

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

CATHERINE BLYTH

ENJOY TIME

**NU TE GRĂBI.
FII MAI PRODUCTIV.**

INTRODUCERE

CUM SĂ FOLOSEȘTI
ACEASTĂ CARTE

08	01 A TRĂI ÎNTR-O LUME A VITEZEI	
10	01 Mai rapid, mai bogat și mai fără timp	18
	02 Nu am timp	22
	03 Cum limitează presiunea timpului mîntea	28
	04 24/7 Desincronizare socială	32
	→ Set de instrumente 01—04	36
	+ INFORMAȚII SUPLIMENTARE	38

**02 CUM ÎȘI SCHIMBĂ
TIMPUL VITEZA**

05	Distorsionările timpului	44
06	Cine îți controlează timpul?	48
07	Mesaj de alertă	54
08	A încetini ritmul	58
	→ Set de instrumente 05—08	62
	+ INFORMAȚII SUPLIMENTARE	64

**03 DE CE E AȘA DE DIFICIL
SĂ TE BUCURI DE TIMP?**

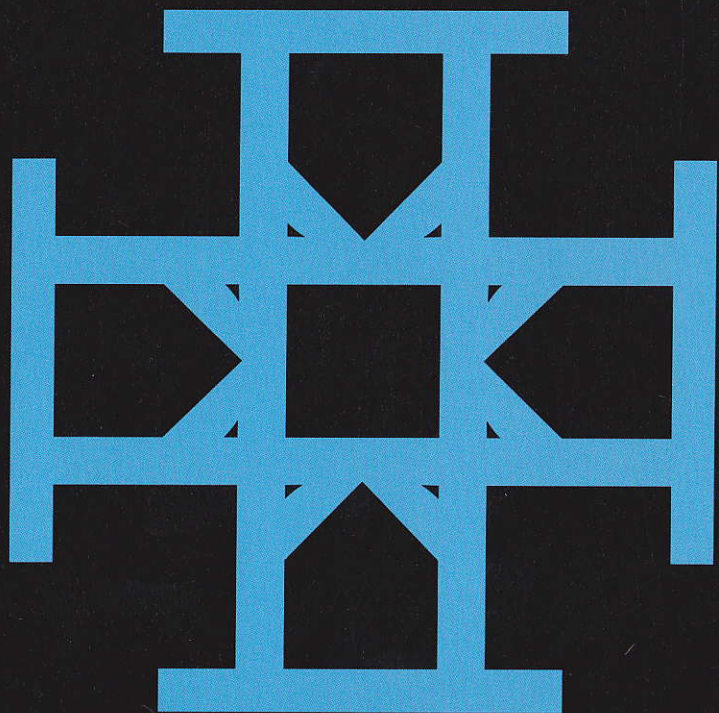
09	Chiar ne putem bucura de timp?	70
10	Calculce greșite și amânări	74
11	De ce fiecare vede timpul altfel	80
12	A trăi pe pilot automat	84
	→ Set de instrumente 09—12	88
	+ INFORMAȚII SUPLIMENTARE	90

**04 NU MAI ALERGA
DUPĂ TIMP**

13	Pasăre de zi sau de noapte	96
14	Fă lucrurile pe rând, fără jonglerii	100
15	Termene-limită neletale	106
16	Valorificarea impulsului	110
	→ Set de instrumente 13—16	114
	+ INFORMAȚII SUPLIMENTARE	116

**05 DĂ-I MAȘINII TIMPULUI
UN NOU PROPULSOR**

17	Încetează să faci mai multe deodată	122
18	De ce plăcerea te face să muncești mai mult	126
19	Acum e bine	132
20	Viitorul perfect	136
	→ Set de instrumente 17—20	140
	+ INFORMAȚII SUPLIMENTARE	142
	Epilog	144



A TRĂI ÎNTR-O LUME A VITEZEI

LECȚII

01 MAI RAPID, MAI BOGAT ȘI MAI FĂRĂ TIMP

Cum accelerează lumea, făcându-te să-ți subevaluezi timpul.

02 NU AM TIMP

De ce ești setat pe a fi ocupat.

03 CUM LIMITEAZĂ PRESIUNEA TIMPULUI MINTEA

Cea mai bună și cea mai rea unealtă de marketing inventată.

04 24/7 DESINCRONIZARE SOCIALĂ

Ce îi faci ceasului tău biologic?

Datorită tehnologiei, relația noastră cu timpul s-a schimbat profund. Deoarece liniarul și secvențialul sunt înlocuite de instantaneu și simultan, asta transformă nu numai ceea ce facem, dar și ceea ce suntem.

Istoria ne spune povestea extraordinarei puteri a timpului de a schimba viețile. În cursul ultimelor două milenii, inovațiile legate de măsurarea timpului au acționat drept un accelerator al evoluției, conducând la schimbări sociale. Cu cât mai precise și mai ingenioase au devenit ceasurile noastre, cu atât mai precisă și mai ingenioasă a putut fi omenirea. Gândiți-vă la invenția lui John Harrison, a unui cronometru maritim cu suficiente leghe încât să le permită navigatorilor de corăbii să identifice longitudinea în timp ce traversau oceanele – deschizând astfel rute comerciale și remodelând civilizația.

Timpul nu este numai un instrument pe care îl putem folosi. Tehnologia de măsurare a timpului le permite altora să ne controleze – de la împărații chinezi, ale căror ceasuri și calendare le permiteau să deplaseze armate de-a lungul unor vaste suprafețe de pământ, până la mecanismele de pontaj din era victoriană, care garantau faptul că lucrătorii nu leneveau în magazin, grăbind astfel revoluția industrială. În secolul al XX-lea, ceasurile de mână au divizat orele în minute și secunde, făcând ca timpul fiecăruia să fie administrat cu mai mare precizie.

Cu toate că dispunem de cel mai mare potențial văzut vreodată pe pământ pentru a maximiza bucuriile și roadele prețioaselor noastre ore, asta nu se resimte întotdeauna astfel. În fabricile inteligente de azi – acolo unde roboții nu au înlocuit încă oamenii – muncitorii folosesc tehnologii ce le monitorizează orice mișcare, cronometrându-le chiar și ieșirile la baie. Și inventarea smartphone-ului tău care bipăie și piue a schimbat totul. Da, el îți pune în palmă un univers întreg de oportunități, dar consecința este că întreprinderile devin o regulă, atenția îți este ușor distrasă și timpul îți aparține tot mai puțin.

Acest capitol examinează motivele pentru care trăim într-o lume a vitezei. Tot așa cum cultura noastră fast-food este obezogenică, făcându-ne supraponderali, tot la fel cultura și tehnologia obsedate de viteză ne oferă teoretic mai mult timp, dar ne și încurajează să-l umplem peste măsură și să ne grăbim. Din nefericire, niciunul dintre gadgeturile noastre miraculoase nu ne-a prelungit ziua nici măcar cu o secundă. În loc de asta, trebuie să avem mai mare grijă de calitatea timpului nostru.

MAI RAPID, MAI BOGAT ȘI MAI FĂRĂ TIMP

Vorbim deseori despre ritmul vieții – dar ce înseamnă asta?

În anii '90, Robert Levine, un sociolog axat pe studiul timpului, a revenit în Statele Unite după un an sabatic în Brazilia, jurându-și să abordeze timpul altfel. În loc să recadă în greșeala supraîncărcării programului care îi paraliza zilele de cadru universitar ambițios, urma să-și imite noii săi prieteni sud-americieni. Nu adoptând atitudinea lor mult prea flexibilă legată de punctualitate (ar fi putut fi concediat), ci întrebându-se, înainte de a se angaja la ceva, dacă își dorea într-adevăr să facă acel lucru.

Noul său obicei a prins rădăcini. Și, surprinzător de des, răspunsul era da. Totuși, deși agenda sa rămânea una încărcată, ca prin farmec s-a simțit mai liber. Fiind atent la opțiunile sale temporale, a putut să-și stabilizească propriul ritm.

Fascinat, în 1999, Levine a condus un studiu asupra ritmului vieții în marile metropole și în orașele mici în 31 de țări din întreaga lume. A descoperit că viteza de mers este un indicator destul de serios nu numai al ritmului locului, dar și al economiei lui, al mărimii populației și al climatului. Cu cât mai bogat, mai rece și mai mare era locul, cu atât mai repede se deplasau oamenii; locuitorii Londrei, o uriașă și bogată metropolă, fiind cei mai rapizi pietoni din lume. Analiza ulterioară a demonstrat că schimbarea economică rapidă, mașinile, tehnologiile de comunicare și o cultură individualistă sunt reprezentative pentru societățile mai rapide.

Timpul pare mai rapid într-un loc dens populat, deoarece, atunci când se petrec o mulțime de lucruri, acest vârtej senzorial face ca fiecare minut să pară mai bogat și mai rapid, de parcă timpul însuși s-ar grăbi, tropăind și claxonând într-o debandadă de mașini

și pietoni. Ce altceva ar putea face o persoană confruntându-se cu un asemenea monstru decât să se grăbească?

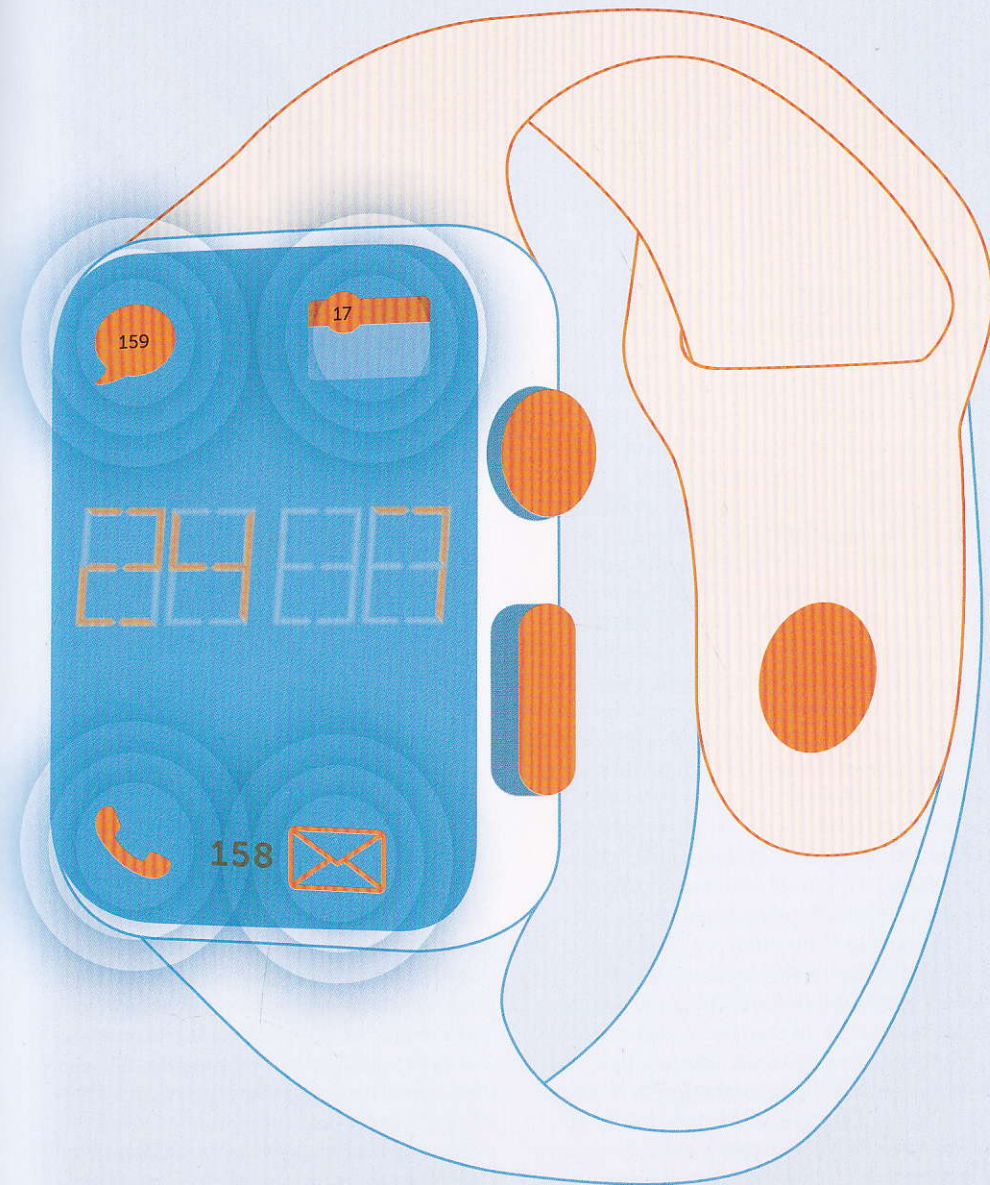
Dacă nu crezi că ritmul vieții accelerează, să înaintăm până în 2009, când un studiu asemănător cu cel al lui Levine a descoperit că ritmul mediu global de mers pe jos crescuse cu 10% într-un deceniu. Metropolele Orientului Îndepărtat au accelerat cel mai mult, Singapore (cu 30%) situându-se în capul listei. Nu era cel mai înstărit oraș, dar a accelerat în mare viteză, depășind bogata Londră, pentru că economia sa s-a extins mai rapid – presiunea asupra muncitorilor crescând pentru a menține productivitatea. De aceea, beneficiarii aparent norocoși ai economiilor în expansiune rapidă tind a fi mai puțin norocoși în alt sens, bucurându-se de cel mai puțin timp liber (conform Sondajului European din 2011 asupra a 23 de țări).

Te-ai putea gândi că a lucra mai mult, în mai mare viteză, ți-ar lăsa niște timp în plus pe care să-l petreci așa cum dorești. Însă adevărat este contrariul: cu cât mai bogat te simți, cu atât mai greu îți va fi să te bucuri de timp de odihnă reconfortant. De ce?

Deoarece, cu cât mai mult câștigi pe oră, cu atât ea ți se pare mai puțin disponibilă.

La asta contribuie factori externi. Pretențiile angajatorilor cresc atunci când cresc salariile. Mai mult de atât, într-o economie prosperă, creșterea salariilor și numeroasele ore suplimentare fac dificilă justificarea petrecerii timpului pentru care ai putea fi plătit cu ceea ce ar putea părea drept niște activități frivole, neplătite. Dacă îi amintești cui va câștiga, nu se mai poate relaxa ascultând muzică. Asta poate explica de ce stresul și bolile cardiace afectează cel mai mult țările bogate.

Cum scăpăm de cursa vitezei?



REEVALUEAZĂ-ȚI TIMPUL

E dificil să rezisti tentațiilor lumii din jurul nostru și să cobori de pe roata de hamster. E așa de ușor să subapreciezi valoarea orelor neplătite și să le acorzi importanță prioritară celor plătite. Dar încearcă să-ți amintești ce vinzi cu adevărat atunci când îți vinzi timpul. Timpul nu înseamnă bani. Timpul înseamnă viața ta: singurul tău mijloc prin care să fii viu. Și nu e transferabil, așa că de ce să-l dai pe apa sâmbetei? Vei dispune de timp din belșug și superficace atunci când vei redefini urgentul și necesarul și vei înceta să mai alergi după timp.

În mod ciudat, starea de bine subiectivă – adică sentimentul că ești fericit – este cea mai ridicată în țările cu ritm rapid. Cu alte cuvinte, oamenii se simt mai fericiți urmând un stil de viață care le face rău, și e genul acela de rău despre care doctorii spun că e cel mai dăunător pentru sănătate: stresul impredictibil, necontrolabil – stresul unei vieți în care timpul tău nu pare a fi controlat de tine.

De ce orele stresante s-ar simți mai plăcut? Ei bine, viteza alungă plictiseala, și într-o carieră suprasolicitantă, și în goana nebună în sus și-n jos cu rollercoasterul. E amuzant – până în momentul în care ți se face rău. Pentru a prospera și pentru a profita mai bine de timpul tău, trebuie să compensezi pentru faptul că orice ființă umană e aproape incapabilă să judece care plăceri sunt bune acum, dar nocive pe termen lung, și să îți îmbunătățești prioritizările.

Zilele tale sunt pline de ore irosite ce se scurg repede, lăsând în urmă puține lucruri demne de amintire – precum mâncarea proastă, nehrănitoare ce-ți alunecă așa de ușor pe gât? Acum este momentul să începi să te gândești la administrarea timpului tot așa cum te gândești și la nutriție și sănătate.

Starea de bine depinde de o dietă variată: ai nevoie de timp de odihnă, de timp pentru familie, de timp alert care să alunge

chestiile plicticoase și de timp molcom pentru a te relaxa sau concentra.

Da, dacă ziua ta este supersolicitantă, atunci va părea relaxant să te trănestești seara în fața televizorului. Dar încearcă să vezi relaxarea ca pe o activitate. Este cel mai eficient atunci când ești implicat în mod creativ – pregătind ceva (fie și o gustare), făcând mișcare sau ocupându-te de ceva manual precum tricotatul. Apoi trebuie să ai grijă să îți rezervi timp pentru aceste activități.



- Dacă îți subestimezi timpul, evaluează-l într-o monedă pe care o apreciezi. Fiecare alegere este o tranzacție. Așa că, dacă tinzi să spui da la toate, adoptă un nou obicei: oprește-te și gândește-te la ce refuzi. Un somn nocturn bun? Momente de relaxare pentru a sta cu cei dragi? Acesta este prețul oportunităților tale. Deci ce contează cel mai mult?
- Pune mai mult preț pe activitățile neplătite. Cum îți accentuează ele motivația? Ai putea face mai multe astfel de activități?
- Încetinește. Atunci când timpul începe să o ia la goană, e momentul să schimbi ritmul. Detașează-te de ceea ce faci, du-te la o plimbare, ia un pahar cu apă, găsește un peisaj pe care să-l contempli, fă câteva exerciții de stretching. Revigorat, când vei reveni la ritmul obișnuit, vei reuși să faci mai mult din ceea ce dorești să faci.

„Sunt ocupat.”

Nu știu când a devenit acesta răspunsul meu invariabil la întrebarea: „Ce mai faci?”

Dar sunt convinsă că nu e un mod bun de a trăi.

„Ocupat” este un cuvânt care acționează precum un scut. Le spune celorlalți oameni să se aștepte la mai puțin din partea noastră și ne complică alegerile și responsabilitatea pentru modul în care ne folosim ziua. Asta poate părea convenabil, precum o autorizație de a nu face anumite lucruri și de a evita întrebările incomode, cum ar fi să reflectăm asupra felului nostru de-a fi în realitate.

Ascultă-ți prietenii și colegii și vei vedea că afecțiunea de a fi ocupat e molipsitoare. Folosim cuvântul ocupat drept sinonim pentru productiv. Ne mândrim cu faptul că nu avem timp precum ne-am mândri cu o insignă de onoare. Societatea susține aceste idealuri, preamărind concepte precum „timp pentru mine”, pentru că ele constituie niște excepții strălucite – ore pentru care trebuie să ne batem vitejește să le rupem din goana nebună generală a vieților noastre. Asta ne accentuează autosuficiența, chiar și când încetățenește ideea că, dincolo de acest meschin „timp pentru mine”, viața nu ne aparține.

Este oare penuria de timp cu adevărat o marcă a succesului? Ei bine, oamenii bogați tind să se laude cu asta, dar, pentru cei mai mulți dintre noi, cerințele economice și sociale nu ne lasă prea mult de ales. De fapt, cu cât te uiți mai îndeaproape, cu atât mai mult penuria de timp seamănă cu orice alt gen de penurie: este o formă de neputință.

Cât de mult din starea ta de ocupabilitate provine din productivitate autentică și cât din ea e amăgire sau o mască a ineficienței tale?

În mod ciudat, deși toată lumea este de acord că timpul e prețios, analizând cum îl petrecem, e uluitor cât de ușor îl irosim. Conform sondajului din 2013 referitor la utilizarea timpului de către americani, ziua unui muncitor adult obișnuit include patru ore și jumătate de timp liber.

Mai mult ca sigur că mint, nu-i așa? Nimeni nu dispune de atâta timp pentru sine.

Alte statistici ne dezvăluie de ce s-ar putea să nu observi cum se scurg orele acelea. În 2014, un adult britanic obișnuit își pierdea patru ore pe zi uitându-se la televizor, conform Ofcom. În același an, cetățenii americani își petreceau șase ore pe zi la televizor, o oră la calculator, încă o oră pe smartphone, plus trei ore ascultând radioul. Adesea desfășurau mai multe dintre aceste activități simultan, astfel încât s-a ajuns la un total de 8 ore și 41 de minute dedicate aparatului – cu 20 de minute mai mult decât petreceau dormind. Cu alte cuvinte, mai mult de jumătate din orele lor de activitate erau irosite pe experiențe mediatice de mână a doua – care sunt (nu întâmplător) mai puțin memorabile și mai puțin autentice decât experiențele fizice care implică toate cele cinci simțuri. Deconectează-te după o oră de internet, de exemplu, și abia dacă vei simți că s-a scurs timpul, oricât de ocupată ar fi mintea ta stimulată.

Bineînțeles, 2014 reprezintă o epocă preistorică în revoluția digitală. Acum, smartphone-urile ne cuprind zilele ca un



al șaselea simț, așa că cifrele de mai sus e foarte posibil să subestimeze realitatea nebună a zilelor noastre.

Nu e greu de observat că textura vieții se schimbă. Ce este mai puțin evident este că, pe măsură ce modul tău de a percepe timpul se schimbă, se schimbă și comportamentul tău.

Un studiu șocant pe 1 500 de olandezi a revelat că aceia care se grăbesc în mod

constant au impresia că timpul se mișcă mai repede. Dar, atunci când timpul pare rapid, răspunsul nostru reflex este să ne grăbim încă și mai mult – apoi ne simțim mai ocupați și timpul pare în continuare mai rapid, și, încercând să-l depășim, există posibilitatea de a face greșeli. În acest fel, starea de ocupabilitate poate deveni o senzație ce se autoperpetuează, generând haos.

CONFERĂ SCOP STĂRII DE OCUPABILITATE

Deci cum te poți schimba în mai bine? Graba rareori sporește calitatea randamentului sau aduce bucurie. Însă filozoful Lars Svendsen, un sceptic în ce privește ocupabilitatea, presupune că ajungem să ne atașăm de drama de a fi ocupați pentru a ne distra pe noi înșine de la emoții mult mai neliniștitoare.

„Cei mai hiperactivi dintre noi sunt cu siguranță aceia care au cele mai scăzute praguri de plictiseală”, scrie el în *O filozofie a plictiselii*. „Aproape că nu dispunem deloc de

timp de repaus, trecând în grabă de la o activitate la alta, pentru că nu putem suporta să ne confruntăm cu un timp gol. În mod desul de paradoxal, acest timp supraîncărcat e deseori înspăimântător de gol atunci când e văzut în retrospectivă.”

Supraîncărcat. Înspăimântător. Gol. Acestea sunt niște cuvinte teribile. Însă temerile scad atunci când îți construiești un simț al controlului timpului.

- Alocarea unui număr adecvat de ore unei activități e inutilă dacă nu le asiguri și calitatea. Așa că respinge distracțiile: golește biroul, oprește telefonul, închide ușa.
- Atunci când ceva nou caută să-ți atragă atenția, fii precaut: cine spune că trebuie să te ocupi de asta chiar acum?
- Simte-te ocupat, și e ușor să-ți imaginezi că realizezi ceva. Așadar chestionează-ți starea de ocupabilitate. Cât din ea înseamnă că ai într-adevăr lucruri importante de făcut? Cât din ea decurge din senzația de a fi supraîncărcat? Fii atent la acel sentiment de fierbere, și, data următoare când te afectează, identifică motivul. Notează ceea ce te stresează și te vei simți mai calm, și e posibil chiar să

descoperi că nici măcar nu ești așa de ocupat precum te simți.

- Spui că ești ocupat pentru a evita să spui nu oamenilor? Practică arta refuzului politicos, dar ferm – puterea unui nu pozitiv conferă o stare de extraordinară ușurare.
- Dacă îți supraîncarci în mod obișnuit programul zilnic, te temi de plictiseală? Este oare starea de ocupabilitate o capcană, ce maschează sentimente de neîmplinire? Fă o listă cu toate lucrurile pe care ești ocupat să le faci, apoi alege activitățile care îți conferă cel mai puternic sentiment de împlinire. Nu e oare vremea să te ocupi mai mult de acestea, și mai puțin de celelalte?



Cel mai rău lucru în ce privește starea de ocupabilitate este sentimentul acela obsesiv de a alerga de la o activitate la alta, precum o veșnică într-un incendiu forestier, sărind dintr-un copac în altul cuprinși de flăcări. Când te agiți din pricina a ceea ce

trebuie să faci după aceea, pierzi controlul momentului de față, reducându-ți plăcerea și performanța. Nu-ți reduce programul și atât: arată-te generos planificându-ți tranzițiile zilei. Aceste răgazuri îi conferă minții tale timp să respire.

PLANIFICĂ MOMENTELE
DE TRANZIȚIE ALE ZILEI.
ACESTE RĂGAZURI ÎI PERMIT
MINȚII TALE SĂ RESPIRE.

CUM LIMITEAZĂ PRESIUNEA TIMPULUI MINEA

Reduceri de 70% – doar azi – ultimele trei în stoc!

Probabil că habar n-aveai că erai disperat să cumperi un aspirator de frunze manual, cu trei cilindri, placat cu aur – plus niște foarfeci cu niște carapace de broască-țestoasă pe post de mânere și inscripție personalizată. Asta până când ți-a pătruns în inbox acel e-mail util.

Și atunci îți imaginezi că acel aspirator de frunze cu siguranță că te scapă de frunzele uscate... Și atunci cum să spui nu? Rozându-ți unghiile până la sânge, atingi iconița PayPal.

„Cumpără acum, cât mai e în stoc!” este un gambit puternic în vânzări pentru că vizează cea mai veche metodă de persuasiune și stârnire a dorinței: raritatea.

„Mai simplu spus, oamenii își doresc mai mult acele lucruri pe care le pot avea mai puțin”, explică profesorul Robert Cialdini, autorul volumului *Influence*.

Din acest motiv, practicanții conformității din lumea politicii și a comerțului recurg adesea la intensificarea atracției de piață a oricărui produs vandute, făcând aprovizionarea și dând impresia că șansele de achiziționare a unui par mici și limitate.

Cum face presiunea timpului ca un obiect neinteresant să pară atractiv? Convingându-te că timpul e scurt declanșează o capcană emoțională, inducând o falsă urgență în alegerea obișnuită a consumatorului. Brusc, aceasta capătă caracter de dramă, tu fiind protagonistul principal. Vânzătorul manipulator speră ca tu să te simți cumva aproape ca Indiana Jones, uitându-te cum se închide poarta de la intrarea în tunel ce amenință să te separe pentru totdeauna de pălăria ta

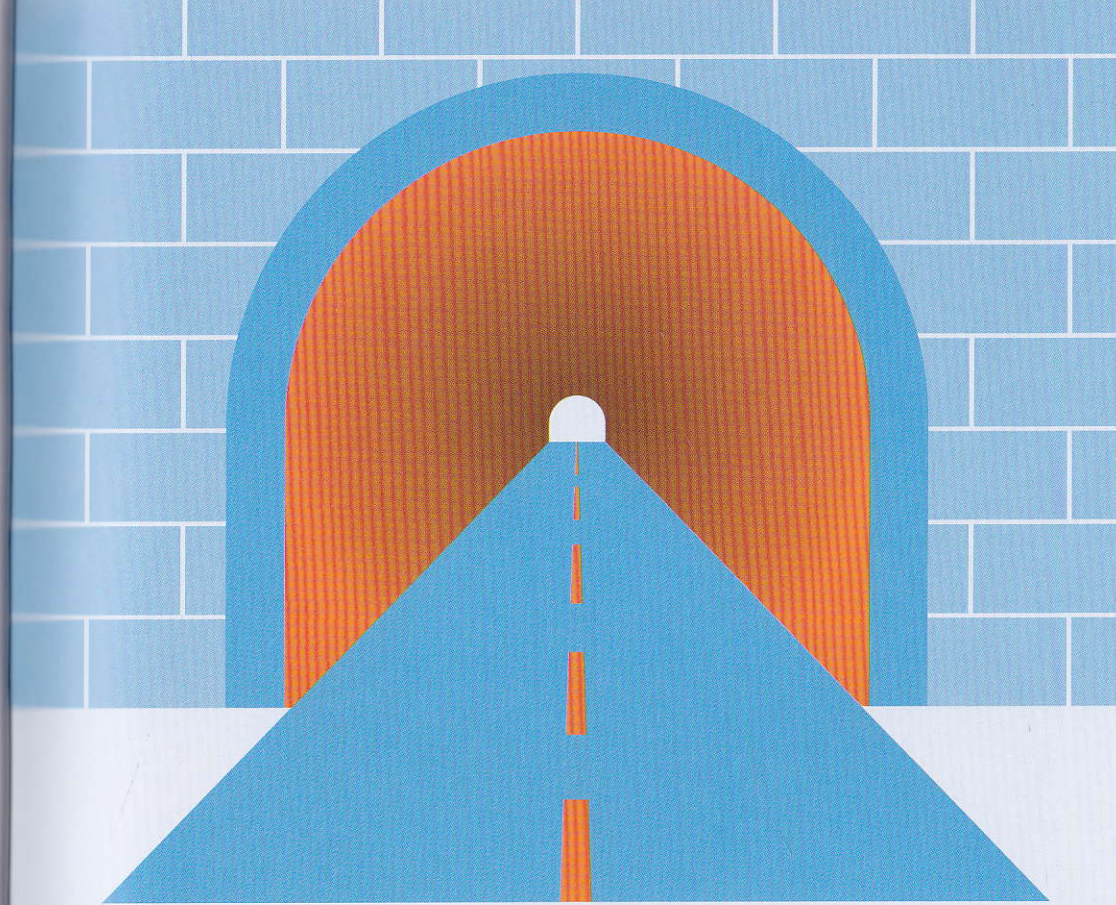
norocoasă (sau aspiratorul de frunze). Cum să reușești să te abții să dai frâu liber dorinței?

Atunci când timpul însuși e limitat, răspunsul logic este să-l folosești mai prudent. După cum reiese, presiunea timpului rareori ne face să fim mai raționali. Dimpotrivă, după cum s-a demonstrat, de regulă ne face să acționăm mai puțin rațional.

Motivul pentru care cumpărăm și facem lucruri prostești atunci când suntem grăbiți este că pune stăpânire pe noi o mentalitate a neîndestulării, cufundându-ne în stres. În provocatoarea lor carte *Scarcity*, Sendhil Maullainathan, economist la Harvard, și Eldar Shafir, psiholog la Princeton, au studiat sărăcia și procrastinarea pentru a demonstra că neîndestularea reprezintă echivalentul cognitiv al unei capcane a sărăciei. Orice formă de neîndestulare are același efect: indiferent ce produs îți lipsește – biscuiți, bani gheață, șezlonguri de plajă în jurul unei piscine de hotel – stresul indus va capta mintea, impunându-i o „taxă limitativă”. De exemplu, într-un studiu, unor oameni cu bani puțini li se cerea să-și imagineze o reparație ipotetică de mașină de 1 500 \$. Performanța lor ulterioară la un test IQ a scăzut cu 13-14 puncte – echivalent cu oboseala mentală cauzată de o noapte de insomnie.

Oamenii mai bogați nu au prezentat o asemenea deteriorare.

Neîndestularea te face să fii predispus să reacționezi impulsiv și mai puțin atent față de interesele viitoare. Neîndestularea pe termen lung îți afectează și modul de a gândi pe termen lung. Conform scanărilor neurologice, stresul continuu afectează zona cerebrală dedicată deciziilor și acțiunilor cu scop.



Mai rău de atât, influențează puternic partea responsabilă de formarea obiceiurilor. Asta se întâmplă pentru că, atunci când ne simțim supraîncărcați, producem dopamină, epinefrină, noradrenalină, neurotransmițători ce încurajează comportamentul grăbit, adictiv.

„Astfel, partea creierului care permite rezolvarea originală a problemelor devine cu atât mai puțin funcțională cu cât avem nevoie mai mare de ea”, scria psihologul behaviorist Walter Mischel, un expert în autocontrol.

În unele cazuri, presiunea timpului poate fi benefică. Există un adevăr în clișeul conform căruia, dacă vrei ca o treabă să fie bine făcută, e bine să i-o dai unui om ocupat. Atunci când

lucrezi cu termene-limită stricte, orizontul tău intelectual se restrânge, conducându-te în ceea ce psihologii numesc drept tunel cognitiv, însă asta îți concentrează atenția și, la fel ca și Indiana Jones, n-o să te oprești până n-o să termini treaba, concentrându-te doar pe ceea ce e absolut necesar.

Dezavantajul este că într-un tunel cognitiv îți pierzi perspectiva: „Vei fi mai puțin profund, mai conservator, mai necontrolat”, după cum afirmă Maullainathan și Shafir. Dintr-o perspectivă neurologică, te afli într-o situație de „luptă sau fugi” în care vei avea tendința de a te agăța de cea mai la îndemână resursă ce pare un răspuns la problema ta.