

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

arta magică a DURUTULUI ÎN COT

ce poți face pentru a nu-ți mai pierde
timpul pe care nu îl ai cu oameni pe care
nu îi suporti, făcând lucruri pe care nu
dorești să le faci

sarah knight

Traducerea din limba engleză: Cristian HANU

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2017

Cuprins

Introducere	11
Reordonarea sertarului implicărilor personale	12
Arta decongestionării mentale	15
Arta magică a durutului în cot	19
1	
Despre implicare și despre durutul în cot	23
De ce mi-ar păsa?	25
Durutul în cot: elemente de bază	27
Cine sunt acești oameni mitici pe care îi doare în cot?	28
Copiii, nesimțții și iluminatii	28
Cum pot deveni un astfel de om?	31
Trebuie să nu-ți mai pese de ceea ce cred ceilalți oameni ...	33
Sentimente versus opinii	35
Crearea unui buget al implicărilor personale	41
Ce putem spune însă despre oamenii care nu se pot împiedica să se implice în faptul că te doare în cot?	44
Sinteză	44
Un exercițiu de vizualizare	47

2

Decizia de a nu-ți mai păsa	49
Mintea ta este ca un hambar	50
Sortează-ți implicările pe categorii	53
Lucrurile	55
De care lucruri trebuie să îmi pese și de care trebuie să mă doară în cot?	55
Zece lucruri de care mă doare în cot. Printre care baschetul, Taylor Swift și mimarea sincerității	57
Alte câteva lucruri. Printre care „glamping-ul“, inelele pentru șervetele de la masă și Olimpiada	60
Munca	64
Ședințele	66
Conferințele telefonice	68
Codul vestimentar	70
Hârțogăraia inutilă	72
Urșii polari și jumătățile de maratoane	73
O, are o reputație	75
Aceasta nu este hârțogăraie inutilă	76
O notă despre gradul de dificultate	77
Prietenii, cunoștințele și străinii	78
Fixarea hotarelor	79
Solicitări, donații și împrumuturi, o, Doamne!	81
Politici personale	86
Câteva lucruri împotriva cărora ai putea avea o politică personală	88
Răspunsul că nu voi participa la un eveniment pentru care am primit o invitație înseamnă că nu voi participa la el	89
Micuțul elefant din cameră	91

Lucruri despre care nici măcar părinților nu le pasă	93
Uneori este în regulă să rănești sentimentele altei persoane	97
Deci... mi-a mai rămas vreun prieten?	101
Familia	101
Când un trabuc nu este un simplu trabuc și o ceașcă de ceai nu este o simplă ceașcă de ceai	103
Sondajele spun... ..	105
Sunt eu îngrijitorul fratelui meu?	108
Votează negativ pentru implicare	110
Refuză să joci jocul rușinii	111
Sărbătorile: o politică personală	112
Rudele prin alianță	114
Runda finală	115
Consolidarea listelor	117
Nu subestima pierderea de energie datorată implicărilor mai rare	119
Implicarea	120

3

Durutul în cot (neimplicarea)	121
Sfânta Treime: timpul, energia și banii	122
Pași de copil	126
Amenințare cod galben (nivel ușor): situații în care îți vine ușor să nu te mai implici	127
Amenințare cod portocaliu (nivel moderat): situații în care nu este foarte greu, dar nici foarte ușor să nu te implici	128
Amenințare cod roșu (nivel ridicat): situațiile în care îți vine cel mai greu să nu te mai implici	129
O discuție de încurajare	131

Onestitatea: o grilă	132
Implicări diferite, același principiu	134
(include reciclarea, media socială și copiii colegilor)	
Cu siguranță te-ai întrebat când vom ajunge la nunți, nu-i așa?	147
Implicări vechi, noi, împrumutate, albastre	149
Îți dorești să poți da înapoi, renunțând la angajamentul luat? Reconsideră-ți politicile personale	159
Bonusuri pentru performanță!	161
Întrebări și răspunsuri	162
Ce alte avantaje poți obține atunci când te implici (sau nu)	165
 4 Arta magică a durutului în cot îți va transforma simțitor viața	167
Atunci când te doare în cot de ceva, ai numai de câștigat ...	169
Grijile (implicarea) îți afectează corpul, mintea și sufletul ..	172
O modalitate diferită de a nu te implica	175
Dă mai departe	176
Află de ce lucruri te poți lipsi	177
Câteva domenii în care merită să te implici mai mult	178
Fă cum te taie capul	181
Ignoră-i pe cei care spun nu la orice	183
Despre obținerea iluminării	183
Cuvânt de încheiere	185
Mulțumiri	189
Despre autoare	192

Introducere

Dacă nu ești foarte diferit de mine, înseamnă că te-ai implicat mult prea mult, în mult prea multe domenii, mult prea mult timp. Acest lucru te face să te simți secătuit și copleșit de viață, stresat, anxios și poate chiar ușor panicat din cauza angajamentelor pe care ți le-ai luat.

Arta magică a durutului în cot se adresează tuturor celor care muncesc prea mult, se distrează prea puțin și nu au niciodată timp pentru persoanele și pentru lucrurile care îi fac într-adevăr fericiți.

Aveam aproape 30 de ani când am început să înțeleg că este posibil să nu mă mai implic atât de mult în diferite domenii, dar a trebuit să ajung la 40 de ani pentru a-mi da seama cum să procedez la o scară cu adevărat mare. Această carte este o chintesență a tuturor lucrurilor pe care le-am învățat despre durutul în cot, o mărturie a plăcerii pe care mi-a provocat-o acest lucru și un ghid pas cu pas pentru cei care doresc să se elibereze de cătușele implicării pentru a avea o viață mai sănătoasă și mai fericită.

Dacă titlul cărții ți s-a părut familiar, felicitări! Înseamnă că nu ai trăit cu capul în nisip în perioada în care cartea

expertei japoneze în refacerea vieții Marie Kondo, *Magia ordinii*, a ajuns pe primele locuri ale bestsellerurilor în întreaga lume. Milioane de oameni au descoperit metoda ei în doi pași, numită KonMari, de eliminare a lucrurilor care nu îți „produc bucurie” și de reordonare a celor rămase. Rezultatul final este un spațiu curat și ordonat care, susține doamna Kondo, favorizează transformarea personală inclusiv în afara casei.

Ce are însă a face o carte japoneză despre reordonarea casei cu crezul meu legat de durutul în cot?

Of, credeam că nu o să-mi mai pui niciodată această întrebare!

Oricât de eficientă ar fi doamna Kondo în domeniul reordonării vieții fizice, eu doresc să îți propun altceva...

Reordonarea sertarului implicărilor personale

În vara anului 2015 mi-am dat demisia din slujba mea la o mare editură după o carieră de 15 ani și mi-am început propria afacere ca editoare și autoare independentă.

În momentul în care am părăsit pentru totdeauna sediul editurii, coborând pe scara corporatistă mai rapid decât o dansatoare la bară la ultimul număr al spectacolului, am eliminat o întreagă categorie de implicări personale. Într-o singură clipă, am ajuns să mă doară în cot de șefi, de colegi, de traficul către serviciu și către casă, de garderobă, de ceasul deșteptător și de multe altele.

Am ajuns să mă doară în cot de sala de conferințe, de întâlnirile de afaceri, din care unele erau puțin importante, în timp ce altele erau de interes maxim, și am renunțat să îmi mai număr disperată zilele rămase până la concediu, la

fel ca un deținut care își marchează prin zgârieturi pe perete numărul zilelor rămase până la eliberare.

După ce m-am eliberat de sub jugul plictiselii corporatiste, m-am trezit cu mai mult timp personal și cu libertatea de a-l petrece așa cum îmi doream. Am început să dorm până când mă simțeam pregătită să mă dau jos din pat, să mănânc la prânz împreună cu soțul meu, să lucrez la un articol independent sau două (sau poate să mă duc la plajă) și să evit metroul din New York cât de mult puteam.

Printre altele, am citit cartea *Magia ordinii*. Fiind în general o persoană ordonată, nu am crezut nicio clipă că aveam cu adevărat nevoie de sfaturile doamnei Kondo, dar mă aflu întotdeauna în căutarea unor modalități noi de a-mi face apartamentul să arate ca în revista *Real Simple*, și oricum, acum aveam foarte mult timp pentru a face orice doream, inclusiv pentru a-mi reordona casa, dacă așa consideram necesar.

Ei bine, vreau să îți spun că această cărticică a făcut tot ce promitea în reclamă. Sfaturile din ea au funcționat... *ca prin magie!*

În doar câteva ore am aplicat procedeul KonMari pentru a reordona sertarul cu șosete al soțului meu. Procedeul consta în a arunca șosetele care nu îți plac ori pe care nu le porți niciodată (sau în cazul de față, despre care știam că nu îi plăceau soțului meu și pe care nu le purta niciodată), împăturindu-le pe cele rămase astfel încât să arate ca niște soldăței la apel, astfel încât atunci când deschizi sertarul să îi sară imediat în ochi. După ce a privit rezultatul final, soțul meu – care inițial a crezut că eram nebună de legat dacă m-am apucat să îi reorganizez sertarul cu șosete – s-a convertit. Chiar a doua zi, și-a reorganizat singur celelalte sertare și dulapul cu haine.

Respect pentru oameni și cărți

1

Despre implicare și
despre durutul în cot

Pune-ți următoarea întrebare: „Mă simt stresat, epuizat și/sau copleșit de viață?”

Dacă răspunsul este afirmativ, fă o pauză și întreabă-te: de ce?

Pun pariu că răspunsul este: pentru că te implici în prea multe lucruri, sau mai exact: deoarece crezi că trebuie să te implici în toate aceste lucruri.

Scopul meu este să te ajut să scapi de această iluzie.

Lecturând această carte, vei întâlni expresia „a-ți păsa de” sau „a te implica²” cu două înțelesuri:

- Pe de o parte, avem de-a face cu sensul colocvial, de interes față de ceva sau de cineva, care conduce la Pasul 1 (decizia legată de lucrurile sau persoanele care nu te interesează).
- Pe de altă parte, avem de-a face cu sensul literal, de cheltuire a timpului, energiei și/sau banilor personali de dragul unei situații sau al unei persoane, care conduce automat la Pasul 2 (neimplicarea în respectivele situații).

În ambele cazuri, singura modalitate de a-ți schimba viața în bine constă în a *nu te mai implica atât de mult*. Metoda mea NonSorry minimizează timpul, energia și banii cheltuiți pentru persoane și lucruri inutile. Recunoaște: știi exact la cine și la ce mă refer!

Nimeni nu te obligă însă să îți cheltuiești toate aceste resurse. Așadar, haide să vedem ce trebuie să faci.

² To give a fuck în original. Cuvântul argotic fuck este folosit la infinit în carte, silind traducătorul să recurgă la tot felul de subterfugii pentru a-l traduce fără a fi vulgar. (n. tr.)

De ce mi-ar păsa?

Aceasta este una dintre întrebările fundamentale pe care orice om ar trebui să și le pună în viață.

În loc să te forțezi să spui *Da, DA, DA!!!* tuturor oamenilor și situațiilor care îți solicită timpul, energia și/sau banii (inclusiv cumpărării și citirii cărții de față), prima întrebare pe care ar trebui să ți-o pui înainte de a rosti acest cuvânt „murdar” din două litere este: „*Chiar îmi pasă?*”

Poate că nu realizezi, dar numărul implicărilor personale este finit și reprezintă o marfă extrem de prețioasă. Dacă te implici în prea multe situații, vei rămâne fără resurse (la fel cum ai rămâne fără bani în bancă), lucru care te va face să te simți anxios, stresat și disperat. Acest lucru nu este deloc bun. Mai târziu vei învăța să îți creezi un Buget al Implicărilor, care te va ajuta să îți prețuiești implicările personale, să le sortezi pe priorități și să nu te mai implici cu ușurință în orice sau pentru oricine.

Înainte de a discuta însă despre durutul în cot, ar trebui să analizăm în ce situații merită să te implici.

Merită să te implici în orice situație – animată, neanimată sau conceptuală – care nu te irită și care chiar îți produce bucurie. Uneori, această decizie este ușor de luat, întrucât este de la sine înțeleasă. De foarte multe ori însă, tu nu îți faci corect calculele și iei decizia greșită, ceea ce înseamnă că ai nevoie de Metoda NotSorry.

* * *

Marea majoritate a oamenilor se implică în diferite situații fără să stea prea mult pe gânduri. Sentimentul vinovăției, al obligației sau al anxietății îi face să se comporte într-o manieră care îi irită și nu le produce nicio bucurie, chit că ceilalți oameni nu au nimic de obiectat.

Această stare de lucruri este contraproductivă și nu te ajută să îți trăiești viața la apogeu. (Dacă nu îți dorești să îți trăiești viața la apogeu, ar trebui să arunci chiar acum această carte.)

Mă urmărești?

Dacă da, întreabă-te: **în loc să te simți vinovat, obligat și anxios, nu ți-ar plăcea să te simți bine în pielea ta, plin de bunăvoință și lipsit de griji?** Ai putea fi la fel ca Moș Crăciun, ducând în spinare un sac nu cu jucării, ci cu implicări personale, pe care le-ai împărți numai „copiilor” pe care îi consideri cuminți.

Cu alte cuvinte, ai putea fi un Moș Crăciun al implicărilor personale!

Prin urmare, nu mai spune da pe loc, numai pentru a le face pe plac celor din jur, și întreabă-te nu numai **în ce măsură îți pasă de situația în care ți se cere să te implici**, dar și dacă aceasta **chiar merită să îți cheltuiești timpul, energia și/sau banii** din Bugetul Implicărilor tale Personale.

Abia după ce vei răspunde onest la aceste întrebări vei putea decide în ce situații, sarcini, evenimente, idei și demersuri dorești să te implici, pentru simplul motiv că te irită cel mai puțin și îți oferă cea mai mare bucurie.

Dacă stai să te gândești, viața este o serie de alegeri între da și nu, de implicări și de refuzuri de a te implica. Dacă vei continua să mergi pe calea curentă, la sfârșitul fiecărei zile, săptămâni sau luni te vei trezi cu sacul implicărilor personale gol, lipsit de resurse, și astfel vei înțelege că te-ai implicat în tot felul de situații în beneficiul tuturor, numai **AL TĂU** nu.

Ei bine, Metoda NotSorry va schimba această stare de lucruri.

A sosit momentul să schimbi acest scenariu, să inversezi acest curs și să nu te mai implici în tot ce nu merită, din motive care nu te interesează.

Durutul în cot: elemente de bază

A te durea în cot înseamnă a avea grijă mai întâi de toate de tine însuși, la fel ca atunci când ți se cere să îți pui mai întâi de toate masca de oxigen ție, pentru a-i putea ajuta apoi pe alții.

A te durea în cot înseamnă a-ți permite să spui nu. Nu vreau. Nu am timp. Nu îmi pot permite.

Încă și mai crucial, a te durea în cot înseamnă a te elibera de griji, de anxietatea, de teama și de vinovăția asociate cu răspunsul negativ, astfel încât să nu îți mai pierzi timpul cu oameni care te irită, făcând lucruri care îți displac.

A te durea în cot înseamnă a-ți reduce congestionarea mentală și a elimina persoanele și lucrurile iritante din viața ta, eliberându-ți astfel spațiul interior pentru a te putea bucura cu adevărat de toate lucrurile de care *chiar* îți pasă.

Știi că sună egoist, și chiar este, dar te asigur că această metodă creează în final o lume mai bună nu doar pentru tine, ci pentru toți cei din jurul tău.

Ea te ajută să nu îți mai faci griji în privința lucrurilor pe care *trebuie* să le faci și să începi să te focalizezi asupra celor pe care *îți place* să le faci. În acest fel, vei fi mai fericit și mai eficient la locul de muncă, astfel încât colegii și clienții tăi vor avea de câștigat. Vei fi mai relaxat și mai amuzant cu prietenii. Îți vei petrece mai mult timp cu familia, sau poate mai puțin, dar împărțându-ți ea momente mult mai prețioase.

În sfârșit, vei avea mai mult timp, energie și/sau bani pentru viața pe care ți-o dorești. Oamenii care acceptă arta magică a durutului în cot sunt întotdeauna niște **ÎNVINGĂTORI**.

Dorești să te numeri și tu printre ei, nu-ai așa?

Cine sunt acești oameni mitici pe care îi doare în cot?

Experiența personală m-a învățat că oamenii pe care îi doare în cot se încadrează întotdeauna într-una din următoarele trei categorii:

- Copiii.
- Nesimțiții.
- Cei iluminați.

Copiii

În general, copiii primesc totul de-a gata. Lor nu le pasă de nimeni și de nimic, deoarece nu au *de ce*. Nevoile lor sunt asigurate de adulții din viața lor, și chiar dacă nu sunt, marea majoritate a copiilor nu își dau seama de acest lucru. Gândește-te puțin: dacă altcineva ți-ar spăla zilnic rufe, ți-ar mai păsa dacă ți-ai răsturna cartofii dulci în poală sau dacă ți-ai turna iaurtul în cap? Nu, nu ți-ar păsa. Dacă nu ar trebui decât să ții pentru a primi un pahar cu apă sau o jucărie nouă, ți-ar mai păsa de locul în care ai lăsat ultimul pahar cu apă sau dacă ți-ai aruncat ultima jucărie în vasul veceului? Nup! Iar dacă nu ai avea facultățile motorii pe deplin dezvoltate, ți-ai mai bate capul cu legatul șireturilor? Nici într-un milion de ani!

Unul dintre motivele pentru care copiii nu le pasă de nimeni și de nimic este acela că nu au nicio experiență legată de viață. Mintea lor este curată, căci nu a apucat să acumuleze toate mizeriile vieții. Cu alte cuvinte, ei nu trebuie să își descongese mintea.

Năzdrăvani norocoși!

Viața nu este însă dreaptă, așa că nimeni nu rămâne copil pentru totdeauna. Mai devreme sau mai târziu, cu toții trebuie să începem să înghițim porcăriile vieții și să nu mai purtăm adidași. Pe de altă parte, ceea ce *putem* face cu toții este să regăsim echilibrul copilăriei, reamintindu-ne de arta magică a durutului în cot.

Nesimțiții

A doua categorie este cea a nesimțiților. Pe aceștia îi doare în cot de toată lumea deoarece sunt genetic predispuși să obțină ceea ce își doresc indiferent pe cine ofensează, pe cine calcă pe bătătură și cui trebuie să dea țepă. (De remarcat că există inclusiv copii nesimțiți, dar nu ne propunem să ne batem capul aici cu ei.) Spre deosebire de prietenul meu Jeff, în general acești oameni nu sunt respectați sau simpatizați. Uneori sunt temuți, dar în niciun caz plăcuți.

Dacă este important pentru tine să fii simpatizat de ceilalți oameni, înseamnă că nu trebuie să te transformi într-un nesimțit. De bună

10 lucruri de care îi doare în cot pe cei nesimțiți

1. Spațiul personal al celorlalți oameni
2. Faptul că trebuie să aștepti după ei
3. Faptul că vorbesc cu voce tare în metrou sau în tren
4. Faptul că aruncă gunoarie pe jos
5. Faptul că nu lasă un bacșiș adecvat
6. Faptul că emană un miros neplăcut într-un spațiu închis
7. Semnalizarea corectă a mașinii
8. Blocarea liftului
9. Curățarea după animalul pe care îl plimbă printr-un loc public
10. Faptul că sunt percepuți ca niște nesimțiți

seamă, dacă vei deveni nesimțit îți vei elibera cu siguranță câteva seri pe săptămână, dar nu pentru că ai preluat controlul asupra vieții tale, implicându-te exclusiv în evenimentele la care dorești cu adevărat să participi și cu oamenii pe care îți dorești cu adevărat să îi întâlnești, ci pentru că nimeni nu te va mai invita nicăieri.

Nu, metoda mea își propune să te învețe cum poți obține tot ceea ce îți dorești, dar nimic din ceea ce nu îți dorești, fiind considerat de toată lumea un om minunat. Ajungem astfel la cea de-a treia categorie...

Cei iluminați

Așa este. Poți ajunge la iluminare fără a te transforma într-un nesimțit. Este posibil să revii la starea de inocență a copilăriei, dublată însă de o maturizare (luciditate) pe care copiii nu o au. În ceea ce mă privește, continui să am o listă foarte lungă cu lucruri de care îmi pasă sincer (cum ar fi să mă prezint la o întâlnire la timp, să dorm opt ore pe noapte sau pizza artizanală), și unul dintre primele articole din vârful ei este politetea. Cu alte cuvinte, îmi propun să fiu onestă, dar politicoasă.

Spre exemplu, dacă ești genul de om care le trimite prietenilor o notă de mulțumire scrisă de mână după ce ți-ai petrecut weekendul în casa lor de pe malul lacului, este puțin probabil ca aceștia să se simtă ofenșați dacă le refuzi următoarea invitație... de a-i însoți la târgul lor renescentist favorit.

Este o chestiune de bun simț. Îți plac casele de pe malul unui lac, dar detești târgurile renescentiste? Dacă da, trimite-le prietenilor tăi o notă de mulțumire; nu fii un nesimțit. În acest fel, toată lumea câștigă!

Cum pot deveni un astfel de om?

Arta magică a durutului în cot își propune să te ajute să ajungi la starea de iluminare a implicării doar în situațiile și alături de persoanele de care îți pasă cu adevărat **fără a repeta toate greșelile pe care le-am făcut eu până când am învățat această artă.**

În acest scop, te voi călăuzi pas cu pas, învățându-te să îți inventariezi lucrurile de care îți pasă și să identifici dacă merită sau nu să te implici într-o anumită situație, iar dacă nu, cum să acționezi fără a fi perceput ca un nesimțit.

Vezi tu, călătoria mea personală către o viață independentă nu a fost deloc lipsită de încercări. La începutul ei, am încetat să mai accept aleatoriu orice situație în care mi se cerea să mă implic, ajungând să aplic metoda NotSorry inclusiv în cazul prietenilor și familiei mele, cum ar fi declinarea participării mele la o ceremonie de circumcizie³ a băiatului unei prietene chiar înainte ca aceasta să mă invite. În graba mea de a nu-mi mai păsa de astfel de evenimente religioase am uitat să mai țin cont de sentimentele prietenei mele, deși de acestea *chiar* îmi păsa. Așa se face că i-am trimis prietenei mele un e-mail în care i-am spus în treacăt: „*Apropo, nu particip niciodată la ceremonii de circumcizie*“, deși aceasta era însărcinată cu primul ei băiat. Și astăzi îmi pare rău că am făcut acest lucru.

Prin urmare, m-am văzut nevoită să îmi rafinez metodele.

În centrul Metodei NotSorry stă principiul de „a nu fi un nesimțit“. La urma urmelor, nu mi-am propus nicio clipă să îmi pierd prietenii, ci doar să îmi gestionez mai eficient

³ Tradiție evreiască. (n. tr.)