




RUTH SOUKUP

Trăiește bine, *cheltuieste mai puțin*

12 SECRETE PENTRU O VIAȚĂ BUNĂ

Traducere din limba engleză:

Ioana Vighi

 ACT și Politon

2016



Cuprins

INTRODUCERE 9

PARTEA I: Trăiește bine

SECRETUL NR. 1: Viața bună nu e ce credem noi 15

*Pentru o viață bine trăită contează mai curând
cine suntem, nu ce avem*

SECRETUL NR. 2: Mulțumirea este o alegere 31

*Să tânjim după ceea ce nu avem ne ține la
distanță de viața bună*

SECRETUL NR. 3: Cu toții avem un punct optim 49

*Să găsim acel punct în care se intersectează
pasiunea și abilitatea noastră*

SECRETUL NR. 4: Țelurile scrise pot să-ți schimbe viața 65

*O viziune clară pe termen lung și țeluri scrise
ne permit să ne atingem pe deplin potențialul*

SECRETUL NR. 5: Cu toții avem aceleași douăzeci și patru de ore 85

*Viața bună începe cu disciplină personală
și o bună administrare a timpului*

SECRETUL NR. 6: Mai puține lucruri înseamnă mai multă bucurie 101

*Scade nivelul de stres al familiei tale îndepărtând
dezordinea*



Viața bună nu e ce credem noi.

„A trăi conform binelui trebuie să fie mai presus de a trăi pur și simplu.”

Socrate, citat de Platon în *Criton*

„Nu vă adunați comori pe pământ, unde molia și rugina le strică și unde furii le sapă și le fură. Ci adunați-vă comori în cer... Căci unde este comoara ta, acolo va fi și inima ta.”

Matei 6:19-21

„Să râzi des și mult; să câștigi respectul oamenilor inteligenți și afecțiunea copiilor; să câștigi aprecierea criticilor onești și să înduri trădarea prietenilor falși; să apreciezi frumusețea; să găsești ce e mai bun în ceilalți; să lași în urma ta lumea mai bună, fie printr-un copil sănătos, o grădină îngrijită sau o condiție socială emancipată; să știi, pur și simplu, că cineva a respirat mai ușor doar pentru că tu ai trăit. Asta înseamnă să ai succes.”

Ralph Waldo Emerson

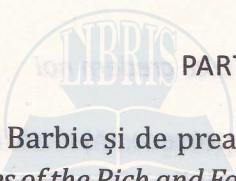


SECRETUL NR. 1

Sedeam acolo, o fetiță pitită în ascunzătoarea ei secretă – un spațiu unde mă târam de-a bușilea, adăpostit în spatele unui dulap din multele, dar rareori folosite camere de oaspeți din casa noastră spațioasă, în stilul colonial al anilor 1930. Nimeni nu mă deranja acolo și în acea ascunzătoare am petrecut nenumărate ore în propria lume de fantezie, pierzându-mă în jocul elaborat pe care îl inventasem pentru a-mi crea casa visurilor mele.

Era un proces meticulos, care lua timp. Începeam prin alegerea celui mai mare și mai ostentativ conac de vânzare din secțiunea de imobiliare a celei mai recente apariții a revistei *Architecture Digest* a tatei – cel cu grădină geometrică englezească în față și faleză cu vedere la ocean în spate, disponibil la un preț de chilipir de doar șaptesprezece milioane de dolari. Luam apoi o foaie de hârtie milimetrică șterpelită din sertarul biroului tatei și schițam cu grijă versiunea de vis a felului în care credeam că trebuia să arate planul parterului.

Aveam mereu grijă să includ necesități „de bază”, cum ar fi o piscină interioară, un teren de baschet și o sală de jocuri. Casa mea perfectă includea întotdeauna cel puțin zece dormitoare cu semineu, cameră de zi și baie-spa, ca o peșteră fiecare. Erau cel puțin două bucătării profesionale (nu se știe niciodată când ai nevoie de una în plus), o sală de mese pentru patruzeci de persoane, o bibliotecă de mărimea uneia universitare, plină de cărți din podea până-n tavan, și orice altă atracție exagerată pe care imaginația mea de unsprezece ani – inspirată mai ales de Casa de vis a



păpușii Barbie și de prea mult timp petrecut uitându-mă la *The Lifestyles of the Rich and Famous** (Viețile celor bogați și faimoși) – o putea evoca.

Când planul parterului era, în cele din urmă, complet – și îmi lua mereu *ore* să creez schița cum trebuie – decoram. Scoteam teancul gros de cataloage de magazin pe care le furam din grămada de lucruri reciclabile și petreceam nenumărate *alte* ore alegând metodic mobila, lenjeriile de pat, precum și accesorii pentru fiecare cameră, până la vasele de porțelan din bufete, prosoapele pufoase din baie și pantofii eleganți din dulap.

Pe măsură ce examinam cataloagele, mi-i imaginam pe copiii mei adorabili și bine îmbrăcați și pe soțul meu chipeș, bun și de un succes nebun. Îmi închipuiam existența noastră fermecată, lipsită de probleme, momentele fericite pe care le-am petrece bucurându-ne de casa noastră de lux.

Cu toate acestea, când epuizam, în cele din urmă, fiecare catalog și umpleam fiecare cameră imaginară cu cât de multe „chestii” scumpe găseam, nu rămâneam niciodată cu un sentiment de împlinire, în ciuda timpului și eforturilor pe care le dedicasem. Dimpotrivă, dezamăgirea era intensă. Umpleam, umpleam și iar umpleam, dar asta mă lăsa mereu pustiiată. Și așa o luam de la capăt cu o casă nouă și cu un nou plan al parterului, dedicând și mai multe ore dorinței, visării și umplerii, știind că de această dată – în sfârșit – aveam s-o nimeresc.

În casa mea de vis, viața era perfectă. În casa mea de vis, eram fericită.

Sau cel puțin așa credeam.

Pe-atunci nu știam, însă, că de la acea vârstă fragedă începeam să-mi dezvolt un obicei periculos. Deja începusem să echivalez posesiunile cu fericirea. Deja începusem să cred că o viață

* Emisiune televizată americană, difuzată între 1984 și 1995, în care erau prezentate viețile extravagante ale oamenilor bogați (n. red.)

bună depindea de ceea ce aveam. La unsprezece ani eram convinsă că dacă aș fi obținut exact *lucrurile* potrivite, viața mea ar fi fost împlinită. Plină. Fericită. Satisfăcută.

Acest model distructiv avea să dea tonul pentru o mare parte din viața mea de adult și aproape că mi-a distrus căsnicia. Desigur, nu am aflat decât mult, mult mai târziu cât de distructivă era cu adevărat gândirea aceea.

Casa visurilor mele de adult

După atâția ani în care doar am visat la asta, eram mai mult decât pregătită să devin adult și să-mi remodelez și să-mi decorez casa de vis *reală*, chiar dacă la o scară *ceva* mai mică.

În cele din urmă a venit și ziua, deși, recunosc, nu în cele mai fericite circumstanțe. În 2004, casa noastră a fost grav afectată de uraganul Charley. După aceea, eu și soțul meu, Chuck, am decis să facem niște lucrări majore de renovare, pe lângă reparațiile necesare în urma devastării făcute de uragan. Chuck – stâlpul financiar al familiei noastre – a insistat să plătim numerar. După ce am folosit banii din asigurare pentru repararea acoperișului și înlocuirea geamurilor sparte, am început să economisim pentru a remodela interiorul.

În timp ce eu așteptam cu (nu prea multă) răbdare, adunam idei. Petreceam iarăși ore salivând peste reviste și cataloage, decupam poze cu tot ce-mi plăcea, cu toate lucrurile fără de care știam că nu puteam să trăiesc, cu tot ce știam că m-ar fi făcut fericită.

Exact cum plănuiam când eram mică, în casa visurilor mele de adult viața urma să fie perfectă.

După ceea ce mi s-a părut a fi o veșnicie, marele moment a sosit, în cele din urmă, și mult-așteptatul nostru proiect de remodelare a început. Au apărut straturi de vopsea proaspătă și ziduri

noi, o bibliotecă proprie, dulapuri personalizate cu rafturi mobile, blaturi de granit, podele din lemn masiv și din piatră, perdele noi superbe, covoare, mobilier și accesorii. Dar apoi, înainte să ne dăm seama, proiectele au fost gata, iar banii pe care îi puseserăm deoparte au dispărut complet.

Doar că eu nu mă mai puteam opri.

La fel ca în jocul meu din copilărie, dezamăgirea era aproape insuportabilă. Investisem tot acest timp, bani și energie pentru a-mi crea casa perfectă, la care visasem întotdeauna, și totuși, viața mea era departe de a fi perfectă. Încă mă simțeam neîmplinită. Nesatisfăcută. Nemulțumită. Încă râvneam la mai mult.

Drept urmare?! Am continuat să cumpăr: Plictisită și agitată, mă duceam la Target, Pottery Barn sau Williams-Sonoma, mereu în căutare de altceva pentru a umple golul. Iar și iar mă îndrăgosteam de vreun fleac sau altul: perna decorativă perfectă, viu-colorată, rama foto lucioasă sau cana de cafea din lut sau un alt mop semi-automat care mi-ar fi economisit timp.

Adevărul e că întotdeauna făcusem un pic cam multe cumpărături, dar de data asta era altceva. Inima începea să-mi bată cu putere și simțeam un puseu de adrenalină când puneam produsul în coșul de cumpărături, știind – știind sigur – că asta-mi lipsea! *Acesta* era produsul care avea să-mi schimbe viața, care avea să mă facă să exult și care să-mi aducă fericire, perfecțiune și mulțumire. *Acest* lucru m-ar fi lăsat, în cele din urmă, satisfăcută.

Puseul era apoi înlocuit cu groază și regret când ieșeam pe ușă, cu brațele din nou pline de plase de cumpărături și vedeam privirea lui Chuck – un amestec de furie, dezamăgire și chiar puțină teamă. „Oprește-te odată!” striga el. „E de-ajuns! N-avem nevoie de lucrul ăsta. Nu mai poți continua așa!” Nu puteam să admit că avea dreptate, chiar dacă în adâncul meu știam că am o problemă. Nu reușeam să găsesc o cale să-l fac să înțeleagă că cel mai mult voiam, de fapt, să mă simt împlinită. Așa că, în schimb,



Mai puține lucruri înseamnă mai multă bucurie

„Să nu țineți în casele voastre niciun lucru pe care să nu-l considerați util sau pe care nu-l socotiți frumos.”

William Morris

„N-o spun ca și când aș duce lipsă, fiindcă eu m-am deprins să fiu îndestulat cu ceea ce am. Știu să fiu și smerit, știu să am și de prisos; în orice și în toate m-am învățat să fiu și sătul și flămând, și în belșug, și în lipsă. Toate le pot întru Hristos, Cel care mă întărește.”

Filipeni 4:11-13

„Vindeți averile voastre și dați milostenie; faceți-vă punji care nu se învechesc, comoară neîmpușinată în ceruri, unde fur nu se apropie, nici molie nu o strică. Căci unde este comoara voastră, acolo va fi și inima voastră.”

Luca 12:33-34



Existau lucruri *peste tot*.

Oricât mi-ar fi plăcut să arăt cu degetul spre altcineva, nu era nimeni în afară de mine de vină pentru încurcătura haotică în care se transformase viața noastră. Da, fetițele mele înotau în cadourile primite de la o mătușică foarte generoasă, care își arăta dragostea oferindu-le mai multe jucării, cărți, materiale pentru pictură și rochii decât ar fi putut vreodată să folosească, dar și eu eram la fel de vinovată – dacă nu chiar *mai mult* – pentru că umplusem casa noastră până la refuz de lucruri *drăguțe* de care *chiar* n-aveam nevoie. Un drum simplu până la Target se solda inevitabil cu un prosop de bucătărie nou și drăguț, cu o ramă foto sau cu o pereche de cizme de ploaie ediție limitată, din ultima colecție inspirată din creațiile de modă. De-abia dacă puteam să deschid un catalog Pottery Barn fără să am nevoie de încă o lampă, de încă un covor sau de încă o pernă.

Combi-nația dintre dependența mea de cumpărături și generozitatea cumnatei mele a fost practic letală. Și apoi, în cele din urmă, m-am trezit într-o dimineață și mi-am dat seama că *eram* îngropată la propriu în lucruri.

Ceva trebuia să se schimbe.

Am pornit o misiune de a elibera haosul din viața noastră și de a începe să scap de toate lucrurile în exces pe care le acumulaserăm, dar mergea încet. Casa noastră nu era plină de nimicuri; era plină până la refuz de lucruri *chiar* drăguțe, de care *chiar* n-aveam nevoie. E ușor să scapi de lucrurile stricate, deteriorate,

vechi sau uzate, dar e mult mai greu să justifici eliminarea lucrurilor care sunt încă utile sau valoroase. Pare așa o risipă! Timp de câteva luni, am început încet să îndepărtez jucăriile de prisos ale fetelor mele, încercând să păstrez doar acele obiecte cu care chiar se jucau și care le stârneau imaginația.

Chiar și așa, existau semnale de alarmă că fetele mele tot aveau prea multe lucruri. Într-un weekend, am dus fetele la Lumea Reptilelor, din Orlando. După aceea, ne-am gândit că ar fi distractiv să luăm cina în restaurantul cu tematică de dinozauri, T-Rex, în Downtown Disney*. În timp ce așteptam să se elibereze o masă, Maggie, cea de șase ani, a zărit un atelier de lucru Build-A-Dino (Construiește un dinozaur) din magazinul de cadouri și ne-a implorat să intrăm. Imediat am spus „nu”, dar din acel moment ea nu s-a mai putut gândi la nimic altceva. Pe durata cinei noastre delicioase, înconjurați de ploi dramatice de meteoriți și spectacole cu dinozauri robotizați, ea s-a preocupat obsesiv de singurul lucru pe care nu putea să-l aibă, în locul priveliștilor incredibile pe care le experimenta. Era prea ocupată să fie bosumflată ca să se mai bucure.

Pe drumul de trei ore înapoi spre acasă, îngrijorați de incapacitatea lui Maggie de a se bucura de ceea ce ar fi trebuit să fie o experiență distractivă, ne-am decis să vorbim despre toate acele lucruri frumoase pe care le văzuserăm în acea zi. Am vorbit despre reptilele noastre preferate și despre cât de amuzant fusese că Annie voise să țină șarpele boa de trei ori – și chiar îi dăduse șarpelui *un sărut!* Până am ajuns acasă, Build-A-Dino fusese uitat. Ea, cel puțin, îl uitase. Dar noi eram îngrijorați.

În săptămânile care au urmat, Chuck și cu mine am vorbit mult despre cum să abordăm această lipsă de mulțumire pe care o observam la fiica noastră mai mare. Apoi, într-o dimineață, la câteva săptămâni după excursia noastră în Orlando și la aproape

* Complex amenajat în Bay Lake, Florida, lângă Orlando, Florida, cu spații pentru magazine, restaurante și divertisment, deschis din 1975 (n. red.)

șase luni după ce mi-am început misiunea de a ne simplifica viețile, am luat decizia pe jumătate impulsivă să iau *toate* jucăriile copiilor. Le avertizasem pe fete în mod repetat că, dacă nu puteau să-și țină camerele curate, jucăriile aveau să dispară. Nu le ceream să facă ordine într-un haos gigantic, scăpat de sub control – tocmai le reorganizasem camera cu două zile în urmă –, ci pur și simplu să ridice câteva obiecte de pe jos și să le pună în coșurile cu etichete foarte clare.

După ce le cerusem să le adune de nu știu câte ori, în cele din urmă am decis că îmi ajunsese. Am cedat și am luat tot. Nu eram cu adevărat nervoasă – doar sătulă – și am început calm să împachetez nu doar una sau două jucării, ci fiecare lucru în parte. Toate costumele lor, păpușile, accesoriile pentru păpuși și jucăriile de pluș. Toate păpușile Barbie, cuburile de construit, trenurile de jucărie și figurinele, chiar până la mobila din casa păpușilor Barbie și mâncarea de jucărie din bucătăria lor. Am luat până și cuvertura de la Pottery Barn de pe patul lor, lăsându-le doar cearșafurile simple și albe și cuvertura de dedesubt. Fetele au privit mute de uimire timp de câteva minute, și apoi, după ce a trecut șocul, m-au ajutat să împachetez totul.

Uite-așa, camera a devenit curată.

Schimbarea paradigmei

N-aș fi putut să prezic niciodată ce diferență dramatică avea să facă această decizie în viețile noastre, dar întâi am început să observăm o schimbare reală după aproape patru săptămâni, când am luat fetele într-o excursie cu familia în orașul Key West. Spre deosebire de ultima noastră ieșire, și poate pentru prima dată, niciuna dintre fiicele noastre nu ne-a cerut să cumpărăm ceva, tot weekendul. Nicio jucărie, niciun suvenir de prost gust sau vreun colier cu beculețe de la vreun vânzător ambulant. Nimic. Am

trecut pe lângă sute de magazine și le plăcea să privească în vitrine – dar erau mulțumite doar să *fie* acolo. Cel mai uimitor mi s-a părut că nu le instruiserăm să nu ne ceară nimic. Au făcut-o din proprie inițiativă.

Dacă n-aș fi văzut cu ochii mei, n-aș fi crezut niciodată că o dependență față de lucruri ar putea fi eliminată atât de repede. Când le-am luat toate jucăriile, eram îngrozită de ce s-ar fi putut întâmpla. Îmi făceam griji că puteam să le traumatizez pe viață, privându-le de nevoi esențiale de dezvoltare sau luându-le abilitatea de a se distra singure.

În realitate, s-a întâmplat exact opusul. În loc să se plictisească, deodată aveau atât de multe de făcut! Câmpul atenției lor a crescut și au putut să se concentreze mai atent asupra sarcinii imediate. Au fost capabile să citească sau să coloreze ore întregi (încă aveau acces la cărți și la materialele pentru pictură) și își petreceau bucuroase întreaga după-amiază jucându-se de-a v-ați ascunselea sau creând un joc elaborat și imaginativ. Au devenit mult mai mulțumite, mult mai capabile să aprecieze ce aveau și mult mai capabile să se bucure de moment fără să simtă nevoia permanentă de a trece la următorul lucru. Au devenit mai răbdătoare, mai dispuse să împartă și mult mai empatică față de necazurile altora. Chiar s-au oprit, în mare parte din timp, din certuri. Prietenelor lor părea să le facă plăcere să vină la noi mai des, și nu o dată le-am auzit, fără voie, pe tovarășele de joacă întrebându-și părinții dacă puteau și ele să scape de anumite jucării.

Chiar mai important, păreau mai capabile să recunoască singure excesul. Chiar și când li s-a dat posibilitatea să-și câștige înapoi unele dintre jucării, nu prea le doreau, cel puțin nu permanent. Își doreau păpușile American Girl și câteva jucării speciale de pluș, și am păstrat unele piese de Lego și câteva păpuși Barbie pe raft, ca să se joace cu ele din când în când. În mare, însă, *le plăcea* cu adevărat să nu fie copleșite de atât de multe lucruri și erau