Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

ANDY BOYLE

MATURIZARE
PENTRU ÎNCEPĂTORI

Secrete de viață încă nespuse

Traducere:
Elena-Marina Ciocoiu

NICULESCU

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cuprins

Introducere 11
Câteva lucruri înainte de a începe 15

MIRACOLUL INTERIOR 17
Viața ta este un experiment științific 19
Ce am învățat timp de doi ani în care n-am băut 21
Testul nesimțitului 28
De ce ne comportăm ca niște nesimțiți? 33
Trebuie să te iubești pe tine însuți 35
Empatia sau de ce fanii Nickelback sunt cei mai buni 39
Este OK să te întristezi 44
Măsoară succesul prin stabilirea unor obiective 49
Nu ai dreptul să spui nimănui nimic legat de corpul lui 60
Oricum ar spune cineva că este, așa e 61
Ce ar face Tom Hanks în cazul ăsta? 63
Invidia nu este bună! 64
Schimbarea de la negativ la pozitiv 67
În concluzie, cele mai bune reguli pentru a trăi 72

MIRACOLUL SOCIAL 73
Nu trebuie să fii prieten cu toată lumea 75
Fă-ți prieteni 79
Fii bun cu oricine te-a crescut 84

Libris.ro

Nu îţi distruge viaţa pe reţele sociale 88
Notează diverse chestii în calendarul electronic 93
Fii întotdeauna bun
cu oamenii din industria serviciilor 94
Cum să te comporţi cu colegii de cameră 95
Cum să cumpărăm cadouri 101
Când petrecem, să petrecem zdravăn! 102
Sfaturi de la un tip care nu mai bea 106
Remedii pentru mahmureală, clasificate 108
Puterea unei mici discuţii bune 110

MIRACOLUL ÎNTÂLNIRILOR 113
Probabil nu-l interesezi, dar este OK 115
Doamne Dumnezeule, dar dacă nu-l/n-o interesezi? 118
Încetează să mai spui „Friend Zone" 120
Nu fi un ciudat 121
Cum să inviţi pe cineva în oraş 124
Fă ca întâlnirile tale să nu fie atât de nasoale 127
Idei pentru a doua întâlnire 131
Cele mai bune sfaturi despre dragoste 132
Întâlnirile online 133
Despărţirea este nasoală 139
Mituri despre întâlnirile romantice 146
Regulile sextingului 148
Ar trebui să mă împac cu fostul? 151
Faceţi doar sex „extraordinar" 152
Cum ştiu când ar trebui să mă căsătoresc? 154

MIRACOLUL MUNCII 157
Ce naiba ar trebui să faci cu viaţa ta? 159
De ce eşti angajat 162
Cum să utilizezi reţelele sociale într-un mod care
să nu fie grosier, adică scriind scrisori de admiraţie 164
Dovedeşte că poţi face nenorocita aia de treabă 168
Fă-ţi un CV beton 173
Idei bune şi rele pentru scrisori de intenţie 178
Nu-ţi da cu parfum sau apă de colonie la interviu 188
Negociază întotdeauna 190
Dezvoltă ce reputaţie vrei 192
Cum să te îmbraci pentru a avea succes 196
Lucruri care crezi că contează la locul tău de muncă,
dar de fapt nu este aşa 198
Lucruri care crezi că nu contează la locul tău de muncă,
dar contează 198
Trebuie să mă culc cu cineva cu care lucrez? 201
Cum ne împrietenim cu colegii 202
Nu te obosi prea tare 205
A face lucrurile profesionist 208

MIRACOLUL CORPULUI TĂU 213
Fă sport şi mănâncă mai puţine porcării:
te vei simţi mai bine 215
Nu vei arăta ca vedeta aceea, dar este OK 222
Mobilitate şi stretching. Doamne Dumnezeule! 225
Mai multe despre corpul tău şi lipsa încrederii în sine! 228
Arta relaxării 232
Stabileşte o oră de culcare 235

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Du-te la dentist 239
Un truc ciudat pentru a fi cool
fără a-ți provoca cancer 242

URMĂTORUL NIVEL AL MIRACOLULUI 245
Eșecul nu este un eșec 247
Viața nu este corectă, iar asta e naspa 249
Nimeni nu știe nimic 252
Nu-ți lua o tarantulă ca animal de companie 254
Pentru numele lui Dumnezeu,
nu te picta cu negru pe față 255
De ce nu-mi mai fac atâtea griji 258
Cum să devii bun la aproape orice 260
Cum să fii sigur pe tine în orice situație 264
Cum să-ți economiseşti afurisiții de bani 268
Nu te mai face de rușine
cu o casă care arată de prost gust 273
Nu evita treburile – transformă-le în joc 277
Creează ceva 280
Nu citi niciodată comentariile 282
Cum să ai mai mult timp pentru tine 284
Nu mai folosi cuvântul „maturizare" 287
Nu mai folosi cuvântul „hipster" 288
Ce sfaturi merită să urmezi 290
Ar trebui să citeşti mai mult 292
O listă specială cu recomandări aleatorii 295
Câteva gânduri finale 298
Mulțumiri 302

Introducere

DRAGĂ OMULE SAU PISICĂ EDUCATĂ,

Aceasta este o carte de sfaturi. Ai dreptate să întrebi: „De ce să ascult sfatul tipului ăsta? Nici măcar nu are o tunsoare bună." Corect și auci, frizerul meu face tot ce poate. Singurele calificări pe care le am pentru scrierea unei cărți de consiliere sunt că am trăit câteva decenii, am ratat foarte mult și nu vreau să faci aceleași greșeli ca mine. Această carte este o colecție de sfaturi pe care mi le-aș fi dorit să le fi avut și eu când eram mai tânăr. Le-am dobândit de-a lungul anilor în care am făcut greșeli jenante și, uau, am avut o mulțime de întâlniri eșuate. Această carte ar trebui să funcționeze ca un set de reguli care să te ajute „să păcălești" viața, și să-ți permită să te descurci mai repede și mai bine, evitând unele căderi, sper, și, în același timp, să te și amuzi pe drum.

Câte ceva despre mine: sunt, mai mult sau mai puțin, jurnalist. Nu sunt calificat pentru asta, dar oamenii mă lasă să o fac. Inițial am început facultatea, specializându-mă în interpretare vocală, dovadă că părinții nu ar trebui să te lase întotdeauna să-ți urmezi visurile. Dar am ajuns să scriu pentru a-mi câștiga existența, lucrând pentru ziarul colegiului meu, apoi pentru ziare mai mari, apoi am făcut site-uri web, apoi le-am ținut discursuri colegilor și altor oameni la diverse întâlniri. Pe lângă toate astea, m-am apucat să fac stand-up și

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Viața ta este un experiment științific

IATĂ CUM FUNCȚIONEAZĂ ȘTIINȚA: OAMENII EXPUN O IPOTEZĂ, alcătuiesc un grup de control, apoi testează acea idee împotriva grupului de control și examinează rezultatele. Este o metodă științifică și așa ar trebui să-ți trăiești viața.

Prin asta vreau să spun că: dacă tu crezi că ceva din viața ta e o porcărie, ar trebui să schimbi și să vezi dacă este mai bine așa. Ar trebui să faci mereu experimente și să testezi rezultatele. Oricând poți corecta cursul vieții. Ai mult timp să remediezi lucrurile care nu funcționează. Dar nu poți începe să le remediezi dacă nu identifici mai întâi problema, dacă nu expui o ipoteză, o testezi, înregistrezi datele și privești înapoi.

Dacă tu crezi că ceva din viața ta e o porcărie, ar trebui să schimbi și să vezi dacă este mai bine așa.

PRIMUL EXPERIMENT ȘTIINȚIFIC IMPORTANT

La sfârșitul anului 2013, am decis să iau o pauză de la băutură.

Am plănuit să o fac doar pentru o lună. A fost un experiment. Căutam o cale de a-mi activa nu numai productivitatea, dar și bunăstarea generală.

Cum s-ar schimba viața mea dacă aș fi scos din ea una dintre constantele lumii mele? N-aș avea de unde să știu dacă

Libris.ro

nu încerc. Următorul capitol este o postare pe blog pe care l-am scris doi ani mai târziu. De atunci a devenit cel mai citit articol de pe site-ul *Chicago Tribune*. M-a promovat în multe emisiuni de televiziune și de radio. Acest lucru a contribuit la crearea acestei cărți.

Prin umare, este corect să-ți povestesc despre primul experiment de adult pe care l-am avut. Și ceea ce mi-au arătat datele. (Atenție! A fost o idee bună.)

Știai că ...? *Într-unul din primele experimente științifice din istorie, un tip din anul 240 î.Hr. a determinat circumferința Pământului. Presupun că a folosit prima și cea mai mare ruletă care exista pe vremea aceea.*

Ce am învățat timp de doi ani în care n-am băut

(Postare blog, 28 decembrie 2015)

EXACT ACUM DOI ANI M-AM ÎMBĂTAT PENTRU ULTIMA DATĂ. A FOST ultima noapte la Lincoln Lodge, un loc fantastic din Chicago, unde se joacă comedie, în spatele unui mic restaurant acum închis. S-a mutat de atunci, dar după acel spectacol m-am gândit că ar trebui să iau o pauză de băutură – și să mănânc carne – și să mă concentrez asupra creativității.

Iată o scurtă listă cu ceea ce am realizat de când am renunțat la băut acum doi ani:

- Am slăbit 34 de kilograme
- Am cumpărat un apartament la mansardă
- Am terminat primul proiect de carte de consiliere
- Am început să fac sport trei zile pe săptămână, apoi patru
- Am ajuns de la dimensiunea XXL la dimensiunea L
- Am fost la trei festivaluri de comedie
- Am o slujbă nouă
- Am terminat mai multe versiuni de scenarii de televiziune și filme
- Am trecut de la o talie de 106 cm la una de 91 cm
- Am ajuns de la a mă urî zilnic la a mă iubi în fiecare clipă

Libris.RO

Multe dintre acestea sunt lucruri care se pot vedea cu ochiul liber, sau le pot arăta pentru că sunt scrise negru pe alb. Dar cred că ultima este cea mai importantă. Am învățat multe în doi ani, așa că m-am gândit să împărtășesc asta cu tine, în cazul în care ai vrea să iei o pauză de la băutură. De asemenea, asta îmi spun mie însumi: am luat o pauză. Poate voi bea din nou. Poate nu o voi face. Dar, în ansamblu, viața pare să fie mai bună pentru mine tocmai pentru că am luat o pauză. Poate că ar putea fi și pentru tine.

LUCRURI PE CARE LE-AM ÎNVĂȚAT

1. Nu trebuie să bei ca să te distrezi

Ce șocant! Ca în cazul cuiva care bea din ultimul an de liceu (îmi pare rău, mama, nu doar „am stat" în subsol), cele mai multe evenimente din viața mea se învârt în jurul băuturii.

Aproape totul se învârte în jurul ei: spectacole de comedie, concerte, întâlniri, conferințe, mese, muzee. Dar ghici ce? Evenimentele rămân aceleași, nu se schimbă dacă decizi să nu bei!

Tot tu ești. Poate că ești mai puțin spiritul petrecerii, dar asta să fie chiar atât de groaznic? Am descoperit că atunci când mă întâlnesc cu oameni care au băut, încep să mă simt la fel cum eram – adică parcă sunt proști, nătărăi, amuzanți – când mă aflam lângă oameni care beau.

Și, în plus, îmi amintesc tot ce s-a întâmplat și în timpul evenimentelor, lucru care este întotdeauna plăcut.

2. Ai mai puține regrete

De când nu mai beau, încă mă trezesc și mă uit la telefon, văd ce am scris și spun, „Of, de ce?" Am controlul propriilor acțiuni, de fapt, tot timpul.

Mă gândesc cu mult înainte de a răspunde la ceva ce spune cineva. Dacă sunt supărat, îmi dau timp să mă calmez, în loc să reacționez doar ca un nesimțit. Băutura l-a ajutat în mod sigur pe nesimțitul din mine să iasă mult mai des la suprafață.

Acum ar fi mai bine să țin ascunsă latura mea grosieră, în care mă purtam ca un bădăran. Încă mai iese la suprafață, desigur, dar cel puțin am mai mult control asupra momentului în care se întâmplă asta.

3. Oamenii te vor judeca dur

Acesta a fost cel mai ciudat lucru cu care m-am confruntat. Mulți, foarte mulți oameni te vor judeca pentru că nu vrei să bei împreună cu ei. Iată doar câteva dintre lucrurile reale care mi s-au spus:

„Hai, frate, bea măcar o bere! Nu este ca și cum te duci la întâlniri sau altceva!"

„Nu pot avea încredere în cineva care nu bea."

„Nu ești amuzant dacă nu ești puțin amețit."

„Când nu bei, mă faci să mă simt rău, ceea ce nu mă face ca tine."

„Nu pot să fiu cu cineva care nu vrea să se îmbete cu mine, îmi pare rău."

Pun pariu că am spus ceva tâmpenii când obișnuiam să beau. Pentru că atunci când ești lângă o persoană care nu face ceva ce îți place, poți fi surprins.

Am avut prieteni care nu au vrut să mai stea cu mine pentru că nu mai voiam să beau. Am încheiat relații (sau chiar nu am început) din cauza asta. Am primit capturi de ecran cu oameni pe care îi știu că vorbesc despre mine cu alte persoane pentru că nu vreau să fac nimic.

Libris.RO

Este ciudat! Dar te face să-ți dai seama de relația proastă cu alcoolul pe care o au alții. Și, pentru asta, am empatie.

Și sper că vor înțelege și ei.

4. Dormi mult mai bine

Nu am mai dormit așa de bine dinainte de liceu. Doamne, e fantastic! Aș putea să-ți trimit toate studiile care arată cum alcoolul îți afectează somnul, dar, hei, crede-mă pe cuvânt!

5. Te simți mai puțin trist

Nu știu dacă eram în depresie, dar mă simțeam foarte rău. Erau zile în care nu voiam să-mi părăsesc apartamentul sau să văd pe nimeni, mai ales pentru că mă uram.

Nu mă urăsc la fel de mult ca înainte. În general, sunt OK cu viața mea și cu cine sunt eu. Starea mea mentală de acum este să fiu pozitiv, asta este emoția mea, chiar și atunci când mi se întâmplă ceva rău sau îngrozitor.

Este ca și cum am răsucit acest comutator în creierul meu: În loc să mă duc într-o zonă negativă, încerc să găsesc un motiv pentru care ceva este pozitiv. Este cu totul ciudat să mi se întâmple asta.

6. Reușești să ai mai multă empatie față de ceilalți

Cu câteva săptămâni în urmă, cineva m-a claxonat pentru că traversam pe o trecere de pietoni și el voia să întoarcă, și aproape că m-a lovit cu mașina, apoi m-a lăsat în pace și mi-a spus să mă duc dracului și să mor.

Vechiul eu s-ar fi pus, probabil, în fața lui, nu s-ar fi mișcat din loc, i-ar fi făcut o fotografie sau l-ar fi filmat și le-ar fi pus pe internet, cu comentariul: „Hei, uită-te la nenorocitul ăsta care

a încercat să mă lovească cu mașina!" și s-ar fi simțit nobil și minunat.

În schimb, după un moment de frică și de furie, mi-am dat seama că tipul ăsta are probabil o zi groaznică. Poate că a întârziat la o întâlnire. Poate că încearcă să ajungă la spital pentru a-și vedea fiul bolnav de cancer. Poate că nu avea părinți atât de iubitori ca ai mei, și asta i-a umplut de resentimente toată viața.

Oricum, individul are ceva de făcut și am vrut să fie mai fericit. Apoi m-am simțit ciudat, pentru că mintea mea era conectată să fie puțin nesimțită cu oricine îmi greșește. Dar acum? În general, apelez la empatie. Îmi place că acum pot să fac asta.

7. Economiseşti foarte mulți bani

Am cumpărat un apartament. Aș vrea să mă prefac și să spun că nu am reușit datorită banilor pe care i-am economisit, ci banilor pe care nu i-am mai cheltuit ca atunci când eram beat, dar cu siguranță că un sfert din avansul meu a venit din abținerea de la băutură.

Da. Știu.

8. Obosești mai repede

Este destul de greu pentru mine să rămân treaz majoritatea nopților până la unsprezece seara, chiar și în weekend. Când beam, băutura era un combustibil magic care mă ținea treaz, încercând să găsesc o nouă aventură.

Acum că nu mai beau, nu caut în mod constant o aventură și nu încerc să găsesc un lucru mai distractiv care să umple golul din mine. Sunt mulțumit de ceea ce am făcut în fiecare zi și corpul meu vrea să se culce. Îmi place chestia asta.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

9. Devii uimitor de productiv

Când nu-ți petreci cea mai mare parte a timpului liber prin baruri, rezolvi multe lucruri. Citesc mai mult. Scriu mai mult. Învăț mai multe. Petrec mai mult timp lucrând la evoluția mea și a abilităților mele decât să stau într-un bar, vorbind cu unul sau doi amici. Sunt mult mai puțin sociabil decât am fost în trecut, dar, de asemenea, am creat mai multă artă și am reușit să fac mult mai mult decât oricând.

■ ■ ■

Și, nu în ultimul rând, știu că voi muri. Aș prefera să rămână, după mine, câte ceva după ce mor, o amprentă a mea de care se pot bucura și alții. Asta înseamnă să-mi ocup timpul lucrând la diverse proiecte, să fac ceva tangibil și real pentru ca alții să se bucure.

Acest lucru îmi pare, acum, o mai bună folosire a timpului meu decât să vorbesc cu niște amici la un bar. Sigur, această conversație ar fi fost importantă, dar în cele din urmă, moare cu mine și cu acei oameni. Dacă pot crea câteva lucruri care durează mai mult decât mine, viața mea durează mai mult. Ar însemna că sunt o persoană mai valoroasă.

Mă bucur că nu am băut timp de doi ani. Sigur, am băut câteva shot-uri de Malört cu oameni care nu au încercat niciodată. Și, odată, un tip m-a amenințat că mă bate dacă nu beau paharul acela de whisky pe care mi l-a cumpărat ca să mă felicite pentru că sunt atât de amuzant, după ce m-a auzit spunând diverse glume despre cum nu mai beau.

Dacă-ți trece vreodată prin cap că băutura nu mai este pentru tine ceva distractiv și interesant, este bine să faci o pauză. Tocmai am renunțat. Pentru mine, a fost relativ ușor și știu că nu este ușor pentru toată lumea. Dar știu că am găsit

nenumărate persoane care se pot distra fără băutură. Și, cu siguranță, poți și tu.

Mult noroc!

Super dezvăluire: *În urma acestei postări pe blog, am devenit destul de celebru nefăcând nimic. În curând, sper să devin și mai celebru, pentru că n-am ieșit cu nicio soră Kardashian, n-am făcut nicio compilație de muzică și nu am făcut nicio călătorie pe Lună.*

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Testul nesimțitului

AM DESCOPERIT *TESTUL NESIMȚITULUI*, ABSOLUT ACCIDENTAL, PE vremea când aveam douăzeci de ani.

Lucram la ziarul colegiului meu. Într-o după-amiază nu vorbeam despre nimic special. Un colaborator a menționat un eveniment la știri, probabil o chestie aiurea pe care o făcuse George W. Bush (ceva dintr-o listă lungă oricum).

Fără să mă gândesc, am răspuns la tâmpenia pe care am auzit-o cu exclamația: „Uau, e atât de gay!"

Da. Știu. Știu. Am avut prieteni gay. Nu aveam o părere proastă despre comunitatea LGBTQ. Dar eram atât de tânăr! Am căpătat comportamente groaznice în micul meu oraș din Nebraska, unde bigotismul este un fel de normă. (Dacă citești acest lucru și ești din orășelul din Nebraska, oh Doamne, nu vorbesc despre tine. Vorbesc despre ceilalți oameni. Tu ești grozav!) Dacă aș afirma asta acum, m-aș simți foarte aiurea. Dar, atunci, pur și simplu mi-a scăpat din gură, la fel cum aș fi spus: „Asta-i foarte tare!"

Nimeni nu a spus nimic după ce am făcut remarca homofobă. Pur și simplu oamenii au trecut peste. Câteva minute mai târziu, o colegă a venit și m-a întrebat dacă am o secundă liberă. M-a dus în hol, mi-a zâmbit și mi-a zis: „E bine dacă ești de acord, dar am vrut doar să știu: Crezi că homosexualii sunt egali cu heterosexualii?"

Am fost surprins să aud asta și habar n-aveam de ce-mi punea o întrebare ce părea stupidă.

„Da, da", am spus. „Evident că sunt."

Ea a continuat: „Bine, crezi că homosexualii sunt răi?"

„Bineînțeles că nu!" am răspuns, dându-mi ochii peste cap. Ce era în neregulă cu ea?

Ea a continuat dând din cap. „Și crezi că drepturile lor ar trebui protejate și tratate ca ale tuturor celorlalți?"

„Cu siguranță. Sută la sută."

Colega mea a părut că se gândește pentru o clipă, apoi a continuat: „Când spui ceva de genul «chestia asta este atât de gay», în esență spui că homosexualii, însăși existența lor, este ceva rău, negativ. Pentru că, de fapt, vrei să spui că «e aiurea» sau «e jalnic». Dar se pare că tu crezi că homosexualii nu sunt deloc așa și ar trebui tratați în mod egal."

Am devenit defensiv și am simțit cum mă înroșesc la față. „E doar un cuvânt", am spus eu.

Ea și-a ridicat calm mâna. „Iar cuvintele au un sens, o semnificație. Pot răni. Copiii sunt în stare să se sinucidă, fiindcă au fost ridiculizați pe baza orientării lor sexuale. Se pare că tu ai fost educat din timp cu privire la utilizarea acestui cuvânt, ceea ce este bine, pentru că mulți nu sunt. Dar măcar acum, poți spune că ai fost."

M-a lăsat să înțeleg asta înainte să continue: „Cu educația pe care o ai poți alege dacă vrei sau nu să fii un nesimțit. Și cred că nu vrei să fii un nesimțit."

După discuția asta, a plecat. M-am așezat pe o canapea și m-am gândit mult, crezând că spusese prostii. Pot spune ce cuvinte am chef! A fost atât de stupid! Apoi, gândindu-mă că am fost îndreptățit în idiotenia mea, am trimis mesaje online câtorva prieteni. Ei au spus același lucru pe care l-a spus și ea care, pe scurt, suna cam așa: „Da, ești un nesimțit dacă încă mai spui ceva, după ce ți s-a spus că este nepoliticos."