

DR. KARL PILLEMER

30 de lecții de viață

*Sfaturi testate și adevărate de la cei mai
înțelepți americani*

Traducere din limba engleză de Simona Luncașu

 ACT și Politon

2018

CUPRINS

Cuvânt-înainte	7
Mulțumiri	12
O notă cu privire la nume	16
Capitolul 1	
Cine sunt cei mai înțelepți americani și ce ne pot spune ei?	19
Capitolul 2	
E grozav să fii împreună: lecții despre cum să ai o căsnicie fericită	35
Capitolul 3	
Să te trezești dimineața cu bucurie: lecții pentru o carieră de succes și plină de satisfacții	79
Capitolul 4	
Nimeni nu-i perfect: lecții despre creșterea copiilor pe tot parcursul vieții	119
Capitolul 5	
Descoperă magia: lecții despre cum să îmbătrânești fără să te temi și să te bucuri de viață	167
Capitolul 6	
Pot să privesc toți oamenii în ochi: lecții despre cum să trăiești o viață fără regrete	215
Capitolul 7	
Alege să fii fericit: lecții despre cum să trăiești ca un expert	255
Capitolul 8	
Ultima lecție	319
Zece întrebări pe care să le adresezi experților din viața ta	327
Anexă: Cum a fost realizat studiul	329
Note	338

CAPITOLUL UNU

Cine sunt cei mai înțelepți americani și ce ne pot spune ei?

Să găsești partenerul potrivit și să ai o căsnicie fericită pe parcursul întregii vieți. Să crești copii care se dezvoltă frumos și care se bucură de prezența ta. Să descoperi munca pe care îți place la nebunie s-o faci. Să îmbătrânești cu grație și fără să te temi. Să eviți să ai regrete foarte mari. Să ajungi la sfârșitul vieții având un sentiment de realizare și de împlinire. S-ar putea ca aceste lucruri să pară o rețetă minunată pentru o viață bine trăită. Dar unde putem găsi îndrumarea de care avem nevoie pentru a îndeplini aceste obiective în viață?

Dacă ai ales această carte fiindcă titlul ți-a atras atenția, probabil că ți-ai pus această întrebare. Și atunci când am scris-o, scopul meu a fost acela de a-ți oferi sfaturi practice, concrete cu privire la modul în care să te bucuri cât mai mult de viață exact în aceste moduri. Dar, mai întâi, trebuie să îți spun cine sunt acești „cei mai înțelepți americani” și ce fel de ghid este acesta. După cum vei vedea, este un ghid diferit de orice fel de carte cu recomandări pe care ai citit-o până acum. Asta se datorează faptului că se bazează pe o

sursă unică, ce există de mii de ani, dar care este aproape uitată în societatea contemporană.

Se pare că apetitul americanilor în materie de recomandări este unul de nestăvilit. Urmărim „experți” care apar la televizor, sperând să găsim soluții pentru problemele interpersonale, pentru dezastrea financiare și disfuncțiile sexuale. Citim articole cu recomandări și mergem la seminarii. Consultăm site-uri de dezvoltare personală. Și cumpărăm cărți. În zilele noastre, în Statele Unite ale Americii au fost tipărite peste treizeci de mii de cărți de dezvoltare personală, și se estimează că americanii vor cheltui anul acesta* aproape un miliard de dolari pentru a le cumpăra.

Dă-mi voie să fac o mărturisire: eu însumi sunt oarecum dependent de literatura motivațională. Sunt genul de persoană care, în librăriile mari, se duce direct la culoarul unde se găsesc cărțile de dezvoltare personală. În biblioteca mea vei găsi câte un volum cu recomandări relevante pentru aproape fiecare subiect de care sunt interesat. Membrii familiei mele au învățat să mă ignore atunci când citesc cu voce tare cele mai recente sfaturi din ziar despre cum să devii organizat, despre cum să reduci stresul, despre cum să investești pentru când vei ieși la pensie sau despre oricare problemă la ordinea zilei. Știu că nu sunt singurul care are acest gen de îndeletniciri – se pare că aproape toată lumea caută răspunsuri la întrebările complexe despre viață.

Și totuși, după cum am observat în toată această căutare, am simțit că ceva lipsește. Ce acreditări au așa-zișii guru pentru a oferi recomandări despre o viață mai bună? Ce le dă dreptul să devină o autoritate specială când vine vorba de rezolvarea problemelor de viață? Și, din moment ce avem

* Este vorba despre anul 2011, anul apariției cărții. (n.red.)

atât de mulți sfătuitori de profesie, de ce atât de mulți oameni continuă să fie așa nefericiți? Se pare că aceste sfaturi nenumărate nu reușesc să potolească setea de cunoaștere a multor oameni care se declară nemulțumiți de ele.

Filosofi, psihologi și lideri spirituali scot în evidență nemulțumirea pe care mulți americani o resimt cu privire la ce se întâmplă cu viața lor. Trăim în mijlocul belșugului, dar se pare că întotdeauna vrem mai mult. Ni se pare că nu avem timp suficient, și totuși ne pierdem timpul prețios cu jocuri video, cu SMS-uri, citind despre viețile celebrităților care nu au talent sau câștigând mai mulți bani pentru a cumpăra lucruri de care nu avem nevoie. Se pare că suntem mereu îngrijorați – din cauza sănătății, a copiilor, a căsnicilor, a locurilor noastre de muncă.

Unde, am început să mă întreb, putem găsi sfaturi care se bazează pe realitatea palpabilă, care au trecut proba timpului și oferă o șansă reală de a ne ajuta să ne bucurăm din plin de viața noastră? În urmă cu șase ani, când am împlinit cincizeci de ani, mi-am dat seama că îmi doresc din răspuneri și urgent să găsesc un răspuns la această întrebare. Împlinirea vârstei de cincizeci de ani te aduce într-o fază nouă și interesantă a vieții (cel puțin așa a fost în ceea ce mă privește). Încă ești implicat în căsnicie, în muncă, în creșterea copiilor și îți faci planuri ambițioase pentru viitor. Dar simți, de asemenea, o boare a lucrurilor ce vor fi să vină. Copiii se apropie de vârsta maturității și de momentul în care vor pleca de acasă. E posibil să-ți fi pierdut unul sau ambii părinți. E posibil ca sănătatea ta perfectă să fie mai puțin perfectă.

Dar, cel mai important, începi să ai mai multă experiență de viață. Și îți dai seama că știi lucruri. Vezi un tip de

douăzeci și trei de ani care suferă din dragoste și te trezești spunând: „Am trecut prin asta. Crede-mă, o să-ți treacă”. Vezi doi colegi mai tineri care se iau la trântă, luptându-se din cauza unui lucru banal, și îi spui unui coleg de vârsta ta: „Cum poți să te ambalezi așa din cauza unui fleac?” În unele privințe, culmile succesului și consecințele eșecului nu sunt la fel de mari sau de mici. Începi să așezi lucrurile în perspectivă, să analizezi anumite evenimente într-un context mai larg. Și poate că începi să-i accepți mai mult pe ceilalți, să vrei să iei lucrurile un pic mai ușor și să devii mai conștient de micile plăceri ale momentului prezent.

În mintea mea a început să apară o idee: poate că, atunci când îmbătrânești, înveți cum să trăiești un pic mai bine. Mă frământa o întrebare care a dat naștere proiectului de față: Am putea să-i socotim pe cei mai bătrâni americani drept *experti în modul în care să ne trăim viața*? Și am putea să atingem acea înțelepciune care să ne ajute să profităm la maximum de viață?

Sunt un pic jenat să spun că această idee a venit ca o surpriză pentru mine, pentru că am avut o carieră de gerontolog: o persoană care studiază oamenii de „vârsta a treia” – considerată, de obicei, a fi perioada de după vârsta de șai-zeci și cinci de ani. De-a lungul ultimilor treizeci de ani, am efectuat zeci de studii și am publicat articole științifice pe teme cum ar fi stresul generat de îngrijirea părinților care suferă de boala Alzheimer, modalitățile în care poți să-i ajuți pe bătrâni să facă față durerii cronice și handicapului și cum să îmbunătățești serviciile de îngrijire din aziluri. În studiile mele am folosit metode riguroase, eșantioane selectate științific și măsuri demonstrate, pentru a încerca să înțeleg procesul de îmbătrânire. Cu toate acestea, am simțit că ceva

lipsește. În ciuda faptului că am studiat problemele persoanelor în vârstă timp de câteva decenii, am avut o bănuială sâcâitoare că puteau să-mi spună mai multe despre cum să duci o viață mai bună.

Apoi, un anumit eveniment m-a împins ferm într-o nouă direcție și a generat un efort care avea să-mi ocupe timpul (unii ar spune să mă obsedeze) timp de cinci ani. A fost un punct de cotitură, de a cărui importanță nu mi-am dat seama imediat, dar care, în cele din urmă, a condus la *30 de lecții de viață*.

Datorită serviciului meu, am fost adesea în aziluri. Nu știu cât timp ai petrecut tu în aziluri, dar crede-mă pe cuvânt că sunt cele mai fericite locuri din lume. În ciuda faptului că cele mai multe dintre ele oferă servicii bune de îngrijire, au o atmosferă instituțională care te deprimă de cum intri pe poartă. Atât rezidenții, cât și personalul știu că intrarea în cămin este ca o stradă cu sens unic: pentru aproape toți cei de acolo, singura ieșire înseamnă sfârșitul vieții. În aziluri sunt îngrijiți cei mai bolnavi și mai vulnerabili oameni din societatea noastră, dintre care mulți i-au pierdut pe cei dragi, și-au pierdut capacitatea de a avea grijă de ei înșiși și, uneori, și-au pierdut până și amintirile și conștiința de sine.

În această zi anume, o asistentă medicală cu care am stat de vorbă a zis: „Aveți un minut? Aș vrea s-o cunoașteți pe June Driscoll. Am auzit că vă place să întâlniți vârstnici interesanți” – ceea ce era adevărat – și vreau să vă prezint o astfel de persoană.”

Era o cameră obișnuită în astfel de instituții, cu două paturi. June, care stătea lângă fereastră într-un fotoliu, s-a întors atunci când asistenta a salutat-o. Am observat că

June era suplă, cu fața încadrată de aura unui păr alb și mă-tăsos ca bumbacul. Pielea ei avea acea transluciditate de ceară, care se observă uneori la persoanele cu o vârstă foarte înaintată. Asistenta îmi spusese că June era o rezidentă care beneficia de „servicii complete de îngrijire”, care necesita asistență pentru fiecare activitate din viața cotidiană, inclusiv pentru cele mai intime. „Își pierde vederea, așa că stați aproape, ca să vă vadă”, mi-a spus asistenta. După aproape nouăzeci de ani, trupul lui June se afla în proces final de degradare.

Asistenta a salutat-o ca de obicei: „Ce mai faceți?” Dar răspunsul m-a marcat foarte tare. „Foarte bine!”, a răspuns June cu un glas surprinzător de puternic. „Am avut o zi bună până acum! Am făcut baie, masa de prânz a fost bună și mă pregătesc să mă uit la emisiunea mea.” Fără să facă vreo pauză, ea a continuat conversația, întrebând-o pe asistentă despre copilul ei de doi ani, care fusese bolnav în ultimele câteva zile. După ce a primit asigurări că e bine, June și-a îndreptat atenția spre mine. Nu știu cum altfel să spun asta, dar părea să se simtă foarte bine.

Eram extrem de curios să aflu cum de avea o atitudine atât de veselă, deși era aproape de sfârșitul vieții și avea o mulțime de probleme fizice. Poate că era ceva special în acel moment, dar, înainte să mă gândesc prea mult, m-am trezit pur și simplu punându-i această întrebare. Și June n-a părut deloc surprinsă. A dat din cap într-un mod prietenos și mi-a spus: „Păi, uite care-i treaba. Am fost crescută în ceea ce ai putea numi o baracă, cu o podea jegoasă și fără baie înăuntru. Am avut șase copii, iar soțul meu a fost parțial infirm, și uneori avea de lucru, alteori nu. Am muncit din greu în fiecare zi din viața mea până am ajuns să fiu epuizată

complet. Am trecut prin perioada de Criză, când abia dacă aveam ce mânca. Acum, iată-mă într-un loc unde am un acoperiș deasupra capului, trei mese pe zi și oameni foarte amabili care au grijă de mine. Aici pot face multe lucruri. Mă trezesc, și soarele strălucește în fereastră. La urma urmei, trăiesc. Aud. Văd încă destul de bine.”

June s-a aplecat un pic în față. „Tinere”, a zis ea – și nu mi-e rușine să recunosc că mi-a făcut plăcere să fiu numit „tânăr”, la vârsta mea. „O să înveți, sper, că fericirea e ceea ce faci tu să fie, acolo unde te afli. Ce motiv aș avea eu să fiu nefericită? Oamenii de aici se plâng tot timpul, dar eu nu. Eu am responsabilitatea de a fi cât se poate de fericită, chiar aici, astăzi.”

A repetat ultima frază, ca și cum ar fi vrut să se asigure că am înțeles caracterul imperios al observației: „Eu am responsabilitatea de a fi cât se poate de fericită, chiar aici, astăzi”. Apoi, m-a anunțat cu politețe că începe emisiunea ei la televizor, un program despre evenimentele de actualitate: „Îmi place să fiu la curent cu ce se întâmplă!” I-am mulțumit pentru timpul acordat și mi-am luat rămas bun.

Nu m-am mai întors la acel azil, și îmi imaginez că June Driscoll n-a mai trăit mai mult de câteva luni. Dar mi-am dat seama că mă gândeam: „Despre ce e vorba aici?” Cum e posibil ca o persoană ajunsă la sfârșitul vieții și asaltată de o serie de probleme fizice să aibă o astfel de perspectivă pozitivă și optimistă?

Și astfel am plecat în căutarea înțelepciunii. Nu am căutat urmând căile obișnuite, călătorind prin lume, găsind un terapeut sau apucându-mă de vreo practică religioasă ezoterică. Pentru a găsi îndrumări practice despre viață, soluția

mea a fost să caut *înțelepciunea vieții pe care o au bătrânii*. Și n-am fost dezamăgit.

Am ajuns să cred că aceste cunoștințe ale vârstnicilor din America pot fi un ghid extraordinar pentru găsirea împlinirii în situațiile dificile ale vieții. Bătrânii apelează la experiența lor directă. Ei au trăit viața și au învățat din ea. Dintr-odată, răspunsul mi s-a părut evident: ce-ar fi să interviuez un număr mare de vârstnici, astfel încât și alte persoane să profite de „înțelepciunea maselor”? Noi știm că grupurile mari de oameni se dovedesc adesea mai istețe decât câțiva analiști de elită și mai bune în rezolvarea problemelor și în luarea deciziilor potrivite.

Când pui laolaltă o mulțime de bătrâni care au trăit o viață bogată și împlinită și care sunt dispuși să împărtășească lecțiile de viață și altor persoane, obții o sursă unică de îndrumare – una care poate să-i ajute pe americanii de toate vârstele. Înțelepciunea lor îi face să devină experți adevărați când e vorba de a trăi bine, chiar și atunci când vremurile se înăspresc. Cititorii vor găsi în volumul de față atât soluții practice, cât și asigurări cu privire la faptul că este într-adevăr posibil să depășești provocările majore ale vieții și să descoperi bucuria în fața adversității.

Americanii vârstnici: experții în arta de a trăi

Suntem pe punctul de a pierde o resursă naturală de neînlocuit. Procesul inexorabil al îmbătrânirii umane ne privează de unul dintre cele mai extraordinare grupuri de ființe umane care au trăit vreodată: generația vârstnică a Americii. Ultimul veteran din Primul Război Mondial a murit; cei din cel de-al Doilea Război Mondial se află acum în al nouălea deceniu de viață. Cei care au fost copii în timpul Marii

Crize au ajuns la sfârșitul celui de-al optulea lor deceniu. Când această generație va dispărea, încotro ne vom îndrepta pentru a obține lecțiile de viață pe care le-au învățat ei și înțelepciunea pe care ne-o pot oferi despre supraviețuire și prosperare într-o lume dificilă? Așa cum demonstrează interviurile din cartea de față, fiecare persoană în vârstă este un depozitar de experiențe și sfaturi despre cum să trăim bine. Însă, pe măsură ce fiecare dintre aceste vieți se încheie, lumina pe care o poate revărsa se pierde. În spatele acestei cărți se află un sentiment de stringență. Este bazată pe necesitatea de a distila, de a păstra și de a împărtăși ceea ce vârstnicii din America ne învață despre cum să avem o viață fericită și împlinită – înainte ca ei să dispară.

După cum indică titlul cărții de față, eu cred că bătrânii noștri sunt cei mai înțelepți dintre americani. Prin urmare, în toată această carte am folosit un termen special pentru a desemna oamenii cu care am vorbit: „experți”. De ce îi numesc eu experți în arta de a trăi din plin? O să-ți prezint câteva motive întemeiate.

Bătrânii au o sursă unică de cunoștințe pe care noi ceilalți n-o avem: *ei și-au trăit viața*. Ei au trăit lucruri pe care oamenii mai tineri nu le-au trăit. E adevărat că s-ar putea să nu fie cei mai rapizi dacă trebuie să programeze un DVD player, s-ar putea să prefere să aibă de-a face cu un casier bancar în persoană, decât să utilizeze un ATM, și probabil că nu sunt la curent cu cel mai recent reality-show de la televizor. Dar au un avantaj enorm care constă în experiența lor de viață. Într-adevăr, oamenii care și-au trăit cea mai mare parte a unei vieți îndelungate sunt într-o poziție ideală pentru a evalua cu exactitate ce „funcționează” și ce nu. Este exact tipul de expertiză pe care se bazează cartea

de față. O persoană mai tânără pur și simplu nu poate să cunoască viața la fel de profund și de intim ca o persoană în vârstă.

Un alt motiv ca să ascuți sfaturile experților despre viață este acela că sunt oameni extraordinari. Vârstnicii din America au trecut prin experiențe pe care mulți dintre noi abia ni le putem imagina în ziua de azi. Lor li s-au testat limitele prin boală, eșecuri, opresiune, pierderi și pericole. Tocmai aceste situații duc la înțelepciune transcendentală. Iar vârstnicii din America sunt mai înțelepți decât ceilalți dintre noi, pentru că, în medie, au fost puși în situații limită mai mult decât noi. Ei au supraviețuit acestor experiențe, le-au integrat și au obținut din ele informații de neprețuit.

Oamenii în vârstă (mai ales cei care au șaptezeci de ani și peste) au trăit într-un mod foarte diferit de americanii de azi. Ei și-au riscat viața în al Doilea Război Mondial, au revenit acasă cu o perspectivă lărgită asupra lumii, dar și cu cicatrici adânci. Unii dintre ei au supraviețuit Holocaustului, iar alții au reușit să evite moartea zi de zi, luptând în Rezistență. Cei mai mulți dintre ei au crescut în vremuri marcate de o sărăcie extremă, fapt care le-a modelat atitudinea cu privire la avere și la bunurile materiale. În copilărie, s-au confruntat uneori cu dificultăți groaznice, iar mulți dintre ei au trăit pe propria piele ororile războiului și sărăcia. Dar ei își amintesc totodată de vremea în care aerul și apa erau mai curate, în care oamenii nu-și încuiau casele și puteai să chemi vecinii în ajutor. Ei aduc problemelor și alegerilor contemporane perspectiva unor vremuri diferite. Acest punct de vedere unic poate fi extrem de valoros, ca o lentilă prin care să ne privim propria viață.

În sfârșit, mai există un motiv pentru care, pe tot parcursul cărții, îi numesc pe vârstnicii din America „experți” și datorită căruia mă refer la ei în titlul acestui capitol ca la „cei mai înțelepți americani”. Perspectiva lor unică oferă un antidot foarte necesar împotriva înțelepciunii convenționale cu privire la ce înseamnă o „viață bună”, în societatea americană contemporană. Înțelepciunea convențională este ceea ce știe toată lumea – ceea ce toți membrii unei societăți învață pe măsură ce cresc. Înțelepciunea convențională este convenabilă, întrucât oferă sfaturi despre cum să trăiești, furnizând imagini despre ce înseamnă o viață bună și consolidând valorile culturale. În cele din urmă, înțelepciunea convențională devine baza pentru propria identitate și pentru respectul de sine.

Sfaturile experților oferă adesea o perspectivă diferită față de înțelepciunea convențională contemporană și indică o alternativă. Această înțelepciune alternativă sfidează clasificările simple: uneori observațiile lor sunt ceea ce noi considerăm a fi liberale (de exemplu, bătrânii susțin toleranța religioasă și resping viziunile materialiste asupra lumii), iar alții conservatoare (de exemplu, ei propun ca mariajul să fie considerat un angajament pe viață). Câteodată punctul lor de vedere pare radical diferit de cel al persoanelor mai tinere – asta este valabil în ceea ce privește atitudinea lor față de timp și față de modul în care ne petrecem timpul. Dar adevărata valoare a înțelepciunii lor constă tocmai în faptul că ei contestă viziunea convențională asupra lumii pe care o au oamenii mai tineri. Aceasta ne poate face să examinăm convențiile sociale contemporane și să luăm mai multe decizii conștiente cu privire la propriile scenarii pentru fericire.

Ideea principală a acestei cărți este următoarea: înțelepciunea cumulată a vârstnicilor din America – experții – poate servi drept excelent ghid de viață pentru oameni de toate vârstele. Experții posedă cunoștințe profunde despre aproape orice problemă cu care se confruntă o ființă umană. Rămâne ca tu să decizi și să vezi ce anume îți transmit sfaturile a peste o mie dintre cei mai înțelepți americani. Pe cât posibil, i-am lăsat chiar pe experți să vorbească, pentru ca tu să afli în mod direct lecțiile pe care le oferă, prin intermediul citatelor. Cred că vei descoperi că ghidul despre viață pe care ei îl oferă te va ajuta să dobândești o nouă perspectivă asupra situației în care te afli și să alegi moduri noi de a trăi, care te vor face mai fericit.

Cum am cules lecțiile de viață ale experților

Aș vrea să-ți spun cum au fost adunate informațiile din cartea de față, fără să te plictisesc cu detalii tehnice. (Pentru cei interesați, la sfârșitul acestei cărți apare o notă metodologică detaliată.) Am abordat colectarea informațiilor folosind metode care să le permită oamenilor să vorbească liber, spunându-și amănunțit poveștile (lucru pe care specialiștii în științe sociale îl numesc „cercetare calitativă”). Am început prin a face public proiectul și prin a-i invita pe oamenii în vârstă să-mi trimită răspunsurile la două întrebări: „Care sunt cele mai importante lecții pe care le-ați învățat de-a lungul vieții?” și „Dacă ar fi să le oferiți persoanelor mai tinere un sfat despre cum să trăiască, ce le-ați spune?” Spre surprinderea și bucuria mea, am primit sute de scrisori, din toată țara, iar mai mulți oameni și-au postat răspunsurile pe un site web creat special pentru acest proiect.