

Véronique Aïache

# ARTA DE A DĂRUI TIMP

traducere din limba franceză de  
INES HRISTEA



AVOIR-VIVRE®

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Véronique Aïache  
L'ART DE RALENTIR.  
POUR PRENDRE LE TEMPS DE VIVRE  
© Flammarion, Paris, 2018

© Baroque Books & Arts®, 2022

Imaginea copertei: Cristiana RADU  
Concepție grafică © Baroque Books & Arts®  
Redactor: Aida TEODORESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

AÏACHE, VÉRONIQUE

Arta de a dăruii timp / Véronique Aïache;

trad. din lb. franceză de Ines Hristea. - Baroque Books & Arts, 2022

ISBN 978-606-8977-92-8

I. Hristea, Ines (trad.)

159.9

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

## PREAMBUL

### SĂ CÂȘTIGI TIMP ÎNSEAMNĂ SĂ PIERZI DIN SAVOAREA VIEȚII

Cu toții am fost un bebeluș care a țipat pentru întâia dată la venirea pe lume. Într-o zi, cu toții am salutat întâl-nirea cu viața cu un strigăt, lipsiți fiind de orice datorii și de o cunoaștere *a priori*, cu spiritul pur, necotropit de întrebări sau de interdicții. Am debarcat pe acest pământ fără a avea nici cea mai vagă idee cu privire la evantaiul nostru de posibilități. Ochii noștri abia deschiși asupra lumii n-au căutat nici conduita de adoptat, nici destinul de împlinit. În acele clipe, căutarea sinelui nu începuse. Orologiul conștiinței nu-și pornise numărătoarea inversă. Zilele puteau încă să curgă liniștite, fără a lua în considerare imperativele vreunui calendar. Nou-născutul a evoluat așadar în ritmul lui, dându-și timpul necesar pentru ca simțurile să i se trezească. A descoperit viața prin intermediul plăcerilor pe care i le-a procurat prezentul. Asemenea unui pictor care, tușă după tușă, culoare după relief, și-a născut opera din vârful pensulei, cu calm și talent.

Nici pe pictor, nici pe copil nimic nu i-a zorit. Urgența n-a avut niciun cuvânt de spus. Și, în mod normal, așa ar trebui să arate viața noastră, a tuturor, tot timpul: ar trebui să fie blândă, lentă și, totodată, intensă.

Vârsta la care n-am avut nicio obligație n-a durat însă decât puțin. După ea, am făcut primii pași într-un univers diferit, într-o altă realitate în care individul se alătură colectivității. Atunci copilul a descoperit legile ceasului. „Repede, trebuie să prind autobuzul, ca să nu ajung la școală cu întârziere!“, „Repede, trebuie să-mi fac lecțiile și un duș, apoi să mă culc!“, „Repede, trebuie să mă îmbrac, pentru ca mama să câștige timp!“

Pentru cel mic a devenit clar că adulții se precipită, deși îndemnurile „Grăbește-te!“, repetate atât de des, îi păreau oarecum nebuloase. În fond, de ce să alergi după un autobuz, când știi că școala nu dispare de la locul ei? De ce să te supui tic-tacului, când în fața ta se întinde o eternitate? În această etapă a existenței, regula lui „Haide, repede!“ n-avea, în aparență, niciun sens. Totuși, copilul o respecta. Se plia pe ea ca să se alinieze ritmului celorlalți. Așa a învățat să pună urgența de a face înaintea plăcerii de a fi, întrucât așa funcționa societatea în care evolua. O societate care felicita promptitudinea și blama lentoarea. O societate care prefera rapiditatea, în detrimentul savorii clipei.

Astfel „formatat“ să țină ritmul, copilul a crescut. Și-a uitat propriul ritm, adoptându-l pe cel al semenilor. Ajuns la rândul lui adult, a intrat într-un nou capitol al existenței: cel al cursei nebune în care umanitatea își pierde azi suflul.

De o parte, există urgența pe care o alegem – aceea ghidată de irepresibila nevoie de a nu ne pierde timpul, sub pretextul că timpul se pierde definitiv. De cealaltă parte, există urgența pe care o acceptăm – aceea pe care societatea modernă ne-o impune printr-o constantă creștere a randamentului, a performanțelor și a obligațiilor. Încolțiți de aceste două feluri de urgențe, simțim că, inevitabil, clepsidra vieții ne oprimă conștiința. Și-așa ajungem la întrebarea: oare ne folosim judicios timpul ce ne este dăruit? Sau, mai exact, știm noi oare să împletim plăcerile duratei și ale momentului cu constrângerile impuse de ceas? Căutând răspunsul, trebuie să ne mai punem o întrebare: cine, de la individ la lumea înconjurătoare, a dat undă verde foamei de timp? Lămurirea acestui mister înseamnă să reușim să ne extragem din maratonul căruia ne dedicăm zilnic, alergând în roata hamsterului. Înseamnă să ne hotărâm să încetinim ritmul, dar fără să ne desincronizăm. Ideea este să ne urmăm calea pe direcția esențialului, fără să ne temem că, în felul ăsta, vom trece pe lângă noi înșine.

Filozofii, sociologii și medicii sunt cu toții de acord: cu cât umanitatea se străduiește mai mult să câștige timp, cu atât individul își scapă din mână firul vieții. Să alergi după ceas până când te epuizezi fizic înseamnă că pierzi calitatea în beneficiul cantității. Înseamnă că-ți privezi atât trupul, cât și mintea de odihna necesară, de teamă că-ți pierzi timpul. Trebuie să învățăm să scăpăm din lanțurile urgenței. Trebuie să învățăm să ne încetinim ritmul de viață, acordându-ne timp ca să ne schimbăm.

## CUPRINS

Preambul .....	7
I. TIMPUL ȘI DURATA .....	11
În vremea primilor oameni .....	13
Iluzia urgenței .....	16
Încetinește timpul .....	19
II. PREJUDICIILE URGENȚEI .....	21
Viteza, prieten sau dușman? .....	23
De la obligația de a face la plăcerea de a fi.....	25
Cum îți cheltuiești bugetul temporal .....	28
Ce-a mai rămas din minute? .....	30
Stresul, la ce servește el? .....	33
Epoca zappingului epuizant .....	37
Capul îi dictează corpului .....	41
Premisele sindromului „burn-out“ .....	43
Prevenția, cheia salvării .....	46
Importanța timpului personal .....	49
III. VIAȚA ÎN MANIERĂ SLOW .....	51
În numele lentorii .....	53
Cinci moduri de a-ți elibera mintea și timpul .....	55
Ca să răsufli, respiri .....	66

Regăsește savoarea prezentului.....	69
Mergi... ca să te încetinești.....	73
Meditația în mers.....	78
O pauză necesară.....	84
Doar pentru tine.....	89
Metoda „Miracle Morning“.....	93
Suspendarea timpului.....	96
Shinrin yoku sau baia de pădure.....	100
Filozofia slow life.....	104
Adoptă slow-foodul.....	113
Descoperă cosmetica slow.....	117
Slow working.....	124
Relaxează-te cu slow tv.....	126
De la slow sex la nirvana.....	128
O mică plimbare printre cuvinte și gânduri.....	131
Între noi, de la voi pentru mine.....	134
Bibliografie.....	136
Mulțumiri.....	137