

Claudia Hammond

ARTA RELAXĂRII

traducere din limba engleză de
INES HRISTEA

Ediția a II-a, revizuită



CUPRINS

Chemarea la odihnă.....	7
10. Mindfulness.....	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

JAVOIA-VIVRE®

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Claudia Hammond

THE ART OF REST:

HOW TO FIND RESPITE IN THE MODERN AGE

Copyright © Claudia Hammond, 2019

Published by arrangement with Canongate Books Ltd,

14 Hight Street, Edinburgh EH1 1TE

© Baroque Books & Arts®, 2020, 2025

Imaginea copertei: Cristina Rodriguez, *Sheep*, 1998 (oil on linen),

© Cristina Rodriguez. All Rights Reserved, 2025 / Bridgeman Images

Concepție grafică: Baroque Books & Arts®

Lector: Nicoleta Valentina Arsenie

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HAMMOND, CLAUDIA

Arta relaxării / Claudia Hammond;

trad. din lb. engleză de Ines Hristea. - Ed. a 2-a, reviz.

- București: Baroque Books & Arts, 2025

ISBN 978-630-6522-65-1

I. Hristea, Ines (trad.)

159.9

Tipărit la ARTPRINT S.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.

CHEMAREA LA ODIHNĂ

DEFICITUL DE ODIHNĂ

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

Pentru mulți dintre noi, aceasta este imaginea clasică 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. În sfârșit, 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 online 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 optsprezece 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 respondenți 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. S-a constatat că oamenii care se odihnesc cel mai puțin sunt tinerii, atât femei, cât și bărbați, care lucrează fie în schimburi, 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 viral¹. 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 vârstă 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 așa (n. tr.).

Indubitabil, omul care azi are douăzeci de ani se confruntă cu o provocare de proporții, din cauza competiției intense pentru un loc într-o facultate sau pentru un serviciu, la care se adaugă posibilitatea mai mult decât reală – procentul variază în funcție de localitatea unde trăiești – ca prețurile caselor să te forțeze să duci veșnic o existență de chiriaș itinerant. Peste asta, posibilitatea ca această generație să devină mai prosperă decât aceea a părinților se evaporă pe zi ce trece, iar milenialii nu mai pot să speră să beneficieze de planul generos de pensii, care încă mai există, în beneficiul celor din generațiile mai vârstnice. Însă și reprezentanții generației X și așa-numiții *baby-boomers* trebuie să facă față unor multiple presiuni. Poate că milenialii sunt mai dispuși să-și recunoască problemele, dar eu cred că majoritatea dintre noi, dacă nu chiar toți, ne simțim adesea extrem de stresați de șirul aparent nesfârșit de sarcini pe care le avem de dus la îndeplinire. Practicile de lucru moderne, stilurile de viață moderne și tehnologia modernă „și-au dat mâna” și au conspirat împotriva noastră, astfel încât viața de la începutul secolului XXI să devină peste măsură de solicitantă.

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 afirmare 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 mă prefac 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 distrasă 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 așa 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 schimbăm o vorbă – nu-mi place să nu fiu la curent cu noutățile.

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 grijă. 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 înaintea.

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

generat de serviciu². În Statele Unite ale Americii, 13% dintre cazurile de rănire la locul de muncă pot să fie atribuite oboselii. 16% din populație a adormit recent la volan, iar mai bine de un sfert a adormit la serviciu³. 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 existenței⁴.

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 afli, nici doctorul care se ocupă de tine.

Iar deficitul de odihnă nu e o problemă care-i afectează doar pe adulți. În ultimele două decenii, pauzele școlare au fost scurtate, astfel încât în program să încapă mai multe lecții. De pildă, doar 1% dintre școlile generale britanice mai au azi o pauză de prânz⁵. Asta deși există dovezi solide care demonstrează că pauzele ajută la concentrare⁶. 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 viață⁷. 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 și odihnim bine. Ca atare, această carte este o chemare la odihnă. Trebuie să începem să ne prețuim odihna, s-o validăm și s-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 minții). Liniște. 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 optsprezece 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.

Fragilă. Fragilă. Fără astâmpăr. O provocare. Dureri. Enervantă. (Sentiment de) vinovăție. Nejustificată. Lene. Irritantă. 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 interșanjabil, 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 odihnitoare 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 totuna.

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 energic.

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 fierbinte sunt două metode populare de a te odihni – după cum vom vedea în continuare. Și nu doar relaxarea fizică este extrem de prețuită; 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 faci niciun efort mintal, în vreme ce pentru alte persoane relaxarea înseamnă să citească *Veghea lui Finnegan* sau să rezolve careuri de cuvinte încruciate 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, dădăcându-i pe copii sau îngrijind o rudă bolnavă. Apoi mai sunt și oamenii cărora weekendurile sau vacanțele departe de agitația de la muncă li se par oricum, numai odihnitoare nu. 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 înlănțuiți 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 oboseală 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 engleza veche, termenul *raeste* este derivat din termenul *rasta*, din germana 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 „distanța 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

odihnit, însă, după un anumit punct, odihna e necesară și meritată. Abia atunci intri în adevărata stare de odihnă.

Cercetările pe care se bazează structura acestei cărți subliniază același concept. Oamenii care au declarat că se simțeau pe deplin odihniți au înregistrat un punctaj al stării de bine de două ori mai ridicat decât acela al persoanelor care au declarat că aveau nevoie de mai multă odihnă. Din câte se pare, există o „doză” optimă de odihnă, o „cantitate” benefică pentru oameni. Dincolo de acest reper, nivelurile stării de bine scad din nou. Și, așa după cum am văzut mai înainte, efectul benefic al odihnei dispare complet odată ce această stare este impusă. Ca atare, totul ține de găsirea echilibrului perfect.

Tuturor ne-ar fi mult mai ușor dacă ni s-ar da o rețetă personalizată, prin care să ni se indice „doza” corectă de odihnă pentru nevoile noastre individuale, însă cu toate că doctorii recomandă adesea odihna, niciunul dintre ei nu se exprimă clar cu privire la tipul de odihnă și la „cantitatea” necesară. „Odihnește-te!” ni se spune. Dar ce înseamnă asta? Să stai întins în pat? Să te dedici hobby-ului preferat sau să ieși în oraș și să te vezi cu prietenii, dacă asta ți se pare ție că te odihnește?

Adevărul e că, la acest capitol, fiecare dintre noi trebuie să se descurce pe cont propriu. Soluția o reprezintă „autodiagnosticarea” și „autoremedierea”. Ceea ce nu înseamnă totuși că nu putem să învățăm și de la alții. Fiecare om se odihnește în stilul lui, dar există multe elemente comune care se regăsesc în diversele modalități de a ne odihni la care facem apel.

TESTUL ODIHNEI

M-am referit deja la el, însă, în mare măsură, la baza concepției cărții de față stau rezultatele acestui sondaj de

amploare, denumit „Testul odihnei“. El s-a născut din experiența celor doi ani pe care i-am petrecut ca membru al unei echipe multidisciplinare care a avut drept obiectiv să studieze odihna. „O să fie simplu“, au comentat glumind prietenii mei, când au auzit că eu și colegii fusese-
răm destul de norocoși încât să câștigăm un grant, astfel că deveniserăm primii rezidenți de la etajul cinci al Wellcome Collection, din Londra. „Puteți să stați și să leneviți.“

Firește că n-am lenevit deloc (deși am obținut și un hamac, care s-a dovedit foarte popular în rândul vizitatorilor). Din grupul nostru au făcut parte istorici, poeți, artiști, psihologi, neurocercetători, geografi, ba chiar și un compozitor – toți oameni talentați, hotărâți și extrem de energici. Ne-am dedicat în corpore proiectului și în decurs de doi ani am „produs“ o expoziție, o carte, multe evenimente publice, multe lucrări academice, multe poezii și multe compoziții muzicale originale, dintre care una a fost prezentată public pentru întâia dată pe postul BBC Radio 3. Casa noastră se găsea pe bulevardul veșnic aglomerat Euston Road, în centrul Londrei. Iar echipa ne-am autobotezat-o „Hubbub“.

Denumirea a fost aleasă cu grijă. Prin ea arătam că, pentru mulți dintre noi, zgomotul și agitația vieții elimină pacea și liniștea existenței individuale, ca și posibilitatea omului de a se odihni. De asemenea, prin „Hubbub“ făceam aluzie și la faptul că, în lumea modernă, odihna „cu miez“ vine nu din abandonarea vieții ocupate, ci din ajustările operate în raport cu acest tip de viață și din obținerea unui echilibru perfect între muncă, odihnă și divertisment.

Pe la jumătatea perioadei de rezidență, echipa Hubbub a lansat un sondaj online intitulat „Testul odihnei“,

* Termenul „hubbub“ indică o situație haotică, marcată de vacarmul produs de o mulțime de oameni (n. tr.).

inaugurarea lui făcându-se în cele două emisiuni pe care le prezint la BBC – *All in the Mind*, de pe postul Radio 4, și *Health Check*, de pe postul World Service. În prima parte a sondajului, oamenii au răspuns la întrebări legate de cât de mult se odihnesc, cât de mult le-ar plăcea să se odihnească, la modul ideal, și care activități li se par cele mai odihnitoare. În a doua parte au completat un chestionar menit să le evalueze personalitatea, starea de bine și tendința minții de a rătăci pe alte subiecte decât cel propus.

Când am lansat acest sondaj, ne-am asumat un mare risc. N-aveam habar câți oameni vor fi suficient de interesați de subiectul odihnei, astfel încât să petreacă patruzeci de minute completând un chestionar. S-a dovedit însă că odihna este un subiect extrem de important pentru un număr mare de persoane din toată lumea. După cum am pomenit deja, la sondajul nostru au luat parte optsprezece mii de oameni care trăiesc în o sută treizeci și cinci de țări. Am fost uluiți și încântați de nivelul de reacție.

Cartea de față este structurată în jurul celor mai importante zece activități pe care oamenii care au luat parte la sondaj le-au considerat odihnitoare. Au existat și unele surprize. De exemplu, timpul petrecut cu familia și cu prietenii n-a intrat în Top Ten. S-a clasat abia pe locul 12. Ceea ce poate să pară ciudat, dacă luăm în considerare faptul că mulți indivizi pretind că viața omului înseamnă, în primul rând, contactul cu semenii. Decenii de cercetări în domeniul psihologiei pozitive au arătat că oamenii cei mai fericiți nu sunt cei care au succes la serviciu, care se bucură de sănătate, de bani sau de inteligență, ci aceia care cultivă relații plăcute cu semenii lor. William Morris a spus: „Prietenia e paradisul, iar lipsa prieteniei e iadul – prietenia înseamnă viață, iar lipsa prieteniei înseamnă moarte.” Însă țineți cont că noi nu am căutat activitățile pe care oamenii le consideră cele mai plăcute, care îi fac cei mai fericiți sau pe care le prețuiesc cel mai mult, ci pe

acelea pe care le consideră cele mai odihnitoare. În acest context, e de notat că primele cinci activități din topul celor mai odihnitoare presupun adesea și starea de solitudine. Se pare, așadar, că, atunci când ne odihnim, foarte adesea ne dorim să fugim de alți oameni.

O altă activitate care nu a intrat în Top Ten este preferata mea: grădinăritul. Deși nu e ceva odihnitor la nivel fizic, grădinăritul îmi permite mie să-mi liniștesc mintea mai ușor decât orice altă activitate – așa mă odihnesc eu cel mai bine. Grădinărint, petrec un anume timp în aer liber, simt pământul între degete și, uneori, și soarele încălzindu-mi spatele. Ador faptul că, deși grădinăritul mă solicită la nivel mental și fizic, partea cea mai grea din „acțiune“ o rezolvă natura, când eu nu sunt de față. Iar apoi pot să mă bucur de rezultatele splendide și atât de satisfăcătoare. Cu toate că nu întotdeauna. Vremea schimbătoare, ca și alți factori fac ca grădinăritul să fie o ocupație cu efecte imprevizibile. Experiența ajută, desigur. De-a lungul timpului, treptat, înveți ce funcționează în combinație cu solul tău și ce nu. Experții pot să-ți dea sfaturi, dar câteva zile toride, câteva zile teribil de reci sau de umede – sau limacșii, melcii, verușele ori vulpile – pot să-ți anuleze toate eforturile. Niciodată nu reușești să obții realmente grădina perfectă, dar, dacă toate merg relativ bine, ai șanse să ajungi la un rezultat aproape perfect. De asta grădinăritul e atât de captivant: ca în cazul tuturor jocurilor irezistibile, reprezintă o combinație splendidă de talent (planta potrivită, locul potrivit) și de noroc (vremea potrivită, momentul potrivit).

Totuși, așa cum am spus, grădinăritul n-a intrat în Top Ten, așa cum n-au intrat nici hobbyurile artistice și meșteșugărești, nici animalele de companie și nici navigarea online. În capitolele următoare veți descoperi care activități le-au luat-o în față, ocupând locurile de la 10 la 1.

Sper să vă provoc suficient încât să reconsiderați conceptul de odihnă, ca și locul lui în viața voastră. Până veți

încheia de citit cartea, mi-aș dori ca fiecare dintre voi să se regăsească în ceea ce am scris și să se aleagă cu o formulă sau cu o perspectivă nouă în privința modului în care vă folosiți timpul.

Așadar, desfășurând lista celor mai odihnitoare zece activități, considerate la nivel mondial, mă voi concentra asupra dovezilor concrete. Să petreci câteva ore în natură, printre copaci, poate să sune minunat, dar putem să demonstrăm că activitatea asta e într-adevăr odihnitoare? Și prin demonstrație mă refer la o metodă științifică robustă, prin care să-i măsurăm cumva rezultatele pozitive. Pe parcursul capitolelor veți constata că această carte va răsturna câteva dintre părerile preconceptuate din lumea modernă – că starea de conștientizare poate să-i ajute pe cei mai mulți oameni suferind de depresie, că uitatul la televizor e o pierdere de timp sau că visatul cu ochii deschiși e o „activitate” de combătut.

Nu toate activitățile funcționează în cazul tuturor, dar eu sper ca această carte să vă ajute să determinați care dintre ele v-ar fi benefică vouă. Nu toate activitățile ne atrag pe toți, însă fiecare dintre ele poate să ne învețe ceva despre maniera în care putem să dobândim starea de odihnă. Cu cât știm mai multe despre importanța activităților odihnitoare, cu atât mai ușor ne este să ne implicăm în ele deliberat și fără urmă de vinovăție. La fel ca topurile muzicale, Top Ten-ul Odihnei este desfășurat în ordine inversă, începând cu cea de-a zecea cea mai populară activitate odihnitoare și sfârșind cu Number One. Mă bucur să vă comunic încă de la început că activitatea odihnitoare cea mai populară s-a dovedit a fi lectura. Știți ce se spune despre înțelepciunea mulțimilor. Optsprezece mii de persoane nu pot să greșească. Așadar, savurați această carte! Din câte se pare, nimic nu ne odihnește mai bine decât cititul și ce ar putea să fie mai odihnitor decât să citești o carte despre odihnă?