

Catherine Blyth

LA TIMP

viața secretă a timpului
într-o lume plină de viteză

traducere din limba engleză de
LOREDANA BUCUROAIA și MARIA ZOICĂȘ



Cuprins

Introducere. Avem destul timp	9
I. CUM A LUAT-O RAZNA TIMPUL	19
1. Se învârte pământul mai repede?	21
II. CE ESTE TIMPUL ȘI UNDE SE DUCE?	55
2. Cum ne dăruiește timpul lumea.....	57
3. Sclavii ritmului.....	84
4. Nu funcționează.....	108
5. Procrastinarea, cu bune și cu rele	133
III. CUM SĂ-L RECUPEREZI.....	157
6. Ceasurile biologice.....	159
7. Bogăția timpului	185
8. Hoții de timp	213
9. Alegerea momentului	234
10. Cum să te ții de ceea ce ți-ai propus.....	256
11. Revizuirea vieții	277
Bibliografie.....	301

1

SE ÎNVÂRTE PÂMÂNTUL MAI REPEDE?

De ce pare timpul mai puțin liber

Iată misterul:

Avem la dispoziție cele mai multe ore din istoria omenirii. Puțini dintre noi mai trudesc ca pe vremea bunicilor noștri, șase zile pe săptămână, douăsprezece ore pe zi. Mulți avem parte de joburi flexibile. Potrivit estimărilor actuale, cetățenii norocoși din țările dezvoltate pot să se bucure de aproximativ 1 000 de luni de viață. Speranța medie de viață la bărbați e de 80 de ani și crește cu șase ore pe zi. La femei, rata de creștere rămâne puțin în urmă, cu patru ore pe zi, dar având în vedere că speranța lor medie de viață este de 83 de ani, doamnele își permit s-o ia mai încet.

Ba mai mult, ce putem să facem cu timpul nostru depășește toate posibilitățile de până acum, prezentul fiind transformat de puterea incredibilă a *teleprezenței*. Dacă ai un *smartphone*, poți să lucrezi cu mai multe meridiane, poți să vezi, să afli sau să cumperi practic orice, poți să interacționezi cu aproape oricine,oricând dorești, cu o simplă

atingere a degetului, fără să te dai jos din pat. Niciodată nu am putut să facem atât de multe atât de repede, cu atât de puțin efort.

Totuși, în ciuda acestor miracole zilnice, mulți dintre noi simțim că timpul nu ne ajunge. De ce?

Răspunsul scurt ar fi că trăim într-un nou fel de timp, care creează un nou fel de oameni. Reacția noastră instinctivă este să ne grăbim, dar am avea mult mai multe de câștigat de pe urma acestor minunate libertăți, dacă am lăua-o mai încet și ne-am concentra.

„M-am săturat să mi se tot spună să «trăiesc clipa», mi-a mărturisit o prietenă când a auzit că scriu despre timp. „Te rog să faci altceva.”

Îi înțeleg durerea. Eu asociez sfatul acesta cu un anume tip de *guru* al vieții – fosta vedetă de cinema extrem de bogată, care nu a călcat în viață ei o cămașă, decât, poate, cu un stilist și o cameră de filmat alături, care să-i imortalizeze ipostaza umilă. Deși această frază sună a vorbă-n vânt pe buzele anumitor oameni, ea capătă sens dacă recunoști în ea ecoul înțelepciunii care se transmite peste continente și veacuri.

„Trecutul s-a dus, viitorul încă n-a venit. Ai de trăit numai prezentul”, a spus Buddha, acum două milenii și jumătate. Henry David Thoreau, un filozof care s-a retras în silvastrie în pădurea Walden, din Lincoln, Massachusetts, în 1845, pentru a „trăi deliberat” doi ani, insista pe aceeași temă:

„Timpul nu e decât râul în care-mi arunc undița. Beau din el; dar în timp ce beau văd albia nisipoasă și-mi dau seama ce mică e apa. Firișorul plăpând continuă să curgă, dar eternitatea rămâne... Trebuie să trăiești în prezent, să te arunci pe fiecare val, să-ți găsești eternitatea în fiecare clipă. Nesăbuiții stau pe insula lor plină de oportunități și caută altă insulă. Nu există altă insulă; nu există altă viață.”

Catherine Blyth

Oricine e prea ocupat ca să pornească spre o cabană de lemn în căutarea iluminării va fi probabil iritat de cuvintele frumoase ale lui Thoreau, din moment ce ele sugerează că s-ar putea să ratăm momentele importante din viață. Dar asta e treaba filozofului, să pună enervanta întrebare *Cum să trăim bine?*. Și sunt indicii că este din ce în ce mai urgent să aflăm răspunsul.

Arhitectura timpului din viața noastră e demolată într-un ritm amețitor, cu o varietate amețitoare de metode. Înainte, zilele erau cadențate de orarul de lucru, de programul TV, de ora mesei, de timpul petrecut acasă – cu pauze incluse; cu momente pentru odihnă, pentru reflecție, pentru planificare. Aceste ritmuri ne gestionau timpul. Acum, aceste limite se năruie. Timpul liniar coexistă cu timpul flexibil, fractura primului e marcată de ciripitul neregulat al *smartphone-urilor*. Ne confruntăm cu o revoluție tehnologică și socială cu consecințe personale profunde, pe care am întârziat să le recunoaștem.

Iată cum stau lucrurile: în timp, consecvența și liniaritatea sunt date peste cap de viteza și de neprevăzut, timpul nostru poate să fie mai liber ca oricând. Complicația vine din faptul că ele vin la pachet cu presiuni și responsabilități. Trebuie să ne gestionăm timpul mai activ, altfel simțim că eșuăm.

Folosirea eficientă a timpului nu e un dar înnașcut. E o aptitudine care, din nefericire, nu se predă la școală. O dobândim prin interacțiune și din experiență – unii mai bine decât ceilalți. Dar nimeni nu a moștenit pricoperea culturală pentru noul tip de timp; părinții noștri nu aveau cum să ne învețe, totul este mult prea nou. Iar gestionarea timpului este, în sine, o presiune care ne poate face să simțim că avem și mai puțin timp la dispoziție, după cum vom arăta în această carte.

Nu trebuie să fii Stephen Hawking ca să înțelegi că timpul e o dimensiune. Dar noi ne creăm propria

percepție a timpului în fiecare moment. Iar când această percepție se modifică, și comportamentul nostru se schimbă. Desigur că relația fiecărui cu timpul se transformă în permanență – cu toții îmbătrânim –, însă schimbările din prezent redefinesc calitatea experienței. Cu pași mici și practici putem să ne îmbunătățim calitatea vieții. Sau, din contră, putem să cădem în capcana grabei.

Cu mult timp în urmă, strămoșii noștri depindeau de viteza ca să supraviețuiască. Reacția „luptă-sau-fugi” era un fel de buton de urgență, care să-i scape rapid de pericol. Azi, instrumentele și jucările noastre sunt rapide în locul nostru. Acesta este marele dar al nouului tip de timp, dacă știm să-l folosim. Ne putem personaliza orarul după cum poftim. Dacă ne-am dori cu adevărat, putem să facem ceea ce visau angajații cu program fix și să trăim precum chitaristul Keith Richards, adevărat Lazăr al formației Rolling Stones, care ani de-a rândul a dormit doar două nopți pe săptămână – „Am fost treaz cât pentru cel puțin trei vieți”, se lăuda el – și, în mod surprinzător, a și ajuns la o vîrstă înaintată. (Notă – pe baza biografiei lui Richards, putem enumera printre riscurile meseriei: să se prăbușească o bibliotecă peste tine, să cazi în cap dintr-un palmier și să tragi pe nas din greșeală o liniuță din cenușa tatălui tău.)

Capitolul de față încearcă să lămurească de ce, în loc să profităm de libertatea de a ne stabili propriul ritm, nu facem decât să mărim viteza – și de ce e asta o problemă.

1. DE CE TIMPUL ȘI-A ACCELERAT RITMUL

Secoul XX a fost epoca accelerării. Obsesia pentru viteza a dat naștere avioanelor, trenurilor, rachetelor și a culminat cu conceperea unui uriaș accelerator de particule, Marele Accelerator de Hadroni, a căruia construcție a

început la CERN, în 1998. Depășirea limitelor umane a început să ne fascineze.

Cine nu-și dorește să fie mai rapid? În anii '50, un Tânăr neurolog s-a hotărât să învețe cum să facă asta. Mai exact, a vrut să afle de ce când ne forțăm rămânen fără suflu. Părerea generalizată era că, pe măsură ce mușchii ard energia, lactatul altereză aciditatea din sânge, măring frecvența impulsurilor către creier – „Respiră mai adânc! E nevoie de oxigen!” Dar el bănuia ceva mai mult: și anume că, atunci când ne forțăm, plămâni nu pot produce destul oxigen, oprindu-ne deodată. Sângele arterial ar fi putut confirma teoria lui; dar cum să deschizi o arteră în timpul efortului fizic nu prezinta siguranță, el a ales o cale indirectă, folosind o echipă de alergători, o bandă de alergare și un cronometru.

Fiecare alergător a accelerat până la extenuare. După o perioadă de recuperare, neurologul i-a chemat înapoi, punându-le pe față măști de oxigen în doze de 33, 66 și 100% (proporția normală în aer e de 20%). Două treimi dintre alergători și-au îmbunătățit dramatic performanța. Majoritatea au alergat o distanță dublă. Unul a renunțat până la urmă de plăcuteală, altul, ca să prindă trenul. Ipoteza era corectă. S-a dovedit că rezistența e o chestiune de resurse și de voință.

Cățiva ani mai târziu, un distins expert în educație fizică, profesorul Tim Noakes, l-a interviewat pe neurolog. Care e cel mai important factor limitator în extenuare?

Tânărul nu a ezitat: „Fără nicio îndoială, creierul. Creierul dictează cât de mult poate fi intensificat efortul fizic.”

Răspunsul lui este demn de încredere. El însuși era sportiv – numele său este Roger Bannister – și înțelegea potențialul minții de a stăpâni timpul.

În dimineața zilei de 6 mai 1954, Bannister era programat să încerce să alerge o milă (1,609 km) în mai puțin de 4 minute, performanță nemaiatinsă până atunci. Dar, când

s-a trezit, vântul era atât de puternic, încât i-ar fi adăugat câte o secundă la fiecare tură de pistă. Cel mai bun timp al lui din pregătire era de 59 de secunde, ceea ce însemna că, pentru a reuși în acele condiții, ar fi trebuit să-și bată propriul record pe timp frumos. Temându-se de eșec, Roger nu voia să încearcă, mai ales că fusese deja înfierat de presă din pricina altor curse trecute dezamăgitoare.

A călătorit singur în trenul Londra-Oxford pentru a-și analiza dilema. Din întâmplare, deși doar aparent, antrenorul lui era în același wagon. Franz Stampfl i-a amintit că rivalii lui urmăru să concureze în săptămânile următoare.

„Tine minte, chiar și cu o șansă minimă... dacă nu profiți de ea, s-ar putea să nu ţi-o poți ierta toată viața. O să te doară... și ce dacă? Nu e sfârșitul lumii.“

Bannister a sosit la pista Iffley și a decis să alerge ca niciodată. Mai târziu, cu aproape 300 de metri înainte de finiș, a încetinit ritmul, simțindu-se extenuat.

„Am trecut printr-un moment de entuziasm ezitant, când creierul meu a preluat controlul. A luat-o cu mult înaintea corpului și m-a obligat să continui. Nu exista durere, ci doar un întreg de mișcare și întărire. Timpul părea să stea în loc sau fusese suspendat. Singura realitate erau următorii 200 de metri de sub picioarele mele. Linia de sosire reprezenta sfârșitul, poate chiar definitiv...

Când mai aveam 5 metri, finișul părea să se îndepărteze. Ultimele secunde mi s-au părut o eternitate. Linia de sosire se întrezărea ca un paradis al păcii după o bătălie. Lumea mă aștepta cu brațele deschise doar dacă reușeam să ajung la finiș, fără să reduc viteza. Dacă aş fi cedat atunci, nimici nu avea să-și deschidă brațele, lumea avea să-mi pară un loc rece și neprimitoare. M-am năpustit spre panglica de deasupra liniei de sosire ca un om disperat, care face un ultim salt ca să se salveze.“

În 3 minute, 59 de secunde și 4 zecimi, Bannister a schimbat istoria. Dar el avea să fie și mai mândru de realizările ulterioare, când a devenit o autoritate în sistemul neuro-vegetativ – ceasornicul ascuns care controlează tic-tacul vieților noastre, adică ritmul cardiac și ritmul respirator.

Învățăminte primelor experimente ale lui Bannister legate de respirație sunt transferabile. Cu resursele potrivite ne putem accelera ritmul – fie el mintal sau fizic. Dar mintea noastră deține controlul. Dacă mintea nu dispune de mijloacele necesare pentru a păstra acest control, viteza ne vlăguiește, și încă foarte repede. Totuși putem să ne testăm limitele, ba chiar putem să simțim – la fel ca Bannister, în Iffley – că timpul a fost suspendat.

Ce vrei să faci azi?

Poate că pare o întrebare frivolă. Poate că ești complet ocupat cu ceea ce trebuie să faci. Înainte de a răspunde, merită să te gândești că abilitatea de a pune această întrebare e un privilegiu propriu doar speciei noastre.

„Avem cu toții propriile noastre mașini ale timpului...“, scria H.G. Wells în *Mașina timpului*. „Cele care ne poartă în trecut sunt amintirile... Iar cele care ne transportă în viitor sunt visurile.“

Conștiința faptului că la un moment dat va trebui să murim este cel mai necruțător aspect al condiției umane, însă, drept compensație, avem capacitatea de a înțelege că, de vreme ce călătoria noastră este fără întoarcere, ar fi bine să ne bucurăm de aventură.

Puterea noastră mentală de a călători în timp face posibil acest lucru. Ne oferă bogățiile culturii și ale cunoașterii, ca să nu mai vorbim de trenurile care (teoretic) merg pe bază de timp, asemenea calculatoarelor, lumilor virtuale și mașinilor cu care colindăm spațiul cosmic. Si cât de minunat e să poți merge afară, după o zi grea, să-ți îndrepți ochii spre cer și să vezi, cum am văzut eu adineauri – dacă

ai noroc, dacă cerul nopții nu e acoperit cu nori sau mânjat în portocaliu de luminile orașului –, o pată albicioasă care plutește pe umărul lui Pegas și să apreciezi existența Andromedei, cea mai apropiată galaxie majoră, aflată la o distanță de 2,5 milioane de ani-lumină și numărând o mie de miliarde de stele – o imagine care și-a început călătoria spre Pământ cam pe când strămoșul tău imediat, *Homo habilis*, „omul îndemânatice“, a folosit întâia unealtă, cu 2,3 milioane de ani înainte ca mințiile noastre să existe.

Și iată unde am ajuns. Conștiința ta receptivă se întâlneste cu conștiința mea, saltă prin timp mult după ce eu am tastat aceste cuvinte pe un laptop, într-o seară târzie de vară. E impresionant, având în vedere că noi, oamenii, am fost mai întâi maimuțe, iar înainte de asta, pulbere de stele.

Călătoria în timp, explicată drept capacitatea de a ne înțelege și de a ne organiza acțiunile, face parte din categoria minunilor banalizate. Ea contează, pentru că fiecare moment conștient al vieții noastre ne pune în fața unei decizii: în ce să ne investim timpul și atenția. Conștiința noastră, care nu numai că atinge performanța de a simula mediul extern în interiorul nostru, ci ne și dotează cu o realitate interioară, ne face capabili să luăm această decizie. În fiecare clipă pe care o trăim se împletește clipe trăite și clipe presimțite, ceea ce oferă vieții profunzime și viziune, iar nouă, conștiință.

Datorită acestor bogății, ochii minții noastre, ca și cum ar purta niște ochelari vrăjiți, cu lentilele făurite din globul de cristal al vreunei ghicitoare, se substituie celorlalte cinci simțuri: amplificând ceea ce percep din lumea înconjurătoare, ne îngăduie să privim dincolo de prezent, într-un posibil viitor, pe care-l sporesc cu informații extrase din amintiri și experiențe pentru a pune la cale o călătorie (preferabil) înțeleaptă și sigură prin timp și spațiu.

Sunt convinsă că nașterea conștiinței se datorează dorinței umane de a răzbate cu privirea dincolo de

Catherine Blyth

cotiturile vieții. Cu siguranță este ceea ce îi diferențiază pe oameni de restul animalelor, dându-ne libertatea de a ne controla drumul în viață. Aceste facultăți ne permit să ținem minte zile de naștere, să planuim o surpriză pentru o persoană dragă, să ne pregătim masa fără să dăm foc la casă, să ne forțăm să învățăm pentru examene, să estimăm cu precizie câtă vreme putem să zăbovim la Starbucks fără să pierdem avionul, să știm că n-o să ne placă niciodată lemnul-dulce, să ne uităm la *Dirty Dancing*, să cântăm și să ne distrăm la maximum. Timpul este fundamentalul conștiinței. Este cel de-al saselea simț.

În mod ciudat, deși suntem cu toții de acord că timpul e rar și prețios, asta nu ne împiedică să renunțăm la el surprinzător de ușor.

Statisticile arată că, deși ne întrebăm mereu unde fugе timpul, de fapt el ne prisosește. În 2003, studiul Biroului de Statistică a Muncii din SUA, despre folosirea timpului, demonstrează că bărbații cu vîrstă de peste 15 ani au în medie 5,9 ore de timp liber pe zi. Femeile, 5,2 ore, iar angajații cu normă întreagă, 4,5 ore libere – o durată importantă din perioada activă zilnică.

Ceea ce nu se potrivește cu cât de ocupați ne simțim. Ne înșelăm oare singuri?

Cifrele nu ne arată sub ce formă primim acest timp liber, dacă momentele de răgaz sunt împrăștiate pe parcursul întregii zile sau sunt adunate în fragmente utile. Căci timpul ne scapă printre degete în multe feluri. Însă dacă încercăm să numărăm în câte, s-ar putea să amețim.

În 2014, Ofcom (Autoritatea britanică de reglementare în telecomunicații) a descoperit că adulții din Marea Britanie petrec zilnic opt ore și patruzeci și unu de minute în fața dispozitivelor media, cu douăzeci de minute mai puțin decât dorm. Dintre acestea, patru ore sunt petrecute la televizor – statistică valabilă și pentru copii. (În medie,