

LBRIS

We know
books

Matt Haig

CARTEA
ALINĂRII

Traducere din limba engleză și note de
ALEXANDRA FLORESCU

ORION

Citat din „Eagle Poem“ din *In Mad Love and War* © 1990 by Joy Harjo. Publicat de Wesleyan University Press și redat cu permisiune.

Citat din „Antidotes to Fear of Death“ din *A Responsibility to Awe*, de Rebecca Elson © Carcanet Press Limited, 2018. Reproduce cu permisiunea licențiatorului, prin PLSclear.

Citat din *When I Fell From the Sky* © 2011 by Juliane Koepcke. Reprodus cu permisiune de la Nicholas Brealey (NB), un imprint al John Murray Press, Hachette UK.

CUPRINS

| | |
|---|----|
| <i>Introducere</i> | 7 |
| <i>Notă despre structură</i> | 9 |
| PARTEA ÎNTÂI..... | 11 |
| Bebeluș..... | 15 |
| Tu ești scopul | 16 |
| Ceva ce mi-a spus tata odată, când ne-am rătăcit într-o pădure | 18 |
| E în regulă..... | 20 |
| Putere..... | 22 |
| Nimic nu e bun sau rău..... | 23 |
| Schimbarea e reală..... | 25 |
| A fi înseamnă a renunța | 26 |
| Undeva | 27 |
| Cântece care mă consolează – un playlist | 29 |
| Munte..... | 31 |
| Vale..... | 32 |
| Sumă..... | 34 |
| Subiectul din propoziție | 36 |
| De ținut minte în zilele grele | 37 |
| Când ajungi la capătul puterilor..... | 38 |
| Piatră..... | 39 |
| Zece cărți care mi-au ajutat mintea | 40 |
| Cuvinte..... | 41 |

| | |
|---|----|
| Cuvinte (doi)..... | 43 |
| Puterea lui „de ce“..... | 45 |
| Golurile din viață | 47 |
| Ce să nu faci..... | 48 |
| Fundația | 50 |
| <i>Saxifraga oppositifolia</i> | 51 |
| Conectați | 52 |
| Ceva ce am descoperit recent..... | 53 |
| Pară..... | 54 |
| Pâine prăjită | 55 |
| <i>Hummus</i> | 56 |
| Există mereu o cărare prin pădure | 58 |
| Pizza..... | 60 |
| Un mic plan..... | 61 |
| Scări | 62 |
| Viața nu este..... | 63 |
| Viața este..... | 64 |
| Capitol..... | 66 |
| Cameră | 67 |
| Nu..... | 68 |
| Labirintul..... | 71 |
| Cunoașterea și pădurea | 72 |
| Minți și ferestre..... | 75 |
| Un paradox | 76 |
| Răscruci | 77 |
| Fericire | 78 |
| Un lucru minunat | 80 |
| Creștere | 81 |
| Paste | 82 |
| Suntem rodul întâmplării..... | 83 |
| Viitorul e deschis | 85 |
| A fi, nu a face..... | 86 |
| Scurtă..... | 87 |
| Unt de arahide pe pâine | 88 |

| | |
|---|-----|
| PARTEA A DOUA..... | 91 |
| Râu | 95 |
| Dig..... | 97 |
| Elementele speranței | 99 |
| Șterge italicele..... | 101 |
| Ponturi ca să faci o zi proastă să devină mai bună..... | 104 |
| Cel mai important tip de bogăție | 105 |
| Memento pentru vremuri grele | 110 |
| <i>Parupeneus cyclostomus</i> | 111 |
| Ploaie..... | 112 |
| Adevăr, curaj și Karl Heinrich Ulrichs..... | 113 |
| Dă <i>scroll</i> minții tale | 116 |
| Curent..... | 117 |
| Tristețea bună..... | 119 |
| <i>Fălci</i> și Nietzsche, și moarte, și viață | 120 |
| Sub apă | 122 |
| Sper că e-mailul meu te găsește bine..... | 124 |
| Notă despre viitor..... | 125 |
| Atenție la „pentru că“ | 126 |
| Zece lucruri care nu te vor face mai fericit | 127 |
| Verifică-ți armura | 128 |
| O ființă umană..... | 130 |
| Ești impermeabil..... | 131 |
| PARTEA A TREIA..... | 133 |
| Lumânare..... | 137 |
| Un sac de momente | 138 |
| Cea mai de preț comoară | 139 |
| Lupul..... | 140 |
| Arsură..... | 141 |
| Virtute | 143 |
| Un copac asimetric e 100% copac | 145 |
| Ești mai mult decât cea mai rea purtare a ta..... | 147 |
| Cald..... | 148 |
| Vis..... | 149 |

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Claritate | 151 | Capacitatea negativă | 206 |
| Importanța gândirii ciudate | 152 | De ce să ne rupem când putem să ne îndoim? | 208 |
| Exteriorul | 153 | Avem mai multe în comun decât credem | 209 |
| Înțelegere | 154 | Iertare | 210 |
| Lumea e calea de ieșire din mintea ta | 155 | Notă despre întroversiune | 211 |
| Joy Harjo și vocea întreagă | 157 | A te odihni înseamnă a face | 212 |
| Protecție | 160 | Mister | 213 |
| Libertate cuantică | 161 | Incertitudinile ca alinare | 214 |
| Ceialalți sunt ceilalți | 163 | Portal | 217 |
| Direcție greșită | 164 | Nimic nu e închis | 218 |
| Energie aplicată | 165 | Suportabila perfecțiune a ființei | 220 |
| Dezordine | 169 | Reconectare | 221 |
| Dorește-ți să fii tu | 170 | Notă despre bucurie | 223 |
| Cupă | 171 | O monedă care se învârtă | 225 |
| Rodie | 172 | Ești în viață | 226 |
| Să fie | 173 | Unu | 227 |
| PARTEA A PATRA | 175 | Unu (doi) | 228 |
| Cerul | 179 | Putere | 229 |
| Privește stelele | 181 | Dureri tot mai mari | 230 |
| Universul e schimbare | 182 | Cum să privești un demon direct în ochi | 232 |
| Sclavul stoic | 184 | Ține minte | 234 |
| Omidă | 186 | Lucruri opuse | 235 |
| Experiență | 187 | Dragoste/disperare | 236 |
| Ceva despre respirație | 188 | Posibilitate | 237 |
| Ce îți spune respirația | 190 | Ușa | 238 |
| Trăiește în formă brută | 193 | Miracolul haotic de a te afla aici | 239 |
| Vederea onestă | 194 | Acceptare | 240 |
| Așteaptă | 195 | Esențialul „acum” | 241 |
| Leacul pentru singurătate | 196 | Cum să fii un ocean | 243 |
| Tipare | 197 | Mai mult | 244 |
| Zona de disconfort | 199 | Sfârșit | 245 |
| Chestii | 200 | Mulțumiri | 246 |
| Ferris Bueller și sensul vieții | 201 | Credite | 247 |
| Filme care ne aduc alinare | 203 | | |

BEBELUȘ

Imaginează-ți că ești un bebeluș. Te-ai uita la acest bebeluș și ai spune că nu-i lipsește nimic. Bebelușul a venit pe lume complet. Valoarea lui e inerentă de la prima suflare. Valoarea lui nu depinde de lucruri exterioare precum bogăția sau aspectul, politica sau popularitatea. E valoarea infinită a vieții omenești. Și această valoare ne însoțește mereu, chiar dacă devine tot mai ușor să uităm de ea. Rămânem exact la fel de vii și de umani ca în ziua în care ne-am născut. Nu avem nevoie decât să existăm. Și să sperăm.

TU EȘTI SCOPUL

Nu trebuie să te perfecționezi continuu ca să te iubești. Iubirea nu e ceva ce meriți doar dacă ai atins un scop. Lumea exercită o presiune asupra ta, dar nu o lăsa să-ți stoarcă toată compasiunea de sine. Te-ai născut demn de iubire și rămâi demn de iubire. Fii bun cu tine însuși.

Nimic nu e mai puternic decât o rază de speranță care nu se stinge.

CEVA CE MI-A SPUS TATA ODATĂ, CÂND NE-AM RĂTĂCIT ÎNTR-O PĂDURE

S-a întâmplat ca eu și tata să ne rătăcim cândva într-o pădure din Franța. Cred că aveam doisprezece sau treisprezece ani. Oricum, era înainte ca mai toată lumea să aibă telefon mobil. Eram în vacanță, genul de vacanță la țară tipică pentru clasa de mijloc, pe care nu o prea înțelegeam. Ne aflam pe Valea Loarei și plecaserăm la alergat. Cam după o jumătate de ceas, tata și-a dat seama de problemă: „Oh, se pare că ne-am rătăcit!” Am tot mers în cerc, încercând să găsim calea de întoarcere, dar fără succes. Tata a întrebat doi bărbați, braconieri, în ce direcție s-o luăm, iar ei ne-au dat indicații greșite. Am observat că tata începuse să intre în panică, deși încerca să nu se trădeze față de mine. Eram în pădure de ore întregi deja și amândoi știam că mama trebuia să fi fost teribil de îngrijorată. Eu tocmai ce aflasem de la școală povestea biblică a israeliților care au murit în pustietate, așa că nu mi-era greu să-mi imaginez că asta ne

aștepta și pe noi. „Dacă mergem în linie dreaptă, ieșim de aici”, a spus tata.

Și a avut dreptate. Până la urmă, am auzit sunete de mașini și am ajuns la un drum principal. Ne găseam la șaptesprezece kilometri de satul de unde plecaserăm, dar măcar acum aveam indicatoare. Nu mai eram printre copaci. Și mă gândesc adesea la această strategie când mă simt complet pierdut – la propriu sau metaforic. M-am gândit la ea când aveam o cădere nervoasă. Când treceam printr-un atac de panică accentuat de o depresie, când îmi exploda inima în piept de frică, când de-abia mai știam cine sunt sau când nu mai știam cum să continui să trăiesc. *Dacă mergem în linie dreaptă, ieșim de aici.* Pășind constant în aceeași direcție, vei ajunge întotdeauna mai departe decât alergând în cerc. E vorba despre hotărârea de a nu renunța să mergi înainte.

E ÎN REGULĂ

E în regulă să fii distrus.

E în regulă să porți cicatricile experienței.

E în regulă să fii varză.

E în regulă să fii ceașca de ceai ciobită. Ea e cea care are o poveste.

E în regulă să fii sentimental și capricios, să verși lacrimi dulci-amare la cântece sau la filme care nu ar trebui să-ți placă.

E în regulă să-ți placă tot ce-ți place.

E în regulă să-ți placă unele lucruri fără un motiv anume, nu pentru că sunt deștepte, *cool* sau populare.

E în regulă să-i lași pe oameni să te găsească. Nu trebuie să tragi de tine și să te extinzi până devii invizibil. Nu trebuie să fii tu mereu cel care întinde brațele spre oameni. Uneori îi poți lăsa

să ajungă la tine. Așa cum spune marea scriitoare Anne Lamott: „Farurile nu aleargă pe insulă ca să salveze bărci; ele doar stau acolo și luminează.“

E în regulă să nu profiți la maximum de orice moment.

E în regulă să fii cine ești.

E în regulă.

PUTERE

Marcus Aurelius, împărat roman și filozof stoic, credea că, dacă suntem tulburați de un lucru exterior, „de fapt nu acesta te tulbură, ci felul tău de a-l judeca; stă în puterea ta, chiar din acest moment, să-l înlături“.

Ador acest citat, dar totodată știu din experiență că uneori e aproape imposibil să găsești puterea de care vorbește. Nu putem pur și simplu să pocnim din degete și să scăpăm de – să spunem – durere, de stresul de la muncă sau de grijile privitoare la sănătate. Când suntem pierduți într-o pădure, poate că frica noastră nu e cauzată de respectiva pădure sau de faptul că ne-am rătăcit, dar, când suntem cu adevărat rătăciți acolo, simțim foarte clar că sursa fricii noastre este chiar faptul *de a fi rătăciți în pădure*.

Dar ne este de ajutor să ne amintim că perspectiva noastră este lumea noastră. Circumstanțele exterioare nu trebuie să se schimbe ca să ni se schimbe perspectiva. Iar pădurile prin care rătăcim sunt metaforice; uneori ne este imposibil să evadăm din ele, dar, cu o schimbare de perspectivă, putem trăi printre copaci.

¹ Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, traducere de Cristian Bejan, Editura Humanitas, București, 2020.

NIMIC NU E BUN SAU RĂU

Când Hamlet le spune lui Rosencranoloz și lui Guildenstern, foștii săi colegi de școală, că „orice lucru e bun sau rău, numai după cum îl face închipuirea noastră“, nu o spune într-o notă optimistă. Prințul lui Shakespeare e într-o stare tulbură și depresivă, dar are motive. El vorbește despre Danemarca și despre întreaga lume, de fapt, ca despre o închisoare. Pentru el, Danemarca chiar este o închisoare fizică și psihologică. Dar e totodată conștient că și perspectiva are un rol. Că lumea și Danemarca nu sunt *intrinsec* rele. Ele sunt rele din *perspectiva* lui. Sunt rele pentru că el crede că sunt rele.

Evenimentele exterioare sunt neutre. Ele capătă valoare pozitivă sau negativă în momentul când pătrund în mințile noastre. Până la urmă, depinde de noi cum primim aceste lucruri. Sigur că nu e mereu ușor, dar îți găsești o oarecare alinare știind că e posibil să vezi un singur lucru în mai multe feluri. De asemenea, asta ne dă putere, pentru că nu mai suntem la discreția unei lumi pe care nu vom reuși s-o controlăm niciodată, ci suntem la

¹ William Shakespeare, *Hamlet*, traducere de Ion Vinea, Editura Litera, București, 2018.

discreția minții noastre, pe care, cu efort și cu hotărâre, putem începe s-o schimbăm și s-o extindem. Poate că mintea noastră construiește închisori, dar tot ea ne dă și cheile.

SCHIMBAREA E REALĂ

Răsucim chei în uși tot timpul. Sau, mai degrabă, timpul răsucește chei neconținut. Pentru că timpul înseamnă schimbare.

Iar schimbarea este esența vieții. Motivul pentru care sperăm.

Neuroplasticitatea reprezintă felul în care creierul nostru își schimbă structura în funcție de întâmplările pe care le trăim. Niciunul dintre noi nu mai e același de acum zece ani. Când ne simțim îngrozitor sau trecem prin situații oribile, e util să ne amintim că nimic nu durează veșnic. Perspectivele se schimbă. Devenim versiuni diferite ale noastre. Cea mai grea întrebare care mi s-a pus a fost: „Cum pot să rămân în viață pentru alții când nu am pe nimeni?” Răspunsul este că rămâi în viață pentru alte versiuni ale tale. Pentru oamenii pe care *o să-i cunoști*, sigur, dar și pentru cel care *vei fi* tu.