

Claudia Hammond

## ARTA RELAXĂRII

traducere din limba engleză de  
INES HRISTEA



18. Dehghani, M. et al (2017) 'Decoding the Neural Representation of Story Meanings Across Languages'. *Human Brain Mapping*, 38, 6096–106
19. Tamir, D.I. et al (2016) 'Reading Fiction and Reading Minds: The Role of Simulation in the Default Network'. *Social, Cognitive and Affective Neuroscience*, 11 (2), 215–24
20. Feng, S. et al (2013) 'Mind Wandering While Reading Easy and Difficult Texts'. *Psychonomic Bulletin & Review*, 20 (3), 586–92
21. Franklin, M.S. et al (2011) 'Catching the Mind in Flight: Using Behavioral Indices to Detect Mindless Reading in Real Time'. *Psychonomic Bulletin Review*, 18 (5), 992–7
22. Steinbeck, J. (1930) 'In Awe of Words', *The Exonian*, 75th Anniversary Edition, Exeter: Exeter University (în original)
23. Rane-Szostak, D. & Herth, K.A. (1995) 'Pleasure Reading, Other Activities, and Loneliness in Later Life'. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 39 (2), 100–8
24. Massimini, F. et al (1988). 'Flow and Biocultural Evolution'. In M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi (Eds) *Optimal Experience: Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press
25. Šimleša, M. et al (2018) 'The Flow Engine Framework: A Cognitive Model of Optimal Human Experience'. *Europe's Journal of Psychology*, 14 (1), 232–53
26. Mar, R.A. et al (2011) 'Emotion and Narrative Fiction: Interactive Influences Before, During and After Reading'. *Cognition and Emotion*, 25 (5), 818–33
27. Rosenbaum, J.E. & Johnson, B.K. (2016) 'Who's Afraid of Spoilers? Need for Cognition, Need for Affect, and Narrative Selection and Enjoyment'. *Psychology of Popular Media Culture*, 5 (30), 273–89
28. Evangelou, M. et al (2005) *Birth to School Study: A Longitudinal Evaluation of the Peers Early Education Partnership*. Oxford: Oxford University Research Reports SSU/2005/FR/017
29. Bavishi, M.D. et al (2016) 'A Chapter a Day: Association of Book Reading with Longevity'. *Social Science & Medicine*, 164, 44–8

#### REȚETA PERFECTĂ PENTRU ODIHNĂ

1. Office of National Statistics, *Leisure Time in the UK*. ONS, 24.10.2017. <https://www.ons.gov.uk/economy/nationalaccounts/satelliteaccounts/articles/leisuretimeintheuk/2015>
2. Office of National Statistics, *Leisure Time in the UK*. ONS, 24.10.2017. <https://www.ons.gov.uk/economy/nationalaccounts/satelliteaccounts/articles/leisuretimeintheuk/2015#those-employed-full-time-took-the-least-leisure-time-but-enjoyed-it-most>
3. Gershuny, J. (2011) *Time-Use Surveys and the Measurement of National Well-being*. Oxford: Centre for Time-use Research, Department of Sociology, University of Oxford
4. Ragsdale, J.M. et al (2011) 'An Integrated Model of Weekday Stress and Weekend Recovery of Students'. *International Journal of Stress Management*, 18 (2), 153–80

#### CUPRINS

Chemarea la odihnă.....	7
10. Conștientizez .....	21
9. Mă uit la televizor .....	40
8. Visez cu ochii deschiși.....	62
7. Fac o baie fierbinte .....	83
6. Fac o plimbare plăcută .....	102
5. Nu fac nimic în mod deosebit .....	129
4. Ascult muzică .....	168
3. Vreau să fiu singur.....	189
2. Stau în natură .....	212
1. Citesc.....	242
Rețeta perfectă pentru odihnă.....	272
Mulțumiri.....	288
Note.....	290

WITH LOVE,  
BAROQUE

## CHEMAREA LA ODIHNĂ

### DEFICITUL DE ODIHNĂ

Închipuiți-vă un hamac – unul din acela în dungi de multe culori. Se leagă ușor, înainte și înapoi, mânăgaiat de briza tropicală. Aerul e delicios de cald. Sub balconul unui hotel, o mare turcoaz sclicește în lumina soarelui.

Pentru mulți dintre noi, aceasta este imaginea clasnică a odihnei. Există însă o problemă. Hamacul nu e ușor de folosit. Trebuie să te urci în el fără să-l balansezi prea mult, altfel riști să cazi pe partea cealaltă. Apoi trebuie să te fâțâi în el, în sus și-n jos, până găsești punctul de echilibru perfect, astfel încât să obții o poziție confortabilă. După care e posibil să trebuiască să te dai jos, ca să-ți aduci o pernă pentru cap – pentru ca apoi s-o iei de la capăt cu întregul proces. Finalmente, îți găsești totuși echilibrul. Ești inundat de un sentiment de liniște. Poți să te relaxezi.

Sau nu?

După ce te-ai așezat confortabil în hamac, starea de relaxare poate să fie greu de susținut à la longue. Sentimentul acesta ne reflectă relația cu odihna, în general. Atitudinea noastră față de ea poate să fie ambivalentă. Tânjim după

odihnă, dar apoi începem să ne facem griji, că suntem leneși și nu profităm la maximum de viață.

Unul dintre lucrurile care ne diferențiază pe noi, oamenii, de animale este curiozitatea. Chiar și azi, când mulți dintre noi avem tot ceea ce ne este necesar ca să trăim, tot ne dorim să vedem ce se găsește peste următorul deal, dincolo de ocean sau pe o planetă îndepărtată. Avem o nevoie insașiabilă de a explora, de a descoperi, de a găsi sensuri. Curiozitatea a fost un element-cheie care ne-a asigurat supraviețuirea și succesul ca specie. Iar eu nu susțin că ea e ceva rău. Însă dezavantajul curiozității este că ne face neliniștiți. Tot timpul avem senzația că trebuie să facem ceva. Iar definiția noastră pentru „să facem ceva” a ajuns să fie foarte restrictivă. Pentru majoritatea dintre noi, „să facem ceva” înseamnă să fim ocupați. Și nu doar o parte din timp, ci tot timpul.

Totuși Socrate ne-a sfătuit să fim atenți la pustiul vieții ocupate. Dacă suntem ocupați tot timpul, viața noastră e văduvită de ritmul ei esențial. Nu mai suntem capabili să sesizăm contrastul dintre a face și a nu face. O oscilație care e atât naturală, cât și sănătoasă. E ca atunci când stai într-un hamac: trebuie să te legeni înainte și înapoi. Trebuie să oscilezi între acțiune și odihnă, luând odihna la fel de în serios ca acțiunea.

Avem nevoie să ne odihnim mai mult. Și să ne odihnim mai bine. De dragul odihnei, dar și de dragul vieții noastre, în sensul ei larg. Odihna nu e utilă doar pentru starea noastră de bine, ci și pentru productivitatea noastră. O căutare rapidă on-line ne relevă că asta e epoca „îngrijirii personale”. Indiferent cum vi s-ar părea expresia asta, conceptul e bun. Mai mult, eu susțin că forma cea mai bună de îngrijire personală este odihna.

Cu toate astea, în prezent, omenirea suferă de un deficit de odihnă. Se poate ca asta să fi fost cea mai semnificativă dintre descoperirile făcute de studiul de anvergură

care stă la baza acestei cărți. Studiul la care fac referire a purtat titlul de „Testul odihnei”, iar la el au acceptat să participe opt-sprezece mii de persoane locuind în o sută treizeci și cinci de țări. Voi reveni la „Testul odihnei” ceva mai târziu, în cursul acestui capitol introductiv, însă, după cum spuneam, printre aceste cele mai importante descoperiri a fost aceea că mulți dintre noi considerăm că nu ne odihnim suficient. Două treimi dintre repondenți au spus că afirmația aceasta este adevărată, în cazul lor, și că și-ar dori să se odihnească mai mult. S-a constatat că, în medie, femeile se odihnesc cu zece minute mai puțin decât bărbații. Situația fiind similară și în cazul persoanelor care au pe cineva în îngrijire. Însă oamenii care s-a constatat că se odihnesc cel mai puțin sunt tinerii, atât femei, cât și bărbați, care lucrează fie în schimburii, fie cu normă întreagă.

Rezultatele acestea sunt în acord cu impresia generală că tinerii sunt deosebit de stresați și că se chinuiesc să facă față presiunilor vieții. În ianuarie 2019, un articol BuzzFeed intitulat „How Millennials Became the Burnout Generation” a devenit viral<sup>1</sup>. Jurnalista Anne Helen Petersen și-a început materialul explicând că pe lista ei de „treburi de făcut” avea trecute atât de multe lucruri, încât dezvoltase „paralizia de sarcină”, devenind incapabilă să mai rezolve vreo problemă. Unele persoane mai în vîrstă desconsideră acest tip de temere și-i etichetează pe mileniali ca „snowflakes”. Eu însă cred că Petersen și generația ei au descoperit ceva important. Cu siguranță, o înțeleg când se referă la lista ei de e-mailuri necitite ca la „inboxul rușinii”, căci, în prezent, în inboxul meu se găsesc 50 449 de e-mailuri nedeschise. Ideea este însă mai amplă de atât.

\* În traducere, „fulg de zăpadă”. În limbajul urban, termenul acesta se referă la o persoană care se consideră a fi unică și specială, dar, în realitate, nu este aşa (n. tr.).

Vrem să ne odihnim mai mult, am putea să ne odihnim mai mult și poate că ne odihnim mai mult decât credem – dar cu certitudine nu ne simțim odihniți.

Nici eu nu excelez la capitolul odihnă sau, cel puțin, așa a stat situația până când am început să mă concentrez pe problema asta. Când le-am spus prietenilor mei că, după ce am scris cărți despre emoții, despre percepția timpului și despre psihologia banilor, m-am apucat să concep una despre odihnă, de cele mai multe ori reacția a fost: „Dar tu lucrezi tot timpul. Nu te odihnești niciodată.”

Dacă sunt întrebată de cineva ce mai fac, în general răspund: „Sunt bine, sunt ocupată, de fapt, sunt mult prea ocupată.” Ceea ce reflectă un adevăr, dar cât din răspunsul meu nu reprezintă, în realitate, și o afirmație a statutului

personal? Dacă pretinzi că ești ocupat, ideea implicită e aceea că ești dorit. Că ești solicitat. Sau, după cum se exprimă Jonathan Gershuny, cercetător în domeniul gestionării timpului, starea de om ocupat a devenit „o medalie de onoare”. În contrast cu situația din secolul al XIX-lea, în secolul XXI munca, nu timpul liber, este cea care ne stabilește statutul social. Starea de om ocupat ilustrează cât de importanți suntem. Cu toate astea, ne simțim epuizați.

În ciuda părerii generale, nu e adevărat că lucrez tot timpul – uneori doar să preface că lucrez. Cât timp m-am documentat și am scris cartea asta, pot să spun că au fost și intervale în care, de fapt, nu m-am documentat și nu am scris. Sunt foarte ușor și adesea distrașă de Facebook sau de Twitter. Tot timpul fac drumuri la parterul casei, ca să-mi prepar câte un ceai. În biroul de la etaj mi-am poziționat masa de lucru în aşa fel încât să am perspectivă asupra străzii și mereu văd vecini care, asemenea mie, sunt freelanceri și se întâlnesc pe trotuar, unde se opresc și se pun pe taclale. Evident, nu rezist și mă duc și eu să mai schimbă o vorbă – nu-mi place să nu fiu la curent cu nouățile.

Cât de mult mă odihnesc în cursul acestor „evadări” e o altă chestiune. E clar că ele implică, în mare măsură, conceptul de înlocuire a activităților. Și-așa revin la starea de neliniște. Tânjesc să am un loc unde să fi făcut tot ce trebuia făcut, unde toate punctele de pe lista cu „treburi de rezolvat” să fi fost deja bifate și unde, în sfârșit, să pot să mă relaxez. Unde să nu mai am nicio problemă. Unde să nu mai am nicio grija. Nenorocirea e că, iar și iar, nu reușesc să ating această stare binecuvântată de relaxare, astfel că rămân captivă în neliniștea mea anxioasă, chiar și când, de fapt, nu rezolv niciuna dintre numeroasele sarcini care-mi stau înainte.

Deficitul de odihnă, atât acela percepțut, cât și cel real, este dăunător în mai multe sensuri. Azi, în Marea Britanie, o jumătate dintr-un milion de oameni suferă de o formă de

stres generat de serviciu<sup>2</sup>. În Statele Unite ale Americii, 13% dintre cazurile de răni la locul de muncă pot să fie atribuite oboseliei. 16% din populație a adormit recent la volan, iar mai bine de un sfert a adormit la serviciu<sup>3</sup>. Când adaugi în ecuație responsabilitatea îngrijirii unei alte persoane, menajul și obligațiile administrative impuse de viața modernă, nu e deloc surprinzător că probabil trei sferturi dintre noi am fost atât de stresați, într-un moment sau altul din cursul anului trecut, încât ne-am simțit copleșiți sau incapabili să mai facem față existenței<sup>4</sup>.

Oboseala poate să aibă un impact semnificativ și asupra abilităților noastre cognitive. O sarcină care pare simplă când ești odihnit devine mult mai dificilă când ești epuizat. Oboseala duce la pierderi de memorie, la o amortire a emoționalității, la lipsă de concentrare, la episoade mult mai dese de înțelegere greșită a unor afirmații sau situații ori la cazuri de judecată deficitară. Așadar la o stare în care nu-ți dorești să se găsească nici pilotul avionului în care te află, nici doctorul care se ocupă de tine.

Iar deficitul de odihnă nu e o problemă care-i afectează doar pe adulții. În ultimele două decenii, pauzele școlare au fost scurte, astfel încât în program să încapă mai multe lecții. De pildă, doar 1% dintre școlile generale britanice mai au azi o pauză de prânz<sup>5</sup>. Astă deși există dovezi solide care demonstrează că pauzele ajută concentrarea<sup>6</sup>. Ceea ce înseamnă că micșorarea perioadelor de pauză poate să fie contraproductivă în ceea ce privește maximizarea rezultatelor bune la examene. Mai mult, măsura aceasta îi privează pe copii de posibilitatea de a socializa și de a face mișcare.

Efectele deficitului de somn sunt de-acum bine înțelese, iar lista de probleme generate de această situație e lungă: risc crescut de dezvoltare a unui diabet de tip II, boli cardiovasculare, atac cerebral, hipertensiune, diverse tipuri de nevralgii, răspunsuri proinflamatorii, tulburări

de dispoziție, deficit de memorie, sindrom metabolic, obezitate și cancer colorectal – majoritatea dintre aceste afecțiuni putând să scurteze speranța de viață<sup>7</sup>. Până în prezent, odihna nu s-a bucurat de aceeași atenție ca somnul, dar există dovezi care demonstrează că relaxarea poate să ne ajute să luăm hotărâri mai nimerite, poate să scadă riscul de deprimare, poate să ne potențeze memoria și să ne ajute să nu mai răcim atât de des.

Așadar eu susțin că e important să dormim bine, dar că la fel de important e să ne săi odihnim bine. Ca atare, această carte este o chemare la odihnă. Trebuie să începem să ne prețuim odihna, să-o validăm și să-o celebrăm. Odihna nu e un lux, e o necesitate. E ceva esențial.

Dar, de fapt, ce e odihna?

## ESENȚA ODIHNEI

Libertate. Împlinire. Caldă. Reconfortantă. Întunecată. Întins (în pat). De vis. Delicioasă. Răcoroasă. Limpezime (a mintii). Liniste. Necesară. Minte golită de gânduri. Sublimă. Siguranță. Seninătate. Vindecătoare. Prețioasă. Ceva personal. Ceva la care Tânjești. Fără să mă mai gândesc la nimic. Înviorătoare.

Iată câteva dintre cuvintele sau formulările pe care le-au folosit cele opt-sprezece mii de persoane care au luat parte la „Testul odihnei”, când li s-a solicitat să răspundă la întrebarea „Ce înseamnă odihna pentru tine?”.

Iată însă și alte cuvinte sau formulări pe care le-au folosit tot în relație cu odihna.

Frugală. Fragilă. Fără astămpăr. O provocare. Dureri. Enervantă. (Sentiment de) vinovătie. Nejustificată. Lene. Iritantă. Un lux. Egoism. O iluzie. Temeri. Pierdere de timp.

E limpede că odihna înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiți. Studiile medicale utilizează adesea, în mod interșanțios, termenii somn și odihnă. Însă odihna e mai complexă decât somnul, întrucât există atât de multe modalități diferite de a te odihni. Pentru clarificare, odihna la care mă refer eu presupune orice activitate odihnitore în care ne implicăm în timp ce suntem treji. Firește, lista de activități e fără sfârșit, prin urmare cartea de față se va concentra doar asupra unora dintre cele mai populare forme de a ne odihni. În ceea ce privește somnul, puteți, de pildă, să adormiți și în timp ce vă odihniți. Ba chiar ați putea să adormiți citind această carte – ceea ce n-ar fi neapărat un lucru rău. Însă, în mod clar, somnul și odihna nu sunt totuși.

În primul rând, odihna poate să implice o formă de efort fizic, uneori chiar epuizant – de exemplu, să joci fotbal sau să alergi. În cazul unor persoane, tocmai obosirea trupului prin intermediul unui exercițiu fizic viguros permite minții să se odihnească – odihna se realizează chiar în timpul activității fizice.

Acestea fiind spuse, pentru multe alte persoane senzația de odihnă tinde să se instaleze după ce activitatea fizică s-a încheiat. Cu toții am savurat delicioasa satisfacție care vine după ce ai muncit fizic din greu sau după ce ai atins un țel. Așa cum „dulce este somnul lucrătorului”, în formularea Ecclesiastului, așa – spun eu – este și odihna omului energetic.

Însă deși odihna poate să fie animată, ea poate să fie și sedentară. Să stai așezat într-un fotoliu confortabil sau întins într-o cadă cu apă fierbinți sunt două metode populare de a te odihni – după cum vom vedea în continuare. Și nu doar relaxarea fizică este extrem de prețioasă; mulți oameni consideră că, doar când trupul le e perfect odihnit, mintea poate să se odihnească și ea. Însă și asupra acestui punct opiniile diferă. Pentru unele persoane, odihna înseamnă să nu facă niciun efort mental, în vreme ce pentru alte persoane relaxarea înseamnă să citească *Vegheia lui Finnegan* sau să rezolve careuri de cuvinte încrucișate criptice.

Pentru majoritatea dintre noi, odihna nu înseamnă muncă. Două treimi dintre oameni consideră că odihna este opusul muncii. Însă perspectiva aceasta depinde de definiția pe care fiecare o dă muncii. E posibil ca o persoană să prefere o zi petrecută la serviciu, într-un birou sau ca vânzător de magazin, în locul unei zile petrecute acasă, dădăcindu-i pe copii sau îngrijind o rudă bolnavă. Apoi mai sunt și oamenii cărora weekendurile sau vacanțele de parte de agitația de la muncă li se par oricum, numai nu odihnitore. Mulți dintre noi am putea să ne întrebăm dacă nu cumva acești indivizi n-ar trebui să-și echilibreze mai bine viața profesională și viața personală, însă problema o reprezintă faptul că echilibrul perfect dintre cele două e întotdeauna o chestiune subiectivă. Evident, odihna impusă prin șomaj sau boală, când balanța se înclină prea mult spre indolență, ne proiectează într-o stare nu de odihnă, ci de neliniște. Vrem să ieșim din casă, să ne punem în mișcare, dar suntem înlanțuți de circumstanțe într-o stare de inactivitate mizerabilă. Și-apoi gândiți-vă și la suferința generată de depresie, care-i incapacitează pe oameni, astfel că nu mai au puterea nici măcar să se ridice din pat, ci zac cufundați într-o stare de lasitudine fizică permanentă și epuizantă. Sau gândiți-vă la condamnații din închisori, care stau întinși în paturile suprapuse din celule oră după oră după oră. În astfel de situații, nu putem să vorbim despre o odihnă reală.

Ca să pătrundem esența odihnei, merită să luăm în considerare originea engleză a acestui cuvânt: *rest*. În engleză veche, termenul *raeste* este derivat din termenul *rasta*, din germană veche, și din termenul *rost*, din limba nordică veche, acesta din urmă însemnând, pe lângă „odihnă”, în sensul contemporan, și „o mulțime de mile” sau „distanță după care omul se odihnește”. Așadar etimologia întărește ideea că odihna vine după sau prin activitate. Dacă nu faci altceva decât să te odihnești, niciodată n-o să te simți