

Autoarea bestsellerului „Relaxează-te – Viața merită trăită!”

Viața nu este un stres continuu

FOLOSEȘTE
ÎNTELEPCIUNEA
DE IERI ÎN
LUMEA NEBUNĂ
DE AZI



Loretta LaRoche



EDITURA AMALTEA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LAROCHE, LORETTA
Viața nu este un stres continuu : folosește înțelepciunea
de ieri în lumea nebună de azi / Loretta LaRoche ; trad.:
Raluca Mateescu. - București : Amaltea, 2009

ISBN 978-973-162-044-2

I. Mateescu, Raluca (trad.)

159.923.2

LIFE IS NOT A STRESS REHEARSAL
BRINGING YESTERDAY'S SANE WISDOM
INTO TODAY'S INSANE WORLD

LORETTA LAROCHE

Copyright © 2001 by Loretta LaRoche
All rights reserved

VIAȚA NU ESTE UN STRES CONTINUU
FOLOSEȘTE ÎNȚELEPCIUNEA DE IERI ÎN
LUMEA NEBUNĂ DE AZI

LORETTA LAROCHE

ISBN 978-973-162-044-2

© 2009 – EDITURA AMALTEA

Cuprins

Mulțumiri

7

Introducere

Ascultând-o pe bunica dinlăuntrul nostru

Despre moartea evidentului

9

Capitolul 1

Edgar Allan Poe și verișoara Ignatz

Despre individualitate și

dezvoltare personală

23

Capitolul 2

Numai muncă fără joacă

Despre sănătate și locul de muncă

43

Capitolul 3

Fă o plimbare și mănâncă o roșie

*Despre cum să avem grijă de corpurile noastre rațional,
nu obsesiv*

64

Capitolul 4

Cine vrea să fie un idiot?

Despre mass-media și alegere

85

Capitolul 5

Un pahar cu apă de trei dolari
Despre consumerism și sănătate

101

Capitolul 6

Mănâncă niște lasagna și taci!
*Despre narcisism, arta conversației și a-ți face timp
pentru ceilalți*

124

Capitolul 7

Femeile sunt de pe Venus, bărbații de pe planeta Foamei
Despre diferențele dintre sexe

143

Capitolul 8

Ia-ți viața înapoi!
Despre politețe și comunitate

165

Introducere

Ascultând-o pe bunica dinlăuntrul nostru

Despre moartea evidentului

Iată ce se întâmplă într-o zi normală din viața unei persoane la începutul secolului 21:

Ne trezim, probabil, în camera care are un soi de climatizare și ferestre închise, pentru că cine ar îndrăzni să își asume riscul de a primi un vânticel neprogramat peste noapte? Ne ducem în baie pentru a ne spăla pe dinți: avem patru mărci diferite de pastă de dinți dintre care să alegem, una pentru albire, una cu protecție fluoridică, una pentru o respirație proaspătă și una care este 100% organică și naturală. Folosim ața dentară, apa de gură, lustruim dinții până nu mai rămâne nimic.

Apoi facem un duș. Capul de la dușul nostru poate să pulseze, să vibreze și să învârtă apa circular; poate probabil să substituie, dacă avem nevoie, și un blender. Țineți minte că multifuncționalitatea este foarte importantă în lumea noastră, așa că dacă putem să ne spălăm pe spate și să ne facem suc natural de dimineață în același timp, suntem de aur.

Avem un săpun natural, un săpun de curățare, un săpun pentru hidratare și un săpun pentru curățare profundă. Avem săpunuri care miros a crizantemă, a petale de trandafir și a liliac, dar și a busuioc, rozmarin, pătrușel și avocado. Până și numai

procesul de alegere a săpunului pe care îl vom folosi să ne spălăm după urechi este precum aprovizionarea pentru o săptămână cu alimente de la piață. Ne spălăm pe față sau facem un sos marinat?

Apoi, ne spălăm părul. Nu folosim șampon, nu. Folosim un sistem de îngrijire a părului. Mai întâi o prespălare cu un tratament de curățare, apoi un întăritor și apoi un balsam, după care – în funcție de vreme – alegem fie un spray cu efect de volum, fie un fixativ pentru bucle.

Ne întindem după deodorant, dar atunci ne aducem aminte de o emisiune pe care am văzut-o cu o zi înainte, care ne-a prevenit că un nou studiu a demonstrat că atunci când șobolanii sunt expuși la o cantitate de deodorant aproape echivalentă cu cel mai înalt vârf al Muntelui Everest, dezvoltă o stare precanceroasă.

Nu am părăsit nici măcar baia și am folosit cincisprezece produse, am luat douăzeci de decizii, am avut un mic atac de panică în legătură cu susceptibilitatea noastră de a suferi de o boală nimicitoare și probabil ne simțim prost pentru că cineva care are nevoie de atât de mult ajutor nu poate fi destul de bun pentru a ieși în lume. Tot ce ne dorim este să ne întoarcem înapoi la somn.

Dar nu putem: cu toții știm că în lumea de azi „dacă moțai, pierzi“. Deci ne trezim, ne îmbrăcăm, ne pregătim. Ne hotărâm să luăm micul dejun.

Deschidem frigiderul, căutăm în cutia de plastic pentru carne niște bacon pe care să îl prăjim – amintirea unui miros delicios și a unui gust extraordinar de carne prăjită ne face să salivăm. Apoi auzim în capul nostru vocea nazistă care ne interzice să consumăm grăsimi: „Ce mănânci? Ai idee câte calorii are aia? Ai idee câtă grăsime saturată? Nu poți mânca așa ceva! Ar trebui să îți fie rușine de tine pentru că te *gândești* la asta“.

Deci, trecem peste bacon. În locul lui luăm două ouă și suntem gata să le spargem în tigaie când, de data asta, apare poliția colesterolului:

– Nu ți-a spus doctorul că nivelul tău este la limita superioară? Nu mânca asta! O cauți cu lumânarea!

Așa că punem mâna pe o bucată de pâine fără grăsimi, bogată în fibre, cu douăsprezece cereale, o prăjim și o mâncăm uscată,

bineînțeles. Fără unt. Parcă mestecăm scoarță de copac. Fiecare strop de umezeală din corp începe să urce spre gură și e absorbit în obraji pentru a ne scăpa de deshidratare. Asta e micul dejun. Bineînțeles, cu ceva suplimente de vitamine înghițite cu apă minerală îmbuteliată.

Hai să spunem că e weekend, nici măcar o zi de lucru. Avem comisioane de făcut și dorim să ne ducem la supermarket.

Este o zi superbă cu soare, așa că ne dăm cu cremă de protecție solară cu FPS 45 pentru cele cincisprezece secunde când ne aflăm între mașină și magazin, pentru că, ei bine, nu poți fi niciodată destul de precaut în privința ultravioletelor.

În mașină, dăm drumul la radio și ascultăm o emisiune în care sunt intervenții telefonice și auzim o femeie care tocmai a sunat și căreia i se spune că s-ar putea să sufere de complexul martirului pentru că a ales să mănânce scoarță de copac la micul dejun, în loc să servească o bucată de bacon după care tânjea.

Schimbăm postul și ascultăm o altă emisiune cu intervenții telefonice, unde celei care a sunat i se spune că s-ar putea să aibă o tulburare legată de alimentație pentru că cedează mereu poftei de bacon. O fi încercat să o înlocuiască cu niște scoarță de copac?

Mergem la supermarket și ne deschidem celularul, ne conectăm la pager, accesăm lista de cumpărături pe care am descărcat-o; acum arătăm mai mult ca un membru al unei echipe SWAT decât ca o persoană care a venit la cumpărături. Dar, Doamne ferește să nu avem acoperire pentru zece minute în cazul în care se întâmplă ceva grav. Și, din moment ce avem mașinăriile la noi, ce naiba, sunăm acasă și spunem tuturor că am luat pâine.

Ducem cumpărăturile acasă și începem să acționăm ca o echipă de intervenție în bucătărie, punându-ne mânușile de cauciuc, frecând fiecare suprafață cu dezinfectant, ținând copiii sub optsprezece ani în afara câmpului de luptă, pe când deschidem pachetul de pui. La urma urmei, nu poți fi niciodată prea sigur când vine vorba de pui.

Îndrăznim să îl spălăm cu apă de la robinet? Nu e sănătos. Nu, spălăm puiul cu apă Evian.

Hai să recunoaștem. Am luat-o razna.

Am lucrat în domeniul „wellness“-ului și a reducerii stresului timp de treizeci de ani, încercând să ajut oamenii să elimine efectele stresului din viețile lor și am făcut-o cu ajutorul propriului simț al absurdului. Văd viața ca fiind amuzantă. Așa am văzut-o dintotdeauna.

Puteți spune că sunt nebună (și credeți-mă că au făcut-o destul de mulți), dar eu cred că ceea ce mulți dintre noi fac în decursul unei zile normale este mai ridicol și mai amuzant decât orice episod din *Seinfeld*. Vorbesc serios. Gândiți-vă! Gândiți-vă la numărul de alegeri și amănunte, și temeri, și nesiguranțe pe care trebuie să le înfruntăm pentru a depăși cu bine o zi.

Uitați-vă mai atent la ce se întâmplă în zilele noastre: ca națiune, cheltuim 9,3 miliarde de dolari pe an pentru gestionarea stresului. 9,3 miliarde! Și asta pentru că trăim în vremuri mult mai dificile decât au fost pentru generațiile trecute? Generații care au avut de înfruntat războaie mondiale, sărăcie, intoleranță sexuală și rasială și lipsa de acces la educație?

Suntem stresați pentru că suntem puși în fața unor situații de viață și de moarte în fiecare zi sau pentru că am devenit o națiune de indivizi care au pierdut contactul cu realitatea și lucrurile care sunt cu adevărat importante?

Mi se pare că acest pas grăbit, imaginile media, tehnologia rapidă și presiunea neîntreruptă a marketingului au eclipsat gândirea rațională și bunul simț. Cred că suferim de **moartea evidentului**.

Am petrecut mult timp ajutând oamenii să scape de stres prin contactul cu propria lor viziune asupra bunului simț: ajutându-i să vadă cât de absurde și inutil de complexe și stresante au devenit detaliile vieților noastre.

De ce îmi este dor și în legătură cu ce cred că majoritatea oamenilor simt la fel este redobândirea sănătății. Și, pe parcursul ultimilor ani, am văzut această dorință manifestându-se în „simplitatea“ mișcării și în ceea ce unii oameni numesc „întoarcerea la spiritualitate“.

Oamenii caută în diferite locuri. Dar mi se pare că, într-un fel, ceea ce căutăm este un stil de viață pe care îl aveau oamenii acum cincizeci sau șaiszeci de ani. În ciuda faptului că pentru mulți pare aproape bolnăvicios să sugerezi așa ceva, generația bunicilor noștri era mult mai sănătoasă decât a noastră. Erau mult mai apropiați și mai implicați în ceea ce privește familia, prietenii și comunitatea.

Este posibil să ne întoarcem? Bineînțeles că nu. Nimeni nu se va întoarce la zilele de dinainte de telefonul fără fir sau orele de fitness, sau televiziune, sau e-mail. Și, de fapt, să ne gândim că viețile pe care le duceau bunicii noștri erau mai bune decât ale noastre este un pic naiv. Existau multe neajunsuri și sărăcie pentru cei din acea generație. Viețile lor erau mai mici ca scop și posibilitățile mai înguste.

Totuși, cred că există multe lecții demne de reținut de la stilul de viață de odinioară. Mare parte din ceea ce mă străduiesc eu să demonstrez în această carte este să încerc să stabilesc un echilibru între posibilitățile lumii de astăzi și înțelepciunea celei de ieri.



Vorbind de înțelepciune, găsesc că este fascinant și mai mult decât încurajator că o nouă mișcare a zguduit domeniul psihologiei. Numită „psihologia pozitivă“ și condusă de Dr. Martin Seligman, autorul lucrării *Learned Optimism*, ea lansează ideea că profesioniștii ar trebui să acorde mai multă atenție la ceea ce este *în regulă* cu pacienții lor, decât la ceea ce este în neregulă.

Această mișcare este o adevărată iluminare, din moment ce, încă de la Freud, disciplinele psihologiei și psihiatriei s-au concentrat asupra orizontului îngust al bolilor și tulburărilor – în ajutarea pacienților să se refacă sau să „facă față“ slăbiciunilor pe care le aveau. Seligman și urmașii lui cred că această practică a zilelor noastre, care tratează depresia, anxietatea, schizofrenia și altele asemenea – este doar o parte din ceea ce ar trebui să analizeze psihologia. Aria pe care psihologia a ignorat-o și care ar fi putut avea un efect mai puternic și mai eficient asupra

rasei umane este studiul calităților noastre, cum ar fi optimismul, puterea de regenerare, speranța, dragostea, bucuria, originalitatea, a fi un bun părinte, politețea, altruismul și moderația.

Ei cred că psihologia ar trebui să ajungă să cuprindă studiul virtuților și al puterii umane, nu doar slăbiciunile și disfuncțiile.

Îl felicit pe Dr. Seligman și pe toți oamenii care lucrează pentru a dezvolta această știință. Suntem o societate care este obsedată de acordarea atenției față de negativ și disfuncție; să faci față la cât de groaznică este viața în loc să înveți cum să te bucuri și să sărbătorești cât de minunată este.

Dar mă trezesc răsând, pentru că atunci când mă gândesc la milioanele de dolari cheltuiți pentru a convinge oamenii că aceasta este o direcție bună, fac un pas înapoi pentru un moment și mă gândesc: „Stai un pic! Bunica mea știa lucrurile astea!“ Nimeni nu trebuia să spună oamenilor din generația bunicilor mei că pentru a duce o viață fericită și împlinită trebuie să se concentreze asupra unor lucruri ca moderație, altruism, conexiune, umor, originalitate și politețe. Erau niște lucruri normale pentru generația lor. Aceste valori erau învățate în societate și oamenii trăiau ținând cont de ele, adesea instinctiv sau, dacă nu, prin simpla forță părintească.

Vreau să ne gândim de ce aceste calități păreau mult mai importante pentru generația bunicilor decât pentru generația noastră. Și vreau să ne gândim ce putem face pentru a elimina dezordinea din viețile noastre și pentru a readuce valorile importante.

Este atât de trist că astăzi aceste calități pe care le vedem promovate de mass-media sunt adesea opuse valorilor bunicilor noștri. Gândiți-vă: agresivitate, plictiseală, lipsă de politețe, nerăbdare, auto-îndreptățire, narcisism. Nu sunt acele „calități“ pe care le vedem prezentate iar și iar în media, întruchipate de personalități care au devenit faimoase și venerate de societate?

Trăim într-o epocă plină de promisiuni uimitoare și oportunități, o perioadă când întreaga lume ne este deschisă ca să o explorăm. Creativitatea, comunicarea, aventura și chiar

distracția ar putea fi puncte centrale pentru viețile îmbelșugate și recompensate. Dar stresul și suprasolicitarea, drogurile și natura epuizantă a celei mai mari părți a stilului de viață din zilele noastre ne scot pe mulți dintre noi din funcțiune. Încetăm să mai vedem potențialul miracolului din jur și observăm numai cereri pentru resursele noastre. Uneori, chiar lucrurile despre care credem că ar putea fi răspunsul, precum „simplificare“ sau „spiritualitate“, devin cereri care ne fac să ne simțim și mai inadecvați și chiar mai stresați.

Șmecheria este să vedem inautenticitatea a ceea ce ne este prezentat. Foarte multe elemente ale stilului nostru de viață sunt dăunătoare din punct de vedere psihologic: ne sunt oferite soluții rapide și bunuri de consum, ca o cale de alinare și acoperire a sentimentului nostru de goliciune.

Obișnuiam să mergem pe jos până acasă după muncă, pentru a descoperi căminul plin de arome delicioase și oameni care așteptau fericiți să ne vadă. Acum, asta e o amintire îndepărtată. Ne apropiem doar de reclamele de la televizor ce ne arată oameni folosind un nou gel de păr care îi face fericiți. Căinii țopăie, soarele strălucește și familii numeroase se adună în fața caselor tradiționale și a grădinilor aranjate, împărțind bucuria în legătură cu noul Dodge Durango.

Kalle Lasn, un activist canadian, crede că „tinerii au fost fierți încă de la naștere într-un sos marinat de publicitate nemai-întâlnit“. Și asta ne face pe toți să suferim de „obsesia posesiei“. Credem cu adevărat că există produse care ne fac fericiți.

Lucrurile care erau importante pentru generația bunicilor noștri oglindeau mai clar valorile „psihologiei pozitive“. Totul era făcut cu moderație și cu un anumit grad de scepticism. Bunica mea nu ar fi cumpărat niciodată sos marinat îmbuteliat doar pentru că avea pe etichetă poza unei italience frumoase cu o lingură de lemn în mână sau pentru că era de la un magazin de specialități. Ar fi râs de asta, ar fi spus „nu, mulțumesc“ și ar fi continuat să facă ceea ce știa că este net superior: propriul ei sos. Respectul de sine nu era legat de cumpărarea unui produs scump. *Ea era produsul!*

Dacă am putea să facem cu toții un pas înapoi și să ne acordăm șansa de a ne gândi la absurditatea atâtor lucruri pe care le avem infiltrate în viețile noastre, și cum acestea ne provoacă furie, durere și dorință, ne-am putea simți ușurați, mai fericiți și mai bogați din punct de vedere spiritual.

Dacă ar fi să înlocuim uimirea sceptică a bunicii mele cu un aforism al zilelor noastre, acesta ar fi „marele EVIDENT!“ – un termen pe care l-am învățat de la unul dintre nepoții mei. Știi ce înseamnă „Evident!“? E ceva atât de clar, încât, din punctul de vedere al unui copil, trebuie să fii destul de prost să nu-l înțelegi. Are o ușoară nuanță ironică, ca și cum ai adăuga un „fraierule“ la sfârșit, dar bineînțeles că nu e nevoie.

Cred că prima dată când am auzit expresia a fost atunci când mi-am dus doi dintre nepoții mei la film. În timpul unei

DE CE CREDEȚI CĂ EXISTĂ
ÎN ZILELE NOASTRE
OAMENI CARE SE OMOARĂ
DIN CAUZA FURIEI PE
CARE O SIMT LA VOLAN?
ÎN VREMURILE ÎN CARE
MAȘINILE AU AER
CONDIȚIONAT, COMPACT
DISCURI ȘI TELEFOANE?
DE CE NU SE ÎNTÂMPLA
ACEST LUCRU ÎN
GENERAȚIA BUNICILOR
NOȘTRI, CÂND MERGEAU
CU 60 KM/H ȘI SFÂRȘEAU
PE MARGINEA DRUMULUI
CU MOTORUL MORT ÎN
NOUĂ CAZURI DIN ZECE?

anumite scene tensionate, când un personaj mergea printr-o casă mare și goală pe timp de noapte sau ceva de genul ăsta, copilul de șase anișori ne-a șoptit mie și fratelui său de nouă anișori: „Ceva rău o să se întâmple“, și cel de nouă ani i-a răspuns: „Evident!“

Acum poate că este o părere personală (mi s-a spus că am într-un fel o perspectivă unică asupra lumii), dar cred că multe dintre nonsensurile pe care le văd în jurul meu și multe dintre lucrurile care provoacă oamenilor un stres exagerat de mare sunt „Evidente!“.

De ce, spre exemplu, există un nivel atât de mare de furie? Există furie la volan, furie în aer, furie cibernetică, furie sexistă, furie urbană, furie de supermarket.

Pare că toată lumea este supărată pe cineva sau cam așa ceva. Una dintre poveștile mele preferate legate de furie am găsit-o pe Internet. Se referă la întâzierile de zbor care s-au ivit în timpul unor condiții meteo nefavorabile în Chicago. Oamenii formaseră o imensă coadă așteptând să fie reprogramați, iar agentul de la poartă făcea tot ce putea să mulțumească pe toată lumea. Mulți dintre clienți își așteptau răbdători rândul. Dar există mereu cineva care refuză să creadă că zborul pe timp de furtună nu este cel mai inteligent lucru.

Un domn și-a făcut loc cu coatele până în fața cozii și a spus că el trebuie să se urce neapărat în următorul avion, pentru că avea o întâlnire importantă la care trebuia să ajungă. Agentul i-a explicat politicos că trebuie să își aștepte rândul și că mai sunt încă mulți oameni înaintea lui. A continuat să insiste și în cele din urmă a întreat pe un ton foarte afectat: „Ai idee cine sunt eu?“

Agentul a luat microfonul și a spus: „Atenție! Atenție! Știe cineva de aici cine este acest om? Se pare că și-a pierdut identitatea!“ Bărbatul s-a simțit insultat și a răspuns imediat: „Ei bine, atunci să te ia naiba“. Agentul i-a răspuns: „Domnule, trebuie să treceți din nou la coadă chiar și pentru a face asta. Sunt mulți oameni care așteaptă înaintea dumneavoastră!“

Oamenii au izbucnit în aplauze. Acum, bineînțeles că ne dăm seama de faptul că acest tip de sarcasm poate duce compania aeriană la faliment într-un timp foarte scurt, dar aplauzele mulțimii dovedesc că oamenii sunt fericiți când aroganța nu este răsplătită. Și asta nu înseamnă multă furie? Aroganță, o rezistență scăzută la frustrare? Toate au ieșit dintr-o societate în care dorim ca fiecare cerere a noastră să fie rezolvată IMEDIAT.

Este ca și cum mulți dintre noi ne-am transformat în sugarul care poate să gândească și să spună numai: „Eu vreau acadeaua ACUM“, incluzând tendința de comportament isteric. În generația bunicii mele, copiii erau tratați cu sprâncene ridicate

de către părinți și aceștia știau că e cazul să renunțe. Propria mea mamă obișnuia să spună: „Dar cine te crezi?“ Și dacă asta nu mergea, bunele surori ale Sfântului Iosif erau acolo pentru a raporta purtarea mea urâtă lui Dumnezeu. Asta trezea în oameni sentimentul de supunere. Acest sentiment poate uneori să țină furia sub control.

Dar dacă a fi supus nu vă tentează, atunci lăsați-mă să va ofer o doză bună de teamă. De fiecare dată când vă înfuriați, presiunea sângelui crește, ritmul cardiac la fel, corpul devine extrem de tensionat. Vă puneți sănătatea în pericol doar pentru că cineva v-a depășit cu o jumătate de metru în trafic sau pentru că o persoană la supermarket are nouă obiecte la casa pentru maxim opt obiecte. Asta e un mare „Evident!“.

Da, sunt lipsită de orice respect și credeți-mă că îmi dau seama că nu e atât de simplu. Totuși, dacă puteți face un pas înapoi și să realizați o analiză critică reală, puteți începe să observați lucrurile și din alt punct de vedere. Oricât de mare este graba în care vă aflați, oricât de mult ați așteptat în trafic, să vă loviți cu capul de parasolar este stupid. Aveți idee ce ar fi spus bunica mea? „Stunata!“, care se traduce prin „luminile sunt aprinse, dar nu e nimeni acasă“.

Iată un mic sfat: când simțiți că vă **înfuriați**, încercați să vă **angajați**. Angajați-vă într-o gândire rațională întrebându-vă „care este sensul unei ieșiri?“ Faceți un pas înapoi. Minții voastre iraționale i-ar plăcea să joace un întreg episod din *Chicago Hope*, pentru că vă face să vă simțiți importanți. Dar, hai să recunoaștem, nu totul este o urgență! În loc să cedați furiei, gândiți-vă profund la ceea ce faceți și amintiți-vă cât de stupid este comportamentul mânios de cele mai multe ori. Când a fost ultima dată când ați văzut pe cineva manifestându-se cu furie? Era ceva agreabil?



Prin această carte vreau să evidențiez absurditatea situațiilor. Vreau să facem cu toții un pas înapoi și să ne uităm la unele

dintre gesturile pe care le facem astăzi prin ochii bunicilor noștri. Vreau ca noi toți să învățăm să ne gândim cum valorile care erau importante pentru acea generație pot fi folosite ca un filtru împotriva lucrurilor care ne pot face viața atât de dificilă.

Cred că există o absurditate inerentă în societatea noastră, ceva care ne umple de stres, de furie și de mânie, și primul pas spre a ne ajuta pe noi înșine să ieșim din dezastrul ăsta în care ne găsim este să începem să observăm. Trebuie să încetăm să credem lucruri pe care acum le considerăm normale, dar pe care bunicii noștri le-ar fi considerat a fi o nebunie. Trebuie să vedem marele „Evident!“.

Sunt ajutată să văd „Evidentul!“ când mă gândesc la bunicii mei, și mai ales la bunica Francesca. Port tot timpul imaginea ei în minte și mă gândesc: „Ce ar fi spus Francesca despre asta?“. (De cele mai multe ori răspunsul este: „Ia o chifteluță, te vei simți mai bine“.)

Bunica mea, prima generație de italieni, a locuit într-un cartier gălăgios, plin de scandaluri, din Brooklyn, în care ușile erau mereu deschise și bucătăria era mereu plină. Dar ea era întotdeauna decentă și cumsecade. Valorile și sensibilitatea ei erau aproape puritane – dacă n-ar fi fost mirosul de sos de spaghete care învăluia mereu casa, ar fi putut fi regina Angliei! (De fapt, bunicul meu obișnuia să o strige „la Regina“ – regina.)

Era important pentru ea să facem ceea ce e corect, ceea ce e potrivit. Ținea mult la membrii familiei. Se asigura că toți copiii erau bine îmbrăcați, pieptănați, că vorbeau politicos și că aveau maniere impecabile.

Și adora să gătească! Iubea să ne hrănească pe toți și toate cele. Gătitul era partea ei creativă. Se ducea la magazin – un loc unde nu îți făceai doar piața, ci mai și bârfeai cu vânzătorii și ceilalți vecini – și în funcție de ce arăta bine pentru ea în ziua respectivă, anunța meniul. Trebuia să fie creativă, pentru că nu aveau mulți bani pe-atunci. Îmi amintesc că mi-a spus odată: „Azi fac tocană de miel, dar fără miel“. Nu știu ce a

făcut ea acolo, dar avea un gust minunat; și era foarte important pentru ea să aibă mereu mâncare gătită. Nimeni nu trecea pe la ea fără să guste ceva fantastic.

Și dulciurile! Vai, știa cum să fie pe placul nepoților cu dulciuri. Îmi amintesc că o imploram să îmi facă *zabaglione*, care este o cremă îndulcită cu vin. (Da, vin! Dar o cantitate mică...) Apucând-o de șorț, țipam: „Te rog, bunico, fă-mi *zabaglione*“. Și dacă eram foarte cuminte, îmi făcea. Chiar și când avea optzeci de ani și nu mai putea găti, reușea să își care geanta mare și neagră în care avea mereu câteva acadele zăngănind pe fundul genții pentru noi copiii.

În ziua de azi, unii oameni ar putea spune că era o formă de mită, oferind dulciuri pentru un comportament cuminte. Știi ce? Acel *zabaglione* era cea mai bună mită pe care am primit-o vreodată.

Era important pentru ea să rezolve problemele. Îmi aduc aminte că, pe când eram fetiță, mă plângeam că îmi rupeam mereu pantalonii, pentru că se frecau între picioare (încă de pe atunci aveam niște coapse cu care să mă lupt!). Într-o zi, am venit acasă de la școală și am constatat că îmi cususe petice de piele în zona fermoarului și între picioare la toți pantalonii. Arătam ca un pădurar singuratic! Eram rușinată să îi port la școală, dar în mintea ei, ea rezolvase problema.

Munca mult și îi plăcea să se simtă în siguranță. Se gândea mereu la viitor și la ce avea nevoie familia. Gestionea finanțele casei și se descurca de fiecare dată cu ce avea. Încerca din răspuțeri să tragă de bani, dar nu se gândea niciodată să profite de altcineva sau să ia ceea ce considera a fi o pomană. Era prea mândră pentru asta.

Nimic nu era mai important pentru ea decât familia. Vâna și vâna oamenii pentru a se asigura că legăturile de familie sunt strânse. „Sună-ți fratele! Nu contează că a făcut o prostie. Sună-l!“ Familia se strângea în casa ei la fiecare sărbătoare și de multe ori și între, nu doar pentru ocazii „speciale“, ci din contră: pentru ocazii obișnuite. A fi cu familia era norma, nu

excepția. Nu trebuia să ne planificăm „timp de calitate“. Avea bun simț.



În capitolele ce urmează voi sublinia caracteristicile absurde ale vieții moderne – lucruri care ar fi făcut-o pe Francesca să se uite în jur și să spună: „Stunata!“. Poți încerca să auzi vocea propriului tău bunic, dacă ai avut unul pe care să îl consideri în-

țelept. Sau să te gândești la o mătușă, un naș, cineva dintr-o generație precedentă, al cărui bun simț îl admiri. Ideea este să fii conștient cum generația precedentă, cea care a existat înainte de neîncetata presiune a media și a marketingului, reușea să își trăiască viața în așa manieră încât avea mai puțin din stresul, anxietatea și durerea pe care noi le avem astăzi.

Bineînțeles, asta e doar un instrument. În orice caz, ceea ce trebuie să faci este să îți dezvolți bunul simț. Suntem plini de el și, în adâncul sufletului nostru, știm cu toții ce este bine și de ce avem nevoie pentru viețile noastre. Doar că ne bramburim atât de mult de lumea din jurul nostru, încât am ajuns să acceptăm ridicolul ca pe un teritoriu comun.

Ascultă-ți vocea interioară și vei ști după ce tânjim cu toții. Tânjim după o lume în care interacțiunea reală interumană este onorată, și nu comunicarea virtuală; unde creativitatea și împlinirea sunt mai valoroase la locul de muncă decât sensurile ascunse și exploatarea; unde politețea este mai importantă decât falsa spiritualitate; unde sănătatea este mai importantă decât strălucirea; unde cumpărăm produse din plăcere, nu din intimidare; și unde apropierea este mai apreciată decât statutul.

Mulți dintre cei care citesc această lucrare și îmi cunosc munca știu că eu cred că râsul este cel mai bun remediu pentru vremurile noastre stresante. Odată ce învățăm să ne destindem și

ȘMECHERIA ESTE SĂ ÎȚI
ASCULȚI BUNICA
DINLĂUNTRUL TĂU. EA ARE
CEVA MAI MULTĂ
ÎNȚELEPCIUNE DECÂT
COPILUL DIN TINE.

să nu luăm lucrurile mărunte în serios, vom descoperi o enormă greutate ridicată de pe umeri. Citind această carte, vreau ca noi toți să râdem de haosul zilnic al vieților noastre. Și prin râs, vreau să ne ajutăm să separăm zgomotul din jur de claritatea din interior. Vreau să ajut la eliminarea presiunii venite din exterior. Vreau să ne oprim să ne învinuim pentru că nu suntem specimenul perfect pe care specialiștii în marketing îl impun ca normal.

Vreau să ne ajutăm să ne auzim vocile bunicilor noastre, care ar asculta unele dintre lucrurile de care suntem noi obsedați astăzi, să ne scuturăm capetele în dezacord, să ne lovim ușor peste ceafă și să spunem: „*Încetează!*“.

Și, într-o carapace mică, vreau să prindem o bucată de realitate (precum obișnuia să spună Robin Williams, ce concept!) ca să reușim să ne amintim lucrurile care sunt cu adevărat importante și care mult prea adesea se pierd în zgomotul vieții moderne. Avem nevoie să ne concentrăm pe valorile care fac ca ființa umană să fie extraordinară: optimism, regenerare, speranță, dragoste, originalitate, a fi un părinte bun, politețe, altruism și moderație. Scopul, pentru noi toți, este să revenim la o viață în care există mai puțin stres și mai multă semnificație și sper ca, răsând de nebunia fiecărei zile despre care vorbesc în cartea asta, să te poată ajuta în același fel în care mă ajută pe mine și pe oamenii cu care lucrez, să îți menții atenția asupra lucrurilor care contează cu adevărat.

Ascultă, fiecare ființă umană care merge pe pământ are două lucruri în comun. Suntem toți în viață și toți vom sfârși morți. Putem fie să lăsăm absurdul vieții moderne să ne conducă spre mormânt mai curând sau putem râde de asta și să ne distrăm mai mult cât suntem aici. Precum am spus în prezentările mele și acum în titlul acestei cărți, viața nu e un stres continuu. Asta este unica noastră șansă să o trăim într-un mod distractiv, care este plin de minunile dragostei și măreției umane și care are semnificație. De fapt, în loc să ne pierdem vremea într-un stres continuu, vreau ca noi să ne angajăm în inversarea stresului! Hai să trăim mai puțină nebunie și mai multă distracție.

Nu despre asta este vorba?