

• •

Meditații pentru muritori

Patru săptămâni în care să-ți accepți limitările
și să-ți faci timp **pentru ceea ce contează**

OLIVER BURKEMAN

Traducere din engleză de Andreea Călin



Cuprins

Introducere. Viața imperfectă	11
--------------------------------------------	----

SĂPTĂMÂNA 1 | Despre a fi muritor

Ziua 1. E mai rău decât crezi	25
Despre cât de liber te simți odată ce accepți înfrângerea	
Ziua 2. Caiace și superiahturi	31
Despre cum să faci cu adevărat lucruri	
Ziua 3. Trebuie doar să accepți consecințele	37
Despre plătitrea prețului	
Ziua 4. Împotriva datoriilor de productivitate	43
Despre impactul unei liste de „lucruri făcute”	
Ziua 5. Prea multă informație	49
Despre arta de a citi și de a nu citi	
Ziua 6. Nu se poate să-ți pese de toate	55
Despre cum să-ți păstrezi sănătatea mintală când lumea e un dezastru	
Ziua 7. Lasă viitorul să-și vadă de treabă	61
Despre cum să faci lucrurile la timpul lor	

SĂPTĂMÂNA 2 | Trecerea la acțiune

Ziua 8. Goana după decizii	69
Despre cum să alegi un drum prin pădure	
Ziua 9. Termină ce ai început	75
Despre magia lucrurilor finalizate	
Ziua 10. Caută sarcina esențială pentru viață	79
Despre ce vrea de fapt realitatea	
Ziua 11. Du-te pur și simplu în hambar	85
Despre cum să te împrietenești cu fricile	
Ziua 12. Reguli pentru viață	91
Despre cum să faci zilnic lucruri	
Ziua 13. Trei ore	97
Despre cum să te concentrezi în mijlocul haosului	
Ziua 14. Dezvoltă-ți un apetit pentru probleme	103
Despre cum să nu ajungi niciodată în etapa fără probleme	

SĂPTĂMÂNA 3 | Despre renunțare

Ziua 15. Dar dacă ar fi ușor?	109
Despre cât de înșelător este efortul	
Ziua 16. Regula de aur inversată	115
Despre cum să nu fii cel mai mare dușman al tău	
Ziua 17. Nu te pune în calea generozității	121
Despre cât de inutil este „să devii o persoană mai bună”	

Ziua 18. Dă-le voie altora să aibă probleme	125
Despre cum să-ți vezi de treaba ta	
Ziua 19. Distracție sau o poveste bună	131
Despre avantajele neprevăzutului	
Ziua 20. Stabilește-ți un obiectiv cantitativ	137
Despre cum să renunți la controlorul tău de calitate	
Ziua 21. Dar până la urmă ce este o întrerupere?	143
Despre cât de important este să te lași distras	

SĂPTĂMÂNA 4 | Despre prezență

Ziua 22. Nu mai fi așa de bun cu sinele tău viitor	151
Despre cum să trăiești în totalitate în spațiu și timp	
Ziua 23. Cum să pornești de la premisa echilibrului interior	157
Despre cum să te răsplătești întâi pe tine	
Ziua 24. Ospitalitate dezordonată	163
Despre cum să descoperi conexiuni în defecte	
Ziua 25. Nu poți face depozite de viață	169
Despre cum să lași clipele să treacă	
Ziua 26. De neconceput	175
Despre consolarea pe care ți-o oferă îndoiala	
Ziua 27. <i>C'est fait par du monde</i>	181
Despre cum să faci o încercare	
Ziua 28. Ceea ce contează	185
Despre cum să-ți găsești drumul	

Epilog. Imperfecți mai departe	191
Mulțumiri	195
Lecturi suplimentare	197
Permisuni	203
Index de afecțiuni	207

Introducere

Viața imperfectă

Aceasta este o carte despre cât de bogată devine viața odată ce ți-ai dat seama că nu o să-i dai niciodată de cap. E despre cât de minunat de productiv devii după ce renunți la efortul crunt de a deveni din ce în ce mai productiv și despre cât de mult mai ușor ajunge să fie să faci lucruri îndrăznețe și importante odată ce accepți că niciodată nu o să poți să rezolvi mai mult de câteva (și că, realist vorbind, nu e *absolut necesar* să-l faci pe niciunul dintre ele). E despre cât de fascinantă, chiar magică, devine viața după ce accepți cât de efemeră și de imprevizibilă este; despre cât de mult ieși din starea de izolare dacă încetezi să-ți mai ascunzi de ceilalți defectele și eșecurile și cât de eliberator poate fi să înțelegi că e posibil ca dificultățile cele mai mari să nu fie niciodată rezolvate.

Pe scurt: este despre ce se schimbă când înțelegi că viața ca ființă umană muritoare – într-o epocă a sarcinilor și a posibilităților infinite, în confruntarea cu un viitor imprevizibil, alături de alți oameni care insistă încăpățânați să-și manifeste propriile personalități – nu este o problemă pe care trebuie să încerci să o rezolvi. Cele 28 de capitole ale acestei cărți sunt concepute ca un ghid pentru un mod nou de a acționa în lume, pe care eu îl numesc „imperfecționism” – o viziune eliberatoare și energizantă bazată pe convingerea că limitările tale nu sunt *obstacole* în calea unei existențe pline de sens, pentru depășirea

căroră trebuie să te chinui zilnic, pe drum spre un punct imaginar în care în sfârșit te vei simți împlinit. Pe de altă parte, acceptarea acestora, asumarea lor mai completă, este exact *calea* pentru trăirea unei vieți mai sănătoase, mai libere, mai împlinite, conectate social și plină de încântare – cu atât mai mult în acest moment volatil și stimulator de anxietăți din istorie.

Dacă alegi să citești această carte în ritmul sugerat, de un capitol pe zi sau ceva de genul acesta, sper că va funcționa ca un „refugiu al minții” în mijlocul vieții de zi cu zi – o modalitate de a trăi efectiv această filosofie aici și acum și de a face, în consecință, mai mult din ceea ce contează pentru tine, în loc să o etichetezi ca pe încă un sistem pe care ai putea încerca să-l implementezi într-o zi, dacă e să prinzi vreun moment liber. Până la urmă, după cum vom vedea, unul dintre principiile de bază ale imperfecționismului este că niciodată nu vine acea zi în care toate celelalte lucruri nu-ți vor mai „sta în drum”, astfel încât să te poți apuca în sfârșit de construirea unei vieți pline de sens și de realizări care să vibreze de vitalitate. Pentru oamenii muritori, acel moment din timp trebuie să fie acum.

Așa că sper sincer că o să ți se pară utilă această carte. Dar, ca să fiu complet sincer cu tine, am scris-o pentru mine.

La aproape 30 de ani, am început să lucrez ca jurnalist pe subiecte generale la ziarul *The Guardian* din Londra, unde, când ajungeam la birou dimineața, jobul meu era să primesc un subiect care făcea vâlvă la momentul acela – de exemplu, soarta refugiaților care fugeau de o criză politică în derulare sau motivele pentru deveniseră dintr-o dată atât de populare smoothie-urile verzi –, pentru ca apoi să predau un articol de 2 000 de cuvinte despre acel subiect, care să ofere o imagine generală și să sune inteligent, până la ora 17:00 în aceeași zi. Cu o oră sau două înainte de termenul-limită, editorul începea

să se plimbe în jurul biroului meu, trosnindu-și degetele ca să-și elibereze din energia nervoasă și întrebându-se cu voce tare de ce nu mă apropiam de finalizare. Răspunsul (după cum cu siguranță i-am spus de câteva ori) era că scrierea unui articol de 2 000 de cuvinte, care să sune inteligent, în fix șapte ore, pe un subiect despre care anterior nu știai nimic, era în esență o ocupație odioasă. Totuși trebuia făcută – așa că zilele mele la *The Guardian* erau marcate de sentimentul că eram pe picior greșit, în contratimp, și că trebuia să mă calmez imediat dacă voiam să am vreo șansă de a finaliza sarcina.

Nu că e în regulă să dau vina pe editorul meu pentru toate chestiile astea. La momentul acela din viață, eram deja obișnuit cu senzația că mă jucam de-a prinselea; într-adevăr, puține sunt lucrurile care-mi par mai esențiale pentru trăirea maturității mele decât sentimentul vag că rămân în urmă și că trebuie să mă căznesc să revin la un standard minim de rezultate, dacă e să mă feresc de o catastrofă neclară, care altminteri s-ar prăvăli peste mine. Uneori părea că nu am nevoie decât de puțin mai multă disciplină; altădată eram convins că soluția se afla într-un sistem nou de gestionare a sarcinilor și obiectivelor mele, pe care urma să-l găsesc imediat cum aveam să scap de articolul ăsta despre smoothie-uri. Am devorat cărți de self-help, am încercat meditație și am explorat stoicismul, devenind din ce în ce mai neliniștit de fiecare dată când o altă tehnică nouă s-a dovedit a nu fi soluția magică. Între timp, stătea mereu la pândă la orizont visul că într-o zi „o să devin stăpân pe situație” – unde „situație” putea să însemne orice, de la golirea inboxului la descoperirea felului în care trebuie să funcționeze relațiile romantice – pentru ca acea parte a vieții care chiar are sens, cea cu adevărat *reală*, să poată în sfârșit să înceapă.

Acum știu, deși pe atunci nu aveam habar, că nu sunt singurul care simte așa. Sincer să fiu, nici vorbă să fiu singur. Sute

de conversații și de schimburi de e-mailuri pe care le-am avut din 2021, când am publicat prima oară o carte despre provocarea utilizării bune a timpului, m-au convins că senzația asta că încă nu te-ai prins care-i treaba cu viața ta – și că trebuie să te străduiești din ce în ce mai mult, măcar și numai ca să eviți să aluneci mult înapoi – este aproape universală în zilele astea. Persoanele mai tinere pe care le-am întâlnit păreau complet copleșite de sarcina de a-și pune viața în ordine, în vreme ce mulți oameni mai în vârstă erau dezarmați că încă nu reușiseră să facă asta până la 40 sau 50 de ani și începeau să-și pună problema dacă vor reuși vreodată. Evident, era clar că îmbogățirea sau câștigarea unui statut nu făcuse problema să dispară – ceea ce e de înțeles, deoarece în lumea modernă succesul extern este adesea rezultatul faptului că suntem implicați, mai mult decât toți ceilalți, în jocul disperat al recuperării decalajelor. După cum a observat antreprenorul și investitorul Andrew Wilkinson, „majoritatea oamenilor de succes sunt doar tulburări anxioase funcționale cu picioare, dresate pentru productivitate”.

Forma cea mai obișnuită a senzației de anxietate pe care încerc să o scot în evidență aici este starea de a fi complet și copleșitor de ocupat, senzația că ai mult prea multe de făcut în timpul disponibil pentru asta. Dar ea îmbracă și alte forme. La unii se manifestă prin sindromul impostorului, credința că există un nivel de expertiză de bază pe care aproape toată lumea l-a atins, în afară de tine, și că nu vei putea să te oprești din a te îndoi de tine până când nu ajungi acolo. Pentru mulți dintre noi, se manifestă și prin senzația că încă nu am descoperit rețeta relațiilor intime, așa că, în pofida tuturor realizărilor noastre exterioare, ne simțim zdrobiți în fiecare zi de năucitoarele complexități ale întâlnirilor romantice, căsniciei sau creșterii copiilor. Iar pentru alții, senzația că rămân în urmă e

în mare parte ceva legat de credința că trebuie să facă mai mult pentru a gestiona crizele naționale și globale care se desfășoară în jurul lor, dar fără să aibă nici cea mai vagă idee ce ar putea face, notabil, din postura de persoane fizice. Totuși firul care unește toate acestea este ideea că există un anumit mod de a trăi în lume, o cale de a *fi stăpân pe situația* de a fi om în secolul XXI, pe care încă nu ai descoperit-o. Și că nu o să te poți relaxa să-ți trăiești viața până când nu reușești.

Totuși partea cea mai nasoală este că eforturile noastre de a rezolva problema nu par decât să o amplifice. În cartea mea, *Four Thousand Weeks**, am denumit una dintre variantele acestui fenomen prin sintagma „capcana eficienței”, pentru a descrie modul în care, când devii mai priceput și mai rapid când vine vorba despre gestionarea unei cantități din orice intervine în viața ta, adesea sfârșești prin a fi mai ocupat și mai stresat. E-mailul este exemplul clasic: pentru că ți-ai promis să rezolvi afluxul de mesaje, începi să răspunzi cu promptitudine mai mare, atrăgând și mai multe răspunsuri, la multe dintre ele fiind necesar să răspunzi; în plus, câștigi reputația de a fi neobișnuit de rapid la răspunsurile pe e-mail, așa că mai multe persoane consideră că merită să-ți scrie pe e-mail. Mai mult, în timp ce te chinui să gestionezi totul, zilele tale încep să se umple cu sarcinile mai puțin importante, deoarece convingerea ta că există o modalitate de a le face pe toate înseamnă că eviți să iei deciziile dificile despre ceea ce se justifică să faci în timpul tău limitat.

Dar discuțiile m-au ajutat să înțeleg și o problemă mai profundă, și anume felul în care eforturile noastre permanente de a ajunge să ne controlăm viața par să o văduvească de senzația în sine de vivacitate care o face în primul rând să merite să fie trăită. Zilele își pierd ceea ce specialistul german în teorie

* Carte apărută și în limba română, cu titlul *4 000 de săptămâni*, traducere din engleză de Anca Bărbulescu, Publica, București, 2021 (n.t.)

socială Hartmut Rosa numea „rezonanță”. Lumea pare moartă și, în pofida tuturor eforturilor noastre de a face mai mult, cumva ne trezim că suntem mai puțin capabili să ajungem la rezultatele pe care le dorim. Se întâmplă chiar și când încercările noastre de a controla lucrurile *chiar* funcționează. Reușești să te organizezi să meditezi zilnic și deodată pare atât de cumplit de plictisitor să faci asta sau reușești să organizezi o seară romantică cu soția – pentru că toată lumea spune că așa se menține vie pasiunea –, dar toată schema vă face pe amândoi conștienți de faptul că evenimentul e predispus să se transforme într-o ciorovăială și, la finalul serii, vă simțiți niște ratați. În zilele mele de „tocilar eficient”, mereu adoptam un sistem nou de organizare a vieții și, în timp ce descărcam aplicația relevantă sau cumpăram agenda necesară, mă simțeam entuziasmat, chiar amețit: eram pe cale să fac chestii mărețe! Apoi, într-o zi sau două, noul meu program părea deprimant și lipsit de viață, o altă listă de sarcini prin care trebuia să mă târăsc și mă trezeam în postura de a-l disprețui plin de nervi pe ticălosul care îndrăznise să-mi poruncească să-mi petrec timpul în acest fel – deși ticălosul acela eram eu.

Evident că acestea sunt exemple mărunte. Dar această diminuare a trăirii mai explică și epidemia de burnout, care nu e doar o chestiune de epuizare, ci de vid care se instalează după ani întregi în care te-ai forțat, ca o mașinărie, să faci din ce în ce mai mult, fără ca vreodată să pară suficient. Viața politică modernă, cu încărcătura ei din ce în ce mai mare de ură și de tendințe conspiraționiste, ar putea chiar să fie percepută ca o încercare disperată de a simți ceva, din partea oamenilor văduviți de rezonanță.

După cum explică Rosa, problema esențială este că forța care animă viața modernă este ideea prost direcționată că

realitatea poate și ar trebui să fie transformată în ceva mai controlabil – și că liniștea minții și prosperitatea sunt de găsit într-un control și mai strict al existenței. Așa că percepem lumea ca pe un șir nesfârșit de lucruri pe care trebuie să le controlăm, să le învățăm sau să le cucerim. Ne apucăm să luăm la tocat inboxurile, să dăm de cap teancurilor cu cărți de citit sau să ne facem ordine în program, încercăm să ne optimizăm nivelurile de fitness și de concentrare și ne simțim obligați să ne îmbunătățim în permanență abilitățile de creștere a copiilor, competențele în materie de finanțe personale sau modul în care înțelegem evenimentele globale. (Chiar dacă ne felicităm pentru că, să zicem, am pus pe primul loc prietenia în defavoarea banilor, tot există șanse să o abordăm în sensul unei optimizări, forțându-ne să ne facem mai mulți prieteni sau să păstrăm mai bine contactul cu ei – adică să încercăm să exercităm un control mai mare asupra vieții noastre sociale). Cultura consolidează această doctrină a controlului în mai multe feluri. Avansurile tehnologiei par să fie mereu pe cale să-ți permită să-ți controlezi în sfârșit volumul de muncă – la momentul când scriu asta, asistenții virtuali bazați pe inteligență artificială aproape o fac – în timp ce economia supercompetitivă îți lasă senzația că este și mai important să procedezi așa, măcar și numai ca să te menții pe linia de plutire.

Cu toate acestea, experiența vieții zilnice, laolaltă cu secole de analiză filosofică, confirmă faptul că o viață împlinită și bogată în realizări *nu presupune* exercitarea unui control și mai mare. Ideea nu este să facem lucrurile mai previzibile și mai sigure ca să ne putem relaxa într-un final. Un meci de fotbal este antrenant pentru că *nu știi* cine o să câștige, un domeniu de studiu intelectual este captivant deoarece încă *nu știi* tot despre el. Cele mai mari realizări presupun adesea să lași loc serendipității, să profiți de ocaziile neplanificate sau să te lași

mănat de izbucniri neașteptate de motivație. Ca să fii încântat de o altă persoană sau emoționat de un peisaj ori de o operă de artă nu e nevoie să controlezi totul. În același timp, în mod clar o viață bună nu presupune să renunți la orice speranță de a influența realitatea. O viață bună înseamnă să-ți asumi acțiuni curajoase, să crezi lucruri și să ai un impact – doar că fără agenda ascunsă a controlului total. Rezonanța depinde de reciprocitate: faci lucruri – trebuie să lansezi afacerea, să organizezi campania, să pornești pe drumul în sălbăticie, să trimiți e-mailul despre evenimentul social – iar apoi să vezi cum reacționează lumea.

Nu e deloc surprinzător că atât de mulți dintre noi ne petrecem o parte așa de mare din viața noastră încercând să accesăm la poziția de dominare a realității care altminteri poate părea negestionabilă și copleșitoare. Altfel cum ai putea să faci față tuturor sarcinilor care sunt de făcut, să-ți urmezi câteva pasiuni la care ții, să încerci să fii un părinte sau un partener decent și să-ți joci rolul de cetățean al lumii într-o criză? Dar treaba asta nu funcționează. Viața se apropie mereu asimptotic de a fi o sarcină plicticoasă, solitară și adesea enervantă, ceva ce trebuie îndurat pentru a o transforma într-o perioadă aparent mai bună, care nu pare niciodată să sosească.

Meditații pentru muritori este încercarea mea de a începe din punctul în care eșuează modelele de gândire de genul „fă-ți ordine în viață și controlează totul”, pentru a ajunge în schimb într-un loc mai plin de sens, mai productiv și, mai ales, mai distractiv. (Capitolele se bazează în mare măsură pe newsletterul *The Imperfectionist* pe care-l trimit pe e-mail și pe multe răspunsuri generoase din partea cititorilor acestuia.) În loc să alimentez iluzia că într-o zi le vei putea controla pe toate, cartea aceasta pornește de la ideea fundamentală că *niciodată* nu le

vei putea controla pe toate. Pornește de la ideea că niciodată nu o să fii complet sigur de viitor sau că vei înțelege vreodată în totalitate de ce oamenii sunt într-un anumit fel – și că întotdeauna vor fi prea multe lucruri de făcut.

Dar niciuna dintre acestea nu este consecința faptului că ești un ratat indisciplinat sau a faptului că încă nu ai citit cartea potrivită care să-ți dezvăluie „știința surprinzătoare” a productivității, a leadershipului, a creșterii copiilor sau a orice altceva. Pentru că a fi om muritor *înseamnă doar* că niciodată nu vom dobândi acel gen de control și siguranță de care mulți dintre noi considerăm că depinde sănătatea noastră mintală. Înseamnă doar că lista cu lucruri valoroase și cu care teoretic ți-ai putea petrece timpul făcându-le va fi întotdeauna mult mai lungă decât lista celor pentru care vei avea timp. Înseamnă doar că mereu vei fi vulnerabil în fața dezastrelor neprevăzute sau a emoțiilor neplăcute și că nu vei putea influența decât parțial felul în care ți se derulează timpul, indiferent ce spun pe YouTube despre rutina ideală de dimineață cei de 20 de ani, care nu au copii.

Imperfecționismul este viziunea care conștientizează că asta este vestea bună. Nu înseamnă că acceptarea aspectului finit al vieții nu e ceva dureros. (Din acest motiv este atât de atractivă căutarea controlului.) Confruntarea cu limitările tale nonnegociabile înseamnă să accepți că viața presupune alegeri dificile și sacrificii, că regretul e mereu o posibilitate, ca și faptul că-i poți dezamăgi pe ceilalți și că nimic din ceea ce crezi în lume nu se va ridica vreodată la nivelul standardelor perfecte din capul tău. Dar aceste adevăruri mai sunt și lucrurile care-ți dau libertatea de a acționa și de a simți energia vieții. Când renunți la efortul inutil de a face totul, atunci poți începe să-ți canalizezi timpul finit și atenția asupra câtorva lucruri care contează cu adevărat. Când nu mai te aștepți la perfecțiune de la

munca ta creativă, de la relațiile tale sau de la orice altceva, atunci ești liber să te implici în ele cu energie. Iar când nu-ți mai condiționezi sănătatea mintală sau stima de sine de atingerea în primul rând a unei stări de control pe care oamenii nu ajung niciodată să o experimenteze, o să poți începe să te simți zdravăn la cap și să te bucuri de viață acum, singurul moment care există cu adevărat.

Volumul acesta încearcă să abordeze și o problemă care m-a măcinat ani întregi cu privire la cărțile care pretind să-i ajute pe oameni să-și trăiască viața într-un mod mai plin de sens și productiv. Cele mai proaste dintre acestea oferă doar o listă de pași de implementat, care nu funcționează aproape niciodată, deoarece nu țin cont de călătoria interioară pe care autorul a trebuit să o parcurgă pentru a ajunge la ele. (Dacă, de exemplu, *acesta* a trebuit să se lupte cu rădăcinile emoționale ale rezistenței sale la organizare, de ce ar trebui să fii *tu* cel care se așteaptă la rezultate doar dacă bifezi recomandările de organizare de pe o listă?) Un gen mai bun de carte oferă o schimbare de perspectivă, o înțelegere diferită, în urma căreia pot să apară acțiuni diferite. Dar mutațiile la nivel de perspectivă se estompează depriment de repede: câteva zile, totul pare diferit; dar apoi inerția copleșitoare a modului obișnuit de a face lucrurile se impune din nou.

Așa că aici obiectivul meu este să interiorizezi orice ți se pare util în aceste pagini – și, ca atare, să reziste. Evident, felul în care citești această carte se numără printre infinitele aspecte ale realității pe care nu am cum să sper să le controlez și sigur că poate fi abordat ca oricare alt volum. Dar te invit să înaintezi în ritmul unui capitol pe zi, în ordine, timp de patru săptămâni care au fost concepute pentru a se baza una pe alta: să te confrunți cu ideile despre finitudine în Săptămâna 1, să-ți asumi acțiuni curajoase, imperfecte, în Săptămâna 2, să nu-ți mai stai

în cale și să lași lucrurile să se întâmple în Săptămâna 3 și, într-un final, în Săptămâna 4, să fii complet prezent în momentul actual, acum și nu mai târziu.

Prin faptul că am descris cartea ca pe „un refugiu pentru minte”, vreau să sugerez să o abordezi ca pe o revenire, aproape zilnică, la un sanctuar metaforic într-un colț liniștit al minții tale, unde poți permite gândurilor noi să apară fără să fie nevoie să faci o pauză de la restul vieții tale, dar care rămâne acolo în fundal pe măsură ce treci prin zi. Capitolele includ atât schimbări de perspectivă, cât și tehnici practice, iar eu sper că unul dintre ele va schimba uneori, într-un mod mărunț, dar concret, felul în care îți trăiești cele 24 de ore după ce l-ai citit. Din experiența mea, *asta* face schimbarea să dureze: feedbackul adevărat, consecința faptului că ai făcut altfel lucrurile în viața reală.

Evident, dacă *Meditații pentru muritori* funcționează în aceste condiții, mă aștept să facă asta doar într-un mod imperfect. În acest sens, recomand să nu faci eforturi prea mari de a reține sau de a pune în practică ceea ce ai citit și să ai în schimb încredere că, dacă rezonezi cu vreo idee, probabil va continua singură să fie prezentă pe parcursul zilei. Asta nu este una dintre cărțile care îți promit că, dacă-i implementezi fără greș conținutul, o să ai un sistem ideal de gestionare a vieții. Caracterul finit al vieții umane se asigură că așa ceva nu se întâmplă niciodată. Iar acesta este fix motivul pentru care merită să te arunci cu inima deschisă în această viață, acum.

Săptămâna **1**

Despre a fi muritor

„Dacă descoperi că te-ai rătăcit în pădure, la
naiba, construiește o casă. «Ei bine, m-am
rătăcit, dar acum trăiesc aici! Mi-am îmbunătățit
semnificativ impasul!»”

MITCH HEDBERG

„Ce e adevărat e deja așa. Faptul că accepți asta nu agravează lucrurile. Faptul că nu recunoști asta nu face lucrurile să dispară. Iar pentru că este adevărat, cu asta trebuie să te confrunți. Orice nu este adevărat nu e merit să fie trăit. Oamenii pot să suporte ceea ce este adevărat pentru că deja îndură asta.”

EUGENE GENDLIN

Cel mai eliberator, mai de impact și mai productiv pas pe care-l poți face dacă vrei să-ți petreci mai mult timp pe planetă făcând ceea ce contează pentru tine este să conștientizezi faptul că viața ca ființă umană muritoare – cu un timp limitat și un control limitat asupra aceluși timp – este de fapt ceva mult mai rău decât îți imaginezi. Complet fără speranță, de fapt. Știi norul acela de melancolie care se coboară uneori – poate când stai treaz pe întuneric, la 3:00 dimineața sau spre finalul unei zile de joie agitate la muncă – când ți se pare că s-ar putea ca viața pe care ți-ai imaginat-o să nu devină niciodată realitate? Magia începe când înțelegi că *sigur* nu se va realiza.

E adevărat că am fost acuzat că sunt un pesimist. Așa că probabil ar trebui să explic de ce asta nu e deloc ceva deprimant.

Gândește-te – pentru început – la obișnuitul blestem modern de a te simți copleșit de o listă de sarcini extrem de lungă. *Crezi* că problema este că ai mult prea multe lucruri de făcut și

insuficient timp pentru a le face, astfel încât nu poți decât să speri că-ți vei gestiona timpul cu o eficiență uimitoare, că te vei folosi de rezerve extraordinare de energie, vei bloca toate întreruperile și cumva vei accelera până la final. De fapt, situația ta e mai gravă decât crezi – deoarece adevărul e că afluxul de lucruri care lasă senzația că ele chiar trebuie făcute nu e doar mare, ci, din toate punctele de vedere, infinit. Așa că a le face pe toate nu e doar foarte complicat. Este imposibil.

Dar aici lucrurile devin interesante deoarece o mutație psihologică importantă se manifestă de fiecare dată când îți dai seama că un efort pe care l-ai abordat ca fiind dificil este de fapt complet imposibil. Ceva din interior se relaxează. Este similar cu momentul în care, când te prinde o ploaie și nu ai umbrelă, renunți până la urmă la toate eforturile inutile de a rămâne uscat și accepți să fii udat până la piele. *Bine, asta e situația.* Odată ce conștientizezi că e inevitabil să nu ajungi vreodată să faci mai mult decât un procent din lucrurile pe care ți-ai dori să le faci într-o lume ideală, anxietatea se domolește și apare o nouă disponibilitate de a te implica în ceea ce poți face de fapt. Nu e ca și cum viața devine deodată ușor de trăit: în funcție de situația ta, e posibil să existe repercusiuni grave pentru că lași anumite sarcini în plata Domnului. Dar, dacă este chiar imposibil să faci tot ce ți se cere sau ce te aștepți de la tine, atunci, ei bine, este imposibil, și acceptarea adevărului nu are cum să nu te ajute. După aceea – după ce accepți realitatea – poți începe să acționezi nu cu speranța tensionată că acțiunile tale te-ar putea face să te îndrepti spre vreo utopie viitoare a productivității perfecte, ci pur și simplu pentru că lucrurile merită făcute.

Evident că e posibil ca aglomerarea de sarcini să nu fie o problemă esențială pentru tine. În cazul tău, ar putea fi aceea că ești un perfecționist care suferă amarnic, chinându-se să producă muncă la nivelul standardelor tale exigente. Dar situația aceasta

e mai gravă decât îți imaginezi, deoarece adevărul este că nimic din ceea ce faci să existe la modul concret nu ar putea vreodată să satisfacă standardele perfecte din mintea ta. Sindromul impostorului? Ai putea să-ți imaginezi că ai nevoie de mai multă experiență și de calificări pentru a te simți sigur pe tine între egali, dar adevărul este că până și cele mai experimentate și calificate persoane au senzația că improvizează de cele mai multe ori și că, deși o să-ți aduci contribuția unică în lume, probabil că va trebui să faci asta într-o stare în care te simți nepregătit. Probleme în relație? Și ele sunt mai grave decât crezi. Poate că într-adevăr te-ai căsătorit cu persoana nepotrivită sau ai nevoie de ani întregi de terapie – dar mai e adevărat și că două ființe muritoare, cu defecte, care trăiesc și se maturizează împreună, se vor călca pe nervi una pe alta, scoțând la iveală niște probleme ascunse. (Ar trebui să te îndoiești de cei care pretind că niciodată nu au trecut prin așa ceva.)

Regretata maestră zen Hōun Jiyu-Kennett, născută Peggy Kennett, avea un mod sugestiv de a surprinde senzația de eliberare interioară care poate fi declanșată de conștientizarea a cât de imuabile ne sunt de fapt limitările. Îi plăcea să spună că stilul ei de predare nu avea ca scop să-i ușureze învățăcelului povara, ci să o facă atât de grea încât ea sau el să fie nevoit să o lase jos. Metaforic vorbind, ușurarea poverii cuiva înseamnă să încurajezi persoana respectivă să creadă că, dacă depune suficiente eforturi, e posibil ca problemele sale să fie depășite: că ar putea chiar să descopere o modalitate de a simți că face suficient, că este destul de competentă sau că relațiile sunt floare la ureche și așa mai departe. Descoperirea lui Kennett a fost că adesea poate fi mai bine și mai eficient să le facă povara mai grea – să-i ajute să înțeleagă cât de complet nerezolvabilă este situația lor, oferindu-le ca atare permisiunea de a înceta să se mai chinuie.

Iar apoi? Apoi poți să te relaxezi. Dar ulterior poți și să realizezi mai mult și să te bucuri mai mult în acest proces, deoarece nu mai ești atât de ocupat să negi realitatea situației neplăcute, fie că faci asta conștient sau nu. Acesta este momentul în care pătrunzi în starea sacră la care scriitorul Sasha Chapin se referă prin sintagma „joaca printre ruine”.

Chapin își aduce aminte că, pe la vârsta de 20 de ani, definiția unei vieți de succes era că trebuia să devină un romanțier apreciat, la același nivel cu David Foster Wallace. Când nu s-a întâmplat asta – când fanteziile sale perfecționiste s-au lovit de limitările lumii reale –, și-a dat seama că asta i-a dat o stare de neașteptată ușurare. Eșecul despre care își spusese că nu poate permite să aibă loc, se petrecuse de fapt și nu-l distrusese. Acum era liber să fie scriitorul care chiar putea să fie. Când are loc acest gen de confruntare cu limitările, scrie Chapin, „poate să se manifeste o stare valoroasă a existenței... Nu percepi peisajul din jurul tău ca pe ceva care trebuie să se transforme. Îl vezi doar ca pe grămada de vechituri care este. Iar apoi poți să privești în jurul tău și să-ți spui: în regulă, ce e de fapt aici când nu mă mint în permanență cu privire la ce o să existe într-o bună zi? Odată cu asta vine conștientizarea curajoasă a faptului că ai putea la fel de bine să-ți vezi mai departe de viață: că, tocmai *pentru că* nu vei produce niciodată o muncă perfectă, ai putea la fel de bine să continui să faci cele mai bune lucruri pe care le poți face și că, *din cauză* că relațiile intime sunt prea complexe pentru a fi negociate în totalitate fără probleme, atunci ai putea la fel de bine să te implici într-una și să vezi ce se întâmplă. Nu există garanții – cu excepția celei că alternativa de a te abține să trăiești este o rețetă pentru suferință.

Pentru că, iată, problema noastră nu a fost niciodată că nu descoperiserăm modalitatea corectă de a dobândi controlul *asupra* vieții sau siguranța *în* viață. Adevărata noastră problemă

a fost să ne imaginăm din start că vreuna dintre acestea ar fi posibile pentru ființele umane finite, care, de fapt, doar se trezesc inevitabil *în* viață, cu toate limitările și senzațiile de claustrofobie și lipsa soluțiilor de ieșire pe care le presupune asta. („Suferința noastră”, după cum explică Mel Weitsman, un alt profesor zen, „este să credem că există o cale de ieșire.”) Când percepi în ce sens situația ta este mai gravă decât ți-ai imaginat, nu mai trebuie să-ți trăiești viața adoptând poziția ghemuit, în speranța disperată că cineva va descoperi o cale de a preveni prăbușirea avionului. Înțelegi că avionul s-a prăbușit deja. (În ceea ce te privește, s-a prăbușit în clipa când te-ai născut.) Ești deja naufragiat pe insula pustie, doar cu mâncare veche de avion din care să supraviețuiești și nicio alternativă decât cea de a scoate ce e mai bun din viață, alături de cei care au supraviețuit împreună cu tine.

Foarte bine, atunci: asta e situația în care te afli. Asta e situația în care suntem toți. Deci... care ar fi câteva chestii bune în care ți-ai putea investi timpul?