

**BOGDAN
MOLDOVAN**

RUTINALISME

AMBIȚIE · CONSECVENȚĂ · URCUȘURI · MINIMALISM

Cuprins

Prefață	7
Partea 1 Motive	9
1 Motive.....	11
Aparența.....	12
Rețelele de socializare.....	12
Stilul de viață mizerabil	20
Persoanele toxice.....	23
Consumerismul	29
Generația Atonilor.....	32
Valori greșite	35
Partea 2 Minimalismul	45
2 Minimalismul.....	47
Lucrurile de valoare	58
Atipicitate.....	63
Partea 3 Lupte	67
3 Lupte	69
Curățenia fizică	70
Curățenia digitală	76
Curățenia mentală	83
Curățenia din viață	96
Limitări.....	124
Rutina	126
Indicatori de performanță.....	127
Mentenanță.....	130
Partea 4 Mesaje	137
4 Mesaje.....	139
Mesaj pentru adolescenți.....	139
Mesaj pentru adulți.....	140
Mesaj pentru părinți	141
Mesaj pentru vârstnici	146
Epilog.....	149

1 | Motive

Te-ai întrebat vreodată **DE CE** ești încă aici și nu acolo? Sau **CUM** ar fi fost dacă te-ai fi aflat acolo și nu aici? Sau **CE** ar trebui să faci pentru a fi acolo și nu aici? Multe întrebări fără răspuns... Motivul? Nu am timp să îmi răspund la aceste întrebări! sau Mi-e teamă să îmi răspund! Oricare ar fi răspunsul, cu siguranță nu te favorizează. Practic te minți secundă după secundă cu speranța că într-o bună zi acest univers nemărginit, pe care de mulți ani ne chinuim să îl explorăm și mai ales să îl înțelegem, va reacționa în favoarea ta. Trist. Patetic.

Dacă ai impresia că stând cu mâinile pe piept, probabil întins pe canapea în așteptarea digerației gunoierului alimentar pe care tocmai l-ai încălzit la cuptorul cu microunde, privind nestingherit la una dintre emisiunile de divertisment non-culturale moderate de către cei mai ridicoli prezentatori, ce rulează pe televizorul de 165cm recent cumpărat la promoția de proști, cineva se va ocupa de lucrurile tale astfel încât ca tu să te simți mai bine și să fii mai de succes, am să-ți adresez alte vești proaste, pe care sigur nu vrei să le auzi.

Mereu am avut o repulsie față de această expresie ponosită: să fii de succes. Ce naiba înseamnă mai exact asta? Conform DEX, succes = rezultat favorabil; reușită; izbândă; Deci ce înseamnă să fii de succes? Să treci un examen? Să ai mulți bani? Ce înseamnă mulți? Mai mulți decât poți să cheltui? Să ai un job bine plătit? Să ai mulți prieteni pe Facebook? Să ai o familie împlinită?

Să ai copii bine educați? Să fii cunoscut de cât mai multe persoane? Să îți permiți o mașină cu 800 de cai putere? Să ai o soție fotomodel? Să ai mulți admiratori? Să ce?

Aparența

Trăim niște vremuri în care filmul bate viața. Da, ai citit bine: fil-mul ba-te via-ța. Vremuri în care ambalajul are o valoare mai mare decât conținutul în sine. Vremuri în care aparența conduce detașat în clasamentul valorilor personale.

Povesteam zilele trecute în timpul pauzei corporatiste de masă cu un amic născut și el după momentele de glorie ale răposatului Ceaușescu despre societatea din jurul nostru, profund afectată și influențată de aceste noi trenduri. Trenduri care sporesc valoarea noului market numit aparență, din cadrul bursei de valori umane. Sunt multe astfel de trenduri care ne pot face să alunecăm ușor în prăpastia prostiei sau chiar a depresiei, uneori fără a ne da seama. Să luăm mai întâi la disecat platforma care suportă și accentuează aceste sute de trenduri toxice: rețelele de socializare.

Rețelele de socializare

Sunt construite pentru a te face dependent de ele. PUNCT. Bine, cu siguranță nu produc aceleași efecte precum heroina, dar sper că ai prins ideea. Revenind la aceste rețele cărora îmi face o deosebită plăcere să le spun rețele de socialubrizare: nu îmi permit să spun că nu au uneori utilitatea lor. Bineînțeles că o au. Unele. Uneori. Dar, din păcate, și cele care conțin acele funcționalități menite să ne ușureze viața, în esență nu fac altceva

decât să ne sugă, conotativ vorbind, cel mai prețios bun: TIMPUL. Trăim într-o eră în care tencuiala contează mai mult decât cărămida, vocea mai mult decât cuvintele rostite, faima mai mult decât calitatea oferită, părerea celorlalți mai mult decât sentimentele noastre. Ceea ce e trist. Foarte trist. Vedem oameni care renunță sau cel puțin își neglijează până și cele mai valoroase lucruri pentru a da curs unei satisfacții efemere, uneori fără ca aceștia să conștientizeze măcar asta. În zadar ești fizic lângă familia ta, lângă copilul tău, lângă prietenii tăi, lângă soțul/soția ta sau chiar lângă amantul/amanta ta, dacă tu stai cu privirea în jos, precum Quasimodo, conectat la o lume care de fapt nu există. Oare de ce crezi că îi și zice virtuală? ☺

Rețelele de socializare sunt foarte utile dacă știi să le folosești inteligent! ... spunea mândru amicul meu în speranța convingerii mele că renunțarea mea la această unealtă virtuală a fost una neinspirată, aducându-mi mai multe dezavantaje decât avantaje; lucru pe care îmi permisesem să îl fac în urmă cu ceva timp. Într-adevăr, după cum spuneam deja, această unealtă poate fi uneori utilă dacă știi să o folosești într-un mod inteligent. Cu alte cuvinte, dacă știi să te limitezi la funcționalitățile ei care într-adevăr îți fac viața mai ușoară. Asta știam deja încă din 2009 când Dumnezeu îmi luase mâna de pe cap oferindu-mi prilejul și libertatea vulnerabilă de a-mi face cont pe Facebook. Nu aș putea spune că am fost dependent de această platformă. Puteam liniștit să nu intru 2-3 zile sau să adaug o poză și să verific abia după câteva zile cine a comentat sau câte like-uri am. Motivele care mi-au declanșat dorința de a renunța, au fost, însă, altele. De fapt a fost unul singur. Nicidecum nu am intrat

în vreo depresie cu gânduri de izolare sau, mai grav, chiar de sinucidere, cum văd că e la modă în țările din Occident. Nici pe prietena mea de la vremea aceea nu o prinsesem cu vreun puștan în pat citind din fabulele lui La Fontaine. De asemenea, nici nu eram în vreun proces de despărțire amoroasă, iar Facebook-ul îmi era plin de poze și declarații siropoase pe care îmi era lene să le șterg. Și, cu siguranță, nici nu pierduse Steaua în fața lui Dinamo astfel încât să îmi fie ciudă de reacțiile amicilor mei care îi simpatizau pe Câinii Roșii.

Îmi aduc aminte de 4 Aprilie 2015. O zi frumoasă de primăvară. O zi cu totul specială pentru mine. Nu era ziua mea de naștere și nici nu câștigasem la loto. În ciuda faptului că dormisem foarte puțin în noaptea precedentă datorită unui bairam ruralo-rafinat concluzionat cu multe shot-uri de Jagermeister, paradoxal mă trezisem neprogramat la ora 04:30 a.m. fără să simt vreun gram de oboseală; probabil datorită adrenalinei declanșate de licoarea magică. Eram într-o zonă de câmpie. La Zau de Câmpie mai exact; o comună din județul Mureș în care răsăritul se oglindește mai întâi în iazurile pline cândva de pești care mereu au consacrat zona, iar apusul lasă în urmă Peonia Tenuifolia, o specie de bujori unică în Europa, emblema localității. Ora 4 dimineața în mediul rural, exceptând mersul la coasă și eventual mulsul bovinelor, nu îți oferă prea multe alternative în ceea ce privește entertainment-ul, un lucru mult râvnit în zilele noastre pentru combaterea plictiselii; plictiseală ce mai nou a devenit o boală incurabilă pentru mulți leneși. Cum încă soarele nu răsărise, iar de coasă nici că era vorba pentru un IT-ist cu mâinile fine, bineînțeles că mi-am îndreptat

atenția spre aspiratorul de timp, smartphone-ul. Dat fiind faptul că la ora 23:00, deja îl verificasem, exceptând cele 2 e-mailuri de la eMAG cu super-mega-oferte imbatabile de Paște, nu mai aveam nicio altă notificare. Practic nu aveam nicio urgență, în falsul sens al cuvântului, la care să reacționez. Ca atare, da, ai ghicit bine: am deschis aplicația Facebook. Impulsiv. Nu din dorința de a căuta ceva anume ci, pur și simplu, subconștientul meu a considerat că este cea mai la îndemână (a se citi prostească) opțiune de a-mi petrece acel timp mort.

Facebook, acest ring burlesc al vanității oamenilor, care reprezintă dovada clară că majoritatea urgențelor nu sunt de fapt urgențe; că majoritatea utilizatorilor ei nu distribuie alt mesaj decât Hei, uită-te la mine! Uite ce fac! Uite ce vizitez! Uite ce mașină am achiziționat! Uite cât de bogat(ă) și de succes sunt! Uite ce copii frumoși și deștepți am! Uite ce carte citesc! Uite ce bijuterii mi-a cumpărat soțul meu! Uite cât de cult și de deștept sunt! Uite ce cadouri le-am cumpărat alor mei! Uite câți prieteni am! Uite ce familie fericită am! Uite ce am realizat! În timp ce scrolam prin amalgamul de postări ale prietenilor mei virtuali, unele mai ostentative decât altele, îmi sărise în ochi o anumită postare destul de atipică la prima vedere în contrast cu banalele comunicări monologate ale spectrului restrâns de cunoștințe; vreo 4-500 la număr. Spun restrâns, pentru că la un moment dat aveam peste 2000 de astfel de profile, majoritatea ilustrând, bineînțeles viața perfectă.

Revenind la postarea cu pricina, aceasta era una bazată pe introspecție, având titlul: De ce regret atâtea lucruri din

viață? Vreau să îți mărturisesc că înainte de a da click pe articolul respectiv eram destul de sceptic atât în privința utilității cât și a calității conținutului, având în vedere experiența pe propria piele a multor capcane regăsite în spatele unor titluri bombastice. Recunosc cu sfială că în toți acei aproape 6 ani investiți în Facebook, am văzut extrem de puține lucruri de calitate; mă refer la lucruri în care scopul principal e acela de a distribui o informație valoroasă; fără titluri impulsive, fără conținuturi lacrimogene, fără minciuni și exagerări, fără înfumurări, fără povești siropoase și reclame ascunse. În plus de asta, ai observat că feisbuciștii au în general două tipuri de postări? Cele mai des întâlnite postări sunt acelea din viața personală, postări despre ei înșiși. Poze din vacanțele mult plănuite și puțin trăite. Poze cu esteticele și probabil inutilele achiziții făcute. Practic, poze prin care ei vor să arate cât sunt de succes. Dacă parcurgem celebrele studii ale cercetătorilor britanici, în care aceștia au demonstrat faptul că nivelul dopaminei ¹ este foarte ridicat atunci când cineva vorbește despre propria persoană, realizăm cel puțin o parte din cauza acestui sindrom. Aparent, oamenilor le place să monologheze în mediul virtual despre propriile persoane tocmai din acest motiv: le creează o stare de plăcere. Al doilea tip de postări pe care le-am observat, au fost acele postări negativiste, menite și ele deseori să aducă multe accesări și aprecieri. În acest tip de postări găsești multă critică, rareori justificată, fără soluții, prezumții negative, ură, dușmănie sau alte lucruri din același registru neconstructiv.

1. neurotransmițătorul responsabil de controlarea centrilor de recompensă și plăcere ai creierului

Dar să revin la postarea care mi-a atras atenția: De ce regret atâtea lucruri din viață? Era o poză cu o cravată de culoare albastră, probabil din mătase frumos călcată, cu nod dublu Windsor și așezată frumos pe o masă din lemn de culoare wenge. Pe cravată era imprimată o rățușcă galbenă, dându-i acesteia un iz de junie, smulgându-mi un zâmbet ușor, imediat ce o văzusem. Sub poză găsesc următorul text:

Aceasta este cravata mea preferată. Tocmai ce am găsit-o printre unele haine despre a căror existență uitasem deja. Este cravata pe care am purtat-o cu mult drag în anii de liceu alături de impusa uniformă. Din păcate nu am avut prilejul de a o mai purta în ultima perioadă, deși cravata reprezenta o componentă intrinsecă a vestimentației mele de zi cu zi. O vestimentație care îmi era din nou impusă de această dată de locul unde îmi petreceam minim 8h din cele 5 zile ale săptămânii care se termină cu litera i. Mă exprim la trecut fiindcă momentan am luat o pauză. O pauză în care am avut timp să mă reculeg și să privesc lucrurile dintr-o altă perspectivă. O perspectivă pe care nu mi-o permisesem în acea perioadă aglomerată, plină de presiune și stres. Stând acum liniștit și cugetând, realizez că acea perioadă mi-a adus în mare parte amărăciune, dezamăgire și m-a transformat într-o persoană anxioasă. Nu sunt un tip depresiv. Din contră, multe persoane mi-au spus că sunt mai mereu cu zâmbetul pe buze și că am abilitatea de a distinge atmosfera într-un grup. Dar asta nu înseamnă neapărat că starea mea exterioară o reflecta mereu pe cea lăuntrică. Acesta este primul lucru pe care îl regret. Faptul că deseori am fost fals. Faptul că rareori am spus NU. Faptul că nu m-am exteriorizat

aproape niciodată; nici măcar oamenilor apropiați mie, familiei mele.

Ultimii 4-5 ani i-am petrecut lucrând într-un mediu sobru, plin de oameni îndoctrinați care încă aveau apucăturile pe care le regăseam în CAP-urile românești dinainte de '89. Deși nu era neapărat necesar pentru postul meu, mereu mi-am dorit să cunosc o limbă străină. Obiectiv devenit intangibil datorită neglijenței și a proastei administrări a timpului meu liber.

Mereu mi-am dorit să știu să înot. Nu am știut niciodată să îmi prioritizez lucrurile pe care mi le doream cu adevărat. La toți prietenii mei pe vremea când eram încă la liceu, le spuneam că știu să înot, însă îi refuzam categoric când mă chemau să mergem la strand sau la mare. Regret că am folosit această minciună doar pentru a nu părea inferior lor. Pentru a nu pierde teren în fața lor. Pe cât de jenant sună, pe atât de apăsător era pentru mine...

Mereu mi-am dorit să văd Turnul Eiffel din Paris însă relațiile mele au fost atât de scurte încât nu am reușit să merg cu vreo fostă parteneră într-un concediu nici măcar la o distanță mai lungă de 100 km de casă.

Mereu mi-am dorit să fac ceva util în timpul scurt care îmi rămânea seara după ce mă întorceam acasă de la serviciu, însă micile droguri precum televizorul sau internetul au biruit în lupta cu motivațiile mele.

Sunt și lucruri pe care le regret că le-am făcut. Dar numărul lor e mult mai mic decât cele pe care nu le-am făcut, deși am avut nenumărate șanse. E mult mai dureros să regreți ceva ce nici măcar nu ai încercat să faci. Dar ca să nu mai lungesc această pledoarie dezolantă, sper

să nu regret nici alegerea cravatei din poză... pentru înmormântarea mea care va avea loc în decurs de câteva săptămâni, poate chiar luni dacă sunt, să zicem, norocos. Am fost mult prea târziu diagnosticat cu o boală incurabilă extrem de agresivă în urmă cu 6 luni. Boală a cărei nume nici nu vreau să i-l pronunț măcar. Oricum nu mai contează asta acum. Se spune că fiecare zi e o nouă șansă. Ei bine, șansele mele transpuse în zile, le pot număra pe degete, de aceea am luat decizia să scriu aceste rânduri. Măcar în ultimele momente ale mele pe această planetă vreau să trăiesc bucuria de a ști că, deși sunt într-o stare deplorabilă, sunt eu, fără remușcări, fără filtre, fără minciuni, fără nimic. Sunt eu în cea mai pură și originală formă. Nu vă fie milă de mine! Chiar nu am nevoie de compătimirile voastre. Nu le pot lua cu mine pe lumea cealaltă, așa cum nu pot lua nici lucrurile materiale care în aceste momente nu mai contează absolut deloc pentru mine. Nu vreau să luați postarea mea ca una depresivă, elaborată de către un muribund subiectiv. Luați-o ca o lecție de viață pe care eu am învățat-o tardiv și pe care, din păcate, am experimentat-o prematur. Se spune că ziua în care încetezi să înveți și să evoluezi, e ziua în care începi să mori. Să ne revedem cu bine pe alte tărâmurii!

A.

În ciuda faptului că autorul era un individ obișnuit, la o vârstă frumoasă, fără realizări opulente în viață de care să afle milioane de fani manipulabili, pentru mine acela a fost și va rămâne cel mai apăsător, dar, în același timp, și cel mai motivațional lucru găsit pe întreg internetul în

toți acei 15 ani de navigat. Spun asta fiindcă în ceea ce mă privește, măcar dorința de a încerca să percep și să îmi petrec timpul altfel, a fost în sfârșit declanșată, făcând lucruri mai importante și investind timpul în ceea ce contează cu adevărat pentru mine. Accesând informație de calitate. Păstrând în jur oameni mai de calitate. Învățând lucruri noi. Fiind mai liber și autentic, driblând influența trendurilor grotești și a oamenilor toxici preocupați să își stimuleze egoul hrănindu-și trufia prin invidie sau critică neconstructivă.

Stilul de viață mizerabil

Când ai pus ultima oară capul pe pernă seara mulțumit de faptul că ai petrecut ziua respectivă cu folos și nu doar ai ținut umbră pământului mai rău decât un parazit făcând nimic util pentru tine sau societate? De câte ori ai folosit celebra scuză Nu am timp! în ultima lună? Recunosc faptul că această expresie îmi irita profund auzul până acum câțiva ani când am reflectat o scurtă perioadă asupra ei ajungând la previzibila concluzie că aceasta este în mare parte o minciună. O zi are 24 de ore pentru toți dintre noi. Pentru TOȚI! Cum poți să spui că nu ai timp? Bine, cunosc multe persoane care folosesc această expresie doar de a se auto-plasa pe un piedestal imaginar al persoanelor importante din contextul respectiv; în sensul că, vezi, Doamne, au multe responsabilități și e greu să le găsești disponibile, asociind astfel problema lipsei de timp cu propria importanță incomensurabilă. Eu însă nu văd așa lucrurile.

Pentru mine, un om care folosește frecvent această expresie, exceptând situația amintită adineauri, automat se auto-cataloghează ca un prost administrator al