

practic

Alexandra Stoddard, decorator de profesie, a scris mai mult de douăzeci de cărți despre arta de a trăi, dintre care: *Choosing Happiness*, *Living a Beautiful Life: 500 Ways to Add Elegance, Order, Beauty and Joy to Every Day of Your Life*, *The Decoration of Houses*, *Tea Celebrations*, *Gift of a Letter*, *Grace Notes*. Mamă a două fiice, trăiește în prezent cu soțul ei în New York și în Stonington Village, Connecticut.

ALEXANDRA STODDARD

*Sfaturi
pentru fiica mea*

O carte mică despre marile evenimente ale vieții

Traducere din engleză de
CARMEN EBERHAT

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Anca Lăcătuș
Coperta: Angela Rotaru
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Patricia Rădulescu
DTP: Andreea Dobreci, Carmen Petrescu

Tipărit la Proeditură și Tipografie

Alexandra Stoddard
Things I Want My Daughters to Know
Copyright © 2004 by Alexandra Stoddard.
By arrangement with the author.
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2013, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

STODDARD, ALEXANDRA

Sfaturi pentru ficia mea: o carte despre marile evenimente ale vieții / Alexandra Stoddard;

trad.: Carmen Eberhat. – București: Humanitas, 2013

ISBN 978-973-50-3929-5

I. Eberhat, Carmen (trad.)

159.922

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 021 311 23 30 / 0372 189 509

*Pentru Alexandra și Brooke,
cu toată dragostea*

Cuprins

Mulțumiri	9
Cuvânt înainte	11
Găsește un loc de muncă plăcut și bine plătit	15
E mai ușor să te implicii într-un proiect decât să te retragi	18
Gândește pozitiv: vei trăi mai mult decât un pesimist	20
Când ți-e greu cu-adevărat, ia o pauză	25
Nu institui reguli pe care nu ești pregătită să le impui unui copil	27
Călătorește cu multe bagaje	30
Nu e nevoie să demonstrezi nimic nimănui	32
O invitație nu este o obligație	36
Fii recunoscătoare, dar nu aștepta recunoștință	38
Durerea este inevitabilă; suferința este o alegere	41
Fii mai degrabă generalistă decât specialistă	45
Deschide cadourile pe îndelete	49
Dăruiește păstrându-ți anonimatul	51
Simte, nu te mulțumi să gândești	54
Cultivă-ți prietenii de ambele sexe	57
Deconectează-te de la tehnologie, nu-ți căuta scuze	59
Amintește-ți că nimănui nu-i e ușor	63
Când găsești ceva care-ți place, fă-ți rezerve	65
Nu fi punctuală; e bine să ajungi mai devreme	67
Învăță din înțelepciunea copiilor tăi	70
Spune-ți că n-ai făcut nimic rău	72
Învăță să te coafezi singură	73
Nu face presupuneri	75
Pune-ți deoparte bani de buzunar	77

8 / Sfaturi pentru fiica mea

Fii activă	79
Învăță să treci unele lucruri cu vederea	82
Este esențial să te pregătești	85
Regula celor cinci ore	88
Vino cu un punct de vedere original	91
Nu păstra ce-i mai bun pentru final	93
Nimeni nu te cunoaște și nu te înțelege cu adevărat	95
Mai departe și înăuntru	97
Când un lucru se schimbă, ai șansa să regândești totul	100
Urmează-ți neabătut planurile	103
Vezi oamenii așa cum sunt, nu cum ar trebui să fie	106
Nu există siguranță în afara forului interior	108
Folosește des cuvinte de mulțumire și apreciere	111
În viață ai nevoie și de timp de relaxare	113
Gândește-te la tine: dacă-ți urmezi propriul drum, le poți fi de folos tuturor	115
Continuă să faci ceea ce faci	118
Sufletul tău nu este de vânzare	121
Angajează-ți propriul consultant financiar	123
Nu te simți vinovată din cauza sentimentelor pe care le ai pentru părinții tăi, pentru părinții adoptivi sau pentru rudele prin alianță	125
Găsește o cale de a împărtăși ceea ce ai primit	127
Îmbrățișează schimbarea	129
Ascultă-ți înțelepciunea trupului	131
Termină în forță	134
Bucură-te de singurătate	139
Amintește-ți că oamenii se comportă ciudat când vine vorba de bani ...	141
Dă tot ce poți și ignoră restul	144
Viața cere timp	147
Ai grijă la ce renunți	151
Graba strică treaba	153
Ești mai deșteaptă și mai înțeleaptă decât crezi	156
După ce ți-ai spus punctul de vedere, stai jos	158

Mulțumiri

Ideea acestei cărți mi-a venit pe când luam prânzul cu agentul meu literar și totodată prietenul meu, Carl Brandt. Am simțit nevoia de a le transmite câteva crâmpie de înțelepciune întotdeauna valabile ficelilor mele (și oricui era dispus să le asculte), pentru a le lumina călătoria prin viață. După o discuție îndelungată, Carl a spus: „Scrie o carte.“ Acum consider această carte de eseuri un fel de dar personal. Îți sunt recunoscătoare, Carl, pentru viziunea ta și pentru faptul că ai crezut în mine.

Editorului meu, Toni Sciarra, i-a plăcut ideea și m-a ajutat să restrâng cele 126 de eseuri la 55. Am mare încredere în tine. Tu m-ai îndrumat cu pricepere astfel încât să-i pot oferi cititorului mai mult, fără a dilua din profunzimea mesajului. Felicitări pentru a zecea carte pe care o publicăm împreună și pe care ai editat-o cu atâta înțelepciune.

Sharon Scarpa, asistenta mea loială și mereu atentă, competența ta este de neegalat. Niciodată nu te-ai plâns că paginile ți-au venit într-un termen prea scurt. Prin talentul tău, mi-ai dat ocazia să-mi satisfac una dintre plăcerile cele mai dragi – anume să-mi scriu cartea pe hârtie, cu stiloul. Îți mulțumesc pentru imensa contribuție la fericirea mea.

Vreau să le mulțumesc sincer acelor oameni inteligenți care mă influențează încontinuu, care mi-au deșteptat sufletul și m-au făcut să văd stejarul cel înalt în ghinda mică.

Cuvânt înainte

Mulți dintre noi încercă să ducă o viață autentică, adesea învățând din experiență, din unele greșeli mai mici sau mari pe care credem că le-au făcut părinții noștri când ne-au crescut. Uneori trebuie să ne dezvățăm de o mulțime de lucruri ca să descoperim cine suntem cu adevărat. Am prosperat când am putut fi eu însămi, eliberată de influența unei mame autocratice. Pentru a fi fericiți, trebuie să învățăm să gândim pentru noi înșine și să fim pe picioarele noastre.

Am ajuns să înțeleg faptul că nu sunt aici ca să judec; sunt aici ca să trăiesc, să cresc, să accept ceea ce nu pot schimba și să fiu curajoasă. Pe măsură ce mă maturizez, cunoscându-mă mai bine, învăț lecțiile pe care trebuia să le știu, uneori din experiențe dureroase. Unele dintre ele s-au întâmplat în copilărie. Nici un părinte nu este perfect. Nici o mamă nu poate avea cu copiii ei o relație fără supărări și neînțelegeri importante. În relația cu ficele mele, am îmbrățișat atât diferențele de opinie, cât și punctele comune.

Pentru a ne respecta propriile convingeri, trebuie adesea să facem alegerea radicală de a ne crește copiii cu totul altfel față de felul în care am fost noi crescuți. Mie mi-a fost teamă de mama; ficelor mele cu siguranță nu le e teamă de mine. Am încercat să le învăț să deosebească binele de rău prin puterea exemplului, nu cu forța. Mama mi-a dat lapte. Eu am încercat să le dau Alexandrei și lui Brooke lapte și miere. Laptele este o nevoie elementară; mierea este veselia, fericirea, bucuria.

În dorința mea de a le da ficelor mele miere, le-am crescut ca și cum ar fi fost nepoatele mele. Amândouă au mers la școli particulare stricte, unde profesorii erau foarte exigenți. Eu am vrut în schimb să le îmbrățișez, să le iubesc și să le încurajez să-și dezvolte calitățile și punctele forte.

Astăzi, cele două fice ale mele îmi sunt mentori, prieteni de încredere, legăturile cele mai prețioase pe care mi le-a oferit viața. Când ele sunt mândre de mine, mi se înmoaie picioarele, pentru că nici Alexandra, nici Brooke nu sunt ușor de impresionat. Amândouă au standarde ridicate. Știu să deosebească, instinctiv, adevărul de impostură. Ele simt ce e corect și ce nu.

Mă bucur că am crezut de la început că ficele mele vor prospera într-o atmosferă de îngăduință și dragoste. Mi-e clar că Regula de Aur funcționează: le-am crescut lăudându-le. Când primeam în cutia poștală rezultatele lor, preferam să nu deschid plicurile. Ca să le arăt că am încredere în ele, le puneam pe măsuța din hol, ca ficele mele să le poată vedea când veneau acasă în vacanță. Când veneau să-mi arate că au luat note bune, eram mândră de ele. Dar aveau și note proaste; știam că sunt ale lor, nu ale mele. Le-am respectat efortul de a se concentra și de-a avea rezultate excelente la școală. Niciodată nu le-am ajutat la teme. Temele sunt pentru elevi, nu pentru părinți. Le-am încurajat. Discutam uneori subiectele eseurilor, dar tema era întotdeauna opera lor.

Maternitatea m-a învățat multe lucruri și acest rol continuă să evolueze. Îmi amintesc ziua în care Alexandra, adolescentă fiind, s-a dat cu rimel albastru la un meci de fotbal și eu i-am spus să nu mai facă asta niciodată. A fost, firește, extrem de furioasă. Câțiva ani mai târziu, am râs în hohote amândouă când ea a observat că folosisem rimel albastru, asortat la costumul de aceeași culoare pe care ea m-a sfătuit să-l cumpăr.

Am greșit. Am învățat că e important să ne alegem bățaliile, lăsând critica pentru momentele importante, când e cu adevărat necesară. Am făcut ce am simțit că e corect la momentul respectiv. Dar am fost uneori deplasată și adesea am greșit.

Sunt adevăruri pe care le prețuiesc foarte mult, pe care fetele mele le-au descoperit în decursul vieții lor. Mai precis, au învățat lucrurile cu adevărat importante. Dar, ca mamă, adesea mă întreb dacă n-aș fi putut să le învăț mai multe. Care sunt acele lucruri pe care vreau să fiu sigură că le-au înțeles pentru a avea un drum fericit și ferit de primejdii?

Nimeni nu poate transmite cuiva totul. Adevărul evoluează și e relativ, întotdeauna îl descoperi și îl redescoperi. Cu toate acestea, în vreme ce mă gândeam la cum le-aș putea ajuta pe aceste fete înțelepte să ducă o viață

mai sănătoasă și mai fericită, productivă și plină de sens, am hotărât să scriu această carte.

Am spicuit aceste lucruri din înțelepciunea pe care am strâns-o citind cărți fundamentale și petrecându-mi timpul cu oameni extraordinari. Unele îmi aparțin, dar o să recunoașteți și multe adevăruri care sunt adevărate comori ale înțelepciunii universale.

Chiar dacă această carte este dedicată Alexandrei și lui Brooke, sper ca aceste adevăruri să vă fie de folos de-a lungul vieții, nouă și oamenilor pe care îi îndrăgiți. Am învățat aceste lucruri adeseori greșind și îmi doresc să le fi știut mai din timp.

Am dezvoltat o filozofie care-mi permite să am o viață plăcută și fericită, profundă, incitantă și complexă. Sper ca viziunea mea să vă inspire pe voi și pe cei dragi vouă să aveți o viață frumoasă, de care să fiți mulțumiți.

FERICIREA ESTE SEMNIFICAȚIA ȘI SCOPUL VIEȚII,
ȚELUL ȘI FINALUL EXISTENȚEI UMANE.

Aristotel

*Găsește un loc de muncă plăcut
și bine plătit*

*

SĂ DESCOPERI CE ȚI SE POTRIVEȘTE SĂ FACI
ȘI SĂ GĂSEȘTI CALEA DE A FACE ACEL LUCRU
ESTE CHEIA SPRE FERICIRE.

John Dewey

Munca pe care alegem să o facem zi de zi devine treptat lucrarea vieții noastre. Atunci când muncim cu plăcere ne stimulăm forța vitală. Viața mea a fost modelată, îmbogățită și transformată de dragostea pe care o am pentru ceea ce fac. Lucrez pentru a avea satisfacții. Munca m-a susținut de-a lungul vieții, atât în clipele de fericire, cât și în cele mai dureroase momente.

Lumea din jur nu ne datorează nimic. Noi suntem cei care datorăm lumii totul. Munca este modul nostru de a ne exprima, felul în care contribuim la această călătorie pământească numită viață. Tu decizi care e munca ta, și ea poate fi mai mult decât un simplu job. Încearcă să ai o imagine de ansamblu asupra vieții tale.

Prin munca noastră restituim lumii o parte din ceea ce am primit. Recompensa provine din însăși munca pe care o facem. Lucrăm ca să creștem, să ne dezvoltăm, să descoperim noi adevăruri, să aprofundăm și să fim de ajutor. Devenim mai conștienți și mai vii dacă ceea ce facem ni se pare important și ne aduce bucurii. Dacă avem un job prin intermediul căruia aflăm mai multe despre lucrurile în care credem și despre ceea ce ne place cu adevărat, acel job ne ajută să ne autodepășim.

Munca ne oferă ocazia să ne reconsiderăm felul de a gândi. În cariera mea de decorator, am învățat să creez încăperi cu o ambianță formală,

în spiritul estetic al secolului al XVIII-lea. Experiența m-a făcut să-mi dau seama că prefer un stil de viață mai relaxat, informal. A devenit țelul meu să creez interioare care să se potrivească stilului unic și nevoilor personale ale fiecărui client. Acest țel m-a condus, în cele din urmă, spre cariera actuală de scriitor și conferențiar despre cum să trăiești frumos. Așadar, potențialul nostru se dezvoltă prin ceea ce facem; suntem recompensați cu o înțelegere mai bună a adevărilor personale și a propriei contribuții.

De ce mă bucur atât de mult că munca îmi este întotdeauna la îndemână? Sunt propriul meu patron. Sunt o persoană energetică. Pot pregăti o conferință sau un seminar. Pot scrie. Pot face decorațiuni și pot vinde opere de artă. Orice aș face fac cu plăcere. Sunt elevă la școala vieții, la școala adevărului. În clipele de răgaz, îi studiez pe clasici. Când călătoresc, am întotdeauna la mine o sacoșă de pânză încăpătoare, astfel încât să pot să citesc, să scriu în agendă și să continui să învăț.

Este ideal să găsești un serviciu care îți place și care te susține financiar. Sute de oameni mi-au mărturisit că atunci când au un serviciu care le place – profesor, bibliotecar, instructor de yoga, consilier profesional sau dansator – au nevoie de mai puțini bani, pentru că sunt fericiți. Atunci când oamenii nu sunt mulțumiți la serviciu, vor mai mulți bani pentru că nu se simt împliniți prin muncă.

Dacă nu îți place ceea ce faci, dar munca îți asigură traiul zilnic și celor dragi, atunci nu te aflu în situația ideală; este însă onorabil să muncești pentru a supraviețui. O actriță servește la mese într-un restaurant în timp ce are audiții pentru a primi un rol. Ca job temporar este OK: faci ceea ce este necesar pentru a supraviețui. Dar această situație nu trebuie să dureze, pentru că te poate stoarce de energie și de entuziasm, te duce la un compromis total. Nu aceasta este menirea ta, este un simplu job. Dacă trebuie neapărat să faci asta, atunci îmbogățește-ți viața cu activități care să-ți hrănească sufletul.

Care ar fi slujba ideală pentru tine? Ce faci ca să te apropii de acest țel? Dacă găsești o slujbă care îți acoperă nevoile financiare și care îți place într-o câțva, dar nu te mulțumește pe deplin, ce faci atunci? Încearcă

să te bucuri din plin de ceea ce-ți place și împlinește-ți celelalte nevoi spirituale prin activități de voluntariat, hobby-uri sau petrecând mai mult timp cu familia. Îți poți dezvolta acele calități pe care nu le folosești la serviciu prin activități de voluntariat care te pot îmbogăți spiritual.

Ascultă-ți sentimentele. Nu te lăsa descurajată doar pentru că slujba ta nu este ceea ce sperai că va fi. Continuă să cauți ceea ce ți se potrivește. Stabilește-ți țeluri îndrăznețe. Cheia spre fericire și viață armonioasă este să găsești o slujbă care îți place și care îți oferă independență financiară.

Nu rămâne pentru totdeauna sau pentru un timp îndelungat într-un job care nu te satisface. Trebuie să aspiți la o slujbă care să te facă să înflorești, de care să fii mândră, care este pe măsura talentului, aptitudinilor, intereselor și pasiunii tale. Pentru a ne folosi energia constructiv, trebuie să căutăm slujba care ne place. Când iubim ceea ce facem, hrănim fericirea adevărată, cea interioară. Dragostea și munca, munca și dragostea se contopesc.

Când iubim ceea ce facem, munca ne dă energie, nu ne vlăguește. Caută și găsește slujba care îți permite să oferi lumii ce ai primit, pe măsură ce tu înveți lucruri noi. Nu ar trebui să muncim doar pentru a trăi, ar trebui să ne construim o viață. Prin muncă putem ajuta comunitatea din care facem parte și lumea întreagă, și putem realiza ceva durabil. Istoria ne arată că celor aleși munca le poate aduce nemurirea.

Indiferent ce ți se întâmplă, dacă îți place ceea ce faci, îți vei păstra independența și, implicit, libertatea. Ca adult, este responsabilitatea ta să-ți găsești slujba potrivită și, cred eu, chiar o datorie. Făcând ceea ce-ți place, vei avea în toate o viață armonioasă. Suntem aici pentru a ne dezvolta calitățile, pentru a le împărtăși și celor din jur. Ideal este să găsești o slujbă bine plătită, care să te împlinească pe tine și pe cei dragi. Pentru aceasta, e esențial să iubești ceea ce faci.

ACOLO UNDE GĂSEȘTI PLĂCEREA SE AFLĂ COMOARA TA;
ACOLO UNDE SE AFLĂ COMOARA, SE GĂSEȘTE INIMA TA;
ACOLO UNDE ÎTI ESTE INIMA SE AFLĂ FERICIREA TA.

Sfântul Augustin