există, pur și simplu 19

Principiul 2: Cele mai rele gânduri ale tale nu te reprezintă 39

Principiul 3: Toată lumea simte că a eșuat 57

Principiul 4: Poți supraviețui respingerii 69

Principiul 5: Cum să devii un cercetător al eșecului 77

Principiul 6: Așa ceva nu există: un viitor Tu 89

Principiul 7: Când ești onest ești mai puternic 97

Ce se întâmplă când viața te ia prin surprindere? 107

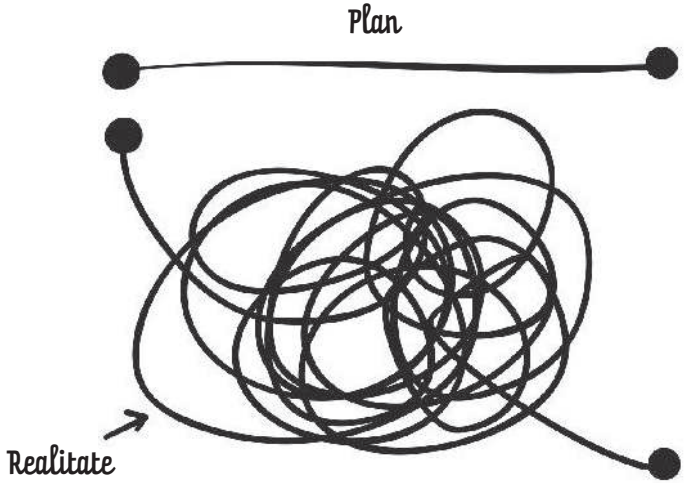
Eșecozofia funcționează, de fapt? 117

Ce te învață eșecul despre succes? 121

O celebrare a eșecurilor 131

INTRODUCERE

Ce este eșecul? Bună întrebare! A fost una la care am evitat să răspund o vreme, pentru că mi se părea un lucru atât de greu de explicat. Dar, în cele din urmă, definiția pe care am găsit-o a fost că eșecul **este ceea ce se întâmplă atunci când ceva nu merge conform planului tău.**



Tuturor ni se întâmplă să avem un eșec, chiar și celebrităților pe care le vedem ca pe niște idoli moderni și sclipitori pe covorul roșu și care par să aibă totul sub control.



În fiecare zi, suntem bombardați cu tot felul de povești de succes într-o așa măsură încât riscăm să credem că excepționalul este norma. **Trăim într-o epocă a perfecțiunii**, în care ni se spune că merităm succesul și că acesta va fi o răsplată dacă suntem suficient de inteligenți, de zvelți sau de sociabili ori, într-un fel sau altul, suficient de buni. Iar cultura online și rețelele de socializare ne-au speriat și ne-au făcut să credem că orice eșec va fi făcut public și că toată lumea va afla în curând despre el.

Definiția eșecului depinde de modul în care percepi succesul, dar – iată partea bună – poți reformula ceea ce înseamnă succesul pentru tine. Poate că succesul însemnă să dai tot ce ai mai bun atunci când joci fotbal sau hochei, mai degrabă decât să fii cel care înscrie toate golurile? Sau poate că succesul însemnă să fii drăguț cu fratele sau sora ta, mai degrabă decât să deții o pereche de pantofi de sport noi și scumpi? Sau să fii fericit că ești unic, în loc să te schimbi pentru a te integra într-un grup? Pentru mine, cea mai adevărată formă de succes este legată de ceea ce simți în interiorul tău. Dacă te simți bine cu cine ești și cum te porți cu ceilalți, acesta este cel mai bun tip de succes.



Dacă nu trăim cea mai bună viață pentru noi înșine, începem să ne judecăm prin ochii celorlalți, ajungând să devenim astfel persoane pe placul altora. Acest lucru înseamnă că acționăm într-un mod care sperăm că îi va face pe ceilalți să ne aprobe – fie că este vorba de străini, fie că este vorba de propria noastră familie sau de prieteni – chiar și atunci când acest lucru este contrar propriilor noastre nevoi sau dorințe.

În adolescență, nu am reușit să-mi dau seama că dorința mea de a le face pe plac altora mă făcea nefericită. Când îmi făceam prieteni, credeam că era mai important să fiu genul de persoană pe care ei doreau s-o aibă în preajmă, decât să fiu eu însămi. Mi-am petrecut mult timp încercând să mă conformez și făcând lucruri cu care nu mă simțeam confortabil, pentru că voiam neapărat să mă placă alții. Dar, bineînțeles, nimeni nu are nicio șansă să te placă pe tine, cel adevărat, dacă nu ești suficient de curajos să arăți cine ești în realitate.

Să le fi pe plac oamenilor pare o calitate extraordinară, dar poate fi destul de distructiv pentru dezvoltarea noastră personală. **Tânjind în mod constant după aprobarea celorlalți și evitând așa-numitele „eșecuri”, ratăm împlinirea care vine din faptul că suntem fericiți și încrezători în propria piele**.

„Dacă îți propui să fii ceea ce nu ești, vei eșua întotdeauna. ÎNCEARCĂ SĂ FII TU ÎNSUȚI.”

MATT HAIG,

AUTOR

Când aveam patru ani, eu și familia mea ne-am mutat în Irlanda de Nord. Era – și încă este – o parte a Regatului Unit, dar nu toată lumea dorea să facă parte din Regatul Unit. În 1982, când am ajuns acolo, avea loc un conflict civil. În fiecare dimineață, în drum spre școală, treceam printr-un punct de control militar. Bombele explodau frecvent. Putea fi un loc înfricoșător.

Întrucât vorbeam cu accent englezesc, nu mă integram. În unele medii, nu aveau încredere în mine, deoarece oamenii presupuneau că familia mea lucrează pentru armata britanică, care era văzută ca un inamic ocupant de către cei care doreau o Irlandă unită. (De fapt, nu aveam nimic de-a face cu armata: tatăl meu era chirurg.)

La școala secundară din Belfast, am fost tachinată din cauza accentului meu și mi-a fost greu să-mi fac prieteni. Mă simțeam foarte singură și tristă. Notele mele au scăzut vertiginos. Am devenit din ce în ce mai tăcută și mai retrasă. În cele din urmă, le-am spus părinților mei cât de nefericită eram și m-am mutat la o altă școală care mi se potrivea mult mai bine. Deși a fost dificil să trec prin asta, acum înțeleg că m-a făcut să fiu cine sunt.

Nu am reușit să mă integrez la prima mea școală gimnazială. Dar acest lucru a avut și avantaje: am devenit o bună ascultătoare și observatoare, iar acestea s-au dovedit a fi abilități neprețuite în cariera mea ulterioară de scriitoare și jurnalistă. Toate acestea m-au făcut să am empatie pentru oricine este sau a fost hărțuit și să înțeleg valoarea bunăvoinței. M-au învățat cât de important este să-mi fac prieteni adevărați care să mă accepte cum sunt.

De asemenea, mi-am dat seama că, indiferent cine ești, există persoane care vor face întotdeauna presupuneri false despre tine. Dar nu ai niciun control asupra acestui lucru. Părerile altora au legătură, în mare parte, cu ceea ce simt ei *despre ei*, nu despre tine. S-ar putea să fie nefericiți, sau furioși, sau să aibă o viață de familie dificilă și să-și dorească să se răzbune. Nu ai control asupra opiniilor lor, dar ai control asupra felului în care poți să reacționezi la toate acestea. Nu-ți irosi energia încercând să le schimbi părerea. În schimb, folosește acea energie pentru a-ți face un nou prieten sau pentru a petrece mai mult timp făcând lucrurile care îți plac. Încearcă să te cunoști. Și nu uita: atunci când treci prin momente dificile, momentele bune se simt și mai bine pentru că ai cu ce să le compari.



„CU CÂT ESTE MAI ÎNTUNECATĂ NOAPTEA”, a scris Dostoievski, „CU ATÂT SUNT MAI STRĂLUCITOARE STELELE.”

Am petrecut o mare parte din ultimii doi ani gândindu-mă la eșecurile pe care le-am avut. Ciudățenia este că, a mă gândi la eșecurile mele, din perspectiva adultului, nu a fost o experiență negativă. Dimpotrivă, mă simt mai răzbătătoare, mai fericită și mai puternică. Când folosesc cuvântul „puternică” mă refer la faptul că îmi pot revendica propriul curaj, în loc să mă bazez pe al altcuiva.

Imaginează-ți că ești un telefon. Atunci când folosești prea mult un telefon fără să-l încarci, el rămâne fără energie și nu le mai poți trimite SMS-uri prietenilor tăi, ceea ce este foarte enervant. Dar acum imaginează-ți că ești propriul încărcător de telefon: o baterie încorporată care îți permite să nu rămâi niciodată fără energie. La asta mă refer atunci când spun că te simți puternic.

Am propriul meu acumulator. Nu trebuie să mă bazez pe nimeni altcineva pentru a mă încărca. Eșecurile nu mă pot răni la fel de mult, pentru că știu cum să le fac față – chiar mai bine, de fiecare dată când învăț dintr-un eșec îmi măresc capacitatea propriei baterii. Nu mă mai simt jenată de eșecurile mele, pentru că atunci când mă uit în urmă la ele mă simt mândră de rezistența cu care am reușit să le supraviețuiesc.

Pentru mine, reziliența înseamnă capacitatea de a mă recupera sau de a mă adapta atunci când lucrurile nu merg bine sau când acestea se schimbă în moduri la care nu mă aștept. Faptul că sunt împăcată cu eșecul în acest fel înseamnă că nu am prea multe regrete. Am acceptat că nu putem înțelege întotdeauna de ce se întâmplă unele lucruri în momentul în care se întâmplă. Dar cred că, în general, viața ne va învăța lecțiile pe care trebuie să le învățăm dacă suntem deschiși la această posibilitate.

Această acceptare a eșecului mă ajută să fiu rezistentă și să mă adaptez atunci când lucrurile nu merg conform planului. Mi-aș fi dorit să-mi fi acceptat eșecurile când eram mai tânără, în loc să mă simt prost din cauza lor. Cât de diferiți ar fi putut fi anii adolescenței mele! Speranța mea este să te ajut să vezi eșecul ca parte a tabloului general și să înțelegi că...

deși eșecurile tale te fac cine ești, ele nu te definesc.

Și mi-aș fi dorit să fi fost mai deschisă atunci când lucrurile mergeau prost. Mi-aș fi dorit să fi vorbit și să fi discutat despre eșecurile mele. La 30 de ani, am fost părăsită de un iubit. Mi s-a frânt inima și mi-a fost groaznic de rușine. Dar atunci când le-am mărturisit prietenilor mei despre această experiență, m-am simțit de fapt mai apropiată de ei. A fi vulnerabil este o modalitate extraordinară de a te conecta cu ceilalți, deoarece există șanse ca ei să fi trecut prin ceva asemănător, dar poate că nu au avut niciodată ocazia să vorbească despre asta. Mi-am dat seama

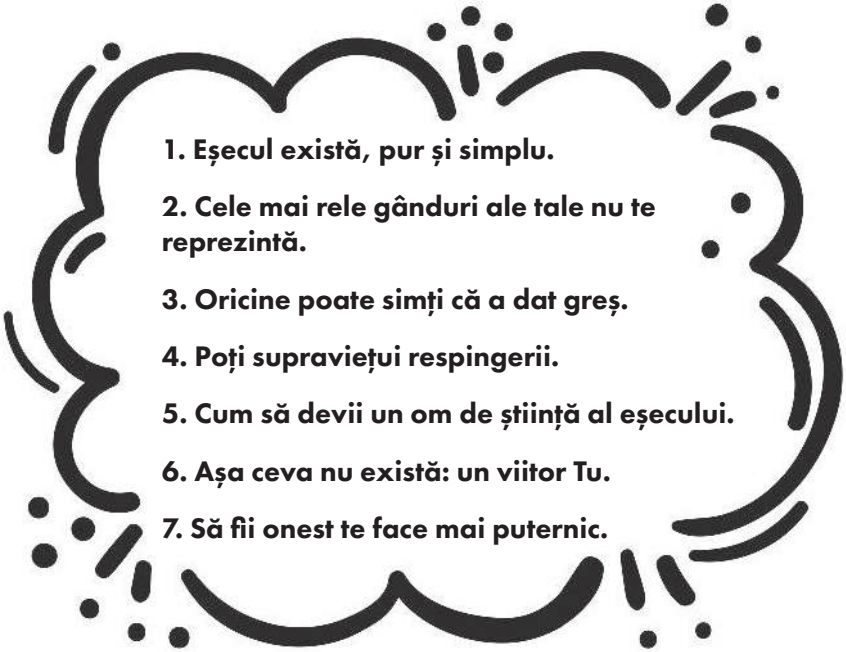
că discuțiile despre eșec au fost mult mai revelatoare decât orice alt tip de conversație. Atunci când vorbești despre ceea ce nu a mers bine în viața ta, le dai ocazia celorlalți oameni să fie sinceri și în privința propriilor greșeli.

Apoi am început să mă gândesc la posibilitatea de a purta aceste conversații pe scară mai largă, astfel încât mai mulți oameni să se simtă mai puțin singuri. Aceasta a fost ideea care a stat la baza podcastului meu *How To Fail* („Cum să înveți să eșuezi"), lansat în iulie 2018. În fiecare săptămână, înainte de întâlnire, îi cer invitatului meu să vină cu trei „eșecuri". Acestea pot fi sublime sau ridicole; profunde sau superficiale. Singurele criterii la care țin sunt ca invitatul să se simtă confortabil să vorbească despre subiectele pe care le-a ales și să fie capabil să reflecteze asupra a ceea ce a învățat din ele.

Invitații mei au fost de toate felurile, din toate domeniile – fotbaliști, psihoterapeuți, politicieni, vedete pop, bucătari și foști concurenți la reality-show-uri. Ei au oferit informații despre orice, de la examene picate și despărțiri romantice până la modul de a face față anxietății severe. În această carte veți citi unele dintre poveștile lor extrem de inspiratoare, alături de lecțiile pe care le-am învățat din propria mea viață.



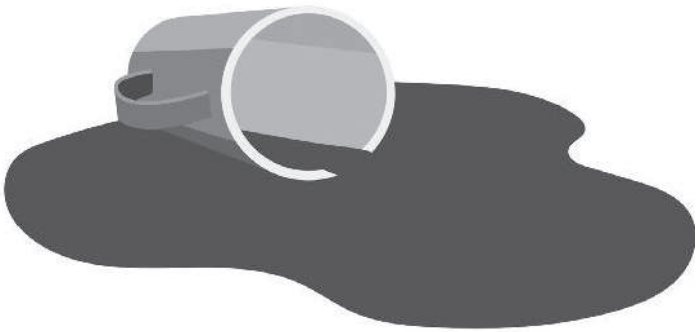
Am condensat experiențele valoroase din podcastul meu și din învățăturile de viață în șapte domenii-cheie, menite să fie ghiduri utile în momentele dificile ale vieții. Consideră-le ca fiind echivalentul unei discuții cu un prieten bun, care vrea să te facă să te simți mai bine.



Așa cum spunea Albert Einstein, „Eșecul este succesul în progres". Oricât de dificil ar părea ceva în momentul respectiv, este întotdeauna posibil să înveți din acel ceva. Încearcă **să crezi că va ieși ceva bun dintr-un eșec.** Uneori, s-ar putea să nu-ți dai seama imediat care este acel lucru pozitiv. Uneori, nu poți ști asta decât retrospectiv, dar atunci când ești optimist ai energia sau curajul de a face lucrurile care te neliniștesc sau te îngrijorează.

Nu spun că este ușor. Știu că necesită mult mai mult efort decât să vorbești cu tine însuți în oglindă sau să colecționezi citate de pe Instagram. **Mușchii noștri mentali necesită la fel de mult antrenament ca și cei fizici.** Încearcă provocările de pe parcursul cărții pentru a descoperi mai multe despre tine și despre cum să-ți trăiești cea mai bună viață.

Unele eșecuri sunt mult mai traumatizante decât altele și s-ar putea să dureze mai mult timp până când te vei simți mai bine în legătură cu ceea ce s-a întâmplat. Dacă simți durere emoțională – tristețe, supărare, jenă, rușine, furie – această durere este un fapt, indiferent de cauza ei.



Dar există o diferență între durere și suferință. Prin durere, la fel ca prin eșec, trecem cu toții. Ne ardem accidental limba cu o ceașcă de ciocolată caldă prea fierbinte. Există durerea imediată, care, sperăm, dispare destul de repede. Apoi există suferința ulterioară care durează ceva mai mult, deoarece timp de câteva zile ne străduim să simțim gustul alimentelor. Dar imaginează-ți că te-ai judeca aspru săptămâni și luni de-a rândul în legătură cu faptul că ai fost atât de prost încât să-ți arzi limba. Asta ar însemna să prelungești suferința în mod inutil.

În schimb, ai putea să-ți spui: „Ei bine, mi-am ars limba, dar cel puțin data viitoare voi ști că trebuie să adaug puțin lapte rece în ciocolata caldă înainte de a o bea."

A gândi pozitiv atunci când lucrurile merg prost se va dovedi incredibil de puternic pe mai multe planuri. Și, în loc să încercăm să evităm eșecul, ne putem gândi în schimb la modul în care greșelile ne ajută de fapt să învățăm și să creștem.

Și despre asta este vorba în această carte.

Așadar, citește-o pe toată deodată sau citește-o din când în când. Oricum ar fi, sper că te va ajuta să-ți dai seama că eșecul nu trebuie să fie alienant. De fapt, dimpotrivă: ne unește pe toți. **Eșecul ne face umani.**



Aceasta, pe scurt, este EȘECOZOFIA.