

LIBRIS

Rachel Macy Stafford

We know
books

Viață **FĂRĂ GRIJI**

**9 CĂI DE A TRĂI MAI BINE
ȘI A IUBI MAI MULT**

Traducere: Diana Sălceanu



NICULESCU

<i>Introducere: Să trăiești o viață care contează cu adevărat</i>	9
Deschide larg brațele, ochii și inima!	12
Cum să folosești această carte	14
Este timpul să-ți urmezi viața!	15
<i>Declarație pentru a-ți urma viața</i>	17

PARTEA ÎNTÂI

CREAREA UNOR LEGĂTURI DE DURATĂ ȘI CARE CONTEAZĂ

<i>OBICEIUL NR. 1 – UMLE SPAȚIILE</i>	21
Umlle spațiile cu cântecele vieții	25
Umlle spațiile cu tăceri care să vă aducă împreună	32
Umlle spațiile cu sunetul speranței	36
Arhitectul nr. 1 al obiceiurilor pentru o viață fără griji	42

<i>OBICEIUL NR. 2 – RENUNȚĂ SĂ MAI CONTROLEZI TOTUL</i>	45
Renunță să mai controlezi totul pentru a te elibera de greșelile trecutului	49
Renunță să mai controlezi totul pentru a face loc unor noi oportunități	54
Renunță să mai controlezi totul pentru a-ți îndeplini scopul în viață ...	62
Arhitectul nr. 2 al obiceiurilor pentru o viață fără griji	67

<i>OBICEIUL NR. 3 – PUNE BAZELE UNEI FUNDAȚII SOLIDE</i>	69
Pune bazele unei fundații solide ascultându-i pe ceilalți	74
Pune bazele unei fundații solide prin mesaje de viață	79
Pune bazele unei fundații solide prin credință	86
Arhitectul nr. 3 al obiceiurilor pentru o viață fără griji	91

PARTEA A DOUA

SĂ TRĂIEȘTI PENTRU ZIUA DE AZI

<i>OBICEIUL NR. 4 – ÎNLĂTURĂ PRESIUNEA</i>	95
Înlătură presiunea din viața ta pentru ca și ceilalți să o poată face ...	100
Înlătură presiunea pentru a trăi viața din plin	105
Înlătură presiunea pentru a te bucura de binele de azi	110
Arhitectul nr. 4 al obiceiurilor pentru o viață fără griji	117

OBICEIUL NR. 5 – SĂ VEZI DOAR CEEA CE ESTE BUN 119

Să vezi doar ceea ce este bun pentru a hrăni dorurile sufletului 125

Să vezi doar ceea ce este bun pentru a avea o nouă perspectivă ... 131

Să vezi doar ceea ce este bun pentru a deveni un fin observator ... 137

Arhitectul nr. 5 al obiceiurilor pentru o viață fără griji 142

OBICEIUL NR. 6 – SĂ OFERI CEEA CE CONTEAZĂ 145

Să oferi ceea ce contează pentru a cânta din nou 151

Să oferi ceea ce contează pentru a dăruia un moment 155

Să oferi ceea ce contează pentru a alina durerea 161

Arhitectul nr. 6 al obiceiurilor pentru o viață fără griji 166

PARTEA A TREIA

PROTEJAREA LUCRURILOR CARE CONTEAZĂ

OBICEIUL NR. 7 – STABILEȘTE GRANIȚE 171

Stabilește granițe pentru protejarea inocenței 176

Stabilește granițe pentru a-ți proteja relațiile 183

Stabilește granițe pentru protejarea unor momente 188

Arhitectul nr. 7 al obiceiurilor pentru o viață fără griji 193

OBICEIUL NR. 8 – LASĂ O MOȘTENIRE 195

Lasă o moștenire pentru a te bucura de lucrurile simple 200

Lasă o moștenire pentru a inspira o întreagă generație 208

Lasă o moștenire de bunăvoință 214

Arhitectul nr. 8 al obiceiurilor pentru o viață fără griji 218

OBICEIUL NR. 9 – SCHIMBĂ POVEȘTEA CUIVA 221

Schimbă povestea cuiva prin empatie 227

Schimbă povestea cuiva deschizând brațele larg 233

Schimbă povestea cuiva făcând tu primul pas 239

Arhitectul nr. 9 al obiceiurilor pentru o viață fără griji 244

Concluzii 247

Cel mai important arhitect al obiceiurilor pentru o viață fără griji 252

Mulțumiri 255

DECLARAȚIE PENTRU A-ȚI URMA VIAȚA



Nu urmăresc cifrele de pe cadranul ceasului,
Nici cifrele din fluturașul de salariu,
Nici viteza cu care răspund la un SMS.

Nu urmăresc spațiul sau suprafața casei mele,
Nici circumferința taliei,
Nici câte treburi rezolv pe zi.

Nu urmăresc notele din agenda mea de întâlniri,
Nici colecția de diplome de pe perete,
Nici multitudinea de sarcini cu care jonglez simultan.

În schimb,
Îmi urmez viața! Da, îmi văd de viața mea!

Dau sens clipelor...
Prin săruturi,
Îmbrățișări,
Prin vorbele celor dragi care îmi limpezesc adesea mintea confuză.

Mă bucur de clipa prezentă,
De binecuvântări,
De momentele de leneveală,
De pauzele sacre care îmi vindecă sufletul tulburat.

Îmi urmez viața,
O țin în căușul mâinilor mele eliberate,

Pentru că nu vreau să ratez cumva vreo copilărie,
vreo căsătorie,
vreo prietenie
sau vreun moment care face ca viața să merite a fi trăită.

Îmi urmez viața!

Pentru că acum îmi dau seama că tot ceea ce este important
nu poate fi măsurat, cumpărat sau bifat pe o listă.
Trebuie simțit cu brațele deschise și cu sufletul treaz.

LBRIS

We know
books

PARTEA ÎNTÂI



*CREAREA UNOR
LEGĂTURI DE DURATĂ
ȘI CARE CONTEAZĂ*

Obiceiul nr. 1

UMPLE SPAȚIILE



Și singurul lucru pe care îl regretă oamenii este că nu au trăit intens, că nu au pus destul suflet, că nu au iubit suficient. Restul chiar nu contează.

Ted Hughes

Poate că atunci când ai completat documente medicale sau fișele școlare ai găsit mai multe rânduri sau spații rezervate unei categorii foarte importante: *Contacte (în caz) de urgență*. Aceste spații albe te fac să-ți imaginezi cele mai negre lucruri care se pot întâmpla și să-ți pui întrebări pe care de obicei le eviți. *Pe cine ai putea suna la ora 3 noaptea? Cine ți-ar putea înțelege cele mai înăbușite suspine? Cui i-ai putea încredința darurile tale cele mai prețioase?*

Stiloul rămâne întotdeauna blocat la rândurile acelea. Nu contează cât de mult mă grăbesc să depun formularul acela, pentru că mereu sunt nevoită să mă opresc. Rândurile albe sunt spații sacre și nu pot fi tratate cu indiferență sau cu prea mare ușurință. Nu am gândit așa dintotdeauna. Recent, aflându-mă la o petrecere, am fost trasă deoparte de o doamnă și abia de atunci am început să îmi dau

seama de importanța rândurilor de la categoria *Contacte (în caz) de urgență* și de felul în care se leagă de *viața fără griji*.

— Sunteți Rachel Stafford? m-a întrebat o femeie cu o figură cunoscută, încercând să mă abordeze în ciuda zumzetului infernal și a muzicii foarte tari de la petrecere.

Când am dat din cap în semn că da, ea mi-a spus:

— Sunteți contactul (în caz) de urgență pentru jumătate dintre elevii mei preșcolari.

Nu era un compliment, dar, pe măsură ce rostea aceste cuvinte, mă simțeam de parcă îmi punea o coroniță pe cap. Mi-am dat seama de importanța semnificației acestui mesaj ca niciodată până atunci.

Rachel Stafford, *contact (în caz) de urgență*

Deși există titluri foarte respectate în societatea de azi, nu credeam că în acele clipe putea exista o onoare mai mare pentru cineva. Știu că ar putea părea ciudat. La urma urmei, alergăm cu toții neobosiți să adăugăm tot soiul de titluri prestigioase numelui nostru: doctor, președinte al Comitetului de părinți și de profesori, autor de bestselleruri, angajatul lunii etc. Dar eu nu analizez vorbele femeii din punctul de vedere al majorității oamenilor; mă gândeam la el din punctul de vedere al trăirii unei *vieți fără griji*.

Și acest lucru schimba perspectiva în întregime.

Responsabilitățile inerente presupuse de spațiul sacru al contactelor (în caz) de urgență – legătura, încrederea, timpul acordat și disponibilitatea – sunt, de asemenea, foarte importante când construiești o relație strânsă cu cineva, iar acesta este un aspect esențial al *vieții fără griji*. Când Avery a vrut la o vârstă foarte fragedă să învețe să cânte la ukulele¹, am aflat cât de important și de ușor este să umpli zilnic spațiile sacre ale timpului cu ajutorul legăturilor interpersonale profunde.

¹ *Ukulele* – chitară de dimensiuni reduse, cu patru coarde, originară din Insulele Hawaii. (n. red.)

Avery nu împlinise nici patru ani pe-atunci, dar avea nevoie de ajutorul meu ca să exerseze la ukulele ce o învățase profesorul ei, dl. Andrew. Îmi aduc aminte că stăteam lângă ea după-amiaza pe canapeaua noastră aurie și soarele îmi venea în poală. Tot concentrându-mă la același lucru întruna, mi-a amorțit un picior. Scrâșnind din dinți, mă enervasem că fiică-mea cânta *Kookaburra* greșit, deși era primul cântec pe care îl învățase.

Și pentru că degețelele ei neștiutoare tot rățăceau pe corzi și nu își mai găseau locul, a trebuit să pun degețele mele pe ale ei ca să reușim să scoatem un sunet cât de cât clar. În ciuda pauzelor dintre zăngănelile lungi cât o zi de post, nu am putut împături prosoapele proaspăt spălate (am încercat asta) și nici întocmi lista de cumpărături (deși m-am gândit la asta) cât timp a durat repetiția fiicei mele. Pentru ca Avery să cânte cât de cât bine, trebuia să fiu acolo cu ea și să o ajut.

Pentru o femeie a cărei viață a fost călăuzită mereu de eficiență, productivitate, liste de obiective și rezultate palpabile, cântatul la ukulele era o formă de tortură lentă și înfiorătoare. Și cu toate că exersatul la ukulele îmi bloca tot programul plin de o mie de sarcini și obligații, o făceam pentru că fiica mea era îndrăgostită de instrumentul acela micuț și exotic. Atunci când Avery cânta, darul ei parcă dumnezeiesc umplea încăperea și o pace inexplicabilă îmi cuprindea inima.

Și am continuat să exersăm – Avery, acordurile de Do și Sol, iar eu, statul degeaba și amânatul treburilor mele urgente care niciodată nu se mai termină. Și ne-am trezit că am făcut amândouă progrese remarcabile. Când Avery a cântat prima ei melodie din repertoriul lui Taylor Swift, dorința de a mă ocupa de ceva cât timp fiica mea exersa a dispărut cu totul. Probabil că și mai surprinzător pentru mine era faptul că și mintea mea se odihnea. Am renunțat să îmi mai bat capul cu milioane de gânduri și de griji și pur și simplu mi-am îngăduit să fiu cu totul prezentă la

actul artistic al fiicei mele. Avery mă anunța din ce în ce mai des: *E timpul să exersăm!* Chiar dacă îi plăcea mult să cânte cu vocea și la instrument, era conștientă că exersatul era un timp pe care îl putea petrece *împreună* cu mine – și asta conta mult pentru ea.

Într-una dintre ședințele noastre de maximă conexiune am observat strungăreața pe care încă o mai are – aceea specifică dinților de lapte și care dispare rapid, așa cum deja se întâmplase cu cea a surorii ei mai mari. Și cum zăngănea Avery, cântând și zâmbind în același timp, mi-au dat lacrimile de bucurie, fiindcă, pentru prima dată, mi-am văzut copilul așa cum este el cu adevărat. Am văzut la fiica mea fiecare detaliu minunat pe care-l ignorasem până atunci și care apărea foarte clar în binoclul *vieții mele fără griji*. Scurtele momente de iubire nu doar că m-au apropiat și mai mult de copilul meu, dar viziunea mea asupra vieții s-a schimbat total. Pe măsură ce prioritățile mele s-au metamorfozat, am simțit din plin speranța că-mi pot recâștiga viața în ciuda anterioarei mele existențe în care atenția îmi era distrasă în permanență.

Dacă zece minute de exersat pe zi la ukulele au fost de ajuns să ne facă pe mine și pe fiica mea să ne apropiem mai mult una de cealaltă, mă gândesc cam ce aș putea afla de la copiii mei în zece minute dacă aș sta cu ei cât timp își mănâncă cerealele la micul dejun în bucătărie? Cam ce aș putea afla despre fetele mele în cele trei minute cât așteptăm autobuzul în stație? Cam ce informații aș obține de la soțul meu în patru minute, timp în care își dă jos cravata și își scoate pantofii? Cam ce amintiri aș putea aduna, puțin câte puțin, din mintea încă foarte lucidă a tatălui meu în cele trei sferturi de oră în care stă pe terasa din spatele casei atunci când ne vizitează?

Și dintr-odată am început să văd, în toate scurtele momente pe care le tot sacrificam de dragul productivității, niște ocazii în care mă puteam concentra pe ceea ce contează cu adevărat. Când am transformat timpul petrecut doar cu cei dragi într-un

obicei zilnic, mi-am dat seama că înainte nu îi cunoșteam prea bine. Acest obicei a însemnat diferența între a trăi zilnic luminată de razele fericirii și a supraviețui cu greu fiecărei zile fără un zâmbet pe buze.

A umple spațiile, primul obicei adoptat din proprie voință pentru a avea o viață fără griji, nu mă solicită foarte mult, nu mă pune să fac gesturi studiate, nu mă face să învăț șmecherii noi, nu mă supune la planificări elaborate; dar îmi cere să mă deschid cu totul – în simțire, la minte și la suflet – atunci când sunt cu cei dragi. În acest capitol vom explora modalitățile prin care se pot umple cu intenții iubitoare momente din viața de zi cu zi. Sper din tot sufletul că vei descoperi, la fel ca și mine, că indiferent cu ce te ocupi, care a fost viața ta înainte sau cu ce provocări te confrunți acum, *este* posibil să creezi legături profunde și de durată.

Fie că vorbim despre rubrica de „Contacte (în caz) de urgență” dintr-un document oficial sau despre încercarea de a te apropia de o altă persoană, elementul esențial necesar pentru a umple aceste spații sacre este *a fi trup și suflet acolo*. Fie că ești un om deschis la suflet sau că te deschizi atunci când este nevoie, ambele sunt trăsăturile de caracter ale unei vieți trăite cu folos. La urma urmei, nu titlurile pe care le purtăm sau mașinile pe care le avem parcate în fața casei dau sens vieții noastre, ci faptul că nu am ratat strungărețele copiilor noștri sau versurile cântecelor din viața noastră.

UMPLE SPAȚIILE CU CÂNTECELE VIEȚII

Pentru o cultură care se mândrește cu rezultate imediate și satisfacție garantată ar putea părea ciudat că experții au omis tocmai existența – de fapt, cele mai bune și frumoase momente ale ei. „După ce slăbesc o mărime la haine, ...”; „După ce se liniștesc treburile la birou, ...”; „După ce programul meu nu va mai fi așa de

LIBRIS | We know books

încărcat, ...”; „După ce mă promovează, ...”, iată doar câteva dintre ambițiile secolului XXI care ne împiedică să ne relaxăm și să stabilim conexiuni cu cei pe care îi iubim. Dar amânările de acest tip ne costă foarte scump: ocaziile de azi sunt pierdute prin amânarea unei vieți trăite cu adevărat.

Deși cei mai mulți dintre noi credem că cele mai frumoase amintiri pe care le avem s-au petrecut în momente importante ale vieții, de fapt acestea s-au întâmplat când ne-am oprit din când în când din programul nostru foarte încărcat de fiecare zi. Cele mai pline de semnificație experiențe de viață nu se nasc „cândva”, ci „acum”. Nu este un concept revoluționar, dar nici nu îți este ceva necunoscut. Și totuși amânăm mereu cele mai frumoase momente din viață, așteptând momentul „ideal” pentru acestea. Dar ce se întâmplă dacă punem mereu productivitatea sau eficiența mai presus de relația noastră cu ceilalți oameni? Într-o zi m-am decis să aflu care este răspunsul la această întrebare.

Derulând un proiect personal pentru a-mi impulsiona cheful de scris, am petrecut câteva ore făcând o colecție de extrase din toate e-mailurile primite de la oameni care și-au dorit să poată da timpul înapoi. Am căutat după cuvântul-cheie *regret* și așa am dat lovitura. Am citit mesajele unul câte unul – povești adevărate despre oameni adevărați, cu multe dorințe rămase neîmplinite.

Îmi doresc să nu fi petrecut atât de mult timp la locul de muncă.

Îmi doresc să fi petrecut mai mult timp încercând să îmi cunosc mai bine copiii.

Îmi doresc să fi avut o relație mai bună cu sora mea.

Îmi doresc să o fi iertat mai repede pe mama.

Îmi doresc să fi spus din când în când „îmi pare rău”.

Îmi doresc să fi spus „te iubesc” ori de câte ori am avut ocazia.

Deși suntem invadați de tot felul de sfaturi – de genul „prețuiește fiecare moment” – care deja și-au pierdut sensul, se întâmplă

ceva foarte profund când citești regretele unor oameni pe care îi cunoști, având nume reale și dureri adevărate. Dramele și adevărurile lor sfâșietoare te aduc la realitate.

Era ceea ce mi se întâmpla și mie în seara aceea; eram perfect conștientă de cât de prețios este timpul. Aveam rara bucurie de a fi singură în mașină cu fiica mea de zece ani, Natalie. Ne întorceam de la o plimbare doar noi două. Era o zi de duminică și mergeam pe curbele unui drum șerpuit de țară, într-o plimbare de plăcere. Soarele era la apus și noi amândouă stăteam de vorbă.

În timp ce vorbeam despre examenul pentru carnetul de șofer, Natalie a auzit începutul cântecului ei preferat încet, în boxele din mașină.

— Dă-l mai tare, mami. Ce mult îmi place cântecul ăsta!, a exclamat ea.

Și Natalie a început imediat să fredoneze melodia fără nicio reținere – de parcă ar fi fost singură în mașină. De parcă nu conta părerea nimănui altcuiva. De parcă descoperise dintr-odată sentimentul de eliberare pe care-l dau ferestrele larg deschise într-o seară de vară. Nu mi-a venit să-mi cred urechilor – asta era mica mea expertă în computere, arhitecta mea sânguincioasă, îndrăzneța mea înotătoare, bucătăreasa mea nemaipomenită! Mă așteptam la o asemenea ieșire din partea muzicantei mele celei mici, interpreta la ukulele, Avery, dar nu și de la Natalie! Nici nu îmi mai aduc aminte de când nu am mai auzit-o pe Natalie cântând așa de lipsită de inhibiții ca acum – poate de când avea trei sau patru ani. Și mă uitam în clipa aceea în oglinda retrovizoare ca într-un glob de cristal. Și în secunda următoare am văzut-o pe Natalie deja la 16 ani: o explozie de culoare năvălind în bucătărie – parfumul îngrijit al adolescenței, biruindu-l pe cel de șuncă cu ouă. Îmi imaginez unghiile ei tăiate scurt și drept, cu oja în culori vii, și o văd cum apucă repede cheile de la mașină. Nu va avea timp de un mic dejun așa cum trebuie. Cu un simplu gest, ușa se va

LIBRIS | We know books
închide, iar eu voi rămâne într-o tăcere stranie, întrebându-mă când a trecut timpul așa de repede.

Și mi-au venit în minte e-mailurile pe care le adunasem în acea zi. În cele mai mici detalii, mi-a apărut în fața ochilor o formă tangibilă de Regret. Avea forma unui câine bătrân, întins pe jos în fața mea, care aștepta o vorbă bună, un pic de atenție și un pic de respect. Și care nu se duce nicăieri.

Cu o privire tristă, câinele acela bătrân se uita la mine și-l auzeam cum mă întreba insistent:

— Așadar, ce ai de gând să faci cu mine? întreba Regretul. Ce ai de gând să faci *acum* ca să nu zac la picioarele tale *mai târziu*, când vei încărungi, te vor durea degetele din cauza artritei și timpul nu va mai ține cu tine?

Și deodată mi-a trecut prin minte un gând dureros: îmi dau seama că nu pot să mă bucur de *fiecare* moment în parte. Știu că nu este realist să îmi neglijez responsabilitățile de zi cu zi ca să absorb fiecare cuvânt și fiecare expresie a membrilor familiei sau a prietenilor. Știu că spunându-mi că trebuie să savurez farmecul fiecărei vârste a copilăriei și a fiecărui moment al vieții îmi pregătesc propriul eșec. Și atunci ce să fac? Cum să trăiesc viața cu adevărat *acum*, fără a avea *mai apoi* vreo urmă de regret?

Și cum mă uitam așa în oglinda retrovizoare, am întâlnit privirea fiicei mele. Și dintr-odată am simțit nevoia să mă privesc în oglindă.

— *Dar ce te tot gândești atâta ce se va întâmpla dacă... Cântă odată! Cântă până nu se termină cântecul!* mi-am zis.

Așa că am deschis gura și am început și eu să fredonez melodia de la radio. Și ce să vezi: în mod surprinzător pentru mine, Natalie nu m-a privit exasperată. Nu și-a dat ochii peste cap și nici măcar nu m-a implorat să tac. Fiică-mea n-a chicotit spunând, așa cum mă așteptam eu: „Sună groaznic, mami!”. Fata mea a zâmbit și a continuat să cânte.

Când am intrat în casă, câteva minute mai târziu, era o tăcere stranie. Natalie a presupus că Avery este în continuare plecată la cumpărături cu tata și că acum ar fi momentul perfect să achiziționeze de pe internet un cadou pentru ziua de naștere a surioarei ei, care tocmai se apropia.

Natalie s-a așezat la calculator și a tastat adresa web a magazinului preferat al lui Avery. S-a deschis pagina de internet American Doll și am știut că fetița mea cea meticuloasă se va uita cu cea mai mare atenție, fără grabă, la fiecare produs, înainte să se hotărască ce să cumpere.

Am studiat o clipă ceafa lui Natalie – fiecare şuviță decolorată de combinația de soare puternic și clor. Oricât de mult mi-aș fi dorit să întind mâna și să o mângâi ușor, am simțit un ghionț invizibil – un ghionț spre mormanul de vase nespălate din chiuvetă, un ghionț spre mizeria și dezordinea rămasă în urmă prin sufragerie după plecarea noastră pe fugă, un ghionț să îmi verific mesajele din inbox, un ghionț să finalizez măcar o activitate din lista pe care mi-o pregătisem.

Dar cântecul este pe jumătate terminat, mi-am amintit.

— Pot să stau cu tine cât timp te uiți pe internet? am întrebat-o pe fiica mea cea chibzuită, care se dusesse direct la pagina de vânzări a site-ului.

— Sigur, mami! a răspuns Natalie cu o voce veselă și am știut imediat că zâmbea, chiar dacă nu îi vedeam chipul.

Și, cu toate că treaba asta cu navigatul vreo jumătate de oră pe site-ul American Doll nu era una tocmai amuzantă pentru mine, pot spune că a fost o experiență de neuitat să o ascult pe fiica mea stabilind care ar fi cele două cadouri pe care crede ea că și le-ar dori sora ei. Și atunci a fost momentul în care am avut o revelație. Nu pot să mă bucur de toate clipele cu copilul meu până va pleca de acasă. La urma urmei, sunt treburi de făcut, facturi de plătit și termene de respectat. Există teme pentru