



LIBRĂRIA DELFIN

Cuprins

Introducere. Pe termen lung, suntem morți toți 11

PARTEA ÎNTÂI: ALEGE SĂ ALEGI

1. Viața care-și acceptă limitele	25
2. Capcana eficienței	43
3. Cum acceptăm finitudinea	61
4. Cum să procrastinezi mai bine	75
5. Problema pepenelui	93
6. Întrerupătorul intim	105

PARTEA A DOUA: FĂRĂ CONTROL

7. Niciodată nu avem timp	115
8. Ești aici	127
9. Redescoperirea odihnei	143
10. Spirala nerăbdării	163
11. Nu te da jos din autobuz	173
12. Singurătatea nomadului digital	185
13. Terapia prin neimportantă cosmică	201
14. Boala umană	211
Încheiere. Dincolo de orice speranță	225
Addenda. Zece instrumente pentru acceptarea finitudinii	231
Note	241
Mulțumiri	259



LIBRĂRIA DELFIN

Introducere

Pe termen lung, suntem morți toți

Durata de viață medie a unui om este absurd, îngrozitor, insultător de scurtă. Iată o metodă de a pune lucrurile în perspectivă: primii oameni moderni au apărut în câmpiile Africii acum cel puțin 200 000 de ani, iar oamenii de știință estimează că viața, într-o formă sau alta, va continua încă 1,5 miliarde de ani sau mai mult, până când căldura tot mai intensă a soarelui condamnă și ultimul organism la moarte. Și tu? Presupunând că apuci 80 de ani, vei fi trăit cam 4 000 de săptămâni.

Bineînțeles, se poate să ai noroc: dacă trăiești până la 90 de ani, vei fi trăit aproape 4 700 de săptămâni. Poate vei fi *super-norocos*, ca Jeanne Calment, din Franța, care avea, conform estimărilor, 122 de ani când a murit, în 1997, așadar cea mai bătrână persoană documentată vreodată.¹ Calment susținea că își amintea că făcuse cunoștință cu Vincent van Gogh (cel mai clar ținea minte că mirosea a alcool) și a apucat nașterea primului mamifer clonat cu succes, oaia Dolly, în 1996. Biologii preconizează că în curând duratele de viață cât de cât apropiate de cea a lui Calment vor fi la ordinea zilei.² Dar nici ea nu a avut parte decât de vreo 6 400 de săptămâni.

Când exprimăm situația în termeni atât de izbitori, ne este mai ușor să înțelegem de ce filosofi, din Grecia antică până în prezent, consideră simplitatea vieții problema definitorie a existenței umane: suntem dotați cu capacitatea mintală de a face planuri aproape infinit de ambițioase, dar nu avem timp deloc să le punem în acțiune. „Viața care ne este dată aleargă atât de iute încât, în afara câtorva, pe ceilalți îi părăsește toc-



– viața noastră civică a luat-o razna, o pandemie a paralizat societatea, iar planeta devine tot mai fierbinte –, dar mult succes în a găsi un sistem de time management care să facă niște loc și pentru interacțiune productivă cu concetățenii tăi, cu evenimentele actuale sau cu soarta mediului. Poate cel mult ai presupus că există câteva cărți despre productivitate care iau în serios realitățile dure ale scurtimii vieții, în loc să se prefacă pur și simplu că putem ignora subiectul. Dar, dacă ai crezut asta, n-ai avut dreptate.

Așadar, cartea de față este o încercare de a contribui la restabilirea echilibrului – de a vedea dacă putem să descoperim sau să recuperăm modalitățile în care ne gândim la timp și care să prezinte corect situația noastră reală: scurtimea scandalosă și posibilitățile scânteietoare din cele 4 000 de săptămâni pe care le avem de trăit.

Viața pe bandă rulantă

Într-un anume sens, firește, în ziua de azi nimeni nu are nevoie să i se spună că nu este timp. Suntem obsedați de inboxuri supraîncărcate și de liste de priorități, bântuiți de senzația vinovată că ar trebui să facem mai mult sau altceva, sau pe amândouă. (Cum poți fi sigur că oamenii se simt atât de ocupați? Este ca gluma despre cum poți ști dacă cineva este vegan: nicio grijă, o să-ți spună singur.) Studiile arată, în majoritate, că ne simțim mai presați de timp⁴ ca niciodată; și totuși, în 2013, o cercetare a unei echipe de oameni de știință olandezi a prezentat posibilitatea amuzantă ca astfel de studii să subestimeze amploarea epidemiei de ocupare – pentru că oamenii extrem de ocupați se simt prea ocupați să participe la studii.⁵ Recent, odată cu creșterea economiei part-time și freelance,



Să începem cu ocuparea. Nu este singura problemă a noastră legată de timp și nu este problema tuturor. Dar este o ilustrație mai clară decât oricare alta a efortului pe care îl investim în lupta împotriva limitelor noastre înnăscute, pentru că a devenit atât de normal să simți că *trebuie* neapărat să faci mai mult decât *poți* face. „Ocupare” nu este cel mai corect termen pentru starea aceasta de fapt, pentru că anumite forme de ocupare pot fi încântătoare. Cine n-ar vrea să trăiască în Busytown, „Ocupești”, orașul imaginar din seria populară de cărți pentru copii din anii 1960 a ilustratorului american Richard Scarry? Sigur, motanii-băcani și porcii-pompieri din ilustrațiile lui sunt ocupați; în Busytown nu stă degeaba nimeni – sau, dacă o face, este ascuns cu grijă de autorități, ca la Pyongyang. Dar în niciun caz nu este *cineva depășit de situație*. Toate personajele dovedesc stăpânirea de sine veselă a unor motani și porci care au o grămadă de lucruri de făcut, dar care sunt complet încrezători că sarcinile lor se vor potrivi perfect în numărul de ore disponibile – în timp ce noi trăim cu anxietatea constantă a **fricii** sau a certitudinii că ale noastre nu.

Studiile arată că **senzația** aceasta apare pe toate treptele scării economice.¹ Dacă ai două servicii plătite cu salariul minim pe economie ca să ai ce le pune copiilor pe masă, este foarte probabil să te simți suprasolicitat. Dar, dacă îți merge mai bine, te vei simți suprasolicitat din motive care nu ți se par cu nimic mai puțin stringente: pentru că ai o casă mai frumoasă cu rate mai mari la bancă sau pentru că solicitările funcției tale (muncă interesantă și bine plătită) intră în conflict



cu evenimentele la care ți-ar plăcea să participi. Dar este și un mod garantat de a afla de mai multe evenimente la care ți-ar plăcea să participi decât ar putea bifa cineva pe lume. OkCupid este un mod eficient de a găsi parteneri pentru întâlniri romantice, dar și de a ți se aminti constant de toate celelalte persoane, poate mai atrăgătoare, cu care ai putea ieși. E-mailul este un instrument inegalabil pentru a răspunde rapid la un volum mare de mesaje – dar, pe de altă parte, dacă n-ar fi e-mailul, nici n-ai primi atâtea mesaje. Tehnologiile pe care le folosim în încercarea de a „ține pasul cu toate cele” ne trădează întotdeauna în cele din urmă, pentru că sporesc mărimea aceluși „toate cele” cu care încercăm să ținem pasul.

De ce trebuie să încetezi să încerci să te ocupi de toate

Până acum am scris de parcă această capcană a eficienței ar fi o simplă problemă de cantitate: ai prea multe de făcut, deci încerci să faci loc pentru mai mult, dar rezultatul ironic este că ajungi să ai și mai multe de făcut. Cel mai rău aspect al capcanei este însă că ține și de calitate. Cu cât mai tare te zbați să-ți faci timp pentru toate, cu atât mai mult timp vei ajunge să cheltuiești pe lucrurile de mai mică însemnătate. Dacă adopți un sistem de time management ultraambițios care promite să se ocupe de toată lista ta de lucruri de făcut, probabil nu vei ajunge la cele mai importante puncte de pe ea. Dacă îți dedici anii de pensie vizitării a cât mai multe locuri de pe glob, probabil nu vei ajunge să vezi părțile cele mai interesante.

Motivul efectului este simplu: cu cât mai ferm reușești să te convingi că va fi timp pentru toate, cu atât mai puțin te vei simți presat să te întrebi dacă o activitate sau alta este cea mai



pietre mari, viața riscă să se împiedice tocmai de cele pe jumătate atrăgătoare – ocazia unui nou loc de muncă oarecum interesant, prietenia semiagreabilă. Unul dintre clișeele cărților de *self-help* este că cei mai mulți dintre noi trebuie să învățăm mai bine să spunem nu. Dar, după cum subliniază scriitoarea Elizabeth Gilbert, este prea ușor de presupus că asta înseamnă doar să găsești curajul de a refuza diverse lucruri plicticoase pe care oricum nu-ți doreai să le faci. În realitate, explică ea, „este mult mai greu de atât. Trebuie să înveți să începi să spui nu lucrurilor pe care *vrei* să le faci, înțelegând că ai o singură viață.”⁶

Perfecțiune și paralizie

Dacă un time management eficient este cel mai ușor de definit ca a învăța să procrastinezi corect, acceptând adevărul despre propria finitudine și alegând în consecință, atunci *celălalt* tip de procrastinare – cel rău, care ne împiedică să avansăm cu ceea ce contează pentru noi – este de obicei rezultatul încercării de a evita același adevăr. Omul care procrastinează corect acceptă faptul că nu le poate face pe toate, apoi decide cât mai înțelept pe care sarcini să se concentreze și pe care să le neglijeze. Dimpotrivă, omul care procrastinează greșit ajunge paralizat tocmai pentru că nu suportă gândul de a-și privi în față limitele. Pentru el, procrastinarea este o strategie de eschivă emoțională, o încercare de a nu mai simți frământarea psihologică provocată de recunoașterea faptului că este o ființă umană finită.

De multe ori, limitele pe care încercăm să le evităm când ne angajăm în genul acesta de procrastinare autosabotantă nu au nimic de-a face cu cât de *multe* vom reuși să facem în timpul



LIBRĂRIA DELFIN

6

Întreprătorul intim

Dacă ai fi mers pe jos prin Munții Kii din sudul Japoniei în lunile de iarnă ale lui 1969, poate ai fi observat ceva uimitor: un american palid și slăbănog, gol pușcă, turnându-și în cap apă aproape înghețată dintr-o cisternă mare de lemn.¹ Îl chema Steve Young și se antrena să devină călugăr în ramura Shingon a budismului – dar până atunci procesul nu fusese altceva decât un șir de umilințe. Mai întâi, abatele mănăstirii de pe muntele Kōya refuzase să-l lase să intre. Cine naiba mai era și doctor-andul ăsta în studii asiatice, alb și deșirat, care decisese el, așa, că viața de călugăr japonez era de el? În cele din urmă, după niște pisălogeală, lui Young i s-a permis să rămână, dar numai dacă îndeplinea tot felul de munci mărunte pe lângă mănăstire, ca măturatul coridoarelor și spălatul vaselor. Acum, în sfârșit, primise aprobare să înceapă izolarea de 100 de zile care marca primul pas adevărat în călătoria lui monastică – doar ca să descopere că asta presupunea să trăiască într-o colibă minusculă și neîncălzită și să îndeplinească de trei ori pe zi un ritual de purificare în care Young (crescut lângă ocean în călduța Californie) trebuia să arunce pe el vreo 10-20 de litri de zăpadă topită care-l îngheța până în oase. A fost un „chin cumplit”, avea să-și amintească el mai târziu. „Este atât de frig, încât apa îngheață de cum atinge podeaua și îți înțepenește prosopul în mână. Așa că aluneci desculț pe gheață și încerci să te ștergi pe corp cu un prosopel înghețat.”

În fața greutăților fizice (chiar și din cele mult mai blânde decât acestea), majoritatea oamenilor încearcă instinctiv să



Până acum, în mare parte din carte am subliniat cât de important este să nu evităm, ci să privim în față realitatea neconfortabilă a timpului atât de scurt pe care îl avem. Dar de-acum cred că devine evident că este ceva suspect la ideea de timp ca lucru pe care îl „avem”. După cum atrage atenția autorul David Cain, nu avem niciodată timp în același sens în care avem banii gheață în portofel sau încălțările în picioare. Când susținem că avem timp, de fapt vrem să spunem că ne așteptăm la el. „Presupunem că avem trei ore sau trei zile ca să facem ceva”, scrie Cain, „dar de fapt timpul acela nu intră niciodată în posesia noastră.”³ Îți pot răsturna așteptările nenumărați factori care să-ți răpească cele trei ore pe care credeai că le „ai” pentru a termina un proiect important la serviciu: se poate să te întrerupă șeful cu o solicitare urgentă; se poate să se oprească metrourile; se poate să mori. Și, chiar dacă ajungi să ai parte de toate cele trei ore, mulate perfect pe așteptările tale, nu vei fi sigur decât când orele acelea vor fi trecut în istorie. Nu poți să te simți sigur de viitor decât odată ce s-a transformat în trecut.

În același fel, în ciuda a tot ce am spus până aici, nimeni nu primește cu adevărat 4 000 de săptămâni de viață – nu numai pentru că s-ar putea să ai parte de mai puține, ci și pentru că în realitate nu *primești* nici măcar o săptămână, în ideea de a putea garanta că va ajunge sau că vei fi în situația de a o folosi exact cum dorești. Ai parte de fiecare moment pe măsură ce sosește, deja aruncat în timpul și în locul actual, cu toate limitările pe care le presupune asta, și nu poți fi sigur de ce se va întâmpla în momentul următor. Dacă reflectezi puțin la asta, ideea lui Heidegger că suntem timp – că nu există nicio metodă coerentă de a ne gândi la existența unei persoane decât ca înșiruire de momente temporale – începe să aibă mai mult