

Dr. Stephen Rechtschaffen

Cealaltă FAȚĂ 'a Timpului

*Cum să-ți faci
mai mult timp să-ți trăiești VIATA*



EDITURA AMALTEA

Stephan Rechtschaffen. M.D.

CEALALTĂ FAȚĂ A TIMPULUI



Editura AMALTEA

www.amaltea.ro

Colectivul care a realizat această lucrare:

Cristian Cârstoiu, Cristina Cusă, Simona Derla, Marius Dumenică,
Anne-Marie Georgescu, Mihaela Mazilu, Adrian Militaru, Tatiana Militaru,
M.C. Popescu-Drânda, Carmen Rotaru, Amalia Trofor, Ana-Magdalena Zainea

tehnoeditare computerizată: AMALTEA TehnoPlus

traducere: Monica Șerban, Mihaela Mazilu
adaptare: Mihaela Mazilu, Dr. Iuliana Cârstoiu

editori: **Dr. Cristian Cârstoiu**
Dr. M.C. Popescu-Drânda

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
RECHTSCHAFFEN, STEPHAN

Cealată față a timpului/ Dr. Stephan Rechtschaffen;
trad.: Alina Hăhăianu - București: Editura AMALTEA, 1999
240 p.; 19 cm. - (Cunoaștere & Autoeducare)
Tit. orig. (eng): Timeshifting
ISBN 973-98167-2-X

I. Hăhăianu, Alina (trad.)

115

Copyright © 1996 TIMESHIFTING by Stephan Rechtschaffen. Publicat cu permisiunea
Doubleday, Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

CEALATĂ FAȚĂ A TIMPULUI/Stephan Rechtschaffen
ISBN 973-98167-2-X

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate Editurii AMALTEA.
Nici o parte a acestui volum nu poate fi reprodusă, în nici o formă, fără permisiunea scrisă a
Editurii AMALTEA.

Adresa editurii: Spătarului 31, 70242 București, tel./fax: (01) 21 04 555, 610 83 60
OP 13 – CP 145 București; email: amaltea@pcnet.ro

Printed in Romania.

Tipărit la S.P. „Bucureștii Noi“, Hrisovului 18 A, sector 1, București.

www.amaltea.ro

.. Celor trei băieți ai mei – Rahm, Daniel și Eli – care m-au ajutat să înțeleg cât de prețios este timpul.

CUVÂNT ÎNAINTE

.. Aveam cincizeci și unu de ani când s-a născut fiica mea și multe după-amiezi am stat să număr melancolic zilele viitorului nostru posibil. “Când ea va termina liceul,” mă tot gândeam, “eu voi avea șaizeci și nouă de ani, cu voia lui Dumnezeu”. Uneori, soția mea și cu mine, care ne-am cunoscut când eu trecusem binișor de patruzeci de ani, ne întrebăm cum ar fi fost să ne fi cunoscut încă din adolescență. Aceste gânduri sunt motivate de dragoste și de dorința ca timpul nostru împreună să fie lung și plin și să strângem cât mai mult din viețile noastre în buchetul experiențelor comune.

Aceste reflecții melancolice mă mai învață și că timpul e o fantezie, parte din imaginația experienței, iar nu ceva care poate fi măsurat în totalitate și explicat luând drept reper un ceasornic sau un calendar. Acest aspect imaginativ al timpului este ceea ce m-a atras cel mai mult în remarcabila carte a lui Stephan Rechtschaffen. El nu teoretizează, cum sunt eu înclinat să fac, ci oferă, mai degrabă, rapsodii care inspiră și rețete pentru diferite ocazii. Pentru mine, ca muzician și gurmand, acestea sunt cuvinte bune și forme excelente pentru o scriere meditativă, pentru că ne ajută să luăm în seamă multe lucruri pe care altfel nu le-am observa.

Cartea lui Stephan este un seminar pe tema timpului. Pe mine m-a împins la o prețioasă reverie asupra timpului vieții mele: cum îl imaginez, cum îi dau formă sau îl “schimb” în funcție de planurile mele, conștiințe sau inconștiințe, și cum sunt influențat de obiceiuri și de către societatea din jurul meu. Acestea sunt reflecții utile, pentru că timpul, după cum demonstrează atât de clar cartea lui Stephan, este o fereastră primară deschisă spre existență, un caleidoscop prin care pot fi zărite emoțiile, sensurile și valorile unei vieți.

Citind cuvintele lui Stephan, am observat cât de des propria mea viață urmează direcțiile trasate de o societate cu un ritm alert. Îmi descopăr zilele pline de treburi pe care nu eu le-am generat, de termene care nu sunt nici pe departe atât de importante precum reiese din mesajele pe care le primesc în legătură cu ele, de proiecte cu care merită sau nu să-mi “cheltuiesc timpul”. Îmi dau seama cât de greu e să-mi țin promisiunile pe care mi le fac mie însumi, cum ar fi să-mi găsesc două ore pe zi ca să exersez și să cânt sau să refuz invitațiile de a călători ca să pot sta acasă cu familia.

“Ocupația” este o fantezie, un basm pe care ni-l spunem singuri și care nu e atât de adevărat cum am putea crede. În toate lecturile mele din literatura scrisă înaintea acestui secol, n-am dat niciodată peste clișeul

atât de des scris sau rostit astăzi: “Scuză-mă că nu ți-am scris – pur și simplu sunt prea ocupat.” Fantezia cu “sunt ocupat” pare să facă parte din viața modernă, deși oamenii din trecut realizau multe și fără tehnologii de economisire a timpului. Fără computer, Freud și Jung au scris multe volume de eseuri și scrisori și fără avioane au făcut călătorii semnificative.

Pentru mine e fascinant cât de mult se apropie discuția lui Stephan despre timp de interesul meu față de suflet, dar știu de mult că sufletul are propriul său simț al timpului și propriile sale forme ciudate de ceas și de calendar. Ceasul solar și clepsidra cu nisip par mai potrivite sufletului decât ceasul cu quartz, pentru că acestea simbolizează trecerea timpului într-un mod natural, apropiat de forța elementelor, imagistic. Ca orice altceva, timpul poate fi imaginat într-o mare varietate de simboluri și nu toate servesc viața, în aspectul ei omenesc.

Poate că cea mai periculoasă caracteristică a noțiunilor moderne despre timp este distanțarea acestuia de natură. Ne luăm în grabă masa de prânz pentru că minutarul aleargă, în loc să mâncăm încet, în ritmul soarelui care urcă pe cer. Ne structurăm zilele de lucru după un program de-lanouă-la-cinci deja tradițional, în loc să urmăm ritmurile lunii sau propriul nostru bioritm. După cum spune Stephan, ne trezim dimineața în sunetul strident al ceasului deșteptător și nu în ciripitul melodios al unei păsări sau în chemarea blândă și caldă a soarelui.

De mulți ani mă simt atras de formele antice de astrologie, o variantă de citire a timpului care rămâne aproape de ordinea naturală a cerului, elaborată de mitologie, tradiție și intuiție. Când telescopul a apropiat planetele și stelele de ochii noștri și am văzut că nu erau făcute din lumină pură și că nu se mișcă la îndemnul unei baghete magice, simțul timpului și-a pierdut pentru noi dimensiunea magică, devenind un sistem mental de măsurare a cantităților în locul unei prelucrări sufletești a calităților. Ne-am rătăcit departe de dansul ritmic al anotimpurilor, solstițiilor, mișcărilor retrograde ale constelațiilor și conjuncțiilor, preferând să ne îndreptăm spre lunile, orele, minutele, secundele și chiar nanosecundele egal măsurate, pentru care nu avem imagini.

Când un aspect atât de fundamental al vieții cotidiene, cum este timpul, își pierde bogata sa imagistică, în viața noastră se rupe o vrajă și noi trebuie să ne luptăm să-i găsim sens și valoare. Acum suntem prinși într-o bătălie împotriva timpului, în loc să-l lăsăm să ne coloreze viața. În tinerețe, pe vremea când trăiam într-o mănăstire, fiecare zi a vieții mele era dedicată unui sfânt sau unei perioade liturgice, și până și orele zilei preluau ritmul orelor Serviciului Divin – imnurile, lecturile și psalmii matinali sau vespérali și ultima slujbă de seară. Simțeam o relaxare a ego-ului în acele “ore” tradiționale, îngăduindu-i ritualului să hotărască ritmul vieții mele în loc să iau decizii în funcție de moment.

Toată lumea știe că timpul refuză să se potrivească exact în căsuțele

egale ale ceasornicului și calendarului. Unele zile sunt lungi, altele scurte; unele minute trec ca o oră, unele ore ca un minut. Întâlnești un prieten de demult și te întrebi unde s-au dus anii de la ultima voastră întâlnire, iar uneori e ca și cum nu v-ați fi despărțit niciodată și timpul nu ar fi intervenit deloc în sentimentele tale de prietenie.

Nu numai că putem tranzita timpul pentru a aduce mai mult spirit și suflet în viețile noastre, dar putem fi “tranzitați” de nuanțele timpului natural – dispoziția melancolică a amintirilor de demult, dulcele dar al momentelor de fericire, gustul amar al vremurilor de mânie și conflict. Ca scriitor am avut o singură ambiție: să-mi pot câștiga existența scriind, astfel încât să mă pot trezi dimineața și să am înaintea mea o întindere de timp care să varieze de dimineață până seara și de la zi la zi. Nu vreau neapărat să fiu liber ca să pot face diverse lucruri, cât vreau ca varietatea posibilităților din viață să mă învăluie cu multele culori și nuanțe diferite pe care timpul le face posibile.

Încercând să ducem vieți eficiente și productive, luptăm împotriva entropiei timpului, dar timpul iese învingător, căci noi îmbătrânim și ne schimbăm, iar lumea din jurul nostru se transformă și nu rămâne niciodată aceeași. Am dat peste un cântec minunat din folclorul englezesc, colecționat de Cecil Sharp, care exprimă melancolia provocată de scurgerea firească a timpului. Cântecul folosește un joc de cuvinte pentru a demonstra că timpul “crește” după propriul lui program și pentru propriile sale scopuri:

Pe vremuri îmi aveam busuiocul meu, și în a mea grădină creștea;
știam locul unde creștea busuiocul meu,
dar acum e năpădit de buruieni, de buruieni, dar acum e năpădit de
buruieni.

... așa că ferește-te de graiul lingușitor al unui flăcău,
căci îți va fura busuiocul... și așa timpul meu a trecut, a trecut,
și așa timpul meu a trecut.

În inevitabila noastră sentimentalitate, am putea crede că timpul este spațiu pentru creștere, dar cu toții descoperim buruieni care ne năpădesc grădinile și multe proiecte a căror dezvoltare ne fură timpul, făcându-ne să ne întrebăm dacă ne-a mai rămas destul pentru ca tot ce facem să dea întregului un rost. Secretul timpului, ca și al busuiocului, pare să fie că pierderea și furtul lui fac parte din condiția umană, iar melancolia care atât de des se lasă ca o ceață întunecată peste reflecțiile noastre despre timp nu este de fapt o pierdere, ci doar durerea că ne-am trăit timpul, dând uneori peste fericire și împlinire și rămânând apoi numai cu regret și dor.

Spunem “am petrecut un timp excelent” și “timpul cel mai fericit al vieții noastre” ceea ce arată clar că timpul nu este o măsură palidă a unor

particule fomale, ci este un spectru de culori al vieții. Putem crește timp într-o grădină și să-l îngrijim și ne putem bucura de fructele și de florile lui. Timpul este o calitate a vieții, nu o măsurare a unităților ei. Când ne amintim o perioadă din trecut, nu derulăm o bandă, ci ne oglindim într-o altă fațetă a nestematei întunecate care ne-a fost dăruită: timpul nostru pe pământ.

În ultimii ani timpul mi-a jucat o festă, mi-a făcut ceva ce nu știam că poate sau vrea să facă: a descris un cerc complet în jurul prezentului, înapoiindu-mi gânduri și sentimente dintr-un timp părăsit de demult. Zilele mele de monah catolic au revenit în viața mea cu douăzeci și cinci de ani mai târziu, la intervalul unei octave – printr-o participare reînnoită la viața de călugăr și la educația mea generală catolică, dar nu la același nivel de intensitate. Fără a pierde nici una din întâmplările anilor intermediari, mă descopăr iubind o perioadă de timp respinsă pe vremuri, văzând-o cu alți ochi și într-un fel pe care nu l-aș fi putut aprecia cu toți acei ani în urmă. Ceva din timp s-a întors ca o *renaștere*, unul din acele mărețe cuvinte ale noastre care recunoaște frumusețea potențială a timpului și puterea mișcării sale retroactive.

Îi sunt recunoscător lui Stephan pentru că ne-a amintit cu amabilitate atât pericolele cât și darurile timpului, posibilitatea de a-l reimagina și maleabilitatea lui. Filozoful grec Heraclit a spus: “Timpul este un copil care mută piese într-un joc.” Nu e nevoie ca timpul să fie imaginat în termeni moderni doar ca o structură abstractă în care se toarnă viața. Aceasta este părerea sarcastică despre timp a unui bătrân ursuz. Ne-am putea, de asemenea, gândi la timp ca la un copil care se joacă – plin de șanse neștiute și cu capacitatea de a descoperi lucruri plăcute. Jocul se sfârșește când “s-a sfârșit timpul”, dar până atunci suntem în joc și timpul e cel care ne dă plăcerea jocului.

Timpul e doar o fațetă a vieții în sine, iar viața este darul timpului. A dori timp înseamnă a dori viață, a dori șansa de a trăi din plin și cu vitalitate. În consecință, timpul cere din partea noastră atenție iscusită. Putem făuri cu meșteșug timpul care ne este dat urmând multele recomandări pe care Stephan a găsit timpul să ni le dea. S-ar putea să descoperim că timpul este într-adevăr precum busuiocul, plin de savoare, natural, un condiment dar și un aliment de bază, un lucru care crește și care are nevoie să fie plantat, plivit și recoltat.

THOMAS MOORE

INTRODUCERE

CONȘTIENTIZAREA TIMPULUI

*Eternitatea nu are nimic de-a face cu
viața de apoi... Ea se găsește aici....
Dacă nu o găsești aici, nu o vei găsi
niciunde. Descoperirea eternității aici și
acum este rostul vieții. Nu raiul este locul
în care s-o cauți; aici este locul s-o cauți.*

– JOSEPH CAMPBELL

Cu mulți ani în urmă, lucram într-o noapte ca medic de gardă la un spital, când a fost adus în grabă un politician din partea locului, Barry, care suferise, după toate aparențele, un atac de cord. L-am trimis imediat sus, la secția de cardiologie. Două zile mai târziu, când eram iar de gardă, m-am dus la cardiologie să văd ce face, ca să descopăr că ieșise din spital pe propria răspundere, împotriva sfaturilor medicilor.

Peste zece zile, a fost adus iar de urgență la spital cu un al doilea atac de cord. L-am internat din nou și l-am întrebat de ce fugise data trecută, când era clar că acționase nu numai împotriva sfaturilor medicilor, ci și împotriva bunului simț. Mi-a spus: “Nu am timp să zac într-un spital. Am multe lucruri mult mai importante de făcut.”

Era clar că dacă Barry nu-și schimba atitudinea în privința modului în care-și folosea timpul și-și stabilea priorități, nu i-ar mai fi rămas mult timp să-și facă griji. Din păcate, atitudinea lui

este mult prea des întâlnită. M-aș încumeta chiar să spun că *cei mai mulți dintre noi* își stabilesc prioritățile în privința timpului astfel:

În primul rând munca;

În al doilea rând relațiile noastre principale și viața de familie;

În al treilea rând treburile banale de zi cu zi;

În al patrulea rând responsabilitățile noastre sociale; și

În cele din urmă (dacă ne mai rămâne ceva timp), noi înșine.

Este un fel de abordare “de sus în jos” a timpului, similară cu teoria economică de sus în jos a lui Reagan – nici una nu funcționează. Așa cum economia americană este adânc scufundată în datorii, ne simțim și noi debitori la capitolul timp. Realitatea e că niciodată nu ne “rămâne” suficient timp pe care să-l folosim pentru propria noastră sănătate, stare de bine sau pentru procesele noastre de dezvoltare interioară. Cu toate acestea știm că dacă vrem să fim sănătoși avem nevoie să ne creăm timp pentru noi înșine.

Aveți destul timp în viață?

Când pun această întrebare în seminarele mele despre timp și bunăstare, în general doar unul sau doi dintr-o clasă de 50 de oameni răspund da. Când îi întreb pe cei doi cum se simt, tind să-mi răspundă cu un zâmbet atâteștiutor. “Sunt foarte fericit cu viața mea!” e răspunsul obișnuit. Invariabil, acești câțiva oameni spun că și-au *schimbat în mod conștient* relația cu timpul, într-una care le aduce mult mai multă fericire.

Ceilalți 95 la sută – ca majoritatea dintre noi – trăiesc ceea ce eu numesc “sărăcie de timp”. Când sunt întrebați cum e să nu ai niciodată destul timp de-a lungul zilei, ei spun cam așa:

“Frustrant. Stresant.”

“E ca și cum n-aș avea aer.”

“Mă simt mereu sub presiune.”

“Orice aș face, simt că de fapt ar trebui să fac altceva.”

“Mă simt ca prins în capcană.”

“Aud cum ticăie ceasul. Mă gândesc: ‘Ah, Doamne, mi se scurge viața.’”

“De parcă viața mea trece pe lângă mine, și eu nu reușesc s-o trăiesc.”

Vă sună cunoscut? Afirmările de acest gen sunt refrenul vieții contemporane. Din moment ce avem cu toții aceste sentimente, le considerăm normale. E greu de imaginat un alt mod de a trăi. Nu e de mirare că W.H. Auden a numit epoca noastră, epoca neliniștii.

Aceasta ni s-a infiltrat atât de adânc încât de curând o femeie mi-a spus că are repetat coșmaruri, în care este întotdeauna în întârziere. Anxietatea în legătură cu timpul a devenit o problemă esențială, chiar dacă operează subconștient în viața noastră.

Thomas Moore își începe excelenta sa carte *Care of the Soul** cu următoarea afirmație:

Marea boală a secolului douăzeci, implicată în toate problemele noastre și care ne afectează individual și social, este “pierderea sufletului”.

Înlocuiți “sufletului” cu “timpului” – puneți semnul *egal* între timp și suflet – și veți începe să vă faceți o idee despre relația cu timpul despre care vorbesc.

Pentru majoritatea dintre noi timpul înseamnă timpul de pe ceas, șaizeci de secunde pe minut, șaizeci de minute pe oră, douăzeci și patru de ore într-o zi: cu neputință de schimbat, inexorabil, timpul de pe cadran.

Dar dacă ne gândim la timp într-un mod diferit, dacă devenim conștienți că el conține nenumărate ritmuri și că orice moment individual poate fi dilatat sau contractat *sub controlul nostru*, atunci cred că putem face din timp supusul nostru – și, făcând asta, să ne umplem viețile cu fericire și sănătate într-un grad pe care cei mai mulți dintre noi nu-l trăiesc și nici măcar nu și-l pot imagina.

Multă lume vine la seminarele mele așteptându-se să primească sfaturi de gestionare a timpului. Gestionarea timpului

* “Îngrijirea sufletului”

așa cum se predă la seminarele de afaceri are scopul esențial să te facă mai productiv din punct de vedere material. Timpul este împărțit în segmente ușor de manevrat, iar în fiecare cadru de timp duci la sfârșit un proiect (sau mai multe; oribilul cuvânt care descrie aceasta este “*multitasking*”)*. O dată ce ai terminat un proiect – dacă ți-ai alocat timpul în mod înțelept – vei avea timp pentru următorul.

Dar acest lucru pur și simplu accelerează ritmul roții de ocnă al vieții noastre – și, în aplauzele celor din jurul nostru, alergăm mai repede. Răsplata pentru cei care își “gestionează” timpul bine este de obicei doar mai multă treabă de făcut. La urma urmei, după cum spune zicătoarea: “Dacă vrei să rezolvi o treabă, dă-i-o unei persoane ocupate.”

Conștientizarea timpului pe care o predau eu *nu* este totuna cu gestionarea timpului. Exersarea conștientizării timpului nu are nici o legătură cu a produce eficient. (Deși de fapt vă va face mai productivi; într-adevăr “*tranzitarea timpului*” – *timeshifting*, ne aduce multe avantaje de ordin practic).

Conștientizarea timpului este o tehnică prin care ajungi să trăiești pe deplin. Când avem nevoie cu adevărat să respectăm un termen, când viteza e esențială, ne putem baza întotdeauna pe priceperea de a gestiona timpul. Dar când putem exista în întregime în momentul prezent, am realizat conștientizarea timpului, care ne ridică *departe* de timpul-ceasornic, în libertatea timpului.

Pentru a conștientiza timpul, trebuie să ne formăm noi atitudini și noi priceperi. Aceasta implică să ne concentrăm asupra câte unui singur lucru, învățând să încetinim și să observăm – să trăim cu adevărat – stările noastre fizice și emoționale. Implică să refacem legăturile cu simțurile noastre, cu prietenii, soții, copiii noștri și cu tot ceea ce este în acest moment. Implică să învățăm când să accelerăm (să ne accelerăm ritmul e la fel de important ca și să-l frânăm) și când și cum să încetinim. Implică să ne înfruntăm pe noi înșine direct și să ne arătăm cu adevărat în fiecare moment al vieții noastre. De fapt, “*gestionarea timpului*” așa cum o predau eu,

** “*multisarcini*”

este un proces individual, guvernat doar de o singură regulă: Trăiește viața acum, în momentul prezent.

“Acum” este un concept care produce confuzie. Citește sau rostește cuvântul și ești deja dincolo de el: “Acum” este ceva care aparține trecutului.

Einstein a arătat, și fizicienii contemporani sunt de acord cu el, că timpul în sine nu există; este doar un instrument cu care se poate măsura durata mișcării unui obiect în spațiu. Când dăm drumul unei mingi, de exemplu, putem măsura cu precizie cât durează până ajunge pe pământ – dar nu putem spune unde este “acum” în acest proces.

Totuși, pentru mine – și, sunt convins, și pentru voi – “*acum*” există cu adevărat. *Ne simțim* în prezent.

De fapt, putem cunoaște prezentul doar subiectiv. Timpul stă pe loc când suntem la o ședință plicticoasă și zboară mult prea repede când facem dragoste. Timpul pe care îl numim “prezent” este întotdeauna, și numai personal, simțit.

Există o bine-cunoscută povestire despre un călugăr Zen care, urmărit de un tigru înfometat, a alergat până la jumătatea unui deal – și s-a agățat de o ramură deasupra unei râpe în care a descoperit un alt tigru la fel de feroce. Alături de creanga de care se ținea era un tufiș cu o singură fragă crescută, pe care călugărul a cules-o. A mirosit-o, a pipăit-o, a mușcat din ea... și și-a spus în sinea lui: “Delicioasă!”

Dacă suntem conștienți de “*acum*”, dacă îl trăim, suntem în curgerea timpului. Năvala trecutului și presiunea viitorului – acei doi tigri gemeni – sunt aruncate la o parte. Numai prezentul există; există numai ceea ce ai la îndemână.

Când ne dăm seama că nu există decât ceea ce avem la îndemână, ne dăm seama și că timpul nu mărșăluiește în spatele nostru sau nu ne conduce înainte, deși adesea așa pare. Timpul pur și simplu *este*. Este acest moment, *chiar acum*: un mediu pentru propriile noastre ritmuri și pentru ritmurile universului – nimic mai mult.

Majoritatea dintre noi nu suntem conștienți de acest aspect al timpului – goliciunea sa esențială, în afară de ceea ce trăim noi în el – pentru că noi trăim în funcție de ceasuri și de

“certitudinea” prezentului, trecutului și viitorului. De fapt, ne agățăm cu disperare – cu mult mai multă disperare decât călugărul de creanga lui – de ceasuri, garanții siguranței noastre.

Studentii de la seminarele mele sunt încântați când le sugerez să-și lipească cuvântul “acum” pe cadranele ceasurilor lor de mână – totuși de foarte puține ori am văzut pe câte unul care să o și facă. La ședințele de pregătire, participanții sunt rugați să-și scoată ceasurile – și totuși un număr semnificativ dintre ei refuză, ascunzându-le în secret când instructorul insistă. La sfârșitul celui de-al doilea război mondial, soldații americani i-au despuiat pe nemți de ceasurile lor, o metaforă sigură a victoriei: ei știau cât e timpul – timpul real și prețul victoriei ca timp – iar nemții nu.

Oamenii își privesc des ceasurile, dar când sunt întrebați imediat după aceea, nu știu ce oră e.

Evident, ceasul este un fel de talisman protector. Nici măcar nu avem nevoie să știm cât e ceasul – atât timp cât, prin el, avem timpul la mână.

Dacă știm cât e ceasul, credem că așa suntem bine instalați în lume, știm unde suntem. Dar ne bazăm pe timpul linear și făcând-o, neglijăm sufletul.

* * *

Vestea bună este că felul în care tratăm timpul nu este nici inevitabil nici imuabil. Nu *trebuie* să trăim cu o lipsă cronică de timp. Nu *trebuie* să ne purtăm ceasurile ca pe niște cătușe.

O zi conține deopotrivă douăzeci și patru de ore și o infinitate de timp. Dar societatea noastră nu recunoaște timpul ca fiind infinit, ci mai degrabă se opune acestei viziuni. Am fost învățați să evaluăm timpul numai în funcție de cât de productivi putem fi noi în el. Suntem prinși în capcana aritmiei și disfuncției vieții moderne – într-atât încât gonim prin viață fără s-o trăim.

Acest gen de presiune a timpului este o ciudățenie a istoriei recente. Timpul exact este o invenție socială, care nu datează de mai mult de vreo sută de ani. Pentru toate celelalte epoci în care a existat omenirea, timpul era generos cu noi, iar noi trăiam în libertatea de timp.

Putem învăța din nou să trăim astfel, să ne întoarcem la un ritm mai natural, biologic. Trebuie să ne luptăm pentru “timp pentru suflet”, un timp diferit pentru fiecare dintre noi; un timp care corespunde cu ritmul sufletului nostru individual, cu pulsul

nostru intern, dar care este în armonie cu sufletul – pulsul – universului.

Scopul meu este să vă ajut să vă creați mai mult timp pentru suflet în viață. Totuși este evident că nu am cum să măresc ziua de la douăzeci și patru la treizeci de ore. Atunci ce înseamnă să crezi timp?

Înseamnă să devii prezent, aici în acest moment, cât mai mult timp. Creăm timp în fiecare moment în care pășim conștient pe tărâmul prezentului.

Dacă simți că viața trece în goană pe lângă tine și cu toate acestea nu poți ține pasul cu toate obligațiile și datoriile care îți se impun – oprește-te! Începe cu un singur moment. Îngăduie-ți să fii conștient și să simți în acest moment. Să crezi timp înseamnă să fii viu și autentic.

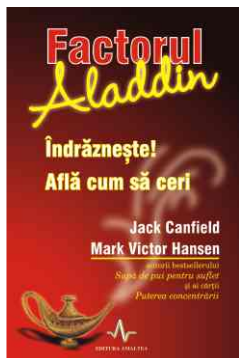
Avem capacitatea de a *privi* timpul – și făcând-o, pășim într-o nouă conștientizare a acestuia și-i trăim următoarea dimensiune, libertatea de timp. Numai că nu putem privi doar cu ochii și nu putem înțelege doar cu mintea; trebuie să percepem timpul cu toate fațetele ființei noastre: cu toate simțurile, percepțiile, sentimentele noastre, cu toată inima. *Timeshifting* este metoda prin care o putem face, iar această carte este de fapt un manual de *timeshifting*, despre cum se poate tranzita timpul.

Aceasta nu e o carte teoretică sau filozofică (deși conține multă teorie și ceva filozofie) ci mai degrabă, în miezul ei, este o carte practică. Propriile mele experiențe și cele ale miilor de oameni care au participat la seminarele mele mi-au arătat că atunci când învățăm să tranzităm timpul, relațiile noastre devin mai împlinite, timpul petrecut în singurătate, mai bogat, înaintarea în vârstă mai plină de satisfacții, munca mai fructuoasă, iar stresul și anxietatea ne paralizează mai puțin – sau chiar deloc.

Cunoaștem cu toții această senzație: că totul pare să curgă; când ai cu adevărat destul timp; când ești relaxat, calm, împăcat cu tine însuși, în armonie cu oamenii și cu lumea din jur.

Am trăit cu toții această senzație, dar mult prea rar. Această carte vă va învăța s-o trăiți mai des, mai mult.

Timeshifting ne poate îmbogăți dându-ne mai mult din acest bun prețios: viața în sine.

**Factorul Aladdin – Ken Blanchard**

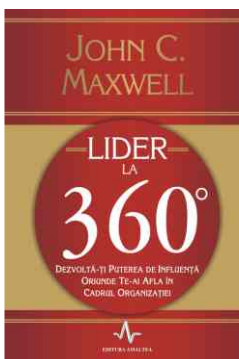
„V-AU VINDECAT SUFLETUL CU SUPA DE PUI.

Acum, geniala echipă motivațională a lui Canfield și Hansen dezvăluie secretul prin care puteți obține orice vă dorește inima.“

– Ken Blanchard, scriitor

Orice este posibil... dacă îndrăznești să ceri!

Factorul Aladdin ne ajută să nu pierdem oportunități esențiale, identificând principalele obstacole care ne împiedică să cerem și învățându-ne tehnici simple pentru a le depăși.

**Lider la 360 grade - John C. Maxwell**

Dr. Maxwell, unul dintre cei mai renumiți mentori la nivel mondial în domeniul leadershipului, înlătură ideile preconcepute și vă oferă șansa unică de a vă exercisa puterea de influență la toate nivelurile – pe verticală (asupra șefului), pe orizontală (asupra colegilor) și în jos (asupra celor pe care îi conduceți).

**Castiga cu oamenii - John C. Maxwell**

Mulți dintre noi se concentrează în primul rând asupra cultivării altor tipuri de talente și trăsături - cum ar fi să își șlefuiască abilitățile de comunicare sau de leadership și să își consolideze cunoștințele - uitând însă că relațiile cu cei din jur sunt fundamentul reușitei. Abilitățile pe care le pui în practică + Relațiile pe care alegi să le construiești = SUCCES GARANTAT

Editura AMALTEA-
Cele mai bune cărți de autodezvoltare!

Colecții:

* **Cunoaștere și Autoeducare MOTIVAȚIONAL**

Cunoaștere și Autoeducare BUSINESS

MILENIUL 3

STAR WARS

FANTASY & SCI-FI

Cărți pentru VIAȚA TA

PARTEA ÎNTÂI

Timpul e substanța din care sunt făcut. Timpul e un râu care mă poartă cu sine, dar râul sunt eu; este un tigru care mă sfâșie, dar tigrul sunt eu; este un foc care mă mistuie, dar focul sunt eu.

—JORGE LUIS BORGES

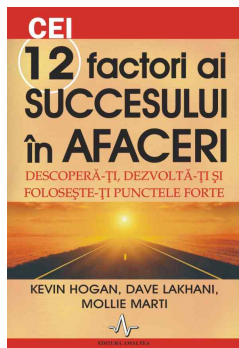


grupul editorial

amaltea

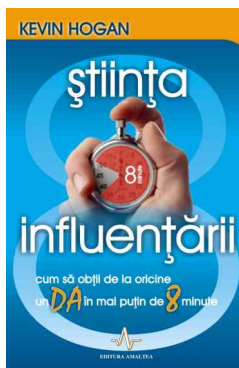
www.amaltea.ro

CITEȘTI mai mult. CREEZI mai mult.



Cei 12 factori ai succesului în afaceri - K. Hogan, D. Lakhani

Muți oameni permit limitărilor false sau aparențelor să îi împiedice să își îndeplinească visurile. Pe de altă parte, toți sunt dornici de mai mult. "Cei 12 factori ai succesului în afaceri" sunt reali, puternici, măsurabili și conduc la succesul de durată. Ei îți arată că a cunoaște care îți sunt punctele forte nu este suficient; trebuie să știi unde te afli, încotro te îndrepti și să acționezi pentru a obține ce ți-ai propus.



Știința influențării - Kevin Hogan

Influențarea era cândva o artă. Acum, datorită lui Kevin Hogan a devenit o știință.

Autorul este un expert recunoscut în domeniul persuasiunii, iar această carte este Graalul influențării în noul mileniu. Mai mult, vă sunt dezvăluite, cu argumente solide, dedesubturile schimbării permanente în comportamentul semenilor voștri, un proces subtil care poate fi transformat în realitate.



Răspunsul lor ...DA! - R. Fisher, W. Ury, B. Patton

Deși negocieri au loc în fiecare zi, nu este ușor să te descurci onorabil. De nenumărate ori, strategiile standard ne lasă gustul amar al extenuării sau înstrăinării. Negocierea principială, concepută în cadrul Proiectului de Negociere Harvard, de către experți care au participat la delicate negocieri internaționale vă arată cum să obțineți ceea ce sunteți îndreptățiți să obțineți și să ramâneți în continuare persoane agreabile.

Editura AMALTEA-
Cele mai bune cărți de autodezvoltare!

Colecții:

Cunoaștere și Autoeducare **MOTIVAȚIONAL**

STAR WARS

* Cunoaștere și Autoeducare **BUSINESS**

FANTASY & SCI-FI

MILENIUL 3

Cărți pentru VIAȚA TA

CAPITOLUL UNU

CĂTRE TIMPUL-LIBERTATE

*Eu nu sunt ora aceasta alunecând abrupt
de-a lungul căreia mă vezi cum alerg.*

—RAINER MARIA RILKE

AM DECOLAT DIN NEW YORK în mijlocul unui viscol înverșunat și am aterizat în albastrul fermecat și cald al Caraibelor. Conduceam un grup pe insula St. John pentru o serie de seminare despre bunăstare și dezvoltare personală organizate de Institutul Omega pentru Studii Holistice, institut pe care îl conduc. Pentru a merge din St. Thomas, unde ne-a lăsat avionul, pe cealaltă insulă, am luat un feribot cu puntea descoperită.

Scena de pe vas era însăși definiția idilicului. Ne legănam ușor pe marea de turcoaz, cu insule de dealuri împădurite în fundal. Era o zi caldă, cu o briză care aducea mireasma florilor, și chiar cu un curcubeu în depărtare. Din cauza inevitabilelor schimbări de orar, feribotul aștepta în port de câteva minute.

Mi-a sărit în ochi Vicki, o femeie din grupul nostru, care stătea jos și-și lovea repetat genunchii cu pumnii iar chipul ei arăta nerăbdare și încordare. Am privit-o un timp. Cu privirea ațintită înainte, în gol, nu părea să fie conștientă de frumusețea peisajului, absorbită în agitația nervoasă a brațelor. În cele din urmă m-am îndreptat spre ea și am întrebat-o: “E vreo problemă?” A privit în

sus spre mine. “Nu mai ajungem acolo odată?” m-a întrebat cu un ton plângăreț.

Pe loc, m-am gândit: “Unde altundeva am putea ajunge unde să ne simțim mai bine decât aici și acum?” “Nicăieri”, mi-am dat singur răspunsul. Nu exista nici un “acolo” unde să poată fi mai frumos, mai înmiresmat, mai pașnic decât unde eram chiar atunci. Chiar în acel moment.

Bineînțeles, Vicki nu vedea lucrurile astfel. Ca majoritatea noastră, era atât de obișnuită să simtă presiunea extremă a timpului încât dacă stătea liniștită câteva minute avea senzația că “irosește” timp prețios – avea, mai precis, senzația că “face un păcat”, după cum mi-a spus ea mai târziu. Era atât de obișnuită să alerge cu viteză maximă, adesea făcând mai multe lucruri în același timp, încât o încetinire a ritmului devenea stresantă, iar ea literalmente nu vedea peisajul superb din jurul ei, nu se simțea împăcată în mijlocul unei atmosfere de pace deplină. Era atât de obișnuită cu urgența timpului, încât chiar și într-o călătorie cu scopul de “a scăpa de toate grijile” luase cu ea convingerea înrădăcinată că trebuie să se grăbească și să fie eficientă în fiecare moment. Se mai simțea și vinovată că-și luase timp “liber” și săcâită de grija că de fapt ar fi trebuit să facă altceva în acel timp. Ca majoritatea dintre noi, Vicki își condusese viața de zi cu zi cu schimbătorul de viteze înțepenit pe ultima poziție și nu-și putea închipui cum ar putea să schimbe viteza spre relaxare, chiar dacă era ceea ce-și dorea cu disperare, lucrul de care avea neapărat nevoie.

Problema lui Vicki este foarte des întâlnită; relația noastră turbulentă cu timpul este blestemul vieții moderne. Dacă ai pus mâna pe această carte, probabil și tu simți că nu ai niciodată destul timp – și că te miști întotdeauna într-un ritm fără odihnă. Această goană permanentă ne jefuiește de pacea minții și de plăcerile simple la care avem dreptul prin naștere – și ne refuză timpul pentru a comunica cu adevărat cu ceilalți, a mânca relaxați, a ne juca și a râde, timpul relaxat și confortabil petrecut cu noi înșine și capacitatea de a trăi frumusețea vieții din jurul nostru.

Imaginați-vă o lume fără ceasuri.

Am fi, în cel mai bun caz, dezorientați. În cel mai rău caz, s-ar prăbuși toată organizarea vieților noastre.

Cei mai mulți dintre noi punem în fiecare seară deșteptătorul să sune, ca să fim siguri că ne vom trezi exact în momentul în care credem noi că trebuie să ne trezim – ca să putem pregăti micul dejun, să ajungem la timp la serviciu, să nu piardă copiii

autobuzul spre școală. Aceia dintre noi care-și pot permite să se trezească fără un deșteptător tot se uită imediat la ceas, fie și numai pentru a avea un punct de reper în zi. Dacă e târziu, ne gândim: “Am dormit prea mult” – ca și cum dacă lăsăm să treacă vreo părticică a zilei fără să fim conștienți de trecerea ei comitem un păcat.

Fără ceasuri, nu am ști când începe filmul, când pleacă trenul, când se deschide restaurantul, când se întrunește consiliul sau când să trecem să ne luăm partenerul de acasă. Muncitorii sunt pontajați în funcție de oră; dacă întârzie, li se scade din salariu, iar munca nu se desfășoară la fel de lin. Lucrăm de la nouă la cinci (și suntem plătiți dacă stăm peste program), ne luăm copiii la trei, mâncăm masa de seară la șapte și ne uităm la știri la unsprezece. Elevii de liceu au trei ore să-și scrie lucrările, participanții la un concurs trebuie să răspundă în treizeci de secunde, jucătorii profesioniști de baschet au douăzeci și patru de secunde să înscrie, atleții stabilesc recorduri mondiale în sutimi de secundă, oficialitățile de la NASA calibrează rachetele la miimi de secundă, iar fizicienii lucrează cu nanosecunde.

Totul e trăit în funcție de un ceas, acum atât de precis, încât putem măsura viteza particulelor subatomice. Purtăm la mână timpul ca pe o pereche de cătușe și ne mișcăm în ritmul său inexorabil.

Timpul este ceea ce folosim ca să ne măsurăm viețile: o secundă, un minut, o oră, un an, un deceniu, o viață. Depindem cu toții de ceasuri pentru că am devenit sclavi ai timpului.

Dar în Evul Mediu nu existau ceasuri. Până și clepsidra, care nu e un instrument cine știe ce precis de măsurare a timpului, nu a început să fie folosită decât spre sfârșitul secolului al treisprezecelea. Avem tendința de a nu ne întreba niciodată dacă strămoșii noștri trăiau timpul într-un mod diferit. Considerăm timpul un fenomen în afara noastră, un “ceas” universal care ticăie fără oprire în scurgerea lui rapidă. Totuși pentru cei dinaintea noastră timpul era un flux continuu, foarte diferit de viteza vieții moderne.

Chiar și astăzi, în unele regiuni din Africa, de exemplu, și în Papua, Noua Guinee, conceptul timpului așa cum îl înțelegem noi nu există. În multe limbi nu există cuvinte echivalente pentru “oră”, “minut” sau “secundă”. Se face ziuă când răsare soarele, noapte când apune; anotimpurile se măsoară în funcție de felul în care cresc sau se veștejesc grânele, și nimeni nu știe cât de bătrâni îi erau părinții

când au murit – știe doar că *erau* bătrâni și că moartea lor a fost un eveniment inevitabil și binecuvântat.

Ce oameni înapoiți, suntem noi tentați să gândim. Ce timpuri înapoiate. Totuși mă îndoiesc că papuașii ar fi de acord cu noi și nu sunt deloc convins că o persoană care ar trăi în Evul Mediu ar considera că societatea noastră e mult mai avansată. Într-adevăr, cred că ne-ar privi mai degrabă cu milă. Ce oameni agitați, ar gândi. Ce timpuri agitate.

Ambele atitudini sunt bineînțelese corecte.

Este deja un adevăr inerent că pentru noi, care trăim într-o lume și o epocă industrială și spațială și atomică, timpul-ceasornic face parte din noi – fiind un lucru care trebuie prețuit, care trebuie folosit. Dar trebuie să învățăm să folosim și un altfel de timp, dacă vrem să savurăm viața mai din plin.

Dacă nu învățăm să stăpânim în mod conștient timpul în viața noastră, stresul de care suferim nu va face decât să se înrăutățească. Suntem la mâna tuturor mesajelor societății noastre care ne spun să mergem mai repede, să facem mai mult, să producem mai mult, să cumpărăm mai mult – și, mai presus de orice, să nu stăm niciodată liniștiți, pur și simplu trăind faptul că suntem vii. Dacă nu învățăm să ne ținem timpul sub control în mod conștient, viețile noastre vor continua să se îndepărteze în viteză de noi și nici măcar nu vom observa frumusețea sau evenimentele din jurul nostru. Vom rămâne doar cu senzația că ne lipsește ceva, că am pierdut ceva. Ca Vicki pe feribot, am putea fi chiar în mijlocul Paradisului – și nici măcar nu ne-am da seama.

Timpul m-a fascinat dintotdeauna, de când mă știu. Mi-au trebuit ani ca să-mi dau seama că, atunci când eram mic, bebeluș chiar, înainte de a putea avea amintiri conștiente, mâncam și dormeam și învățam după propriul meu program, fără să am nevoie de ceas. Pe atunci, în perioada în care eram cel mai mulțumit de viață, eram stăpânul timpului.

Aveam cam șase ani când bunicul meu, un inventator pe care îl pasiona lumea mecanicii, mi-a dăruit un ceas și mi-a explicat cum funcționează. Și-a petrecut cu mine ore întregi, explorând lumea cifrelor, explicându-mi relația lor cu timpul și relația timpului cu noi. La început, mă interesa mai puțin cadranul ceasului decât mecanismul interior. Dar am descoperit în curând că informațiile pe care le oferea cadranul – timpul din zi – erau deosebit de importante în casa noastră. Tatăl meu, medic, avea o conștiință acută a timpului, pentru că munca lui cerea un program riguros. Mama, de asemenea, ținea cont de timp și ne-a

învățat să-l folosim în mod eficient. “Timpul e prețios” ne spunea. “Nu-l risipiți aiurea.”

Conform programului, am mers la colegiu și apoi la facultatea de medicină. Părinții mei erau mulțumiți. *Eu* eram mulțumit. Îmi foloseam timpul pe cât posibil în avantajul meu.

Totuși exista în mine o neliniște sau un spirit de revoltă, pe care îl împărtășeau și părinții mei. Am început să caut altceva decât viața care mi se prescrisese și pe care o duceam – și, în 1973, chiar înainte de a-mi lua diploma de medic, am făcut o călătorie în India care mi-a schimbat perspectivele și atitudinea cu care abordam viața.

Cam pe atunci am recitat o carte scrisă la începutul anilor '70, carte care dintr-odată a căpătat pentru mine un sens cu totul nou: *Be Here Now**, de Ram Dass, care de atunci mi-a devenit un prieten drag și un mentor. Cartea se concentrează asupra verbului “a fi” și nu “a face”, asupra existenței în momentul prezent, nu în trecut sau în viitor. Deși mulți au considerat astfel de idei erezie, gândindu-se că a le urma însemna doar “a lăsa totul baltă”, pe mine m-au inspirat. Eram hotărât să introduc aceste idei în viața mea personală și în practica medicală.

După ce am devenit doctor, m-am concentrat asupra medicinei holistice, un concept nou la vremea aceea în Occident. Interesele mele în practică se îndreptau spre starea generală de bine, preîntâmpinare, longevitate și legătura dintre minte și trup în boală și stres. I-am învățat pe alții să facă mișcare de întreținere și să se hrănească corect, cum să reducă stresul și cum să se relaxeze – și am început să observ rolul pe care îl joacă timpul în toate aspectele sănătății, deși încă nu-mi puteam codifica observațiile într-o teorie.

Efectele “sărăciei de timp” începeau să mi se dezvăluie cu claritate în munca mea cu pacienții. Unul după altul, cu toții se plâneau că “nu e destul timp”. Anxietatea și presiunea la care erau supuși erau enorme; pur și simplu “ziua nu avea destule ore” ca să poată îndeplini tot ceea ce *trebuiau* să facă. Îi ascultam cu înțelegere, le prescriam mișcare și o dietă sănătoasă și – cu un fel de îngâmfare care acum mă face să mă cutremur, îmi spuneam cu mândrie în forul meu interior că eu muncesc de două ori mai mult decât ei și totuși abia

*Fii aici, acum

dacă simt vreunul din simptomele de stres pe care le prezentau ei.

Dar am mai observat și altceva. Ca atâția alți oameni de succes, ajunseseam să adopt strategia că, din moment ce viața e un eveniment trecător – la urma urmei, dispun de o perioadă limitată de timp – modalitatea de a-mi valorifica la maxim anii pe care-i am este să îndes în ei cât mai multă activitate. Credeam că a-ți trăi viața din plin înseamnă să faci cât de multe poți.

Totuși, după ce am depășit treizeci de ani am început să simt un gol interior, un sentiment de nemulțumire. Deși făceam mai mult pentru a trăi mai mult, de fapt aveam senzația că trăiesc *mai puțin*. Aveam senzația enervantă că, pe undeva, pierdeam tocmai ce era important.

Așa și era, de altfel, pentru că nu eram cu adevărat *prezent* în activitățile mele. Viața mi se desfășura cu o viteză atât de mare, încât nu o mai puteam prinde din urmă și o pierdeam.

“Atunci să fac bine să muncesc și mai mult” mi-am spus în sinea mea. “Va trebui pur și simplu să mă mișc și mai repede.”

Numai că, după cum vom descoperi, adevărul este tocmai pe dos. Avem nevoie să învățăm să facem timpul să curgă mai încet. Trebuie să ne oprim, să observăm ce se întâmplă, să ne instalăm cu adevărat în viețile noastre și să acordăm atenție fiecărui moment, nu să ne continuăm mereu goana spre altceva, spre alt moment.

În 1977 am fondat Institutul Omega pentru Studii Holistice, în Rhinebeck, New York, un centru unde oamenii să-și poată dezvolta abilitățile care-i pot ajuta să devină mai vii în viața de zi cu zi. De la început, unul din cele mai importante obiective ale institutului Omega a fost să creăm un mediu cu adevărat sigur și de instruire, unde oamenii să aibă simțul comunității și al spiritului. Pentru aceasta, am găsit un loc în valea râului Hudson, în care pădurile, grădinile și sunetele naturii se combină cu programul nostru, permițându-le participanților să se relaxeze și să se simtă confortabil. Experiența Omega devine astfel o vacanță combinată cu învățătura, ceea ce le îngăduie participanților să uite pentru o perioadă graba infernală a vieții cotidiene.

Răspunsul la ofertele Omega a fost impresionant de la început. Acum, în jur de douăzeci de mii de oameni vin la programele noastre pe parcursul unui an, iar acest număr este

într-o continuă creștere. Omega a devenit o oază pentru oameni care caută să intre în comunicare cu alții, cu natura și, în cele din urmă, cu ei înșiși.

Explicația pentru această reacție este, cred, rolul timpului și al ritmului. La Omega, oamenii vin într-o așezare de țară. Nu numai că nimeni nu insistă asupra unui orar, dimpotrivă, cursanții sunt încurajați să se armonizeze cu ritmurile naturii, ritmuri pe care de-a lungul anului, când muncesc, au tendința să le uite, deși aceste ritmuri fac parte din ei într-o foarte mare măsură. Pentru ei, acest *timeshifting* este ca o vindecare, ca o modalitate de a-și menține sănătatea.

Sunt și astăzi la Omega – dar nu mai sunt același care eram în 1977.

Timpul m-a schimbat. Nu mă refer numai la *trecerea* timpului – e adevărat, sunt mai bătrân cu optsprezece ani și am acumulat mult mai multă înțelepciune și nebunie. Mă refer și la schimbările care s-au petrecut în modul meu de a înțelege și de a *folosi* timpul.

În America, timpul este dușmanul nostru. Spunem că “am pierdut timpul”, “ne-am omorât timpul”, “ne-am găsit timp” – și ajungem atât de departe încât inactivitatea ne provoacă anxietate și umplem tăcerea cu sunetul televizoarelor și al boxelor. Mă lăsasem condus de stilul de viață american, crezând că pot să fac câte două sau chiar trei lucruri în același timp: să-mi scriu conferințele și să supraveghez joaca copiilor, să pregătesc cina și să urmăresc ultimele știri. Dar a avut loc o serie de evenimente care mi-au schimbat modul de a gândi, mi-au remodelat stilul de viață, au făcut ca timpul să devină subiectul meu preferat – și au dus la scrierea acestei cărți.

Primul eveniment a fost aparent banal: am văzut un om mergând.

Este, bineînțeles, un om deosebit, și avea un mers cum nu mai văzusem niciodată până atunci. Omul era Thich Nhat Hanh, un călugăr budist din Vietnam și activist pentru pace, care onorase Omega venind ca profesor invitat.

Într-o zi, în timp ce conducea o lecție de meditație, eu stăteam de vorbă cu cineva în biroul meu, ale cărui geamuri dau spre o grădină din incinta institutului Omega. Thich Nhat Hanh se plimba prin grădină, urmat de un grup de aproape o sută de persoane. Privirea mi-a rămas ținută asupra scenei;

mă uitam transfigurat, uitând total de musafirul meu și de afacerile despre care discutam.

Felul în care mergea Thich Nhat Hanh îți dădea impresia că săruta pământul cu fiecare pas. Era în întregime prezent, evident concentrat numai asupra actului de a merge. Aproape că i-am *simțit* plăcerea cu care savura fiecare moment, senzația ierbii atingându-i tălpile, felul în care corpul lui părea la unison cu fiecare mișcare.

El era *prezent* în acea plimbare. În fiecare moment, nimic altceva nu-l interesa; trăia numai în momentul “acum”. Chiar și astăzi, când îmi aduc aminte, mă simt în întregime prezent în momentul în care l-am observat mergând.

În seara aceea, mergând la cină, m-am oprit dintr-odată locului. Mintea mea, am conștientizat eu, era încă la discuția de afaceri din după-amiaza respectivă și la un telefon pe care uitasem să-l dau și pe care trebuia să-l amân până după cină. Cu alte cuvinte, existam în trecut și în viitor, numai în prezent nu. În seara aceea – exact ca în atâtea alte seri dinainte – nu eram conștient de mersul meu, de aerul pe care-l respiram sau de strălucirea luminilor din sala de mese de la Omega.

Atunci m-am gândit la Thich Nhat Hanh – și mi-am îngăduit să pătrund în momentul prezent, să devin conștient de activitatea pe care o făceam chiar atunci, lăsând la o parte gândurile la trecut și la viitor care mă preocupau. Am început imediat să simt cum mă cuprinde o pace profundă. Era ca și cum întreaga mea ființă aluneca spre relaxare, mi-am dat seama. Nu trebuia să fac nimic altceva decât să mă aduc pe mine însumi în momentul prezent și să fiu *aici*. Unde puteam rămâne oricât de mult aș fi vrut! Am învățat că pot ține timpul sub control – și astfel chiar să-l creez!

Să mergi încet și să fii conștient că mergi poate să pară, din punctul de vedere al freneziei noastre și al “sărăciei de timp”, o “pierdere” de timp. Dar eu, împreună cu nenumărați studenți, am descoperit că fie și câteva clipe de astfel de prezență în prezent au un efect atât de calmant și de înviorător încât se prelungește mult în tot restul zilei, ajutându-ne să fim mai liniștiți și mai relaxați.

După cum veți vedea în cele ce urmează, dacă îți imprimi un ritm pașnic, cum ar fi o plimbare meditativă – sau chiar când îți scoți câinele la plimbare, îți faci timp să te joci cu copiii sau să ai o conversație profundă cu un prieten – acest lucru te ajută să-ți echilibrezi ritmul vieții. Ceea ce e minunat

și surprinzător e că o perioadă scurtă de tranziție conștientă într-un timp lent nu are efectul de a-ți înghiți timpul din ziua respectivă. Dimpotrivă, îți creează timp pentru tine, răsplătindu-te prin ceea ce eu numesc “libertate de timp” cât e ziua de lungă. Asta înseamnă *timeshifting*, asta înseamnă să tranzitezi timpul într-o clipă.

În 1986, soția mea și cu mine am divorțat. Acum suntem prieteni – de fapt, chiar lucrăm împreună la Omega – dar la vremea aceea despărțirea a fost amară și dureroasă. Drept antidot, m-am aruncat în munca mea cu o energie dublată. Omega se extindea rapid. Mi-am luat mai mulți pacienți la cabinetul meu particular. Mi-am umplut zilele și nopțile cu activitate – orice m-ar fi putut face să uit de durerea care mă sfâșia în interior.

Munceam din greu – dar îmi doream să muncesc și mai mult. Deși conduceam Omega și continuam să merg zilnic la cabinetul meu medical, am luat asupra-mi și dezvoltarea unei mari stațiuni balneare în Lenox, Massachusetts – un proiect în valoare de mai multe milioane de dolari – și astfel am intrat într-o criză care a devenit o altă experiență fundamentală pentru relația mea personală cu timpul.

Știam că fac deja prea multe, totuși m-am lăsat sedus de acest proiect pentru că era unul din visurile mele. Mai știam și că, dacă ar fi reușit, m-aș fi îmbogățit. În plus, jucătorul din mine a acceptat provocarea: prietenii îmi spuneau că, dacă e cineva care o poate scoate la capăt, eu sunt acela.

Totuși într-o zi, în timp ce mergeam cu mașina la o ședință, m-am pomenit că izbesc cu pumnii în tabloul de bord, lucru pe care nu-l mai făcusem niciodată până atunci. Vocea mea interioară mi-a spus să încetez o dată cu această aglomerare dementă de activități în viața mea – dar cine ascultă vocile interioare când logica dictează? Am mers mai departe, cu viteză maximă.

Dar era o perioadă total nefavorabilă pentru stațiune. Economia americană intrase în recesiune, ne-am izbit de nenumărate probleme și nu a durat mult până la prăbușirea întregului proiect. Bineînțeles, acum pot privi în urmă spunându-mi că aș prefera să fi avut succes – în fond, cine preferă cu adevărat eșecul? – și că mi-ar plăcea la nebunie să fi câștigat câteva milioane de dolari. Dar dacă analizez lucrurile

mai profund, îmi dau seama că, deși a fost o lecție costisitoare, a fost lecția pe care aveam neapărat nevoie s-o primesc. De fapt, falimentul care a urmat a fost de fapt o binecuvântare mascată.

În loc să încetinesc ritmul ca să simt durerea distrugerii căsniciei mele și să fac față acestor sentimente dificile, eu m-am aruncat cu capul înainte într-un nou proiect, doar ca să fiu tot timpul ocupat. Mă forțam singur să trec în goană de durere – și astfel mă lăsam să trec în goană de momente prețioase cu copiii și prietenii mei, clipe pe care le-am putut aprecia abia după aceea. Viața mea era de-a dreptul infernală ca ritm. Doar un eveniment major mi-ar fi putut deschide ochii asupra faptului că trebuia neapărat să fac unele schimbări. Este exact ceea ce a făcut falimentul.

Imediat după criză, mi-am examinat cu severitate viața și relațiile cu lumea. A devenit limpede că dacă aș fi procedat în continuare la fel – punând întotdeauna munca pe primul loc și făcând cât mai multe lucruri cu puțință – nu puteam ajunge decât la o senzație și mai acută că ce e important în viață îmi scapă, indiferent cât “succes” aș fi avut.

De atunci am învățat, încetul cu încetul, să-mi schimb în mod esențial viziunea conștientă asupra timpului și relația cu timpul. Am învățat să mă bucur de pace și de satisfacție profundă în momentele obișnuite ale vieții – mai ales încetinind suficient ca să le pot savura. și acum muncesc din greu când muncesc, și mă mișc repede când e cazul. Dar învăț să mă detașez de muncă atunci când nu muncesc, și să mă mișc încet când vreau. Mă pot relaxa și mă pot bucura de faptul că sunt viu într-un fel pe care niciodată nu l-aș fi crezut posibil atunci când nu ridicam piciorul de pe accelerație în nici o situație.

V-am trezit interesul?

Această carte vă oferă un set de concepte care vă vor permite să înțelegeți timpul mai bine – și, înțelegându-l, să-l tranzitați în ce sens doriți. Vă voi arăta cum afectează timpul percepția sinelui, relațiile cu alții, trăirea muncii, jocului, sănătății, vârstei, morții, societății și viitorului.

Dar nu e destul să înțelegi timpul cu creierul, deși e esențial. Când vei învăța să *fii una cu timpul*, când vei putea să-l tranzitezi după dorință, *atunci* vei trăi o împlinire, o libertate – libertate de timp – pe care nu le-ai fi crezut niciodată posibile.

CAPITOLUL DOI

REZONANȚA ȘI RITMUL VIETII

*Un admirator înfocat l-a întrebat odată pe
Arthur Rubinstein: Cum de mânuiți notele atât
de bine?*

*Pianistul a răspuns: “Nu mânuiesc notele mai
bine ca mulți alții, dar pauzele – ah! acolo stă
adevărata măiestrie.”*

TOTUL SE MIȘCĂ ÎN RITM. Particulele atomice, valurile de electroni, moleculele din lemn și din piatră, iarba și copacii, amoebele, mamiferele și păsările, peștii și reptilele, pământul, luna, soarele și stelele... și noi înșine. Toate sunt dominate de ritm.

În noi, ca în toate animalele, inima este organul de a cărui ritmicitate ne dăm seama cel mai ușor; dar sângele pompat de inimă, împreună cu organele, mușchii și tendoanele hrănite de sânge se mișcă tot în ritm, indiferent dacă noi conștientizăm sau nu acest lucru. Respirația, manifestarea cea mai evidentă a stării noastre interioare, se întetește sau încetinește în funcție de starea noastră psihică sau intelectuală sau de nivelul stimulării fizice.

Lumea freamătă, în nenumărate ritmuri. “Rezonanța” este procesul prin care aceste ritmuri se sincronizează unele cu altele.

Rezonanța ritmică este unul din marile principii de organizare ale lumii, la fel de inevitabilă ca gravitatea. Prin acest proces se explică felul în care un ritm lucrează, funcționează împreună cu un altul și cum entitățile separate, de

la molecule la stele, se încadrează într-un ritm la fel de regulat ca pulsul inimii sau ca bătaia aripilor unui fluture.

Dacă punem alături două ceasuri cu pendul desincronizate, a doua zi ele funcționează în același ritm. De fapt, e ca și cum ele *vor* să se unească într-o singură cadență. Când potrivim butoanele unui aparat de radio, îi potrivim oscilatorii. Când aceștia ajung suficient de apropiați de frecvența semnalului emis de o stație, se unesc și pulsează dintr-odată împreună, iar programul căutat se aude clar.

Faptul că obiectele care se mișcă tind să intre în rezonanță a fost descoperit de omul de știință olandez Christian Huygens în 1665. De atunci, rezonanța a devenit un concept acceptat fără rezerve în științele fizice și naturale, în care progresele făcute în înțelegerea acestui fenomen au dus la realizări tehnologice fantastice.

Dar suntem încă la început în înțelegerea, sau chiar recunoașterea rezonanței în viața oamenilor. De fapt, cei mai mulți dintre noi o considerăm un lucru de la sine înțeles, într-atât încât nu mai conștientizăm că ea există. Chiar dacă știm că rezonanța aceasta există, nu încercăm deloc s-o înțelegem.

Putem intra în rezonanță – ne putem sincroniza cu altă persoană, alt obiect, sunet, altă stare de spirit, alt ritm – pe termen scurt sau lung. Intrăm în rezonanță printr-un zâmbet reciproc; un dans cu sau fără partener; prin actul iubirii; printr-o conversație serioasă; prin spiritul de echipă în sporturi, afaceri, în timpul unei crize; printr-un sentiment de comunitate cu un întreg oraș în fața unui pericol comun sau pentru o cauză comună, bună sau rea (gândiți-vă cum a plâns întreaga națiune în ziua morții lui Christa McAuliffe, sau cum s-au sărbătorit pașii lui Neil Armstrong pe lună); printr-o senzație de înrudire cu natura în păduri sau pe un lac liniștit; sau chiar printr-o uniune cu marile mistere – ritmul sferelor, pulsul universului, curgerea timpului.

Femeile care locuiesc împreună în cămine studențești descoperă adesea că ciclurile lor menstruale încep să coincidă. Mamele și bebelușii sunt în rezonanță când copiii sunt în uter. Priviți un copil care zâmbește și mă îndoiesc că veți putea să nu-i răspundeți tot cu un zâmbet. Și mai gândiți-vă la sex cu sau fără rezonanță. Primul duce la fericire, celălalt produce frustrare și furie.

Frederick Erickson de la Institutul de studiu al relațiilor inter-umane din cadrul Universității din Pennsylvania a arătat că

rezonanța are loc chiar și în jurul mesei de seară. Când membrii familiei vorbesc, silabele pe care le accentuează au același ritm. Când conversația lăncezește, ritmul comun continuă. Cineva se întinde după solniță într-o măsură, un cuțit se lovește de o farfurie în măsura următoare; iar la terminarea mesei pașii celor care se ridică și pleacă răsună în continuare în aceeași cadență.

Marii oratori știu foarte bine câtă importanță are ritmul discursurilor lor pentru a-i atrage pe ascultători. Membrii congregației lui Martin Luther King Jr. spuneau că, dacă îi ascultai vocea, te simțeai ca o părticică a unui val uman, care te ridică spre vorbele lui. John F. Kennedy avea și el acest gen de putere – la fel Adolf Hitler. Rezonanța în sine nu este nici bună nici rea, pur și simplu există, ca o forță a naturii. (După cum a scris René Daumal în cartea sa *Mount Analogue*: “Un cuțit nu e nici bun nici rău, dar cel care îl apucă de lamă cu siguranță greșește.”)

Toboșarul african, marele violonist care interpretează un concert de Brahms, oratorul, politicianul... cu toții folosesc rezonanța. Au prins ritmul muzicii sau al cuvintelor și îl transmit auditorilor lor. În seminarele mele, știu că am prins ritmul potrivit atunci când sunt realmente atât de prezent încât nu-mi mai supraveghez conștient cuvintele – pur și simplu “sunt” în curgerea vorbirii. În asemenea clipe, am sentimentul palpabil că auditorii mei sunt “cu” mine exact așa cum sunt și eu “cu” ei.

Totuși, nu e neapărat necesar ca rezonanța să aibă vreo legătură cu vorbele sau cu sunetul. În autobiografia lui, *Second Wind*, marele jucător de baschet Bill Russell scrie despre acele momente ale unui meci când coechipierii și adversarii joacă folosindu-și la maxim forțele și intră în rezonanță nu numai unul cu celălalt, dar și cu jocul în sine. În acele clipe, scrie Russell, nu mai contează victoria sau înfrângerea. Ceea ce e sublim este *actul* baschetului, jucătorii uniți în sport la cel mai mare nivel.

Liderii religioși din alte vremuri și șamanii cunoșteau puterea ritmului de a transforma timpul profan în timp sacru, în care contemplația înlocuiește ritmul, în care atemporalitatea învinge asupra timpului social. Ceremoniile și ritualurile religioase s-au bazat întotdeauna pe ritmul unei tobe sau al unui cânt coral pentru a induce o stare care imprimă comunității o frecvență ritmică mai înceată, îngăduind astfel o trăire mai profundă și mai spirituală a existenței.

În unele culturi, starea de transă se induce prin ritualul tobelor. Antropologul Michael Harner a cercetat multe culturi diferite și a

descoperit că un anumit gen de bătaie de tobe imprimă unui întreg grup un ritm comun care e considerat sacru și, în consecință, o deschidere spre “cealaltă lume”. Șamanii vorbesc despre toba ca despre o “canoe” care-i transportă spre celălalt tărâm.

În Africa, toba era și mai este folosită nu numai în ceremonii religioase ci și în dansuri și alte ceremonii pentru a crea un ritm care reflectă o poveste sau un aspect al mediului înconjurător. Pe vremea când nu exista istorie scrisă, toba și dansul care-i însoțea bățiile transmiteau povestirea. Dacă era o secetă, sau o recoltă, o naștere, sau un război, toba transmitea vestea printr-un ritm special. Nu era o bătaie măsurată ca în Occident, ci un ritm care reflecta mediul natural schimbător. Crea un câmp de rezonanță pentru cei implicați. Chiar și astăzi, fiecare sat are adesea propriile dansuri și ritmuri, reflectând diferențele dintre comunități, arătând că fiecare comunitate este pe frecvența propriei cadențe. Chiar și orașele au ritmurile lor proprii. Ritmul vieții în Seattle, de exemplu, este foarte diferit de cel din Los Angeles.

O toba bate la un festival african. La început încet, apoi ritmul se întetește din ce în ce mai mult; încetinește un timp, apoi iar o ia la goană. Dansatorii, mișcându-se în cerc în jurul unui foc, își potrivesc propriul ritm după cel al tobei. Câțiva dintre privitori, prinși în ritmul dansului, bat din picioare o dată cu bățiile tobei; alții bat din palme. În curând, fiecare dintre participanți, privitorii laolaltă cu toboșarii și dansatorii, uită total de mediul imediat; într-adevăr, nu există nici un fel de *gândire*, ci mai degrabă rezonanță cu ritmul, care de fapt cuprinde fiecare bătaie, fiecare ritm din lume.

Toboșarul, dacă e inspirat, se armonizează cu ritmul momentului, al universului, devenind el însuși un instrument, transmițând ritmul mulțimii. Babatunde Olatunji, cel care i-a făcut cunoștință Occidentului cu toba africană, mi-a spus odată că ritmul se mișcă prin el, dar că nu simte nicidecum că ar fi dominat sau în puterea lui. Pur și simplu îi este dat să fie el mesagerul.

Și în Occident, din timpuri străvechi, societățile au folosit ritmul cântecului pentru a reflecta și determina tempoul vieții. Țăranii cântau pe câmp, oaspeții dansau la nunți, clopotele vesteau orele, văslașii cântau în cor făcând vasul să alunece pe apă. Oamenii se adunau pentru sărbători muzicale, atât religioase cât și laice. În Grecia antică, Homer nu își recita epopeile, ci le cânta. În Evul Mediu, fiecare breaslă germană își avea propriul cântec pentru a-i descrie ritmul.

Pretutindeni, muzica – nu doar sunetul, ci sunetul și pauza, cu ritmul tăcerii la fel ca al sunetului – a fost întotdeauna, și încă mai este, calea cea mai eficientă spre rezonanță. Iar puterea ei este enormă. Tatăl meu mi-a povestit că la un spectacol cu *Fidelio* de Beethoven la Salzburg, cu Toscanini ca dirijor, publicul respectiv – una din mulțimile cele mai civilizate și mai de elită care au existat vreodată – a fost atât de mișcat încât s-au apucat cu toții să danseze între fotolii, spre marea surpriză a interpreților de pe scenă.

Trompetistul Miles Evans mi-a spus: “Miles Davis a creat muzică mare deschizând spațiul dintre note și pătrunzând înăuntru.” Iar percusionistul Tony Vacca spune: “Dacă nu-ți poți găsi ritmul, nu-ți găsești sufletul.”

Dar astăzi avem prea puțin timp pentru orice fel de muzică ce nu se încadrează într-unul din acele ritmuri accelerate, atât de specifice zilelor noastre. Azi muzica noastră, ca și societatea, a devenit mai aspră; pe undele noastre radio se aude în principal rock și rap. Și, conform antropologului Edward T. Hall, muzica populară printre contemporanii noștri nu determină, ci mai degrabă reflectă ritmul vieților noastre:

Muzica poate fi văzută ca un fel de consens ritmic. Unul din motivele pentru care unele cântece ajung hituri este că cineva compune ceva care este atât de apropiat de ceea ce fac sau simt ceilalți și de ritmurile pe care le folosesc încât le recunosc imediat. Muzica eliberează sentimente și ritmuri cu care oamenii sunt familiarizați.

Din moment ce muzica este marele instrument al rezonanței, muzica noastră *trebuie* să accelereze. Societatea i-o cerea.

Rezonanța este un lucru care face atât de mult parte din viața noastră încât de obicei n-o băgăm în seamă – dar uneori o întrezărim ca pe un fulger. De exemplu, când fiul meu Eli avea doi ani și jumătate, voia să asculte într-una caseta cu *Aladdin*, așa cum fac copiii mici. Din nefericire pentru mine, chiar și când închideam casetofonul, melodia mi se tot învârtea prin cap. Se derula fără oprire înăuntru craniului meu fără ca eu să-mi mai dau seama; cum mă mai linișteam un pic cum izbucnea din nou cu toată puterea tema din *Aladdin* în creierul meu. De fapt era prezentă acolo tot timpul, ca un fel de curent de adâncime – iar eu mă mișcam fără să vreau pe ritmul acela încăpățânat.

Cei mai mulți dintre noi n-am “înghițit” melodia din *Aladdin*, dar suntem într-o legătură foarte intimă cu clipul societății. Trăim într-un ritm care face tot timpul ta-ta-ta – și care e în noi *tot* timpul, chiar când nici nu ne dăm seama. Inconștient, ca o otravă absorbită de trup printr-un sirop înșelător de dulce, ne-am sincronizat cu un ritm mai rapid. Acesta ne controlează felul cum mergem, cum vorbim, cum reacționăm în fața apropiaților și străinilor, cum *nu* ne relaxăm. Gândiți-vă numai la enervarea pe care ne-o provoacă cineva care la o ședință bate cu stiloul în birou sau cu piciorul în podea.

Această obișnuință de a desprinde doar suprafața existenței și de a trece apoi mai departe ne îmbibă viața. De exemplu, se presupune că mergem la o grădină zoologică să privim animalele. Dar un studiu recent efectuat asupra vizitatorilor Parcului Zoologic Național din Washington, D.C., a descoperit că timpul pe care-l petrec în medie oamenii ca să privească un animal este doar cât o clipire din ochi: cinci până la zece secunde. Pentru a afla tot atâtea informații câte poți afla în atât de puțin timp despre cum se comportă, reacționează, se mișcă, mănâncă sau comunică un animal, poți foarte bine răsfoi o carte cu poze. În același studiu, un ghid de la parcul zoologic menționat a observat că mulți oameni își închipuie că hipopotamii stau perioade lungi sub apă. “De fapt”, a explicat ghidul, “media este de nouăzeci de secunde iar timpul maxim este cinci minute. Turiștii pur și simplu nu stau destul ca să-i poată vedea ieșind la suprafață.” Graba noastră de a trece mai departe nu face altceva, în ultimă instanță, decât să ne garanteze că pierdem lucrul pentru care am venit.

Acest ritm absurd de rapid pe care ni l-am însușit, acest ritm pe care abia îl observăm pentru că se insinuează atât de ușor pretutindeni, ne este impus de către societate. Iar ritmul societății moderne asigură poate cea mai puternică – și potențial cea mai periculoasă – rezonanță dintre toate.

Cam în ultima sută de ani, societatea occidentală și-a imprimat un ritm exagerat de rapid, un ritm care variază numai în sensul că se accelerează mereu, cerându-ne insistent să facem mai mult, să producem mai mult, să învățăm mai mult. Toate aparatele noastre sunt concepute astfel încât să mărească o viteză deja prea frenetică. Computerele, faxurile, poșta electronică, Internetul,

telefoanele mobile, formarea repetată a unui număr de telefon, acestea sunt foarte folositoare în afaceri și uneori ne sporesc confortul, dar fiecare dintre ele adaugă la rapiditatea ritmului din jurul nostru, măbind încontinuu presiunea – lăsându-ne puțin timp pentru meditație și aproape deloc pentru sentimente.

Acest ritm din ce în ce mai rapid este un fenomen relativ nou și nimeni nu pare să știe cum să-l varieze. Majoritatea dintre noi nici măcar nu ne gândim să-l variem, pentru că societatea îl consideră “productiv” și pentru că noi ca indivizi suntem atât de sincronizați cu el, încât nici nu suntem conștienți că vrem să-l schimbăm.

Chiar dacă ne dăm seama că ceva nu e în regulă, nu știm *cum* să schimbăm ritmul, cum să intrăm în rezonanță cu unul mai lent, mai “uman”. Cei mai mulți dintre noi nu știm să tranzităm timpul. Nu știm cum să intrăm în rezonanță cu ritmuri mai lente când societatea ne hărțuiește fără răgaz. Nu știm să ne oprim ca să medităm, să ne rezervăm timp pentru noi înșine, să trecem de la frenezie la liniște, să ne relaxăm cu adevărat, să deschidem ochii și să vedem, să fim atenți, să simțim.

Să ne gândim la viața unei familii de coloniști americani, în jurul anului 1750.

Erau vremuri grele. Pământul trebuia arat, însămânțat și apoi strânsă recolta, hainele spălate manual, pâinea coaptă fără electricitate, copiii educați, mașinile și uneltele (rudimentare) reparate. Nu existau invenții care să ușureze munca și să economisească timpul, nici aparate de uz casnic, nici plicuri de supe instant sau caserole cu cina care trebuie doar încălzită și mâncată apoi în fața televizorului.

Cu toate acestea, cum se explică faptul că adesea nunțile țineau câte cinci zile, iar sărbătorile religioase sau ale recoltelor câte o săptămână? Oare cum reușeau acei coloniști epuizați și copleșiți să mai găsească timp și pentru distracții – așa cum o sugerează întreaga literatură din acea vreme? De ce ei aveau mult mai mult timp decât noi pentru religie și meditație? De ce pe vremea aceea existau mai multă veselie, mai multă prietenie, mai mult respect decât în societatea noastră agitată, trepidantă, în care nimeni nu mai are timp pentru politețe?

Coloniștii munceau în ritmul timpului societății lor, complet diferit de al nostru. Bineînțeles, aveau și ei băătăliile lor de dat, dar de obicei nu împotriva timpului. Tulburările datorate

stresului care ne bântuie pe atâția dintre noi în zilele noastre erau practic necunoscute pe atunci; relaxarea făcea parte din chiar substanța vieții lor. Trăiau cursul zilnic al evenimentelor într-un ritm pașnic. Ritmurile lor nu se defineau atât prin zile, ore și minute, cât prin anotimpuri.

Pentru ei (ca pentru toți oamenii care au trăit înainte de începutul Revoluției Industriale și pentru majoritatea celor din societățile non-occidentale de astăzi), timpul era circular. Era marcat de schimbări, evident. Anotimpuri ploioase și anotimpuri secetoase. Căldură și frig. Naștere și moarte. Însămânțare, cultivare și recoltare (fiecare parte a acestui ciclu fiind marcată de o sărbătoare). Dar existența mergea înainte fără să se schimbe fundamental. Ciclul anilor o lua de la capăt la fel de sigur cum ziua urma nopții, iar copiii se nășteau cu aceeași certitudine cu care mureau bătrânii.

Putem vedea o schimbare bruscă și dramatică de la acest gen de timp circular la timpul modern linear într-un loc numit Ladakh, o regiune în nordul Indiei, pe înălțimile munților Himalaya.

Ladakh era total izolat până pe la mijlocul anilor '70, iar munca era grea. Locuitorii foloseau unelte dintre cele mai simple, își obțineau hrana din propriile culturi agricole, creșteau animale și își confecționau singuri îmbrăcămintea. Dar, după cum remarcă lingvista suedeză Helena Norberg-Hodge în lucrarea ei *Ancient Futures: Learning from Ladakh*, munca se desfășura în colaborare, de obicei însoțită de cântece și oamenilor le rămânea o mulțime de timp, mai ales în timpul iernii, pe care-l petreceau în sărbători și petreceri aproape fără întrerupere.

În 1974, guvernul indian a construit o șosea spre Ladakh, încurajând vizitele turiștilor și ale "experților în dezvoltare" în regiune. Locuitorii au fost repede prinși într-o economie bazată pe bani. Iar acum, deși înainte nu avuseseră niciodată nevoie de bani, mulți nici nu-și mai pot imagina cum se putuseră descurca fără ei. Acum cumpără aparate care le economisesc timpul, mărfuri provenite din alte țări – așa cum se întâmplă în Occident.

Această intrare bruscă în modernitate a schimbat fiecare aspect al vieții în Ladakh – până la nivelul de bază al relațiilor umane. După cum i-a spus un localnic lui Norberg-Hodge:

Nu pot să pricep. Soră-mea are acum, în capitală, toate cheștiile astea care fac munca mai repede. Hainele pur și simplu

și le cumpără de la magazin, are un jeep, un telefon, un aragaz. Toate astea îi economisesc atât de mult timp și totuși când mă duc la ea în vizită nu are timp să stea de vorbă cu mine.

Locuitorii din Ladakhi au trecut, fără să-și dea seama, de la timpul circular la timpul linear. Mă întreb câți dintre ei ar fi mai fericiți dacă ar putea face trecerea înapoi.

Și eu am întâlnit conceptul timpului circular în lecturile mele despre populația Hopi din sud-vestul Statelor Unite. Ca majoritatea societăților autohtone din America, Hopi trăiesc în timpul circular, un concept ciudat pentru simțul nostru modern linear al curgerii timpului. În timpul circular, așa cum ziua vine după noapte, anotimpurile se repetă mereu, culturile sunt plantate, cultivate și recoltate în fiecare an – tot așa și viitorul e văzut ca o repetare a lucrurilor care s-au întâmplat deja în trecut. Momentul prezent este centrul unui cerc descris de curgerea continuă repetabilă a evenimentelor trecute care se vor întâmpla din nou în viitor. Schimbarea are loc de-a lungul unui fir constant.

Deci, pentru Hopi, dacă zilele, anotimpurile, chiar viețile se repetă, atunci timpul nu se termină niciodată. Ceea ce nu se încheie în cercul zilei de azi poate fi făcut mâine. Dacă nu anul acesta, atunci la anul; dacă nu în această viață, atunci în viața următoare. Lucrurile nu progresează cum privești spre viitor, nici nu se înrăutățesc.

Viața are loc în *prezent*, atâta tot.

Prin contrast, ritmul nostru modern este clar *nenatural*, oglindind forța de atracție a societății, nu magnetismul pământului. Ni se cere să gândim repede, să acționăm repede, să rezolvăm repede. *Grăbiți-vă să vă faceți cumpărăturile*, ne imploră televizoarele: mai sunt doar zece zile în care vă puteți face cumpărăturile de Crăciun! Am suprapus peste natură ritmurile lăcomiei, ale materialismului, ale “dorinței de a avea totul”.

Facem așa chiar și în copilărie. Un prieten povestea mahnit cum tinde să reacționeze fiica sa de Crăciun:

Sarah trece printr-o frenezie extremă a anticipării. În loc să se uite la fiecare cadou, să-l răsucescă pe toate părțile și să se gândească la el, să-l vadă cu adevărat, e prinsă într-un fel de ciclon de ambalaje sfâșiate. Smulge hârtia cu care

e împachetat un cadou – apoi îl lasă imediat de-o parte și se repede avidă la celălalt. E ca o lăcomie nestăvilită de a mânca.

Bineînțeles, Sarah își manifestă astfel rezonanța ei cu viteza ciudată la care trăim noi. Se ia după purtarea noastră, pentru că și noi anticipăm ceea ce va fi și apoi ignorăm ceea ce este chiar acum.

* * *

Nu vreau să sugerez să devenim coloniști, sau să ne organizăm viețile ca populația Hopi. Chiar dacă am vrea s-o facem, n-am putea. Spun doar să *învățăm* de la ei. Pentru că ei și-au trăit – și mulți încă își mai trăiesc – viața în voia timpului, în loc să alerge ca să ajungă la timp, să concureze împotriva timpului.

Am uitat ceea ce știau și încă mai știu marea majoritate a celor care au trăit înaintea noastră - de fapt, chiar și în zilele noastre. Am uitat că viața în sine – timpul în sine – este desfășurarea unor nenumărate ritmuri. Ca și muzica, pulsul universului este umplut cu sunet și liniște, activitate și odihnă.

Am uitat cum să ne odihnim.

Ca să ne reamintim, trebuie să ne sincronizăm cu ritmuri diferite de cele ale societății, și cel mai bine ar fi, cred eu, să începem cu propriul nostru ritm.

Ia-ți pulsul. Aleargă zece minute. Ia-ți din nou pulsul. Odihnește-te un minut. Ia-ți-l iar. Bineînțeles, inima îți va bate în ritmuri diferite, mai repede când ești activ și mai încet când stai liniștit. Ne naștem printr-o serie de contracții și de pauze, nu printr-o crampă continuă. Celulele mușchilor noștri trebuie să se relaxeze ca să lucreze din nou.

Cu emoția se întâmplă la fel ca și cu pulsul. Furie, teamă, dragoste, pace. Toate produc câte un puls diferit, un ritm diferit.

Și așa cum se întâmplă cu noi, se întâmplă și în univers. Fizica cuantică și teoria haosului confirmă ceea ce a spus odată un înțelept din vechime: Bătaia aripilor unui fluture poate afecta vremea în cealaltă parte a lumii. Soarele și stelele ard, dar nu cu o căldură constantă ci la temperaturi variabile pe măsură ce explodează gazele din interiorul lor.

Dacă pulsul nostru bate în ritmuri diferite – dacă viața și universul au ritmuri diferite – de ce ne închipuim noi că trebuie

să ne petrecem viețile la o singură viteză? De ce nu ne dorim decât să mergem mai repede, dacă tot nu avem destul timp să facem tot ceea ce “trebuie” să facem?

Răspunsul este că societatea ne dictează acest lucru. Suntem copiii obișnuinței, care ne-am obișnuit cu pulsul societății. Dar societatea este stăpâna noastră numai dacă îi permitem noi. Chiar și cel mai înrădăcinat obicei poate fi smuls.

Pe măsură ce schimbăm ritmul, răsplata care ne așteaptă e seninătatea.

Ritmul e puternic; uneori trebuie să lupți împotriva lui, uneori să-l lași să te poarte cu sine. Pentru a ști când să te lupți sau să te lași dus trebuie, mai înainte de orice, să recunoști ritmul ca fiind ceea ce este. În cele ce urmează, vă voi sugera diverse metode de a descoperi seninătatea schimbând ritmurile și formând modele de rezonanță diferite. Deocamdată vă cer să începeți pur și simplu prin a conștientiza ritmurile diferite prin care treceți de-a lungul zilei. Faceți asta și puteți învăța să le schimbați; iar făcând-o, vă veți găsi propriul ritm.

Vă cer să fiți mai degrabă *proactivi* decât *reactivi*. Vă cer să vă asumați o responsabilitate conștientă pentru ritmurile cu care intrați în rezonanță.

Ca să vă asumați această responsabilitate începeți să încetiniți. Începeți cu trăirea clipei prezente, intrând în rezonanță cu oamenii și cu mediul cu care și în care suntem *acum*. Ne putem sincroniza eficient cu ritmuri diferite numai dacă existăm conștient în prezent.

În orice relație împlinită, părțile intră în rezonanță cu același ritm, se lasă cuprinse de curgerea acestuia și sunt în același prezent. Atunci și numai atunci e posibilă adevărata comunicare.

Conștientizând prin propria voință ritmurile, al vostru și ale celor din jur, veți putea schimba ritmurile și, în consecință, veți schimba timpul. Dar pentru a putea asculta și simți trebuie să *încetiniți*. Înțelegerea este imposibilă fără seninătate, iar seninătatea nu există decât când timpul se mișcă lent.

Te simți presat de urgențe? Respiră adânc înainte de a continua. Ești în mijlocul unei dispute înverșunate? Taci împreună cu adversarul ca să poți reflecta amândoi asupra lucrurilor pe care vi le spuneți. Te îngrijorează viitorul? Intră în prezent.

Acestea sunt sugestii simple – chiar simpliste, dar sunt primii pași spre a deveni conștienți de noi înșine *în curgerea ritmică a momentului prezent*. Cu această conștiință, prin concentrarea conștientă asupra prezentului, ne putem regăsi controlul asupra vitezei și ritmului vieților noastre.

Putem alege să ne creăm un ritm mai lent care ne va acorda timpul de a simți și de a ne bucura de lucrurile obișnuite. Sau putem alege să ne sincronizăm cu ritmurile mai alerte ale lumii din jurul nostru, dar o putem face *conștient*, simțindu-ne clar prezenți și știind că dacă vrem, putem oricând coborî din trenul de mare viteză.

Într-adevăr, nu vreau să sugerez că încetinirea e *unicul scop* al controlării ritmului. Schimbarea timpului, de fapt, înseamnă să ne schimbăm constant ritmul, încetinind sau accelerând pentru a ne simți prezenți și în curgerea timpului. O trupă de rock există pentru a produce un extaz frenetic – iar frenezia poate fi plăcută dacă intri în ritmul ei în mod conștient – așa cum o fanfară la un meci de fotbal are rostul de a-i face pe spectatori să-și sprijine echipele și pe jucători să “lupte”. De-a lungul istoriei, nenumărate trupe au fost “inflăcărate” prin ritmurile alerte ale unei trompete sau ale unei fanfare militare.

Într-o lume în care *mai repede* înseamnă automat *mai bine*, să schimbăm timpul este esențial dacă vrem să prosperăm în viața de zi cu zi. Totuși, dat fiind ritmul vieții moderne, cred că a încetini – prin intermediul conștiinței timpului, conștientizării prezentului și cunoașterii rezonanței subtile și otrăvitoare pe care ne-o impune societatea – este cel mai adesea scopul pe care trebuie să ne străduim să-l atingem.

Cred că fie și numai conștientizarea abilității noastre de a ne schimba ritmurile pe fondul unei societăți frenetice ne va face orele mai puțin pline de anxietate, zilele mai puțin stresante și viețile mai împlinite. Mai simplu spus, ne va face mai fericiți.

Și fericirea are ritmul ei. Oamenii fericiți par să trăiască cu mai puțină frenezic. Au mai mult timp pentru viața lor. Sunt mai mult în clipa care e acum. Această fericire stă la dispoziția noastră, a tuturor.

TIMPUL MENTAL ȘI TIMPUL EMOȚIONAL

Cei mai mulți dintre noi ne petrecem întreaga viață fugind de sentimente cu credința greșită că nu putem suporta suferința. Dar suferința ai suportat-o deja. Ceea ce nu ai făcut a fost să simți tot ceea ce ești tu dincolo de suferință.

—BARTHOLOMEW

RECENT, LA CABINETUL MEU a venit o femeie să mă consulte într-o problemă de sănătate: trecuse printr-un șir întreg de fluctuații de greutate care se datorau exclusiv lăcomiei iraționale cu care mânca și dorea s-o ajut să-și schimbe modelul de comportament. Tot ce încercase până atunci urmărise doar să-i mărească puterea voinței.

“Mi-am spus, la naiba, nu mai mânca atâta – pe urmă mă pomeneam în fața unei cutii de înghețată sau a unui carton de prăjituri pe care le înfulecam de zor. Nu pricep nimic. Ce să fac în loc să mănânc?”

“Când te apucă această dorință de a mânca în neștire?” am întrebat-o.

“Când sunt supărată sau îngrijorată.”

“Sau deprimată? Sau furioasă? Sau când te simți inutilă?”

Mi-a răspuns dintr-odată mai abătută: “Da. În fiecare din situațiile astea.”

Lăcomia ei la mâncare era doar o reacție reflexă inconștientă față de sentimentul de disconfort, un mod de a para durerea. Bineînțeles, așa cum știa și ea foarte bine, evitând sentimentele

neplăcute cu ajutorul mâncării nu făcea decât să schimbe o sursă de nefericire cu alta.

Doar puterea voinței nu este niciodată suficientă. Deși e utilă, voința nu atacă problema de la rădăcină, în cazul nostru adevărata cauză fiind dorința de a evita sentimentele incomode. I-am sugerat să încerce o tactică complet diferită.

“Aș vrea să încerci să faci un lucru care nu va fi ușor. De fapt, asta te va face să rămâi în contact cu durerea emoțională încă și mai mult.”

“Aș încerca orice.”

“Atunci aș vrea să observi, chiar în momentul în care îți se întâmplă, ce simți când te apucă dorința de a mânca – și să nu fugi de senzația aceea, s-o suportți. Lasă să se intensifice sentimentul acela neplăcut și observă-l în continuare. Numai să nu *faci* nimic.”

S-a neliniștit.

“Dar atunci simt că *trebuie* să mănânc. Urăsc sentimentele care se acumulează în mine.”

“Exact. Iar uneori trebuie probabil să fugi de ele și să mănânci. Dar dacă poți începe să rămâi la aceste sentimente, pur și simplu să suportți clipa și să rămâi în ea, încetinind, vei începe să le îți sub control. Îndură tristețea sau singurătatea sau sentimentul inutilității. *Simte-le*. Iar când începi să suferi, nu trece la acțiune. Lasă suferința să te cuprindă total în clipa aceea și te asigur că sentimentele dureroase se vor calma. Dacă nu fugi de ele ascunzându-te în activitatea de a mânca, dacă înveți să rămâi cu sentimentele pe măsură ce ele se manifestă, vor deveni mai puțin amenințătoare și vor trece în curând fără ca tu să fii nevoită să faci ceva.”

A revenit după două săptămâni.

“A mers?” am întrebat-o.

“Nu întotdeauna, dar de cele mai multe ori da,” mi-a răspuns, zâmbind oarecum amar. “Lucrul cel mai important e că nevoia irezistibilă de a mânca nu pare să mă mai copleșească acum.”

Cu toții ne purtăm uneori ca o persoană care nu se poate abține să mănânce în neștire. În perioada când sufeream cumplit că mă despărțisem de soția mea, m-a frapat cât de încastrată în mine era strategia de a evita suferința muncind fără încetare. Lucram atât de mult încât pur și simplu nu mai aveam când să sufăr. Mama îmi spunea: “Sper că îți umpli timpul cu treburi; asta îți va îndepărta mintea de necazuri,” iar răspunsul meu era:

“Poți să fii sigură, mamă.” Munca mă făcea să uit de durere.

Sentimentele dureroase sunt greu de înfruntat, de aceea preferăm să nu le simțim dacă putem. Așa că ne facem de lucru. Mărim viteza. Înlocuim reflecția cu acțiune. Deschidem televizorul, gătim masa, facem menajul, navigăm prin Internet, facem sport, ne gândim la orice altceva numai să nu rămânem singuri cu sentimentele pe care ne străduim să le evităm.

Când procedăm așa, trăim în creier, în ceea ce eu numesc “timp mental”. Asta numai pentru că încercăm să evităm să simțim ceea ce ni se întâmplă în inimă, ca să nu cădem în “timpul emoțional”.

Gândurile și sentimentele funcționează la frecvențe foarte diferite și pot avea ritmuri extrem de diferite. Creierul comunică electric, sinapsele lui înregistrând gânduri și idei în fracțiuni de secundă. Observă cât de repede poți urmări nenumăratele gânduri trecătoare care-ți aleargă prin minte în fiecare moment. Gândește-te la un balon roșu, acum la un elefant roz, acum la ora exactă. Vezi cât de ușor e să sari de la un gând la altul? E atât de ușor încât nu ne gândim aproape niciodată cât de repede o facem.

Acum: Simte-te trist. Simte-te furios. Simte-te îndrăgostit nebunește.

Sună prostește? Așa și este – pentru că aceste sentimente nu pot fi convocate chiar așa, pe loc. Ne putem *gândi* la ele repede, fără să le simțim. De fapt, ca să ne inducem un sentiment, trebuie neapărat să ne *gândim* mai întâi la ceva concret, ceva care să ne provoace tristețea, furia sau dragostea.

Sentimentele sunt trăite prin intermediul unei comunicări pe cale chimică în interiorul corpului. Ele sunt o manifestare hormonală, un val care ne mătură ființa – uneori cu atâta forță încât simțim că suntem pe punctul să ne înecăm. Sentimentele pe care le trăim cu adevărat în clipa prezentă au nevoie de timp pentru a izbucni. Tocmai de aceea alegem fie să fugim de ele – fie să ne acordăm timpul necesar pentru a le prelucra.

Bineînțeles, din moment ce procesele emoționale și mentale variază ca viteză – printr-un grad de diferență similar cu diferența dintre un porumbel călător și un sistem de telecomunicații modern – pare mai “eficient” să ne bazăm numai pe creier pentru a lua decizii. Despre creier s-a spus că este cel mai eficient computer din lume: comunică impresii, dă comenzi, face calcule, atât de rapid încât în majoritatea timpului nici nu ne dăm seama de această activitate.

Gândurile se produc constant, indiferent dacă suntem treji sau dormim. Ca să vă convingeți, încercați să întrerupeți

șirul gândurilor, să stați liniștiți fără să vă gândiți la nimic. Minte este întotdeauna activă, veșnic prelucrând gânduri, sărind de la o idee la alta. Încercați să nu vă gândiți la o căpșună succulentă, de un roșu aprins. Imediat ce i s-a sugerat ceva, mintea se îndreaptă într-acolo. Gândurile ne duc instantaneu în trecut și în viitor, și apoi la fel de repede ne readuc în prezent. Esența gândului este tocmai viteza.

Unele reacții emoționale pot izbucni mai repede ca gândurile. De câte ori am “explodat” pe neașteptate când ar fi fost mai bine să reacționăm mai rațional? De câte ori am citit despre un criminal care “nu știa ce face”? De câte ori ne-am simțit atât de înspăimântați încât am vrut s-o luăm la fugă, atât de furioși încât am fi ucis, atât de exaltați încât am fi “dansat în văzduh”?

În cartea sa *Emotional Intelligence* Dan Goleman numește aceste reacții “deturnări emoționale” (așa cum un pirat al aerului deturneză un avion):

Toate datele pe care le deținem ne fac să credem că în aceste momente un centru din creierul vegetativ proclamă o stare de urgență, rechiziționând tot restul creierului pentru scopurile sale urgente. Deturnarea are loc într-o clipă, provocând reacția cu câteva momente cruciale înainte ca neocortexul, creierul gânditor, să fi avut posibilitatea de a înțelege ce se întâmplă, nicidecum să mai poată hotărî dacă e o idee bună. Semnul distinctiv al unei asemenea deturnări este acela că, o dată momentul trecut, cei posedați astfel au senzația că nu știu ce i-a apucat.

De cele mai multe ori, reacțiile emoționale declanșate în noi nu sunt atât de puternice încât să provoace o deturnare emoțională. Cu toate acestea, reacțiile bazate pe emoțiile determinate de experiențe din trecut cer atenție, deși, prinși cum suntem de viteza zilnică a muncii și a vieții în timpul mental, încercăm să le negăm sau să le ținem la distanță.

O răbufnire (un acces de furie, o izbucnire de pasiune, o criză de plâns, etc.) nu durează decât o clipă, dar sentimentele asociate persistă. E nevoie de timp pentru a interpreta corect orice sentiment real – în primul rând chiar și numai pentru a suporta sentimentul respectiv, pentru a-l trăi conștient și apoi pentru a-l integra în viața noastră.

Totuși, viteza reacției poate deveni foarte intensă pe măsură ce se petrec evenimentele. Dacă suntem în permanență concentrați în timpul mental fără nici o supapă pentru a prelucra încărcătura emoțională a lucrurilor care ni se întâmplă, sentimentele se acumulează înăuntru, nedigerate și netrăite. În această situație apare o acumulare de presiune emoțională și de zburcium, până când se întâmplă ceva care ne propulsează în afara oricăror margini. E ca un vulcan care erupe. Energia care s-a strâns nu mai poate fi ținută sub control.

Goleman arată că această reacție dă adesea alarma neuronală în momente nepotrivite:

Metoda sa de comparație este asociativă: când un element cheie al situației prezente este similar unuia din trecut, poate pune imediat semnul egal între cele două situații, de aceea circuitul este necontrolat: se trece la acțiune înainte de a exista o confirmare completă. Creierul comandă cu frenezie să reacționăm la prezent într-un mod care ni s-a imprimat cu mult timp înainte, cu gânduri, emoții, reacții învățate ca răspuns la evenimente care nu sunt, poate, decât vag asemănătoare, dar care sunt suficient de apropiate pentru a ne activa reflexele.

Pe măsură ce cadența societății se va accelera, ne vom găsi din ce în ce mai mult în timpul mental și vom avea din ce în ce mai puțin timp pentru a ne prelucra sentimentele. Se prea poate să crească probabilitatea de a apărea din ce în ce mai multe reacții emoționale nepotrivite care să inunde societatea. Vom fi martorii unei creșteri a violenței și a iritabilității. Dacă nu încetinim destul pentru a ne trăi conștient sentimentele, echilibrul între timpul emoțional și cel mental se va distruge și mai mult.

Deci, când suntem presați de evenimente, de obicei ne retragem în creier și ne reprimăm sentimentele. Minteia îndeplinește această sarcină; sentimentele pur și simplu ne stau în cale.

Iar când ne luăm o pauză și sentimentele neplăcute au timp să pătrundă și să ne copleșească, singura soluție la care apelăm este să găsim ceva care să ne distragă atenția. Aceste sentimente sunt neplăcute pentru că sunt cele pe care le-am ținut la distanță pentru a ne îndeplini treburile; într-adevăr, de multe ori ne *facem de lucru* doar ca să nu fim nevoiți să ne ocupăm de sentimentele acestea incomode.

La seminarele mele, îi întreb deseori pe participanți : “Să spunem că ai o clipă liberă. Te așezi pe canapea, hotărât să nu faci nimic. Ce senzație ai?”

Iată câteva din cele mai frecvente răspunsuri:

“Mă gândesc la toate lucrurile pe care ar trebui să le fac și devin incredibil de neliniștit.”

“Mă ridic și deschid televizorul.”

“Mă întristez. Îmi vine să plâng.”

“Mă simt vinovată și mă ridic să spăl vasele sau să fac curățenie în casă.”

Una dintre persoanele care au participat vara trecută la programul Omega era o specialistă în ecologie care ducea viața tipică a unui drogat cu munca (engl. workoholic): se trezea la cinci, le dădea copiilor să mănânce și-i ducea la școală, lucra și cerceta toată ziua, scriind rezultatele seara. Venise la Omega pur și simplu ca să scape de toate stresurile și ca să încerce să-și repună în ordine ceea ce ea numea viața ei “șifonată”. Din întâmplare avea probleme în relația cu soțul ei; amândoi păreau să se fi distanțat unul de altul, trecând prin manifestări de dragoste exprimată, dar nu profundă.

Am întrebat-o cum se simte stând liniștită, fără să facă nimic.

“Îngrozitor!” mi-a răspuns imediat. “Adică, nu chiar așa. Mă simt foarte bine urmând toate cursurile acestea și stând de vorbă cu atâția oameni fascinanți.”

Nu se petrecea nimic realmente înspăimântător în viața ei, dar îmi era limpede că inactivitatea o speria cu adevărat. Se înscriesese la cursuri în ultimul moment și începuse conversație după conversație ca să nu fie nevoită să stea singură în liniște – deși era lucrul pentru care își propusese să vină la Omega.

M-am hotărât să-i încredințez o sarcină. I-am cerut să stea – pur și simplu să stea – o oră la umbra unui copac.

“A fost uimitor”, mi-a spus ea mai târziu. “La început, nu voiam nimic altceva decât s-o iau la fugă. Nu cred că am mai fost vreodată în viață atât de speriată. Nu voiam să mai rămân acolo nici o clipă. O oră mi se părea o eternitate. Dar apoi s-a petrecut un miracol. M-am întors la o experiență minunată din copilărie. M-am simțit din nou în natură pentru prima dată în ani de zile. A fost o experiență remarcabilă. Plină de minuni.”

Încearcă și tu. Vezi ce se întâmplă când micșorezi viteza cu care înaintezi, din ce în ce mai mult, până ajungi să te oprești locului. Chiar acum, încearcă să intri în rezonanță cu un ritm mai lent, lăsându-ți și mintea, ca și trupul, să se relaxeze.

Înainte de a citi mai departe, ia o pauză lungă. Nu face nimic deosebit, pur și simplu așteaptă: Respiră.

Rămâi cu sentimentele, cu senzațiile tale.

* * *

Cei mai mulți dintre noi deplângem faptul că nu avem destul timp ca să ne relaxăm. Suntem supuși la prea multe presiuni, din partea serviciului, a familiei, sau a comunității. Între timp, așa cum am văzut în capitolul precedent, ne-am sincronizat fără să ne dăm seama cu tempoul tot mai accelerat al vieții moderne.

Dar cred că mai există și un alt motiv pentru care refuzăm să ne stabilim un ritm mai lent. Nu numai presiunea externă sau rezonanța socială ne fac să ne simțim vinovați și neliniștiți dacă nu suntem “productivi”.

De ce ne este oare atât de greu fie și numai să stăm locului, fără să facem nimic în momentul prezent? Pentru că în acest moment există ceva, un lucru de care vrem să fugim.

Acel ceva este “simțirea” însăși.

Experimentul în care li se cere subiecților să stea “degeaba” pe o canapea arată clar acest lucru. Când încercăm să ne relaxăm, la început nu simțim nici o relaxare. În loc de bucurie sau de seninătate, ne simțim invadați de anxietate și culpabilitate. Și sărim de pe canapea și ne căutăm ceva de făcut – pentru că simțim, conștient sau nu, că acest vag disconfort este doar creasta de spumă a unui val de emoții negative care așteaptă acolo, înăuntru, de mult timp. Oamenii îmi spun adesea că își fac repede de lucru pentru că, imediat ce îi pătrunde anxietatea, se tem de “panta alunecoasă”. Se tem să nu lase cumva frâu liber emoțiilor; își fac griji că nu vor putea ieși apoi din valul de emoții; și că digurile lor interioare vor ceda și vor fi inundați.

Este un fapt că aceste sentimente aparent copleșitoare se adună de-a lungul vieții – începând chiar din copilărie și până în clipa de față – și că le reprimăm pentru a putea continua. La serviciu, nu avem timp să ne concentrăm asupra sentimentelor dificile pe care le avem când ne critică șeful, când ne trădează un coleg, când se răstește la noi un colaborator sau când ni se oferă o nouă responsabilitate. În mediul familial, sunt atât de multe probleme de ordin practic – bugetele în care trebuie să ne încadrăm, educația copiilor, programul zilnic diferit al soțului și al soției, investiții pentru

viitor, boli, părinți în vârstă, crize neașteptate – încât adesea nu ne rămâne timp să analizăm factorii emoționali din adâncuri, nici vorbă să-i mai și trăim.

În plus, lumea se bazează pe noi, având încredere că ne vom descurca cu toate termenele, problemele, presiunile. Așa că asta și facem. Ne descurcăm ținându-ne sub capac propriile noastre sentimente cum ar fi furia, tristețea și, în cotlonul cel mai ascuns, teama.

Acestea pot fi emoții puternice și chiar înspăimântătoare când ne dăm seama cât de *mult* s-au acumulat, cu câtă nerăbdare așteaptă să țâșnească la suprafață la prima ocazie. Când le lăsăm să se scurgă, avem o senzație incomodă și de multe ori chiar dureroasă de-a binelea; dacă se năpustesc la lumină, durerea e enormă. Nu e de mirare că deschidem televizorul sau că părăsim definitiv canapeaua relaxării.

Dar emoțiile nu se evaporă. Le poți ignora, reprima sau nega, dar ele rămân veșnic acolo, acumulându-se. Indiferent câte eforturi am face să le îngropăm, rămân înăuntru așteptând să iasă la suprafață; cu cât le încătușăm mai strâns, cu atât mai nerăbdător caută să se elibereze.

Bineînțeles că dorim să simțim emoții plăcute, mai ales bucurie și dragoste, dar acestea sunt numai o parte din ceea ce simțim. Viața nu înseamnă numai bucurii ci și suferințe, nu numai plăcere ci și durere. Nimeni nu trăiește fără să aibă parte de amândouă.

De multe ori preferăm să ne gândim la aceste lucruri în termeni abstracti, în loc să le trăim. După cum spune A.H. Almaas în *Diamond Heart*, suntem prea des prinși ca într-o capcană, fie în mințile noastre raționale, fie în drame emoționale copleșitoare.

Dar prezența în clipa de față este în esență dincolo de rațiune și de emoție. Se reduce pur și simplu la a fi conștient de faptul că exiști. Sentimentele trebuie trăite pe măsură ce se nasc în noi, chiar atunci când răsar: orice s-ar întâmpla acum.

De obicei, evităm sentimentele prezentului. Dacă ne doare, vrem să uităm durerea și nu vrem prezentul așa cum este. Dacă ne simțim bine, vrem mai mult; prezentul e plăcut, dar imediat ne imaginăm un alt scenariu care ar putea fi încă și mai plăcut în viitor.

A învăța să accepți prezentul exact așa cum este el, fără să ceri altceva, este ceea ce ne deschide calea spre dimensiuni mai pline ale vieții.

Foarte puțini dintre noi simțim că avem resursele necesare să *stăm printre* toate aceste sentimente și să ajungem la seninătate

la capătul călătoriei. Dar le avem. Trebuie doar să facem exerciții.

America este o societate care tratează emoția cu dispreț. Bărbații care plâng sunt catalogați drept pământalți; femeile care plâng sunt considerate isterice. Așa că ne căutăm de lucru.

Această atitudine, evident, se potrivește unei societăți care prețuiește munca înverșunată – și lucrurile materiale care sunt răsplata muncii – mai mult decât orice altceva. Într-o societate asemănătoare, cea japoneză, în fiecare an câteva zeci de mii de oameni mor istoviți de muncă – un fenomen numit *kashori*. Corporațiile au admis că problema e reală, dar când guvernul japonez a încercat acum câțiva ani să scurteze săptămâna de lucru de la șase zile la cinci, japonezii s-au împotrivit. Ce să faci ei cu ziua “suplimentară”?

Când am vizitat Japonia acum câțiva timp, am fost uimit să văd mari galerii în care oamenii jucau ore întregi, fără să se plictisească, un joc numit Pachinko, un fel de pinball vertical. Jocul nu cere îndemănare deosebită și obiectivul nu e neapărat să câștigi. Dar exercită un fel de fascinație hipnotică și pe undeva e chiar util – dacă ești hotărât să-ți amortești total simțurile.

Americanii au propria lor versiune de Pachinko; se numește televiziune. Cercetătorul în domeniul folosirii timpului liber, John Robinson, a descoperit că 40 la sută din timpul “liber” al americanului de rând este direcționat către micul ecran. După cum spune Bruce Springsteen, sunt “cincizeci și șapte de canale și nu e nimic de văzut” – dar noi ne uităm în continuare.

Când jucăm Pachinko sau când schimbăm în neștire canalele, mințile noastre sunt într-adevăr în prezent. Din nefericire, *noi* nu suntem. Suntem amorțiți – și tocmai asta e problema.

Pentru a trăi, *trebuie* să simțim. Numai dacă simțim durerea putem simți și bucuria, laolaltă cu micile plăceri și neplăceri care se află între marile emoții. Iar cea mai mare parte a vieții, chiar cea mai mare parte a vieții pe care o ducem în prezent, ne este ocupată nu de “mari” evenimente sau emoții, ci de lucruri obișnuite. Tocmai de aceea e atât de important să simți. Pentru că dacă nu ne reprimăm veșnic emoțiile, dacă nu ne adăpostim de sentimente cu un ecran de televizor sau cu un joc de Pachinko, atunci momentele obișnuite capătă o bogăție și o savoare care ne apropie de miracolul vieții.

Să trăiești în timpul emoțional nu înseamnă să fii prezent doar fizic atunci când îți petreci timpul cu copilul tău, ci să fii prezent și emoțional. Înseamnă să poți înțelege, aprecia și împărtăși ceea ce are copilul de spus sau de oferit, să primești de la el tot atât cât

poți tu să-i dai. Înseamnă să poți asculta nu numai cuvintele cuiva, ci și sensul sau gama de emoții care îi însoțesc cuvintele. Înseamnă să poți interacționa cu altcineva, să fii *cu* acel cineva, fără programe diferite. Înseamnă să poți simți nu numai furie față de șef, resentiment față de soție, enervare față de copil – ci și recunoștință față de laudele șefului, dragoste față de dragostea soției, plăcere și mândrie față de deschiderea și cinstea copilului.

Înseamnă să fii tu însuși deschis. Înseamnă să fii viu.

Evoluția unei emoții profunde până în punctul în care o poți simți cu adevărat în prezent ia adesea timp – dar trebuie să analizezi cu multă atenție dacă ceea ce simți este de fapt o emoție a prezentului.

Gândeți-vă de exemplu la jale. Moare cineva drag. La început ești șocat, paralizat, nu poți crede că ai suferit o astfel de pierdere. Apoi se instalează conștiința faptului și ești *forțat* să simți, poate chiar înainte să raționezi. Durerea e insuportabilă. Ești copleșit de jale și nu-ți poți închipui cum vei putea merge mai departe. Într-o asemenea clipă, e perfect natural – omenesc – să încerci să evadezi.

Cu timpul, totuși, intensitatea suferinței scade și putem funcționa din nou. Dar în cele din urmă, chiar peste câțiva ani, ceva – un cântec, un asfințit, un străin al cărui chip sau mers ți-l reamintește pe cel al persoanei pe care ai pierdut-o – îți reînvie amintirea cu o asemenea intensitate încât ești copleșit de durere ca în clipele în care ți se revelase pierderea. Trăim emoții trecute în prezent. Iarăși, e omenește și e perfect natural.

Dar acesta e un domeniu complicat și înșelător. Pentru că de multe ori, când un eveniment din trecut ne dictează starea pe care o trăim în prezent, sentimentele pot fi o cale de a scăpa de prezent refugiindu-ne în trecut, ceea ce ne îngăduie să ocolim emoția autentică a prezentului. Psihoterapia ne-a demonstrat că felul cum reacționăm într-o ceartă cu soțul sau soția, de exemplu, poate avea de-a face mai mult cu comportamentul pe care-l aveau părinții față de noi decât cu cearta prezentă în sine. De aceea ne spun majoritatea psihologilor că, dacă nu înțelegem emoțiile din trecut, suntem condamnați să le retrăim, lipsindu-ne astfel de posibilitatea de a trăi în prezent.

După părerea mea, înțelegerea trecutului e importantă, dar nu este soluția completă ca să trăiești clipa. Nu de puține ori, nu facem altceva când “înțelegem trecutul” decât să punem în legătură ceea ce se întâmplă acum cu un scenariu din trecut – și nu rămânem cu adevărat alături de ceea ce se întâmplă *acum*. Să crezi un “scenariu” poate fi un mijloc extrem de eficient de

a te împotrivi realității emoției din prezent. Scufundându-ne mereu și mereu în drama *scenariului*, devenim una cu durerea și suferința din trecut – evitând astfel durerea din clipa de acum.

Psihoterapeutul Bert Shaw susține că există o diferență semnificativă între reacțiile noastre emoționale și sentimentele autentice ale prezentului. De exemplu, ne pomenim deseori cu un partener, un copil sau un coleg într-o ceartă care se agravează repede din cauza reacțiilor emoționale pe care le are fiecare persoană implicată.

Nu acestea sunt sentimentele prezentului pe care vă sfătuiesc să le trăiți și cu care să rămâneți. Ele sunt mai degrabă reacții emoționale provocate de evenimente trecute, de care ne servim ca să evadăm din prezent. După cum spune Dan Goleman în *Emotional Intelligence*, radarul nostru emoțional din sistemul vegetativ detectează un potențial atac, ceea ce declanșează în noi frica la un anumit nivel, motiv pentru care căutăm o cale de scăpare. Cum ne arată Shaw, aceste reacții emoționale rezultă întotdeauna dintr-o frică sau o amenințare pe care le-am perceput în trecut – de aceea reacționăm cum am mai făcut-o atunci, de multe ori nepotrivit cu situația curentă, evitând astfel adevăratele sentimente ale prezentului.

Dacă ne putem calma și dacă ne îngăduim să respirăm adânc de câteva ori, ne vom putea deconecta de la reacțiile noastre emoționale. Cum spune Shaw în continuare, “acest lucru ne permite să încetăm să mai reacționăm unul față de celălalt cu vechiul nostru bagaj emoțional și să participăm la prezent într-un mod care să exprime ceea ce ni se întâmplă cu adevărat acum.”

Cum se întâmplă în toate cuplurile, după cum vom discuta în capitolul dedicat relațiilor, soția mea și cu mine am devenit experți în “a ne trage unul pe celălalt de guler”. Ea tinde să fie mai emoțională, în timp ce eu sunt mai rațional în acest proces. Recent am avut o ceartă pe tema unei petreceri date de unul din prietenii ei. Ea voia să mergem; eu nu. De la ceea ce a început prin a fi o simplă conversație despre acest subiect ne-am pomenit blocați într-o dispută al cărei miez era dacă ea simțea sau nu că eu sunt persoana potrivită pentru ea și dacă eu simțeam că ea mă iubește sau nu. Aceste reacții emoționale pe care ni le tot aruncam unul altuia în față nu aveau nici o legătură cu petrecerea respectivă, ci erau mai degrabă legate de teama mea de reuniuni sociale (rareori mă simt bine într-un grup) și de sentimentul ei că e respinsă când partenerul nu vrea să împartă cu ea un domeniu al vieții ei.

Când ne-am mai liniștit împreună, ne-am ascultat cu adevărat unul pe celălalt și ne-am recunoscut propriile sentimente, cu mi-am putut exprima inconfortul și ea sentimentul ei de izolare. Apoi ne-am regăsit în timpul real, sincronizați cu prezentul. Am putut simți legătura care ne ține împreună, iar petrecerea nu a mai fost un subiect de dispută, indiferent dacă până la urmă ne-am fi dus sau nu. (Ne-am dus.)

Lucrul cel mai important nu e ceea ce ni s-a întâmplat “atunci” ci ceea ce simțim în prezent. În loc să luăm de fiecare dată de la capăt aceeași poveste, în loc s-o analizăm și s-o disecăm din orice poziție avantajoasă, avem posibilitatea să fim cu adevărat prezenți – pur și simplu să fim în profunzimea sentimentelor noastre, să simțim durerea până dispare.

Alegând să fim prezenți pentru sentimentele dureroase, ne eliberăm ca să putem fi prezenți pentru frumusețea și bucuria pe care le putem găsi tot aici, pretutindeni în jurul nostru, oricând. Prinși în capcana unei intrigi care se repetă, nu ne vine să credem că mai există pe lume și frumusețe și bucurie – dar imediat ce am pășit în clipa prezentă, am și ales viața.

Asta nu înseamnă neapărat numai să stăm locului cu sentimentele noastre. Nu înseamnă să devenim “insensibili” sau să ne studiem durerea “la rece”. Uneori simțim o asemenea furie încât nu ne putem abține să nu urlăm, sau o asemenea tristețe încât nu putem decât să plângem în hohote – și avem cu adevărat nevoie să ne exprimăm în mod natural sentimentele noastre, așa cum sunt ele, nu cum credem noi că ar trebui să fie.

Nu de puține ori în viața mea, ca să-mi pot lăsa sentimentele să treacă, am stat cu ele sau am meditat până ce au trecut. În acele situații, nu făceam decât să mă duc singur de nas într-un fel de împotrivire față de sentimentele mele, evitându-le în numele “filozofiei budiste” – când, de fapt, dacă aș fi izbit cu pumnii în pernă aș fi făcut un lucru mai potrivit prezentului.

Important e să recunoști sentimentul autentic al prezentului și să rămâi cu el. Când putem fi prezenți cu sentimentele noastre – în liniște, hohotind, urlând, orice ne vine să facem – acestea încep să-și piardă încărcătura care ne obligă să răsucim în minte aceleași vechi probleme.

Iată ce spune o pacientă de-a mea, Mary-Joe, despre perioada de după divorț:

Cu trecerea timpului am descoperit că există cu adevărat o structură subterană procesului emoțional. La început suferința mă copleșea. Mă simțeam scufundată într-un întuneric iremediabil; mă temeam că voi rămâne pentru

totdeauna dereglată, că va trebui să mă tratez cu medicamente. Am observat că dacă îmi vedeam de treburi nu mai sufeream atât de tare. Dar când o lăsam mai moale mă apuca din nou.

În cele din urmă, când ajungeam în mijlocul unui val de suferință, ceva se schimba – și dintr-odată mă gândeam la altceva sau se întâmpla ceva pozitiv. După un timp am ajuns să mă bazez pe acest proces. Faptul că priveam suferința ca pe un fel de val m-a ajutat să închei trauma îndurată și să mă ocup de acele sentimente pe care le purtasem cu mine și pe care nu le lăsasem să mă strivească. Încă mă mai doare și mă va dura întotdeauna, dar când apare durerea, pur și simplu o privesc cum se intensifică iar apoi sunt deasupra ei și se risipește.

Văzând creasta valului, știm că putem trece dincolo de el. Iar apoi ne eliberăm și vedem că viața mai are multe să ne ofere, îi vedem frumusețea și bucuria.

Annie, o prietenă foarte apropiată, a trecut prin una din cele mai mari tragedii pe care le poate trăi cineva – pierderea unui copil:

La început, mintea mea nu-și putea găsi nici o clipă de pace; moartea lui Jerry mă dura încontinuu, indiferent ce-aș fi făcut sau aș fi gândit – mă copleșea în fiecare clipă. Pe măsură ce timpul trecea, am descoperit că principiul distragerii atenției funcționează – dacă eram ocupată cu treburi de făcut, devenea întrucâtva mai ușor de suportat. Dar ori de câte ori încetineam ritmul, chiar într-o stație de autobuz sau la serviciu în mijlocul clienților, durerea izbucnea din nou – mă lovea în plin, întorcându-mi-se răzbnătoare.

Acum, după ce a trecut atâta timp, încă mă doare întotdeauna când mă gândesc la Jerry, dar altfel. Nu mai încerc să-mi fac de lucru și să nu mă mai gândesc, și atunci durerea crește în mine, ajunge la un punct culminant și atunci știu că deja am depășit-o. Și chiar trece. Simt o tristețe adâncă – și știu că va trece și asta.

S-a întâmplat un lucru interesant după ce am ajuns în punctul în care puteam să mă las dusă de un val de durere fără să mă împotrivesc. Acum pot din nou să am parte de bucurii în viață. Cumplita experiență nu mai face parte din prezentul vital – aparține trecutului și știu că acum pot să merg mai departe.

Toate emoțiile noastre sunt în noi tot timpul și toate se manifestă simultan. O femeie, la înmormântarea tatălui ei, s-a pomenit zâmbind la amintirea sentimentului de plăcere, confort și uniune pe care-l trăiseră împreună.

“Cum îndrăznești să zâmbești?” a întrebat-o o rudă.

Ruda reprezenta societatea convențională, cea în care nu există nici o toleranță și prea puțină înțelegere a emoțiilor complicate pe care le provoacă evenimentele traumatizante. Singura reacție îngăduită era jelirea. Amestecul autentic de sentimente, bucuria autentică ce izvorâse în mijlocul durerii femeii era condamnată.

Dar această bucurie e un dar; genul acela de dar pe care nu-l putem primi decât atunci când ne îngăduim să simțim totul – indiferent dacă e o emoție care ne ia prin surprindere, sau se acumulează treptat, chiar și în mijlocul unei dureri contrastante.

Când ne permitem nouă înșine să simțim e ca și cum am plonja în ocean. Ne acomodăm treptat cu apa, la început rece și neplăcută, până când ajungem să ne placă și să ne însuflețim. Avem nevoie de timp ca să ne acomodăm; dacă ne aruncăm brusc în valuri, va dura și mai mult. Dar o dată ce am pus stăpânire pe valuri, ele ne vor purta pe creasta lor și ne vor lăsa cu blândețe la mal când se vor retrage.

Această muncă emoțională este foarte puternică și foarte dificilă – dar e esențială. Ne permite să navigăm prin viață într-un fel mai pașnic, mai conștient, mai plin de înțelegere. E fundația pe care putem sta în siguranță în prezent și care ne împiedică să fugim de inimile noastre la adăpostul minții. Nu mai suntem nevoiți să ne ținem mâinile ocupate ca să ne distragem atenția de la ceea ce ne frământă. Iar prezentul este, în fond și la urma urmei, locul în care trăim.

După cum spune Thich Nhat Hanh:

Sentimentele joacă un rol foarte important în direcționarea tuturor gândurilor și acțiunilor noastre. În noi curge un râu de sentimente, fiecare picătură fiind un sentiment distinct, iar existența fiecăruia depinde de existența celorlaltora. Pentru a le observa, nu trebuie decât să ne așezăm pe malul râului și să recunoaștem fiecare sentiment pe măsură ce apare la suprafață, plutește și apoi dispare înapoi în adâncuri.

Trebuie să învățăm să fim relaxați când privim râul, oceanul – și să învățăm să înotăm.

CAPITOLUL PATRU

STRES ȘI ANXIETATE

Când te scufunzi într-o activitate care nu te lasă să te concentrezi asupra ființei tale, te simți ca și cum ai fi printre străini. Iar când reieși legătura cu ființa ta, chiar și pentru câteva minute, recunoști imediat senzația. Simți că te-ai întors acasă, oriunde ai fi și orice probleme ai avea.

—JON KABAT-ZINN

Am făcut focul în vatră cu niște lemne pe care le adunasem la țară. Unul dintre bușteni mai era încă umed, dar l-am pus totuși pe foc. Pe măsură ce începea să se aprindă, o grămadă de furnici au zbughit-o afară – se pare că fusese casa lor – și au început să alerge în sus și în jos de-a lungul bușteanului. Câteva dintre ele au sărit și au scăpat de flăcări, dar altele continuau să alerge pe loc, din ce în ce mai repede.

M-am pomenit că mă uit fix la micuțele făpturi pe cale să se prăjească, dorindu-mi să le strig: “Săriți! Săriți odată!” Și atunci mi-am dat seama că îmi aminteam de propria mea viață. Voiam să strig pentru mine însumi.

Este povestirea prietenului meu Josh, dar experiența aceasta a lui ar putea fi o metaforă pentru mulți dintre noi, cei care trăim în secolul douăzeci. Când suntem stresați, semănăm cu furnicile acelea, disperate să scape de foc, neștiind încotro să sară.

Cei mai mulți dintre noi avem parte de stres la serviciu, stres acasă, stres într-un ambuteiaj pe stradă, stres la o coadă la bancă sau la un control de rutină. Fără stres, n-ar mai exista Diazepam sau Librium – medicamentele cele mai des

prescrise în anii '70 și aflate încă în topul celor mai bine vândute medicamente cu rețetă.

Doar în concediu se presupune că mai scăpăm de stres, totuși, ori de câte ori conduc un grup de oameni într-o stațiune de odihnă pe o insuliță din Caraibe, în primele zile urechile nu-mi aud altceva decât reclamații: E prea cald, prea umed; scaunele nu sunt confortabile; mâncarea e prea condimentată, dușurile nu funcționează. În cele din urmă, toată lumea se relaxează și avem în general câteva zile lipsite de stres. Dar apoi, când se apropie momentul întoarcerii acasă, anxietatea se instalează: Ne așteaptă multă treabă la întoarcere? Copiii or fi distrus casa în lipsa noastră? Mașina pe care am lăsat-o la aeroport va porni oare?

Una din studentele mele, Susan, mi-a comunicat că a descoperit cum să se relaxeze:

De multe ori trebuie să merg cu mașina de la cabinetul unde dau consultații la universitatea la care predau. Abia aștept aceste drumuri cu mașina pentru că îmi oferă timpul atât de necesar să mă calmez și să mă relaxez.

Înainte de a pleca nu uit să-mi iau o casetă cu o conferință despre management pe care voiam de mult să o ascult. Și, din moment ce n-o să am oricum timp pentru prânz, îmi iau ceva care poate fi mâncat cu o singură mână în timp ce cu cealaltă manevrez volanul. Am și un telefon celular în mașină ca să pot da câteva telefoane pe care le-am tot amânat. Așa că îmi spun: "Perfect! Pot să mânânc, să ascult o casetă, să călătoresc, să vorbesc cu clienții și să mă relaxez, toate dintr-un foc!"

Poate că așa vede ea relaxarea. Dar nu și eu. Mie îmi sună ca o metodă de a stăvili anxietatea pe care ți-o poate provoca faptul că nu le poți face pe toate.

E o "soluție" destul de comună pentru o situație comună. Aș spune că 95 la sută din stresul vieții noastre este în legătură cu sentimentul nostru de sărăcie de timp; este sentimentul că ne e imposibil să facem tot ceea ce trebuie să facem.

Teama de ceea ce ne rezervă viitorul provoacă anxietate, progenitura stresului, care provine din împotrivirea noastră față de ceea ce este în prezent.

Totuși – și aceasta este cheia întregului concept de *timeshifting* – în momentul prezent stresul nu există.

* * *

Dacă stresul provine din împotrivirea noastră față de ceea ce se întâmplă de fapt în chiar clipa în care suntem, atunci, cum am văzut în capitolul precedent, ceea ce se “întâmplă” de obicei este emoția, sau sentimentul. Astfel, aș putea defini stresul și ca fiind starea de a fi în suferință și a încerca să te împotrivești suferinței în același timp.

Dacă, de exemplu, treci printr-un divorț și nu-ți îngădui să simți durerea divorțului – preferând să-ți faci cât mai mult de lucru, să fii foarte ocupat – atunci durerea suprimată devine o lentilă prin care vezi tot ce este viață. Iar viața văzută astfel este plină de stres.

E important să-ți dai seama că stresul, tensiunea care literalmente ne mănâncă de vii, nu e același lucru cu durerea. Putem fi încercați de suferință sau dezamăgire sau confuzie – dar dacă asta e ceea ce ne rezervă clipa prezentă și ne îngăduim să trăim aceste sentimente, atunci nu e nevoie să ne mai împovăram și cu senzația stresului.

Ideea că atunci când simțim emoția prezentului putem merge mai departe mai eliberați e frumos ilustrată la un nivel metaforic de o istorioară Zen:

Doi călugări, mergând printr-o pădure, ajung la un râu învolburat. O tânără fragilă stă pe mal, neputând să ajungă pe malul celălalt. Unul din călugări o ia în brațe și o trece râul, după care cei doi călugări își văd mai departe de drum.

Trec câteva ore fără ca ei să scoată vreo vorbă. La un moment dat, celălalt călugăr izbucnește: “Cum ai putut să faci așa ceva? Știi că am jurat să nu atingem niciodată o femeie!”

Primul călugăr zâmbește: “Am purtat-o în brațe pe femeia aceea o clipă și am lăsat-o jos acum câteva ore,” spune el cu blândețe. “Dar tu ai ținut-o în brațe toată ziua.”

Emoțiile dureroase sunt propriile noastre poveri. Dacă le trecem râul și apoi le lăsăm jos vom fi eliberați de ele și ne vom putea bucura de umbra pădurii și de jocul luminii printre copaci.

Merită repetat: *În clipa prezentă stresul nu există.* Când acceptăm ceea ce este așa cum este acum, chiar dacă suntem obosiți sau speriați sau ne doare, nu e nevoie să mai fim și stresați. Se prea poate să nu fim fericiți, dar suntem deschiși

spre realitatea a ceea ce este viața în acel moment în timp – și nu-i îngăduim stresului să provoace în noi stricăciuni și mai mari.

* * *

Stresul are efecte clare atât din punct de vedere fiziologic cât și psihologic, iar înmulțirea bolilor fizice cauzate de stresul prelungit este acum bine înțeleasă pe scară largă. (Doctorul Hans Selye este cel care, acum cincizeci de ani, a formulat pentru prima dată această corelație în al său Sindrom de Adaptare Generală.) În primele faze, stresul ne slăbește glandele care secretă adrenalină, căptușeala stomacului și sistemul imunitar. Netratat, duce în cele din urmă la prăbușirea sistemelor vitale ale organismului, provocând atac de cord, atac cerebral, boli degenerative și chiar cancer.

Dar dacă stresul poate fi fatal, de ce nu ne luăm măsuri serioase să-l evităm, așa cum avem grijă să ne ferim de intoxicațiile alimentare sau să nu cădem de pe o stâncă? Un experiment biologic simplu ne poate ajuta să găsim răspunsul.

Dacă luăm o broască și-i dăm drumul într-o oală cu apă clocotită, sare imediat afară. Dar dacă o punem într-o oală cu apă rece pe care o încălzim treptat până la punctul de fierbere, broasca nu mai sare niciodată afară. Pentru că temperatura crește treptat, broasca se adaptează încetul cu încetul și nu mai reacționează nici când temperatura devine mortală.

Zi de zi, an de an, acceptăm să crească temperatura la care ne ducem viața. Din cauza sărăciei de timp, acceptăm să dormim insuficient; ne luăm un al doilea serviciu chiar dacă ne temem că nu vom avea destul timp pentru el; înghițim din ce în ce mai multe informații fără să avem timp să le digerăm. Ni se cere să facem mai mult, să producem mai mult, să acționăm și să reacționăm mai repede – și ne supunem cererii. Pe măsură ce nivelul stresului la care suntem supuși crește, ne obișnuim cu el, cu consecințe dezastruoase asupra sănătății noastre.

Cu toate acestea, cred că nu distrugerea fizică e aspectul cel mai întunecat al stresului. Înclin să fiu mai degrabă de acord cu Jean-Louis Servan-Schreiber, care scrie în *The Art of Time*: “Lucrul de care mă tem cel mai mult în legătură cu stresul este nu că te ucide, ci că te împiedică să te bucuri de viață.”

Una din cunoștințele mele face naveta împreună cu un grup de oameni de afaceri de la New Jersey la Wall Street și înapoi cu un catamaran. Îi place călătoria; vântul, valurile și legănatul vasului sunt un antidot binevenit față de lumea lui în care muncește.

Într-o zi deosebit de frumoasă, s-a pomenit că privește fascinat o scenă la care fusese martor la sfârșitul fiecărei zile de lucru, dar la care nu se gândise niciodată înainte. Un grup de agenți de bursă jucau obișnuitul poker de fiecare seară.

Nu dădeau nici o atenție vremii, nici ritmului vasului. Era evident că erau complet prinși de joc; era tot ce voiau să facă. Mizele erau uriașe. Și mi-am mai dat seama că, pe măsură ce vasul se apropia de New Jersey, tempoul jocului se întetea – pariurile urcau, cărțile se împărțeau mai repede. Toți participau la fiecare mână, vocile le deveneau stridente, părea să nu le pese dacă pierd sau câștigă – era o nebunie.

Oamenii aceia erau încă în tempoul New York-ului mult după ce încetau să mai fie obligați s-o facă. Într-adevăr, accelerau jocul, aproape ca și cum ar fi vrut să parzeze amenințătoarea “încetineală” a nopții. Și aș putea să jur că duceau cu ei și acasă ritmul acela rapid. Ziua lor fusese compusă din “momente culminante” și pur și simplu nu se puteau desprinde să încetinească, nici măcar într-o călătorie pe apă într-o zi frumoasă.

Dar prietenul meu, care-și încetinise ritmul, simțea frumusețea din jurul lui și trăia un moment culminant. Deși între cele două momente culminante diferența era enormă, jucătorii de poker și prietenul meu aveau cu adevărat ceva în comun: erau cu toții adânciți în clipa prezentă, deși evident, în ritmuri foarte diferite.

Din moment ce avem cu toții nevoie să simțim în viață, suntem veșnic în căutarea acelor experiențe care produc sentimente. Iar impulsul nostru înnăscut de a căuta plăcerea include o dorință naturală de ceea ce psihologii numesc “experiențe de apogeu”.

Indiferent dacă îi spunem apogeu sau moment culminant, știm când ni se întâmplă. Suntem aici, complet absorbiți, simțindu-ne vii din cap până în picioare și împliniți. La această trăire participă sentimentele, emoțiile, mintea noastră, totul din noi. Poate fi o călătorie cu pluta pe un râu involburat sau gustul unei ciocolate excelente; câteva mâini bune la un joc de poker cu miză mare sau plăcerea unei călătorii pe râul Hudson; patinaj sau doar o oră petrecută într-un șezlong în grădină.

Dar ritmul vieții moderne ne limitează din ce în ce mai mult posibilitatea de a trăi experiențe de apogeu în cursul unei zile obișnuite. Cum durata unui “moment” este astăzi mai scurtă decât oricând înainte, de obicei ne mișcăm mult prea repede ca să putem conștientiza cu adevărat intens orice. În consecință, singura modalitate de a atinge o experiență de apogeu profundă, pentru mulți dintre noi, este să trăim un eveniment *atât* de dramatic încât să ne producă o impresie majoră, chiar și într-o doză foarte mică.

Zona hașurată a graficului de la pagina 63 reprezintă cât de profund resimțim o experiență – profunzimea conștiinței sau a intensității senzației pe care ne-o provoacă un eveniment dat – numită aici “intensitate”. Potența externă a stimulării – cât de orbitoare e senzația sau cu câtă forță lovește – o numesc “extensitate”. Durata de timp în care ne putem concentra atenția conștientă asupra evenimentului este “momentul focal”, durata atenției noastre. Cu o atenție cu rază lungă de acțiune, momentul focal se extinde; în ritmul nostru obișnuit din prezent, atenția, ca și momentul, sunt realmente scurte.

Deci, dacă momentul nostru focal e scurt, atunci avem nevoie de un eveniment cu o mare extensitate ca să ne exaltăm. Numai un lucru izbitor ca parașutismul, un orgasm, un joc de poker cu miză mare, un accident neașteptat sau o revelație intelectuală majoră ne poate crea un moment culminant.

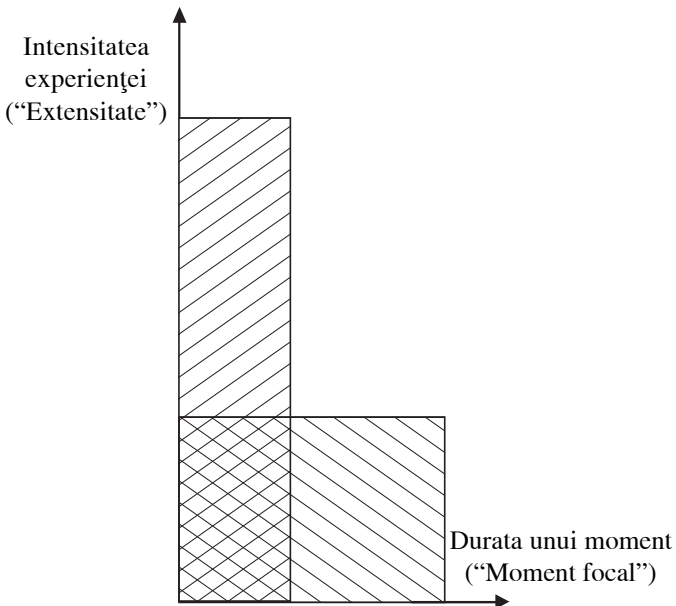
Dacă, pe de altă parte, reușim să ne menținem atenția trează o perioadă mai lungă de timp, atunci un eveniment mult mai puțin izbitor – un eveniment cu o extensitate mult mai scăzută – ne poate da aceeași profunzime a trăirii interioare, același “apogeu”. Atunci calitatea senzației nu mai provine din risc, ci din durata perioadei de timp în care ne putem concentra asupra momentului – pipăind, auzind, mirosind, gustând, văzând, *conștienți* de tot ce este în jurul nostru și în noi.

În multe situații, cel puțin la început, multe din culmile scurte sunt pozitive. După ce m-am apucat de *windsurfing*, pe măsură ce deveneam mai bun în acest sport, trebuia să-mi asum riscuri mai mari ca să ating aceeași exaltare. Totuși nu mergeam până acolo încât să-mi pun viața în pericol. Piloții și motocicliștii de curse sau cei de Formula 1, cei care sar de pe poduri legați de corzi o fac, dar în general pregătirea lor exclude posibilitatea accidentelor mortale.

Cei care iau droguri, în schimb, își pun cu adevărat viața în pericol. Dacă luăm în considerație durata momentului, aceasta ne face să înțelegem motivul pentru care suntem o societate

atât de dependentă de activități periculoase. O dependență este doar o tentativă de a obține acea exaltare printr-o anumită activitate sau substanță. Cum momentele noastre focale sunt prea scurte pentru a atinge un punct culminant în evenimentele cotidiene, ne îndreptăm spre droguri (sau sex, sau muncă, sau bani, sau putere). Dar pe măsură ce durata concentrării în moment scade, avem nevoie de mai mult. Mai mult. Mai mult. Până când devenim dependenți.

Procesul prin care devenim literalmente dependenți este doar o ilustrare a faptului că atunci când culmile pozitive devin insuficiente sau imposibile, cele negative le iau locul. Dacă nu ne putem crea o experiență de apogeu în viața de zi cu zi, dacă nu o putem *simți*, mulți dintre noi ne creăm scenarii externe pentru a atinge puncte culminante. Cred că tocmai de aceea mulți dintre noi re trăiesc mereu scenariul despre care am vorbit în capitoul precedent; de aceea unii dintre noi suntem “predispuși la accidente”, de aceea un adulterin care tocmai a pus capăt unei aventuri începe imediat alta. Este chiar motivul pentru care unora le place să privească alpiniști, cascadori pe mașini sau săritori de pe poduri: ne trăim exaltările (mai puțin intense) prin intermediul altora, dar în fanteziile noastre suntem chiar acolo, împreună cu cei care-și riscă viața.



Nu vreau să spun că o lovitură în afaceri, o ascensiune pe munte, un joc de noroc sau o aventură amoroasă nu sunt părți importante ale vieții; exaltarea care le însoțește poate fi extrem de plăcută.

Dar când aceste activități creează dependențe, ele devin periculoase. Un pahar sau două de vin la masă fac mâncarea mai plăcută, dar dacă bei în neștire îți distrugi viața.

Când putem încetini, când reușim să extindem momentul, când suntem în întregime prezenți în evenimentele din jurul nostru, se petrece o schimbare extraordinară în viața noastră. Atunci o plimbare într-o pădure, un joc cu copiii sau o simfonie de Beethoven ne poartă spre aceeași exaltare ca o săritură cu parașuta. Să miroși o floare, să-ți petreci câțva timp meditănd sau chiar să faci treburile menajere sau să mânânci ceva bun îți poate da o plăcere intensă. Din moment ce oricum nu ne putem trăi viața mereu cu extensitatea unei mașini Indy 500, gândiți-vă cât de minunat ar fi să ne putem obține cele mai multe “puncte culminante” de care avem nevoie din evenimentele vieții de zi cu zi.

Ne-am aprovizionat cu cea mai mare harababură de divertismente și plăceri care s-au pomenit vreodată. Televiziunea, filmele, cărțile, CD-urile, sporturile, stațiunile de odihnă, cluburile, toate au scopul declarat de a ne ajuta să “scăpăm” de stres. Dar toate aceste divertismente ne fac să uităm stresul, nu să-l învingem. De câte ori nu vă uitați la televizor liniștiți și deodată gândul la un proiect de la serviciu lăsat neterminat vă declanșează valuri de adrenalină... și schimbați imediat canalul ca să vedeți dacă un alt program nu v-ar face să uitați mai ușor?

Uneori chiar mulțimea evadărilor posibile mărește stresul. Dacă te duci la un film la un cinematograful multiplex cu zece săli în care rulează filme diferite, îți vine să te gândești: “E bun și ăsta, dar poate era unul și mai bun”, iar apoi: “Poate ar fi trebuit să aleg alt film.” Observați, într-un magazin de casete video, cât de mult durează până se hotărăsc clienții ce să aleagă. Restaurantele oferă zeci de feluri de mâncare, bibliotecile mii de cărți, iar agențiile de turism sute de destinații.

Bineînțeles, *întotdeauna* se mai întâmplă și altceva. Nu avem numai impresia că pierdem ceva; chiar *pierdem* ceva – celălalt film, cealaltă mâncare, cealaltă destinație. Iar faptul că știm asta ne face să ne răsucim mințile când încolo, când

încoace, fiecare răsucire hrănind încă o sămânță de stres.

Fiecare alegere poate fi cea “corectă” și într-adevăr, nu e nimic rău în a te uita la televizor, a merge la filme, a face exerciții de întreținere sau a lua masa la restaurant. Dar e esențial să-ți dai seama că deși poți fugi de emoții prin distracții, care pot fi plăcute și benefice, evadarea continuă poate da dependențe, la fel ca un narcotic. Stresul poate reveni mai puternic sau se poate manifesta în alte feluri – în coșmaruri, în boli ale stomacului sau în atrofierea emoțiilor și a vieții în general.

Unul din simptomele stresului este să fii întotdeauna gata să te arunci în altă distracție. Dar dacă ne trăim viața fugind mereu dintr-o clipă în alta nu vom fi niciodată mulțumiți. În cele din urmă, ne vom pierde nu numai capacitatea de a ne distra, ci și pe aceea de a ne bucura cât de cât de *orice* ni se întâmplă în prezentul prin care trecem. Ne vom condamna singuri să ne simțim ca și cum, așa cum cu ironie amară spune Laurie Anderson: “Paradisul este exact acolo unde ești chiar acum. Numai că mult, mult mai plăcut.”

De fapt, paradisul *este* acolo unde ești chiar acum. Punct.

Dacă este să învățăm să spunem da clipei prezente – fie că ea înseamnă durere, paradis sau ceva intermediar – atunci trebuie să învățăm să spunem și nu. Ceea ce nu e deloc ușor sau simplu.

Cei mai mulți dintre noi vrem să fim deschiși față de oameni, să ajutăm ori de câte ori putem, să “fim alături” de familie, colegi, prieteni. Dar nu putem face mai multe lucruri în același timp, iar uneori o emoție sau un eveniment ne umple într-atât clipa, încât nu putem decât să ne prefacem că “suntem alături” de oricine altcineva. Dar dacă ne prefacem că suntem disponibili, nu reușim decât să ne mărim stresul.

Mă confruntam regulat cu această situație la cabinetul meu medical. La sfârșitul zilei, completam fișele pacienților, știind foarte bine că promisesem să ajung acasă cu o jumătate de oră mai devreme. Tocmai atunci suna telefonul: un pacient avea o problemă. Nu voiam să răspund, totuși ridicam receptorul. Până la urmă mă pomeneam vorbind la telefon în timp ce-mi completam fișele, abia așteptând să pun o dată receptorul jos. Nu eram deloc prezent în conversația cu pacientul, iar dorința de a fi în cu totul altă parte mă stresa.

“Aș vrea să-mi dai un sfat,” spune un prieten. “Ai o clipă liberă?”

“Îmi pare rău,” îi răspundem. “Acum nu pot. Te sun eu mai târziu când îmi fac timp?”

Acesta e un răspuns mult mai bun decât să-i acorzi doar jumătate din atenția ta sau decât să-i dai un sfat la întâmplare. Bineînțeles, dacă e o urgență – dacă cineva s-a îmbolnăvit; sau dacă s-a petrecut vreun accident; sau dacă prietenul traversează cu adevărat o criză – atunci trebuie să-i venim în ajutor, să ne concentrăm exclusiv asupra problemei respective.

Pentru a-i refuza pe ceilalți e nevoie de tărie. Dar a spune nu – chiar și cu prețul supărării momentane a unui prieten sau a deteriorării temporare a relației cu un client – este tot un lucru esențial pentru a putea trăi în prezent. La fel de esențial cum este și înfruntarea unei emoții – ceea ce se reduce la a spune da.

Heraclit, filozoful grec din antichitate, a spus: “E veșnică pe lume doar schimbarea.” În zilele noastre, putem fi siguri că lumea noastră va continua să se schimbe în direcția unei complexități crescute, a unei game mai largi de alegeri și a unui potențial mărit de stres.

De aceea ajungem la concluzia că nu e nimic de făcut și acceptăm stresul la care suntem supuși, știind că se va înrăutăți pe zi ce trece. Dar lucrul care mă frapază cel mai tare atunci când stau de vorbă cu oamenii este cât de mult putem *controla* această situație. De exemplu, putem învăța să ne alegem în mod conștient reacțiile față de evenimente.

Uneia din pacientele mele îi venise rândul să pregătească o cină pentru fruntașii parohiei, un eveniment săptămânal care stârnea o concurență serioasă printre enoriași. Din nefericire, în ziua respectivă soțul ei a fost nevoit să rămână la birou pentru niște probleme urgente și nu a putut veni acasă s-o ajute, iar doica s-a îmbolnăvit și a trebuit să se ocupe singură de copii.

Pe măsură ce timpul se “scurta”, anxietatea ei creștea, împreună cu o senzație alarmantă de sufocare. Nu avea altă soluție decât să se miște mai repede, să facă mai multe. Așa, cu copilul de patru ani agățat de fustele ei, a făcut cumpărăturile, a pus masa, a făcut curat în casă, a gătit curcanul, a făcut o plăcintă cu carne și una cu cireșe... și, tocmai când amesteca de zor, înnebunită de grabă, o salată enormă, a scăpat castronul pe jos. Salatierea de sticlă a lovit-o la picior și s-a tăiat atât de

rău încât i-a țâșnit sângele, pătând covorul din sufragerie.

Ce a făcut pe urmă ne poate servi tuturor drept exemplu. A izbucnit în râs. Acolo, în mijlocul haosului, avea de ales între a se agita și mai tare decât înainte sau a se deconecta din “priză” – râzând, a ales să rupă ritmul acela infernal.

A respirat adânc, o dată și încă o dată și apoi s-a hotărât să uite tot ce se întâmplase. Oricum nu mai putea schimba nimic. A înțeles, în clipa aceea de relaxare, că nu putea face altceva decât să lase lucrurile, cina, să se deruleze de la sine. Anxietatea i-a dispărut. Orice s-ar fi întâmplat, cina avea să se termine cu bine.

Prietenului meu Sid îi era frică de patinele pe rotile. În copilărie nu știuse să meargă pe rotile și teama îi rămăsese și ca adult. Dar era curios în această privință, așa că într-o bună zi a luat un teleobiectiv, s-a așezat la capătul unei piste pentru role și i-a surprins în câteva fotografii pe cei care coborau vijelios panta – exact într-un loc unde un obstacol îi obliga să facă o săritură spectaculoasă.

Când a dezvoltat filmul, a descoperit că patinatorii avuseseră în general cam două reacții: fie erau schimonosiți de spaimă și se străduiau încordați să se țină pe picioare, fie alunecau cu brațele ridicate și cu o expresie de extaz pe față.

Sid a examinat fotografiile și a făcut o alegere conștientă în privința propriei lui reacții. S-a încumetat la prima lui experiență pe rotile – iar în fotografia pe care i-a făcut-o soția lui apare sărind obstacolul de pe pistă cu brațele larg desfăcute, strălucind de încântare.

Pe scurt, societatea ne poate arunca în situații stresante, dar stă în puterea noastră să hotărâm să nu ne lăsăm stresați. Chiar dacă ești laș din naștere, poți învăța să fii curajos.

Bineînțeles, mare parte din stresul la care ne supunem ni-l provocăm singuri. Trebuie să putem recunoaște acele situații ca să înțelegem că stresul nu e provocat întotdeauna de presiuni exterioare.

Iată ce mi-a povestit prietena mea Carole:

Provin dintr-o familie în care, dacă trebuia să luăm avionul de ora 3 ajungeam la aeroport fix la trei, sperând că încă nu a decolat – problema dezbătută veșnic fiind dacă nu e mai bine să renunțăm și să ne întoarcem acasă. După o perioadă în care am făcut și eu destule călătorii singur, mi-am dat în cele din urmă seama că dacă ajung cu o oră mai devreme asta nu e o “pierdere” de timp. Asta pur și simplu mă scutește de calvarul

prin care treceau ai mei. Sigur că am la mine o revistă sau un dosar de la serviciu în caz că simt nevoia “să fac ceva”. Și desigur că uneori ajung doar cu douăzeci de minute mai devreme în loc de o oră. Dar cred că faptul că am învățat să-mi planific mai realist plecările și sosirile este cea mai eficientă (și singura, de altfel) metodă de micșorare a stresului pe care am descoperit-o.

Carole a învățat să-și lase destul timp pentru ea, lucru pe care și eu mă străduiesc să-l învăț. În cea mai mare parte a vieții, am fost un adevărat maestru al întârzierilor. Înainte să încep să studiez tranziția în timp, chiar mă mândream că reușesc să ajung la cinema chiar în clipa începerii filmului; că sar în tren exact cu câteva secunde înainte de a porni; că sunt ultimul care urcă la bordul avionului. Când porneam de acasă aveam de obicei timp suficient, dar pe drum mă opream să las cuiva un bilet, să vorbesc cu destinatarul acestuia, eram blocat în trafic – și cu greu reușeam să ajung la destinație la timp.

Privind acum retrospectiv, cred că motivul purtării mele era în parte faptul că, atunci când împingi lucrurile la limită, ai impresia că-ți folosești timpul cât mai bine cu putință. Așa arăți lumii că timpul tău e mult prea prețios ca să “stai de pomană” în timp ce alții privesc liniștiți reclamele dinaintea filmului sau se luptă cu bagajele suplimentare în avion.

Dar când am început să studiez timpul, am devenit conștient de stresul asociat cu un stil de viață atât de aglomerat și de rigid planificat. Am realizat că întotdeauna mă întrebam dacă voi reuși să prind primele minute ale filmului și că mă supuneam unor explozii periculoase de adrenalină în sânge când alergam cu sufletul la gură prin coridoarele de la aeroportului.

În ultimii ani, deși uneori mă întorc la vechile mele obiceiuri, am învățat să-mi las mult mai mult timp. Nici nu mai încerc să “mai rezolv încă un lucru” oprindu-mă din drum ca să las biletul acela. Plec de acasă devreme ca să am destul timp și, dacă ajung prea devreme, timpul care-mi rămâne nu e timp “pierdut”.

Rețeaua națională publică de radiodifuziune a anunțat rezultatele unui test (organizat de cercetători în domeniul stresului cauzat de navetă) în care doi oameni au fost puși să conducă o porțiune de drum în perioada de vârf. Primului i s-a spus să meargă cât de repede poate – să schimbe benzile de

circulație, să depășească mașinile care mergeau încet, să treacă pe galben, etc. Celuilalt i s-a cerut doar să meargă în ritmul traficului. Apoi i-au cronometrat pe cei doi șoferi. “Vitezomanul” a reușit într-adevăr să ajungă cu cinci minute înaintea “adormitului”. Dar acesta a ajuns relaxat și calm în timp ce primul era epuizat și abia mai răsufla. “Economisise” cinci minute – dar suferise o cantitate de stres suficientă ca să-i scurteze viața cu cel puțin cinci minute.

Această goană dintr-un loc în altul este numai cel mai evident exemplu al presiunii de timp pe care ne-o provocăm singuri. Dacă nu ne-am supune la acest gen de presiune, ne-ar fi cu siguranță mai ușor să rămânem în moment, să avem *timp* pentru prezent. Și iarăși repet: în clipa prezentă *stresul nu există*.

Mi-ai putea spune: “Dar șeful vrea neapărat să-i dau raportul după-amiază și eu nu l-am terminat! Cum adică stresul nu există?” Iată răspunsul meu: “Dacă îți îngădui să fii *în acest moment* – chiar *acum* – și pur și simplu să fii cu ceea ce *este*, atunci stresul dispare. Numai atunci când pășești dincolo de granița clipei, fie în trecut fie în viitor, numai atunci apar stresul și anxietatea. Scapă de ele și orice-ar fi vei scrie un raport mai bun.”

Da, numai noi înșine putem să ne ținem stresul sub control, chiar dacă nu suntem noi singurii responsabili de apariția lui. Putem fugi, ne putem ascunde, ne putem distra atenția – sau ne putem îngădui să fim în întregime prezenți în prezent.

Imaginează-ți că stai la coadă la un cabinet medical. Ce faci în timpul ăsta? Te poți opune așteptării, o poți *detesta*, hărțuind asistentele, dorindu-ți amarnic să fii altundeva. Sau poți alege conștient să reacționezi mai calm.

Ce-ar fi dacă, în loc să consideri “pierdut” acest timp, ți-ai schimba perspectiva și ai considera “primit” acest timp de așteptare – un cadou surpriză, ca și cum ai găsi o bancnotă de zece dolari în buzunarul unei haine pe care n-ai mai purtat-o de anul trecut? Garantez că în acest caz stresul s-ar risipi de la sine.

Blocajele rutiere, cozile la bancă, sălile de așteptare la controalele medicale – toate sunt locuri în care, ca Sid pe pista pentru patinaj pe role, îți poți schimba conștient reacția în forul tău interior, preferând pacea și sănătatea minții. Judy, una din studentele mele, mi-a spus că atunci când se simte frustrată sau stresată încearcă să “vadă frumosul”:

Mă uit în jurul meu și-mi las privirea să se fixeze asupra unui lucru. Observ, să spunem, strălucirea luminii prin frunzele unei plante de pe pervazul ferestrei, milioanele de nuanțe în care se descompune verdele. Pe unele frunze lumina cade din spate, făcându-le transparente, aproape sticloase, altele sunt umbrite, iar pe altele le mângâie direct câte o rază de soare. Apoi mai sunt contrastele între nuanțele de verde, cele pământii ale solului și culorile vasului, și toate crăpăturile minuscule ale vasului, care formează tot felul de modele... Pot rămâne așa, contemplând frumusețea aceluși obiect banal, până când uit cu totul scurgerea timpului.

Nu are chiar nici o importanță unde anume “descoperim frumosul”. Meredith, o altă studentă, mi-a arătat designul și unghiul semnului IEȘIRE din sala de ședințe de la Omega. Contrastul roșului cu galbenul peretelui îi dădea impresia unei opere de artă moderne. Și chiar *este* artă, *este* frumos – dacă așa alegi tu să-l privești.

Observați că atunci când Judy vorbește despre prezența ei în moment – pentru că, în fond, asta face – ea “uită cu totul scurgerea timpului”. Asta pentru că atunci când intri în momentul prezent, timpul te înconjoară și nu mai gonește pe lângă tine. I te alături și tu, devii o parte a fluxului său.

CAPITOLUL CINCI

EXTINDEREA MOMENTULUI

*Orice clipă deschisă
cu răbdare este o eternitate.*

—NOAH BENSHEA

VĂ AMINTIȚI POVEȘTEA cu călugărul, tigrii și fraga pe care v-am spus-o în introducere? Deunăzi am povestit-o în timpul unui seminar și am fost întâmpinat cu următoarea obiecție:

“Călugărul nu făcea altceva decât să refuze realitatea,” a spus un student. “Voia să închidă ochii, ca să nu mai vadă ce era deasupra lui și sub el, așa că s-a concentrat asupra fructului.”

Dar sensul parabolei nu are nici o legătură cu orbirea și cu refuzul realității: Călugărul e cât se poate de conștient de pericolul în care se află. Și tocmai datorită situației în care se află este el în stare să savureze preaplinul clipei. Dacă urmează să ni se întâmple ceva care ne provoacă anxietatea, ne întrebăm povestea, nu putem oare să trăim evenimentul acela o singură dată, atunci când chiar se întâmplă, în loc să-l repetăm în cap de nenumărate ori înainte să se fi petrecut ceva?

Indiferent ce s-a întâmplat sau ce se va întâmpla în viitor, de ce să nu trăim pe deplin prezentul? Chiar dacă ești pe punctul de a te prăbuși în gol, de ce să pierzi fragii?

Aceste afirmații pot părea banale și răsuflăte, dar relevanța lor în viața noastră de zi cu zi este profundă. Indiferent că suntem prinși într-un ambuteiaj care scapă controlului nostru sau că ne facem griji în legătură cu o ședință sau un termen-limită din viitor, dacă nu putem învăța să deschidem fiecare moment și să pătrundem în întregime în el, să fim prezenți aici, acum, viața noastră va trece în viteză pe lângă noi și n-o vom mai prinde din urmă. Dar noi optăm

adesea pentru *scurtarea* momentului prezent, în loc să-l extindem. Dr. Larry Dossey, autorul lucrării *Space, Time and Medicine*, a cerut unui grup de oameni de afaceri să stea liniștiți un timp cu ochii închiși și să-l anunțe când cred ei că s-a scurs un minut, fără să numere (puteți încerca și dumneavoastră). Mulți dintre subiecți au strigat “gata” cam după cincisprezece secunde; unul n-a trecut nici de șase secunde.

Dacă un “minut” subiectiv este de numai cincisprezece secunde, atunci cât durează un “moment”? Dar cele opt până la zece secunde ale unui slogan politic prezentat la televizor?

Dacă nu vom învăța să deschidem fiecare moment și să înfruntăm pe față ceea ce ne așteaptă acolo, viața noastră cu siguranță se va prăvăli de la sine spre inevitabilul sfârșit. Ca să putem să locuim în timpul emoțional, trebuie să ne *extindem* momentul, să-i forțăm granițele ca să putem pătrunde înăuntru, să zăbovim fără să ne răsucim în loc și să trăim ceea ce se întâmplă în interiorul clipei.

Majoritatea dintre noi ne temem de ceea ce am putea găsi în clipa de acum și atunci încercăm s-o evităm. *Tigrii* din introducere stârnesc atâta stres și anxietate încât ne ocupăm timpul cu treburi numai ca să-i uităm sau să le negăm existența. Să acceptăm faptul că sunt acolo înseamnă să ne acceptăm pe noi înșine așa cum suntem și să acceptăm inevitabilitatea morții noastre.

Mulți dintre noi își închipuie că atunci când tigrii își vor lua tălpășița – “când se vor mai liniști lucrurile” – *atunci* vom mânca fragii. Când se va retrage următoarea criză din viața noastră, ne vom face timp să ne relaxăm, să ne “bucurăm” de viață, să începem să ținem regim, să ne apucăm de gimnastică sau să plecăm în concediul mult visat.

Dar când tigrii se retrag în sfârșit, în locul lor pot veni leii. Dacă le-o vom îngădui, trecutul și viitorul vor exercita o asemenea presiune asupra noastră încât nu ne vom mai da seama de ceea ce e chiar în fața ochilor noștri chiar acum.

Așa că lăsați-o mai moale. Opriți-vă. Fiți atenți.

Evident, nu e deloc ușor să exiști pur și simplu în prezent; dacă ar fi ușor, ne-am simți confortabil și în largul nostru în prezent tot timpul. De fapt, e nevoie de curaj și de efort pentru a inversa tendințele după care ne ducem viața, impactul rezonanței și al celor din jurul nostru care ne împing mereu să accelerăm. Asta înseamnă că trebuie să ne acceptăm atât problemele noastre spinoase cât și pe noi înșine.

Din păcate, mulți dintre noi nu recunosc importanța și realitatea cutremurătoare a prezentului decât când ne confruntăm cu o boală

fatală sau catastrofală. Faptul că ne confruntăm cu propria noastră mortalitate ne poate furniza o trăire deplină a prezentului, lucru pe care înainte pur și simplu nu-l apreciam.

De-a lungul anilor am lucrat mult cu bolnavi de SIDA sau de cancer, printre alți pacienți cu boli cumplite sau mortale și am fost adesea profund impresionat de curajul lor și de transformarea extraordinară care se petrece în ei. Iată ce mi-a spus Betty, o femeie cu cancer la sân în fază finală:

Această boală e cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată. Căsnicia mea era pe punctul de a se distruge; mă înstrăinasem de propriul meu fiu; eram tot timpul neliniștită. Dar din cauza cancerului, știu că dacă e să fac vreo schimbare vreodată, atunci *acum* e momentul s-o fac. Așa că mi-am cunoscut soțul mai bine, așa cum nu făcusem niciodată înainte și am dezvoltat o relație minunată cu fiul meu.

Această nouă valoare a vieții se extinde dincolo de relațiile umane până la cele mai banale lucruri: o masă, o plimbare prin iarbă, frumusețea unui apus de soare sau o întâlnire întâmplătoare cu un necunoscut.

Aceste minuni simple abundă în fiecare moment al fiecărei zile; ne stau tuturor la îndemână, când suntem sănătoși tot atât cât atunci când suntem bolnavi. Nu trebuie să așteptăm al doisprezecelea ceas ca să le apreciem.

Există un cuvânt care desemnează concentrarea conștientă în momentul prezent: *mindfulness* – centrarea atenției. Provine din practicile de meditație budistă și încurajează starea de participare la fiecare clipă.

Cuvântul poate produce o oarecare confuzie. *Nu* se referă la a trăi numai în minte sau la a analiza totul sau la a rămâne veșnic în timpul mental. Înseamnă să conștientizezi prezentul, să-ți folosești toate facultățile, toate simțurile – să fii conștient de ceea ce se întâmplă atât în jurul tău cât și în tine. *Mindfulness* este o stare a existenței pe care o putem trăi în orice clipă a vieții. Nu avem nevoie de altceva decât de atenție și de conștientă.

Când intrăm într-o stare de atenție mentală, momentul prezent, acum-ul, se deschide ușor. Iar când se întâmplă acest lucru, viața pătrunde cu forță înăuntru. Cu cât suntem mai atenți în situațiile simple, de zi cu zi, cu atât stăpânim mai bine acest proces. Cu cât

învățăm mai mult să acordăm atenție prezentului în fiecare zi, cu atât crește capacitatea noastră de a conștientiza cu adevărat orice facem. E un lucru pe care-l putem învăța, așa cum învățăm să mergem cu bicicleta sau să citim. Diferența constă în faptul că aici procesul de învățare implică înainte de orice să încetăm și să ne debarasăm de lucrurile cu care suntem “ocupați”, să ne îngăduim să “stăm degeaba” în ciuda tentației de a refuza această idee cu orice preț.

Centrarea atenției este aproape automată când trecem printr-o criză puternică sau printr-o fericire copleșitoare. Un accident de mașină, de exemplu, ne va catapulta într-o stare de atenție și conștientă depline. Dacă ai trecut vreodată printr-un accident de mașină grav, știi că orice gânduri la trecut sau la viitor dispar pe loc și că mai târziu îți poți aminti cu o acuratețe uimitoare fiecare amănunt al evenimentului.

După o seară de dragoste minunată sau după o masă împreună cu un prieten deosebit, ne amintim detalii de sunet, miros și culoare. Ne amintim pentru că eram atenți când s-a petrecut evenimentul – cu toate facultățile treze în clipa aceea.

Nu e nici o îndoială că avem cu toții parte de centrarea atenției, de această *mindfulness*. Trebuie să învățăm s-o trăim și în cele mai banale părți ale vieții noastre; de fapt în orice am face.

Când ajung în acest punct la seminarele mele, se găsește întotdeauna cineva care să spună: “E bine să fiu atent când e vorba de ceva care îmi place, de exemplu când fac dragoste sau când joc tenis. Dar la ce bun să conștientizez când spăl vasele?”

Răspunsul e că, de fiecare dată când ținem la distanță prezentul și refuzăm să-l trăim conștient, încetăm să mai fim vii. E perfect dacă iei hotărârea să nu mai speli niciodată vasele, dar dacă le speli și te străduiești să te gândești la altceva sau te grăbești tot timpul ca să treci apoi la ceva “important” asta înseamnă să-ți trăiești viața refuzând-o. Centrarea atenției se referă la a-ți cuprinde *toată* viața, fiecare moment, cele 89 de procente de banalitate laolaltă cu restul de extraordinar.

Poarta către aprecierea mai profundă și conștientizarea vieții este simplitatea cotidianului. E ușor să fii foarte atent la un eveniment intens; aproape că nu i te poți sustrage. Dar să fii intenționat conștient și viu când speli pe jos, conduci mașina sau mergi pe un trotuar aglomerat înseamnă să extinzi momentul ordinar și să-ți trăiești viața mai din plin.

Anne, una din participantele la un curs de bună-stare pe care-l conduceam, mi-a descris cum a descoperit ea practica centrării atenției. După o ședință de exerciții fizice profund relaxante, a perceput cu toate simțurile că încetinește și devine mai conștientă:

Am văzut o frunză într-un copac de pe marginea aleii care ducea spre cabana mea și m-am apropiat s-o privesc. Era de un verde frumos, bogat, îmbătător. “E cea mai fascinantă frunză pe care am văzut-o vreodată,” îmi amintesc că am gândit. Am cuprins-o cu palmele și am stat acolo privind-o cu atenție — simțindu-i textura, urmărindu-i nervurile, observând cum acestea arătau ca niște râuri văzute de la înălțime, despărțindu-se și unindu-se. Nu mi-am dat seama cum a trecut timpul. Când am ajuns la cabană, am realizat că probabil stătusem țintuită în fața unei frunze cam douăzeci de minute.

E neîndoielnic că această frunză nu era diferită de miliarde de alte frunze pe lângă care trecuse Anne de multe ori până atunci. Era cea mai fascinantă frunză pentru că era singura pe care o privise vreodată cu adevărat. De obicei, nu distingem o frunză de alta, nici chiar un copac de altul; când mergem printr-o pădure percepem un fel de verdeață generală și cam atât. Și totuși când ne gândim la asta, descoperim pretutindeni potențialul pentru o experiență profundă și memorabilă. Nu e nevoie de altceva decât să observăm.

E ca și cum ai trece cu mașina pe un drum familiar și apoi ai reveni pe jos pe același traseu. Ai impresia că cineva a plantat un copac nou sau a construit o casă pe care n-o observaseși niciodată înainte. Când încetini viteza, devenim conștienți de ceea ce ne înconjoară tot timpul.

Nu vă temeți să încetiniți.

Când mă duc pe o insulă în Caraibe două luni pe an, este întotdeauna pentru mine o ocazie să încetinesc viteza și în consecință să mă simt mai în legătură cu mine însumi. Funcționează atunci un ritm mai profund, care izvorăște din interiorul meu, un ritm fundamental pe care, prea adesea, munca mea la Institut mă obligă să-l resping.

Nu demult m-am oprit pe o înălțime ca să privesc soarele care apunea și luna plină care răsărea. În depărtare se vedeau multe insule în marea întunecată, de smarald, fiecare în câte o nuanță ușor deosebită de celelalte iar eu stăteam liniștit pe un parapet de piatră de la marginea drumului, sorbind vraja priveliștii. La un moment dat a apărut o pereche într-o mașină. Ea a ieșit să facă o fotografie rapidă, iar el a rămas în mașină fără să oprească motorul – au dispărut la fel de fulgerător cum au și apărut.

La întoarcerea acasă, ea le va arăta fotografia prietenilor, le va povesti despre locul minunat pe care l-au vizitat. Dar eu m-am întrebat dacă și-au făcut timp să vadă ei înșiși sau să simtă frumusețea care li se oferea privirilor.

Apoi, o mașină cu trei sau patru persoane înăuntru a frânat un pic. Un bărbat mi-a strigat: “Hei, e unul din cele mai frumoase locuri din lume, nu-i așa?” și, fără să oprească, și-au continuat drumul.

Viața devine mult mai plină dacă putem încetini suficient de mult ca s-o conștientizăm și s-o apreciem. Centrarea atenției nu “ia” timp; îl oferă.

Împotrivirea noastră față de un ritm mai lent în acțiunile pe care le facem provine din obiceiurile înrădăcinate care oricum nu ne-au fost de prea mare ajutor. Într-adevăr, când le pomenesc pentru prima dată studenților mei de încetinire, ei iau un aer de exasperare – își spun: “Viața mea e plină de atâtea treburi de rezolvat, s-o iau mai pe îndelete e ultimul lucru de care am nevoie!”

Nu vreau să dau de înțeles că e bine să dăm deoparte capacitățile noastre de a fi eficienți și productivi. Nu e nimic rău în a merge cu mașina la serviciu în loc să mergem pe jos; nu sunt partizanul ideii că ar trebui să trăim într-o peșteră; iar dacă devii un trântor la locul de muncă în nici un caz nu vei fi apreciat, ba dimpotrivă; și nici nu mă refer la un stil de viață în care să stăm veșnic cufundați în meditație sau să fim tăcuți și serioși tot timpul. O componentă esențială a vieții noastre este capacitatea de a ne distra, iar distracția presupune de multe ori un ritm alert.

Nu invoc altceva decât *echilibrul*, o centrare a atenției care ne îngăduie să ne trăim zilele în ritmuri diferite. Dacă vom încerca s-o facem, vom descoperi un adevăr surprinzător: abia atunci când încetinim viteza apare la suprafață adevărata noastră ființă.

Există multe feluri în care putem extinde conștient momentul – creându-ne astfel timpul de care avem nevoie pentru a ne deschide complet, lăsând viața să ne pătrundă. Gama metodelor posibile se întinde de la a sta pur și simplu liniștiți, respirând conștient, a fi foarte atenți la lucrurile care ne plac, până la practici spirituale. Putem face toate acestea timp de câteva minute sau o jumătate de oră pe zi; sau ne putem lua din când în când câte o pauză de o săptămână pentru a practica intensiv centrarea atenției. Și mai bine este să facem și una și alta.

Una din cele mai simple și mai eficiente metode de a deveni prezenți în propria noastră viață este să ne urmărim atenți respirația. Respirația este o cale de a ne întoarce mental și emoțional la centru, ca și cum ne-am întoarce ceasul nostru intern; este un ritm profund și unificator al trupului. Dacă ne îngăduim să ne conștientizăm

respirația, începem să ne coborâm în noi înșine, ceea ce ne permite să imprimăm trupului un ritm liniștit, calm și sănătos.

Încercați chiar acum! Respirați chiar în timp ce citiți, dar acum conștientizați-vă respirația și trăiți-o cu adevărat. Trageți adânc aer în plămâni, lent, apoi expirați tot lent, intenționat lent. Repetați de câteva ori. “Priviți” aerul care vă pătrunde, priviți-l cum iese. E o senzație plăcută, nu-i așa?

Ați putea chiar să lăsați deoparte cartea câteva minute, doar ca să respirați. Așezați-vă într-un scaun confortabil, cu amândouă picioarele pe pământ – sau, dacă vă este mai comod, întindeți-vă. Incepeți observând starea generală a trupului, dacă e încordat sau relaxat. Vă simțiți spatele încordat sau gâtul înțepenit? Relaxați-vă. Eliberați-vă de orice tensiune musculară. Ce miros are încăperea? Ce zgomote auziți când stați în liniște?

Vă poate ajuta mult dacă închideți ochii. Ochii noștri scanează lumea, oglindind suprafața veșnic agitată a minții noastre, de aceea, când îi închidem, ieșim din ritmul automat, aproape robotic, cu care suntem inconștient în rezonanță.

Îndreptați-vă toată atenția către respirație, cu o mână pe partea inferioară a abdomenului, inspirând ușor, trăgând aerul până în ultimul colton al plămânilor. Veți ști că vi s-au umplut plămânii când veți simți cu mâna abdomenul umflat. Inspirați iar lent, pe durata a câteva secunde. Pe măsură ce plămânii vi se umplu, mișcați-vă ușor mâna de-a lungul abdomenului, în sus, ca să simțiți traseul aerului. Ultima se va ridica zona din jurul claviculelor. Nu vă impuneți nimic, lăsați aerul să vă pătrundă în liniște, încet. Lăsați-vă umerii să cadă și relaxați-vă mușchii feței. După câteva respirații, veți începe să simțiți o ușurare generală.

Folosiți-vă de propria respirație ca să vă adunați mai ușor. La urma urmei, oricum respirăm permanent, așa că dacă o facem conștient, pur și simplu ne e mai ușor să pătrundem în prezent. Nu durează decât câteva clipe, după care putem reveni înviorați la activitățile noastre, reluându-ne ritmul rapid dinainte.

Acest simplu exercițiu, în care iau o pauză, închid ochii și îmi petrec câteva minute respirând adânc este foarte important în viața mea de zi cu zi. De multe ori, în mijlocul tumultului, când trec printr-o perioadă dificilă sau de bucurie intensă, constat cu uimire că de fiecare dată când mă sincronizez cu propria-mi respirație, rezultatul e întotdeauna același. E ca și cum m-aș întoarce acasă dintr-o călătorie. În ciuda vacarmului din exterior, în mine se instalează liniștea. Profesorul de meditație Gunilla Norris scrie:

Când stăm liniștiți suntem profund activi.
Tăcând, putem auzi huruitul roților vieții.

De obicei, când începi un exercițiu de conștientizare ca acesta, descoperi că mintea o ia la goană – “se răsuțește, se zvârcolește, se chinuiește”, cum spune un profesor de *mindfulness* de la Omega. Dar, exact așa cum se întâmplă cu un val emoțional, atunci când îți urmărești respirația, dispare curând orice disconfort. Dacă mintea ți-e plină de gânduri fulgerătoare, nu face nimic altceva decât să le înregistrezi și să le elimini apoi ușor o dată cu următoarea expirație. Vei descoperi că, pe măsură ce te familiarizezi cu acest proces, cu atât mai tăcută îți va fi mintea. Capacitatea de a-ți urmări respirația îți poate întări mult puterea de concentrare. Când îți golești mintea de orice gând nechemat, ajungi la o pace interioară profundă, pe care o poți invoca apoi în orice situație.

Mie îmi place să folosesc o tehnică simplă adusă în Occident de Thich Nhat Hanh, care constă în a repeta lent niște fraze în ritmul respirației:

Inspirând, sunt calm,
Expirând, zâmbesc.

Respirația. E un lucru pe care în mod normal îl facem fără să ne gândim și care totuși ne ține în viață. O povestire Zen spune că un tânăr aspirant la călugărie se plângea că se plictisește când practică respirația conștientă. Îndrumătorul lui i-a cerut să stea un timp cu capul scufundat într-o găleată cu apă. Când tânărul novice a scos capul trăgând cu neașă aerul în piept, maestrul l-a întrebat: “ți se mai pare și acum plicticos să respiri?”

O altă metodă eficientă de a aprofunda simțul prezenței este oricare din multele variante de meditație. Cum remarcă autorul Stephen Levine: “Meditația este o cale de acces la nemărginire.”

Meditația ne încurajează să intrăm în legătură cu tot ceea ce ne înconjoară și să ne scufundăm în orice s-ar petrece în interiorul nostru. Cu alte cuvinte, este o tehnică prin care ne antrenăm să fim mai conștienți și să ne concentrăm.

Ca în orice formă de artă, în meditație nu contează ce facem, ci cum facem. În Occident, din păcate, profesorii și discipolii lor adaptează adesea meditația unui model de realizare: dacă meditez două ore pe zi și o fac cum se cuvine, voi avea marea revelație. Nu așa funcționează meditația. Vom explora mai mult acest subiect în capitolul despre Eu, deocâmdată să ascultăm cum își descrie ritualul

ei zilnic Teresa, o femeie trecută de șaptezeci de ani, din Kentucky, fără nici o experiență în domeniul meditației:

În fiecare dimineață, înainte să se trezească ceilalți, îmi fac un ceai și stau într-un balansoar pe terasă scufundată în reverie. Nu *fac* nimic. Nu mă gândesc la toate lucrurile pe care le am de făcut, nu mă gândesc la ceva anume. Dacă e ceva care mă îngrijorează, sau dacă sunt supărată pe cineva, îmi las pur și simplu nemulțumirea să se manifeste și apoi îmi trece de la sine.

În general nu fac altceva decât să mă legăn în neștire în balansoar, să privesc răsăritul și – Doamne! ce minunat e să fii viu, să respiri, să aspiri mireasma de pin din aer. Ce noroc am să fiu aici! Nu trebuie să fac nimic altceva ca să mă simt fericită decât să mă legăn în balansoar. Câteodată nu apuc să-mi fac programul acesta de reverie și atunci nu mai sunt în apele mele toată ziua.

“Reverie” este cuvântul pe care-l folosea altă persoană deosebită pe care am avut privilegiul s-o cunosc la celălalt capăt al pământului.

Pe la mijlocul anilor șaptezeci, m-am hotărât să-mi termin practica pentru facultatea de medicină într-un spital din nordul Indiei. Acolo am auzit de un filosof hindus, cunoscut sub numele de Sri Bhagwan, care trăia într-un templu din apropiere și am pornit imediat în căutarea lui.

Mi-am petrecut următoarele patru luni lucrând dimineața la spital și tot restul zilei cu Sri Bhagwan discutând despre viață și trăind-o dintr-o perspectivă pe care n-o mai întâlnisem până atunci. Stăteam ore în șir cu el, în tăcere – în reverie – sau plimbându-ne îndelung prin oraș, fără nici un scop, iar el îmi povestea viața lui dinainte.

Când l-am cunoscut, tocmai împlinise optzeci de ani și renunțase deja la viața intelectuală și politică activă pe care o dusesse cu ani în urmă. (Colaborase cu Mahatma Gandhi, împreună cu care stătuse în închisoare în perioada mișcării pentru independența Indiei). Vorbea multe limbi, era evident un om foarte citit și totuși alesese o viață de simplitate extremă.

Acum trăia ca un nomad, stabilindu-și reședința în sala de așteptare de clasa întâi a gării din New Delhi în timpul iernii, mutându-se apoi pe dealuri, unde stătea pe podeaua templului, în timpul sezonului cald. Nu avea aproape nici o posesiune materială și-și impunea restricții severe: nu-și îngăduia să folosească bani, să scrie, să citească, să stea pe un scaun, să atingă o altă persoană – sau să facă nenumărate alte lucruri.

Pentru mine el e cel mai liber om pe care l-am cunoscut vreodată.

În prezența lui timpul părea că încremenește. Nu se întâmpla nimic deosebit; părea să nu existe nici un loc pe lume în care să mergi și nimic de făcut. Totuși mă simțeam fericit și împlinit.

La început, această mulțumire generală pe care o descoperisem m-a alarmat serios. Aveam o misiune de îndeplinit la spital și mă vedeam făcând multe lucruri importante în viitor, cu toate acestea timpul pe care-l petreceam cu Bhagwan părea magic și plin. Mă simțeam trăind în întregime în momentul prezent, lucru complet nou pentru mine.

Înainte de plecarea mea în India studiasem budismul Zen într-un mod tipic occidental, sperând să ajung la o stare de iluminare printr-un fel de conștiință pe care nu o puteam defini și pe care categoric nu o trăisem încă. Bhagwan își bătea joc cu mare plăcere de meditația mea "Zenistă". Îmi spunea să-mi scot din cap astfel de idei și să mă mulțumesc cu o trăire deplină a prezentului. Nu exista nici o altă stare de conștiință la care să ajung, nimic altceva care să trebuiască făcut. Răspunsul era pur și simplu să deschid cu forța poarta spre o trăire pe deplin conștientă a clipei de acum.

Încă mai recunosc starea de grație pe care am trăit-o cu Bhagwan. În timpul reveriilor, plimbărilor și vizitelor noastre la cofetăria locală (unde insista să mănânc produse de patiserie, fără ca el s-o facă vreodată), mi-a modelat posibilitatea de a fi în întregime prezent și remarcabilul sentiment de libertate care se naște din asta.

Nu am ales stilul lui de viață și nu vi-l recomand nici vouă, dar prezența lui Sri Bhagwan m-a inspirat, iar meditația face parte și acum din viața mea. Meditația mi-a arătat că e posibil să extinzi momentul până ajungi să ai un sentiment al eliberării de timp atât de bogat, încât devii conștient la toate nivelurile ființei tale.

Roshi Philip Kapleau, un maestru Zen, mi-a descris meditația ca fiind "dansul morții". Să-ți contempli ființa despuiată de toate preocupările "lumești" înseamnă să privești în chiar miezul existenței tale. Adesea, când stau și-mi fac exercițiile de meditație, simt cum mi se ambalează motorul intern, iar mintea mă ține la curent cu tot ce ar trebui să fac, de fapt, în acest moment. Să poți pur și simplu să stai liniștit, lăsându-ți gândurile să apară și să dispară și îngăduind calmului să învingă agitația vieții de zi cu zi poate fi o experiență profundă.

Totuși, după un timp simt chemarea vieții din jurul meu, care mă îndeamnă cu insistență să o iau din loc. N-o fac pentru că mi-ar plăcea să meditez; de fapt, uneori îmi este greu s-o fac. Și nu mă

simt automat minunat, sau măcar mai bine, după ce mă ridic. Dar percep realmente o diferență în viața mea când meditez regulat – viața mi se pare mai pașnică, mi-e mai ușor s-o trăiesc în curgerea ei. Cred că, la un nivel profund, mă sincronizez cu un ritm de pace și armonie care are în esență puterea să vindece sufletul.

În multe practici spirituale diferite se face referință la o stare de existență “iluminată”, de conștientizare deplină fără diferențiere între subiect și obiect, dar cu un sentiment de unicitate a existenței. Sfinția Sa Dalai Lama a spus că timpul nu există decât dacă există impermanență – iar viața așa cum o cunoaștem și o trăim noi este supusă unor transformări continue.

Astfel, timpul este o măsură a transformării. Există pentru că există schimbare; de fapt, cu cât schimbările sunt mai mari, cu atât percepem mai acut trecerea grăbită a timpului. Timpul pare să curgă mai încet atunci când nu se petrece nimic, iar când nu are loc nici o schimbare pare să stea pe loc de-a binelea și atunci pătrundem pe un tărâm aflat dincolo de tot ce se naște și moare, dincolo de tot ce e trecător. Dispariția timpului e percepută ca o conștiință pură a existenței dincolo de orice schimbare. *Aceasta* e iluminarea: o trezire din amețeala pe care ne-o produce caruselul schimbărilor continue.

În esența sa, iluminarea înseamnă să te scufunzi atât de adânc în prezent, încât să nu mai existe nimic altceva. Calea spre această iluminare este să-ți dezvolți puterea de concentrare, să devii din ce în ce mai prezent în moment. Înseamnă să te lași complet în voia ritmului intern al ființei tale. Trebuie să încetăm să ne repezim mereu spre înainte și să ne lăsăm cuprinși de starea de grație care se manifestă când ne aruncăm în clipa prezentă.

O altă cale de întoarcere în prezent – la fragii din fața noastră – este să ascultăm muzică frumoasă, lentă. Datorită faptului că ne este atât de ușor să intrăm în rezonanță cu ceea ce ne înconjoară, putem la fel de ușor să ne lăsăm dirijați în ce privește lungimea momentului nostru – tempoul nostru – de către muzică. Gândiți-vă la recenta popularitate surprinzătoare a muzicii gregoriene; mare parte din muzica New Age poate avea un efect asemănător. (Dacă nu e genul tău de muzică, încearcă să ascuți Mozart – sau orice muzică prin care să-ți încetinești ritmul.)

În general muzica este pentru noi doar un fond sonor, așa cum se pune muzică înregistrată în magazine, sau un zgomot care ne însoțește în timpul treburilor de rutină ca să nu fim obligați să trăim rutina.

Ce diferență când *ascultăm* cu adevărat muzica, nu doar o “punem”. Încearcă să vezi cum te simți după douăzeci de minute în care ai participat realmente la o piesă lentă favorită – lasă-ți trupul să se miște, dansând sau bătând tactul, urmărindu-i ritmul.

În tradițiile spirituale e des întâlnită practica de a se suna dintr-un clopoțel în timpul ceremoniilor și în perioadele de meditație. Un clopot cu rezonanță bună își va prelungi tonul mult timp după ce l-ai făcut să sune – iar efectul produs de acest ton, ca și de muzica lentă, este de a extinde momentul, de a dilata clipa. Sunetul clopoțelului ne antrenează într-un ritm mai profund, diferit de sunetele de staccato ale societății. Este lung și generos, languros și ne ajută să ne prelungim la maxim durata puterii noastre de concentrare în moment.

La cursurile mele alegem pe cineva care să sune un clopoțel, ajutându-ne astfel să ne adunăm cu toții în momentul prezent. Această persoană sună de mai multe ori din clopoțel în timpul orei, fără să anunțe dinainte. Indiferent ce am face sau am discuta atunci, ne oprim cu toții până când se sting reverberațiile sunetului, închidem ochii și respirăm adânc de trei ori, după care ne întoarcem la treburile noastre mai limpeziți și mai concentrați decât înainte.

În practicile spirituale se folosește și tămâia; un miros puternic are o capacitate de a dilata clipa. Cu toții am trăit această experiență, echivalentul olfactiv al unui *déjà-vu*, când ne amintim dintr-odată un eveniment din trecut rechemat prin simțul mirosului. Este întotdeauna un eveniment pentru care la momentul respectiv eram prezenți cu toată ființa.

Simțurile noastre primitive sau a căror evoluție s-a încheiat mai de mult – mirosul, pipăitul și auzul – sunt mai încete decât simțul văzului, care e mai legat de intelect, ceea ce le face să fie mai apropiate de sentimente. Cum aceste simțuri sunt mai încete, atunci când le folosim putem extinde mai ușor momentul prezent. Am văzut cum poate stabili muzica ritmul momentului. Când ne facem un masaj sau când ne atinge cineva pe spate sau ne mângâie pe obraz – suntem imediat aduși în prezent. Dacă ești atent la situațiile când conștientizezi cel mai mult mirosul, începi să-ți dai seama că de obicei e asociat cu clipe puternic înrădăcinate în prezent, de exemplu când te așezi la masă sau când intri într-o grădină de flori. Mirosurile cele mai frapante, de la parfumuri la mirosurile corpului, le asociem cu sexualitatea, iar în timpul activității sexuale suntem întotdeauna în momentul prezent.

Sunt sigur că v-ați dat seama că acum împrumutăm instrumentele unora din marile tradiții religioase pentru a ne folosi de ele să devenim prezenți. Și aceasta pentru că tradițiile spirituale folosesc metode al căror scop este de a ne face să încetăm într-atât încât să *observăm* –

să putem cultiva un respect față de viață. Efectul magic depinde de fapt de atenția noastră.

Nu e nimic mistic în pătrunderea noastră complet în clipa prezentă și totuși misticismul numai pe asta se bazează.

Priviți cu atenție o fetiță. Se concentrează cu totul în ceea ce face, fără griji pentru viitor sau regrete pentru trecut. Aceasta este, la propriu, eliberarea de timp. Dar societatea nu întârzie să ne lipsească de acest simț natural al conștiinței și al miracolului. Jocelyn, o participantă la seminarele noastre, trecută de treizeci de ani, ne descrie cum se simțea în copilărie trăind eliberarea de timp și cum a trăit apoi educația care a silit-o să piardă această libertate:

Într-o dimineață, înainte de a pleca la școală, stăteam în curte și făceam balonașe – cu un tub dintr-acela din care ies baloane de săpun uriașe, frumoase și irizate, care tremură și plutesc în aer. Eram foarte concentrată, priveam jocul luminii pe sferele transparente care pluteau în jurul meu, colorându-le în mii de nuanțe – eram pur și simplu fascinată și total scufundată în clipa aceea...

Brusc, mama a scos capul din casă și a strigat la mine: “Jocelyn, ce faci acolo? Treci înăuntru, o să întârzii la școală!”

Am avut senzația clară că ce făceam era realmente important, foarte important, deși nu puteam explica acest lucru. Aveam senzația că mama m-a smuls pur și simplu din prezentul în care prinsesem rădăcini. Și de atunci înainte m-am simțit tot timpul alungată de oameni și de evenimente în afara prezentului.

Suntem *exilați* – sau, ca adulți, ne exilăm singuri – din clipa prezentă, iar prezentul clipei este tot ceea ce avem. Adevărat spunea Buddha că viața se trăiește numai în prezent.

Mă tem că am uitat această înțelepciune străveche. Dacă ratăm acest moment, cel de acum, ratăm să ne trăim viața.

CAPITOLUL ȘASE

TIMESHIFTING – SCHIMBAREA TIMPULUI

*Simpla capacitate de a privi cu atenție
lumea așa cum este ea poate fi esența
unei vieți sufletești care să merite trăită.*

– DAVID WHYTE

ORICE SCHIMBARE a timpului începe printr-un proces în două etape; ne schimbăm ținta atenției și astfel ne schimbăm percepția.

Începem pur și simplu prin a *conștientiza prezentul*.

Poate părea o afirmație inutilă: nu suntem întotdeauna conștienți de prezent? Răspunsul este nu. În capitolele precedente am văzut cât de distrași suntem aproape întotdeauna – de către anxietate, stres și rezonanțele negative. O mie și una de influențe ne îndepărtează de trăirea directă a propriei noastre existențe și a lumii din jurul nostru. Ne petrecem cea mai mare parte a zilelor mai mult sau mai puțin în această stare de neatenție. Nu putem face o schimbare a timpului dacă nu ne oprim, nu observăm și nu avem o percepție clară a înseși existenței momentului prezent.

Continuăm prin a percepe *ritmul și curgerea* proprii momentului.

Schimbarea timpului este un efort conștient, o hotărâre de a altera într-un fel relația pe care o avem cu un anumit ritm sau set de ritmuri care lucrează înăuntru sau în jurul nostru. De obicei

treceam într-un alt timp când aceste ritmuri nu ni se potrivesc – când rezonanța e negativă – și atunci vrem să stabilim un alt ritm, o bază diferită pentru rezonanță. Pe de altă parte, uneori descoperim că ne este greu să ne sincronizăm cu un ritm pozitiv. (Îmi aduc aminte că o dată eram la un concert, ascultam o simfonie de o frumusețe deosebită, sorbind muzica, conștient de frumusețea ei – și totuși aveam o senzație vagă de disconfort pentru că nu-mi puteam desprinde mintea de la lumea exterioară). În ambele cazuri, lucrul de care avem nevoie este să ne deschidem ființa spre trăirea și înțelegerea adevăratului ritm al momentului, altfel nu vom putea hotărî cum să reacționăm.

Fiecare dintre aceste etape preliminare este necesară dacă vrem să putem schimba timpul cu ușurință și s-o facem eficient. Acesta este procesul prin care putem crea un sâmbure de centrare a atenției care să se dezvolte.

Caracterizând procesul de *timeshifting*, am folosit analogia cu schimbarea vitezelor la o bicicletă. S-ar putea spune că trecerea într-un altfel de timp fără a avea la bază simpla conștientizare cu claritate a ceea ce *se întâmplă de fapt* este ca și cum ai schimba vitezele cu ochii închiși, fără să te uiți pe unde mergi.

Pe bicicletă, hotărâm conștient când să schimbăm vitezele – dar putem merge cu bicicleta pentru că am învățat să controlăm cea mai mare parte a procesului inconștient, din reflex. Ne amintim cu toții cum a fost la început, când am încercat prima dată să mergem cu bicicleta: nu scăpam din ochi ghidonul și pedalele, înaintam legănat pentru că acordam atâta atenție procesului în sine încât nu puteam intra în ritmul care ne-ar fi permis să ne ținem echilibrul. Am “știut” cu adevărat să mergem cu bicicleta numai când corpul și mintea condusă de reflexele inconștiente au preluat controlul.

Schimbarea timpului funcționează exact pe dos, pentru că implică direcționarea și ascuțirea conștienței noastre printr-un proces conștient, pe care eu îl numesc “conștiență conștientă”. În cele din urmă poți ajunge să nu mai ai nevoie să “te gândești” ca să fii cu atenția centrată; dar până atunci, trebuie să exersezi cu perseverență ca să ajungi, printr-o schimbare a timpului, la o stare de concentrare deplină – exact așa cum călugării budiști practică meditația pentru a ajunge la iluminare.

În esență, *schimbarea timpului* ne permite să ne schimbăm ritmul pentru a ne alătura ritmului extern al momentului sau să ne

supunem propriului nostru ritm (intern) în care să rămânem la alegerea noastră. Din păcate, de cele mai multe ori, dacă nu suntem conștienți de ritmul momentului, suntem pur și simplu luați pe sus și mărsăluim în cadența pe care ne-o impune societatea. E ca și cum ai rămâne permanent în acea primă clipă de după declanșarea ceasului deșteptător, dimineața: o fracțiune de secundă în capul tău e o confuzie totală, nu știi prea bine unde sau chiar cine ești, dar deja răspunzi la o comandă.

Trebuie să știm să depistăm necesitatea fiecărui moment. Acum poate fi nevoie de o reacție urgentă cu o viteză rapidă. În acest caz reacționăm fără împotrivire sau dorindu-ne să fi putut lua lucrurile mai pe îndelete. Reacționăm în prezent, la ceea ce ne cere urgența momentului. Momentul următor poate conține o interacțiune cu cineva care ne dorește înțelegerea sau sprijinul. Atunci ni se cere un ritm mai lent, un moment cu o durată mai mare iar pentru asta încetăm, coborând din trenul vitezei în prezent. Sau, la capătul unei zile de lucru, simțim cum tânjim să ne relaxăm și să reducem viteza și atunci lăsăm să se stingă vibrațiile externe ale lumii și ne sincronizăm cu noi înșine.

În activitatea mea de medic, programul zilnic îmi cerea să fiu alert în anumite perioade de peste zi – să completez fișele pacienților, să dau telefoane urgente, să examinez pacienți cu probleme acute, cu traumatisme necesitând intervenție imediată. În aceste momente concentrarea mea era maximă și mă simțeam excelent, și eficient în ceea ce făceam.

Apoi stăteam de vorbă în cabinet cu o pacientă cu dureri de stomac sau cu un bărbat care avea probleme cu respirația. Astfel de situații îmi cereau să schimb viteza, să adopt un ritm mai lent, mai uman pentru momentul prezent. Făcând acest lucru apărea un nivel de comunicare mai profund, pacientul simțea că este ascultat și îngrijit, cauza ascunsă a problemei era mai ușor de depistat, iar temerile în legătură cu tratamentul puteau fi abordate și discutate.

Dar pentru asta trebuia să fac un tranzit temporal conștient; altfel aș fi continuat într-un ritm grăbit, ca pentru urgențe, aș fi evaluat rapid problema, nu aș fi comunicat niciodată cu adevărat cu pacientul, aș fi precis repede niște medicamente și aș fi trecut la următorul caz. Rezultatul nu ar fi fost satisfăcător nici pentru mine, nici pentru pacient. Cauzele ascunse și stresul nu ar fi fost descoperite, iar pacientul ar fi ieșit din cabinet frustrat și temându-se de o eventuală boală gravă. Asta pentru că nu ne-am fi sincronizat într-un ritm favorabil vindecării.

În perioada respectivă, când simțeam mereu presiunile și cerințele muncii mele, am descoperit că cea mai mare ușurare o aveam când îmi acordam pur și simplu câteva clipe în care să închid ușa cabinetului, să închid ochii, să respir adânc de câteva ori și să-mi îngădui să mă las purtat de propriul meu ritm interior, pur și simplu să mă relaxez. Astfel îmi venea pe urmă mult mai ușor să schimb vitezele în funcție de traseul zilei.

Schimbarea timpului, la fel ca schimbarea vitezelor pe bicicletă, înseamnă să descoperi cadența vieții de zi cu zi care îți hrănește sufletul în profunzime ca și cea care îți permite să-ți îndeplinești nenumăratele sarcini și responsabilități exterioare. Pentru a putea trăi sănătos în societatea modernă, trebuie să poți trece de la un ritm la altul de-a lungul zilei. Conștiința conștientă și folosirea ritualurilor sunt esențiale dacă vrem să reușim.

Poate că modul cel mai eficient de a schimba ritmurile este prin intermediul ritualului. Istoria ne arată că toate religiile țin seama de nevoia de a tranzita timpul și se folosesc de ritual pentru a face o distincție clară între timpul sacru și cel profan. Ca parte a ritualului, oamenii au folosit dintotdeauna diferitele mijloace pe care le-am menționat în capitolul precedent – incantația și cântul sacru, clopotele și alte sunete, rugăciuni, imagini, tămâie – pentru a-i introduce pe credincioși în timpul sacru, trecând de la activitate la contemplație, de la cotidian la universal.

Dar ritualul nu trebuie să fie neapărat religios. Ne putem inventa după dorință propriile noastre ritualuri care să ne ajute să pătrundem în prezent, să înlocuim un gen de ritm cu altul.

Țăranii foloseau cântecul pentru a schimba ritmurile; societățile antice organizau festivaluri și sărbători pentru a schimba cadența vieții cetățenilor lor.

Astăzi, în lumea modernă, găsim nenumărate ocazii să ne creăm propriile noastre ritualuri de schimbare a timpului. Nu trebuie decât să ne dăm seama că ele există și apoi să le folosim în mod conștient. Folosiți-vă de sunetul telefonului sau al clopoțelului de la școală sau de bâzâitul computerului la începutul zilei ca să vă luați o pauză de respirație. Înaintea fiecărei mese, faceți o pauză și trăiți conștient orice fel de stare de grație pe care v-ați ales-o. Alte ocazii de a intra în prezent sunt atunci când spălați vasele sau scoateți cățelul la plimbare sau împăturiți lenjeria. Vă puteți crea o schimbare de ritm și dacă stați câteva minute în mașină înainte de a intra în casă la sfârșitul zilei de lucru sau dacă faceți câteva minute de exerciții fizice dimineața, înainte de a pleca. Un

astfel de ritual este o pauză care să vă adune puterea de concentrare înaintea unei ședințe, exact așa cum un jucător de baschet, înainte de a trage la coș, se oprește întotdeauna, se concentrează, respiră adânc, până se simte stăpân pe sine.

Pe vremea când aveam un program atât de încărcat ca medic, am descoperit că aveam veșnic mai multe de făcut decât mi-ar fi permis orarul zilnic. Pe la prânz rămăsesem deja în urmă cu programările, nu reușisem să-mi termin de completat fișele pentru pacienții de dimineață, aveam de răspuns la câteva telefoane sau apăreau pacienți cu probleme acute pentru care trebuia cumva să-mi fac loc în agendă. Pe vremea aceea, dacă cineva m-ar fi întrebat, la doar o oră după prânz, ce-am mâncat, n-aș fi știut ce să răspund; invariabil, înghițeam mâncarea gândindu-mă la cu totul altceva. Îmi amintesc chiar că mi-aș fi dorit să-mi pot lua prânzul printr-o perfuzie, fără să fiu nevoit să-mi ocup mâinile sau să-mi irosesc timpul pentru asta.

Acum înțeleg că mesele sunt o ocazie importantă de a schimba ritmul și știu cât de esențial e s-o facem când ne așezăm la masă. Un ritual de acest gen, să spui o rugăciune înainte de a mânca, să te oprești și să respiri conștient de câteva ori sau pur și simplu să-ți iei o pauză de o clipă, ne îngăduie să trecem de la ritmul activității în care eram angrenați, să ne relaxăm o clipă, să participăm la prezent și apoi să ne savurăm cu adevărat mâncarea. Nu contează dacă pentru tine acest gest constituie un omagiu adus lui Dumnezeu, Creatorul, sau Naturii, sau dacă îl consideri pur și simplu o clipă de armonie cu tine însuși. Pentru mine a devenit o ocazie regulată de a relua legătura cu propria mea viață, de a fi prezent în ea.

Gândiți-vă la conceptul de “power lunch” – prânzul de afaceri. Nu irosi timpul cu mâncatul în sine: concentrează-te asupra afacerilor. Nu lăsa o activitate atât de “terestră” ca mâncarea (chiar dacă e delicioasă, așa cum e de regulă la un prânz de afaceri) să interfereze cu adevăratul obiectiv al zilei: să câștigi bani. Nu e nici timpul, nici locul pentru contemplare, cu atât mai puțin pentru plăcere. Nu e timp pentru prezent.

Unul din prietenii mei a călătorit de curând prin toată Italia. Se oprea să cumpere câte ceva și descoperea că a ales prost momentul, pentru că toată lumea lăsase lucrul deoparte pentru a lua prânzul pe îndelete și a se odihni. Nu reușea să convingă pe *nimeni* să mai lucreze chiar și cele doar câteva minute cât ar fi durat să-i vândă lui ce voia – pentru ei timpul lor liber ritual conta mai mult decât banii lui. În zilele următoare a constatat că toată lumea

făcea la fel, mereu la aceeași oră din zi. Pentru întreaga comunitate, prioritatea era să-și trăiască viața; nici nu le trecea prin cap să muncească în plus doar pentru a “cumpăra” mai târziu timp liber.

* * *

Există multe ritualuri diferite de care ne folosim deja regulat pentru a tranzita de la un fel de timp la altul peste zi. Bine am face să conștientizăm aceste ritualuri – cel puțin să le recunoaștem atunci când le îndeplinim, nu e neapărat nevoie să realizăm și de ce – pentru că această conștientizare ne poate permite să le acordăm prioritate, în loc să le străbatem cât mai rapid. Așa îi vom convinge și pe cei din jurul nostru de importanța lor pentru noi.

Mulți oameni, imediat ce se întorc acasă de la serviciu, își schimbă hainele, plimbă câinele, exersează aruncări de golf în grădină, se joacă cu copiii, meditează, fac gimnastică, stau de vorbă în liniște cu partenerul de viață: toate acestea sunt ritualuri. Nancy, una din studentele mele, mi-a spus că ea se întinde întotdeauna în șezlongul ei favorit când se întoarce de la serviciu. Pisica ei îi sare imediat în poală și așteaptă să-și primească rația zilnică de mângâieri, torcând drăgăstos. În schimb, Nancy își primește astfel darul ei ritual, ocazia zilnică de a se relaxa într-un ritm lent și tandru.

Tatăl meu urma cu perseverență un alt ritual de tranzit de la timpul de serviciu la timpul de familie când se întorcea seara acasă. Indiferent la ce oră se întorcea, după ce-și saluta soția și copiii, făcea un duș. Îmi aduc aminte cum stăteam la masă cu mama și cu frații mei, cu mâncarea pusă în farfurii și-l așteptam pe el să coboare. Pe mama întârzierea lui o enerva și chiar o exaspera de multe ori – iar noi, copiii, eram în general de partea ei, nerăbdători să mâncăm – și totuși nimic nu-l putea face să renunțe la ritualul lui personal. Obișnuia să spună că nu se întoarce cu adevărat acasă până nu “spăla” de pe el ziua de lucru; pentru asta, avea nevoie să-și facă dușul.

Privind retrospectiv, îmi dau seama că dacă mama și tata ar fi fost conștienți de rolul ritualului și ar fi discutat despre asta, ea ar fi fost mai înțelegătoare. Poate că i-ar fi acceptat și chiar respectat ritualul în general – dar i-ar fi putut sugera, în serile când cina era deja gata de jumătate de oră, să-și amâne ritualul și să se așeze imediat la masă împreună cu noi. Dacă ambele puncte de vedere ar fi fost luate în seamă și înțelese, micile certuri ar fi putut fi evitate.

Cunosc mai mulți oameni care deschid televizorul să vadă știrile din chiar secunda când au intrat în casă. Acesta, după părerea mea, e doar un obicei, nu un ritual: este doar o schimbare de imagine și de sunet care nu alterează cu nimic ritmul principal al societății pe care-l aduc cu ei acasă.

E destul de ușor să faci deosebirea între un obicei și un ritual. Întrebați-vă, în legătură cu orice activitate: “Aș face asta dacă aș încerca deliberat să-mi schimb ritmul?” Veți vedea că ritualurile cer o schimbare a timpului, pe când obiceiurile tind să întărească o continuitate de ritm.

Totuși, printr-un proces conștient, ne putem transforma obiceiurile în ritualuri. Dacă, de exemplu, de fiecare dată când intri în casă dai drumul la televizor nu pentru că te-ar interesa vreo emisiune anume, ci pentru că “ai nevoie” de zgomot de fond, îți poți conștientiza această nevoie și, în loc să deschizi televizorul, poți să pui o casetă și să ascuți muzică relaxat, încetinind astfel ritmul.

Și treburile casnice pot deveni ritualuri conștiente. De exemplu, eu spăl vasele în fiecare seară, aceasta fiind pentru mine o ocazie de a-mi relua viața interioară, ocazie de care mă folosesc în mod conștient. Pentru mine este un mod excelent de a exersa centrarea atenției. Adevărul e că am ajuns să-mi dau seama că chiar îmi place să spăl vasele. Este unul din lucrurile care fac parte din programul meu zilnic aglomerat, pe care știu că o să-l fac și împotriva căruia pot să nu mă lupt, astfel încât nu mă mai stresează. De ce să-i dau zor? Ca să-mi demonstrez cât de eficient sunt la spălătul vaselor? Așa că mă mulțumesc să le spăl pur și simplu, respirând liniștit în timpul acesta. Nu e una din marile plăceri ale vieții mele – dar pătrunderea în prezent prin acest gen de ritual casnic stă la baza ritmului care-mi poate crea liniștea și armonia vieții.

Sunt posibile sute de alte ritualuri, dintre care poate că pe unele le îndepliniți deja, iar pe altele le puteți adopta. Am menționat deja cât de mult poate muzica să ne schimbe ritmul; de ce să nu ne facem din ea un ritual? Eu, de exemplu, ascult întotdeauna muzică vioaie în mașină, când merg la meciul meu săptămânal de baschet, ca să mă înviorez.

Cultivați-vă hobby-uri sau alte activități “neproductive”. Phil, unul din studenții mei, și-a petrecut timp de câteva luni serile libere reconstruind un vechi tonomat Wurlitzer. “În epoca noastră de tehnologie avansată”, mi-a spus el, “era modul meu de a mă întoarce în trecut. Într-un timp al CD-urilor, eu mă

ocupam de un mecanism scârțâitor. Încercând să-l refac, mă simțeam ca și cum aș fi făcut exerciții de meditație.”

John Stokes, un remarcabil cercetător al vieții sălbatice care a studiat aborigenii din Australia și care acum predă la Omega, ne recomandă să întâmpinăm cu un salut conștient primul animal pe care îl vedem dimineața, fie și o gănganie, ca un mod de a fi prezenți în natură. În lumea noastră mecanică și electronică am eliminat natura dar, în ciuda acestui fapt, când percepem cu adevărat în ce mediu trăim, ea devine uimitor de importantă. Când îți dai seama că la geamul tău cântă în fiecare dimineață aceeași pasăre, atunci începe să capete o personalitate, o calitate de ființă individuală – și devine un reprezentant al întregii lumi naturale, cu care acum chiar intri în legătură.

Dacă ai un animal de casă, găsește-ți câteva momente din zi în care să-ți petreci timpul cu el, în mod conștient. În loc să-l mângâi absent, gândindu-te la altceva, concentrează-ți atenția la reacțiile lui – și la ale tale. Te vei pomeni transportat într-un prezent liniștit.

Dacă ai un copil, fă-ți timp în fiecare zi să-i acorzi cu adevărat atenția ta și să fii cu el. Dacă ai mai mulți copii, încearcă să petreci timp cu fiecare în parte. Nu numai că te vei putea sincroniza cu minunatul ritm al copilăriei, ci se prea poate să ajungi și să-ți cunoști copilul mult mai profund, așa cum nici nu bănuiai.

Respectă-ți ritualul treburilor zilnice acordându-i suficient timp. Eu mă trezesc devreme ca să am timp să-mi fac meditația și să mă ancoroz în ziua care începe. Încearcă să-ți pui ceasul să sune puțin mai devreme decât până acum, ca să-ți poți îndeplini ritualul pe care l-ai ales ca să pătrunzi în zi în propriul tău ritm, oricare ar fi acest ritual, în loc să plonjezi fără nici un răgaz în ritmul societății.

O prietenă de-a mea face tot posibilul să ajungă în fiecare zi la birou cu un sfert de oră înaintea programului. Cu câțiva ani în urmă nici nu i-ar fi trecut prin cap să vină mai devreme din proprie inițiativă – ba chiar ar fi refuzat cu indignare dacă cineva i-ar fi sugerat s-o facă. Acum însă susține că acest ritual i-a schimbat literalmente întreaga viață, pentru că, într-un mod subtil și profund, i-a afectat atitudinea cu care își abordează munca. Doar datorită faptului că are timp să-și răsfoiască hârtiile și să se gândească în liniște, își începe ziua în ritmul ei și poate continua așa până seara – în loc să se simtă mereu zorită și în întârziere, ca înainte.

Un alt prieten își ia o pauză de meditație la serviciu în locul unci de cafea sau de fumat. O alta rămâne în mașină cel puțin cinci minute după ce se întoarce de la serviciu, înainte de a intra în casă, lângă soț și cei trei copii.

Toate acestea sunt modalități de schimbare a timpului. Folosiți-le, sau găsiți altele care să vi se potrivească (aveți deja câteva; descoperiți și altele), și faceți-o *conștient*.

În capitolul următor, vom studia câteva din aspectele vieții noastre pentru a descoperi ocaziile de *schimbare a timpului* pe care ni le oferă. Majoritatea sfaturilor practice pe care le voi da sunt pentru ritualuri pe care le puteți include în programul dumneavoastră zilnic. Acestea se împart în principal în șase categorii, după cum urmează:

Cum să fii prezent în moment
Cum să-ți protejezi timpul
Cum să respecti treburile casnice
Cum să-ți creezi timp spontan
Cum să faci ceea ce-ți place
Cum să-ți creezi oaze de timp

Să luăm pe rând fiecare dintre aceste tehnici de *schimbare a timpului* în parte.

EXERCITII DE SCHIMBARE A TIMPULUI

*Adevăratul miracol nu este să mergi pe apă.
Adevăratul miracol este să pășești
pe pământul înverzit al clipei de acum,
să apreciezi pacea și frumusețea
care ți se oferă acum.... Nu trebuie
decât să găsim căile pe care ne putem
readuce trupul și mintea în prezent, astfel
încât să putem atinge ceea ce ne poate
înviora, vindeca și încânta.*

-THICH NHAT HANH

Schimbarea timpului pentru a fi prezent în mo-
ment

ÎN PERIOADELE DE STRES sau de urgență din viața de zi cu zi, e deosebit de important să poți schimba timpul. Ai senzația că mai ai puțin și-ți explodează capul sau inima; că mergi cu o viteză chiar și mai mare decât a haosului care te înconjoară; că pulsul ți s-a accelerat. Ai senzația unei curse la care toată lumea ți-o ia înainte. Tocmai acestea sunt situațiile în care pentru fiecare dintre noi e esențial să avem un ritual sau un proces pe care să-l putem invoca și care să ne ajute să ne “întoarcem acasă” în ființa noastră.

La computere există taste de “pauză”; stabilește unul și pentru computerul tău intern. Dacă te vei folosi de o metodă proprie pentru a încetini viteza și pentru a intra în prezent de fiecare dată când simți că ți se acumulează anxietatea, vei descoperi că astfel îți aplici propriul ritm în situația dată, în loc să te supui forței exterioare care ți-a provocat stresul.

După cum am menționat în capitolul precedent, eu pun pe cineva să sune un clopoțel în timpul seminarelor mele la intervale neregulate și atunci ne oprim cu toții, închidem ochii și respirăm profund de trei ori. Trebuie să-ți inventezi propriul tău “clopoțel” pe care să-l poți invoca atunci când dorești să-ți schimbi ritmul.

Viețile noastre sunt, de fapt, tot timpul întrerupte – nu de sunet de clopoțel, ci de lucruri urgente cărora trebuie să le acordăm atenția noastră imediată. Când se petrec astfel de întreruperi, în loc să reacționăm pe loc, ne putem folosi de posibilitatea de a zăbovi și de a pătrunde în prezent.

Există chiar la propriu un astfel de clopoțel pe care îl putem folosi fiecare dintre noi, în fiecare zi, ca pe un semnal de pauză: Thich Nhat Hanh spune să permitem telefonului să fie pentru noi clopotul deșteptării. Când sună, să ne oprim și să respirăm profund în loc să smulgem receptorul din furcă. Făcând asta veți descoperi că vă calmați, luați totul mai ușor și puteți răspunde chemării.

Profesorii pot folosi soneria de recreație pentru a-și trage răsuflarea și a pătrunde în prezent înaintea orei următoare. Cu toții avem parte, de-a lungul zilei, de astfel de sunete repetate pe care le putem codifica în clopoțelul de pauză. Când auziți semnalul, pur și simplu relaxați-vă un minut – și apoi vedeți-vă mai departe de treburile care trebuie rezolvate, fără să vă simțiți presați de timp.

În afară de acest clopoțel, conștientizează-ți respirația ori de câte ori te gândești la asta. Respiră adânc – o dată și încă o dată, de câte ori e nevoie ca să simți cum scade accelerația, cum încetinește motorul tău interior. Am vorbit înainte de importanța respirației. În timp ce multe alte mijloace de a intra în prezent sunt individuale și adesea ceea ce îi priește unuia, altuia îi dăunează, respirația este universală.

De multe ori, în mijlocul unei ședințe de afaceri tensionate, m-am scuzat că “trebuie să merg la toaletă”. De fapt era doar un pretext ca să ies din încăpere și să-mi acord un fragment de timp în care să pot respira în liniște și în singurătate.

Unul din prietenii mei are obiceiul ca, ori de câte ori simte că situația devine prea agitată la muncă, să-și încuie biroul și să se uite pur și simplu în neștire la o fotografie cu un apus de soare spectaculos pe care a făcut-o în timpul ultimului concediu. Iar fiica lui, deja adolescentă, “comunică”, pentru a se liniști în clipele agitate ale vieții, cu ursulețul ei de pluș.

Una dintre participantele la Omega ne-a spus că are întotdeauna la birou un borcan de balsam parfumat cu care își masează din când în când tâmplele. Efectele balsamului durează câteva minute, prelungind astfel momentul în care a încetinit ritmul. O altă prietenă ascultă în fiecare dimineață câte o casetă relaxantă timp de trei minute, când ajunge la birou.

O studentă mi-a spus că numără până la zece înainte de a se angaja în orice acțiune sau discuție. O alta ține pe birou un caleidoscop și-și petrece o clipă privind cum se refractă lumina în el, înainte de a trece la următoarea treabă. Un al treilea student, pianist, bea un pahar cu apă, indiferent dacă îi e sete sau nu, chiar înainte de a urca pe scenă. Cunosc o femeie, mama unei fetițe de trei ani, care se încuie singură cinci minute în camera ei ori de câte ori copilul are un acces de furie; ea numește această pauză “mommy time” – timp pentru mami.

“Dar e ca și cum ți-ai neglija copilul,” i-a replicat cineva la seminar.

“Câtuși de puțin,” a fost răspunsul ei. “Nu se întâmplă altceva decât că ea încetează să mai țipe și ne calmăm amândouă, găsim astfel un ritm în care să putem comunica în loc să fim ‘cu nervii întinși’ tot timpul. Iar acum, când e supărată pe mine, câteodată îmi spune ea singură: ‘Du-te să-ți iei timp pentru mami.’ ”

Ideea, ca întotdeauna, nu stă atât în activitatea concretă ci în a ști că aceasta e un instrument, creat special și conștient pentru a contracara stresul, anxietatea sau criza imaginată. Fără aceste instrumente, stresul se intensifică; folosindu-le, el dispare. Nu uitați: *în clipa prezentă, stresul nu există.*

Schimbarea de timp pentru a ne proteja timpul

Fiecare dintre noi avem nevoie de un timp care să fie în întregime numai al nostru, și de care ar trebui să avem parte în fiecare zi. De preferință ar trebui să fie în aceeași perioadă a fiecărei zile – eventual o jumătate de oră după cină; un sfert de oră chiar înainte de a începe ziua de muncă (mai puțin nu are cum să fie suficient); sau o oră în cursul după-amiezii, fără întreruperi cu ședințe, telefoane sau conversații.

Acest timp trebuie văzut ca un refugiu înăuntrul unor granițe în care nu pot pătrunde veșnicele întreruperi exterioare. Este

o clipă în care să putem fi în legătură cu propria noastră ființă: fără realizări sau obiective de realizat, fără să ne străduim să ne îndeplinim obligații pe care ni le-am asumat în trecut. Este un timp pentru noi înșine, în care să facem ceea ce vrem *noi* să facem; ne aparține nouă, nu societății, șefului sau familiei. Bineînțeles, nu e nevoie să “facem” nimic; este timpul nostru pentru “a fi”, nu pentru “a face”. Nu e nevoie de nimic altceva decât de un timp liniștit, lipsit de problemele zilei.

Fă din aceste clipe un timp pentru a medita, a contempla sau a te bucura de ceea ce te înconjoară. De multe ori acesta e etichetat drept timp “neproductiv”. Eu prefer să-l consider un mod de a fi prezent în procesul vieții, nu un rezultat final sau o perioadă de străduințe spre un astfel de rezultat.

Cei care-și acordă acest timp liber chiar la începutul dimineții se bucură de efectele cele mai bune. Dacă-ți începi ziua pe lungimea de undă a propriului ritm, crezi o matcă în care poți continua de-a lungul întregii zile. Să-ți scoți câinele la aer, să faci o plimbare în natură, sau jogging, să strângi prin casă, să faci o baie, să meditezi, să ascuți muzică, să citești poezie sau proză introspectivă – toate acestea îți îngăduie să-ți simți ritmul interior, să-l întărești astfel încât să rămână în tine.

Deși importanța acestui timp pentru sine e cunoscută de mult, e mai dificil să-l delimitezi și să respecti “programarea” lui. Printre alte lucruri, pentru aceasta e nevoie să înveți să spui “nu”, ca să-ți protejezi granițele zonei tale de timp – și trebuie realmente să ne protejăm timpul pentru noi prin granițe stricte, ca să putem fi siguri că nimeni nu-l va viola, nici noi, nici ceilalți.

“Granițele” nu trebuie să fie prea flexibile. Nu poți obține beneficii decât dacă insiști să-ți petreci singur acest timp. Dacă ieși cu tine în acest timp pe altcineva, un coleg de serviciu, soțul, copilul sau un prieten, nu vei mai putea opera acea tranziție de timp de care ai nevoie. “Nu” este răspunsul pentru acest moment; în momentul următor poți spune “da”.

Nora, una din studentele mele, acceptă cu dragă inimă necesitatea de a-și proteja timpul. Imediat după ce se trezește dimineața, soțul ei știe că trebuie s-o lase în pace câțva timp – ea i-a cerut acest lucru, explicându-i cât de important este pentru ea. În acest timp, ea “se învârte” prin casă, concentrându-se exclusiv asupra treburilor celor mai mărunte. Îi place mai ales să facă cafeaua de dimineață. “Îmi place cum

picură apa fierbinte, aburind, în cafetieră,” spune ea. “Îmi place s-o ascult, s-o privesc. Când fac cafea nu fac nimic altceva.” Când ceștile sunt pline pe masă, soțul ei știe că a ieșit din granițele timpului ei personal și că-și pot începe ziua împreună într-un ritm lent și relaxat.

Se înțelege de la sine că una din cele mai greu de evitat întreruperi ale acestei zone protejate de timp este auto-întreruperea. Sunt facturile care trebuie plătite, peluza care trebuie tunsă, de dat telefonul acela important, de răspuns la o scrisoare. Întotdeauna e ceva care trebuie făcut – și cu cât faci mai multe, cu atât ai mai multe de făcut: nu-i dai niciodată de capăt.

Dar trebuie să-ți crezi o oază de timp de-a lungul zilei, în care pur și simplu să nu-ți permiți aceste întreruperi ale minții tale. Încearcă să tai doar o jumătate de oră din programul tău încărcat ca să faci un lucru care să ți se pară interesant *în sine*, nu pentru că ar fi un progres spre vreun scop productiv. Dacă Dumnezeu și-a putut lua liberă a șaptea zi ca să se odihnească, atunci nu trebuie să ți se pară prea mult dacă-ți iei și tu o jumătate de oră pe zi.

Timpul personal delimitat strict de celălalt trebuie să fie ca frumusețea unei flori; pur și simplu există, fără un scop anume. Și, ca o floare, ne înviorează și ne face să ne dăm seama de măreția lumii.

Fă o plimbare în parc. Înnoată (nu pentru avantajele aerobice, ci doar de dragul înotului). Fă câteva ture cu bicicleta, fă o baie relaxantă, bea o ceașcă de ceai, meditează.

Ginnie, director la o firmă de publicitate, ne descrie detaliat ce efect minunat a avut pentru ea delimitarea unui timp strict personal. Înainte, se repezea să lucreze imediat ce se dădea jos din pat.

Mă simțeam ca și cum aș fi fost ținută pe o roată care se învârte mereu. Nu aveam nici un fel de timp intermediar, nici o perioadă de relaxare, poate doar atunci când nu eram trează. Era un ritm fără odihnă, necruțător. Dar am învățat să-mi iau timp liber. Acum mă trezesc suficient de devreme ca să am cel puțin o oră de când mă îmbrac până când trebuie să ies pe ușă. O oră neprețuită! Stau fără să fac nimic. Sau mă gândesc la ce-am visat. Uneori citesc un ziar, alteori ies să mă plimb – dar ora aceasta mi-a schimbat

efectiv viața. Este uluitor cât de simplu poate fi. Simplu și totuși o resimt ca pe o descoperire majoră, cheia vieții mele fiind *viața mea* – este opusul existenței unei persoane care nu face decât să-și reîncarce bateriile pentru a fi iar managerul care pleacă la serviciu.

Schimbarea de timp pentru a respecta treburile casnice

Toate aspectele vieții au un potențial de bogăție și de împlinire. Cu toate acestea cei mai mulți dintre noi ne considerăm zilele compuse din culmi – o ședință importantă, o masă delicioasă, un act sexual, o ieșire cu copiii – între care se întind văile timpurilor intermediare care nu fac decât să lege între ele evenimentele “importante” și care nu au nici o valoare în sine. Totuși în aceste perioade în care ne ocupăm de treburi mărunte zac comori pentru suflet, numai că trebuie să învățăm să le descoperim.

Există, de exemplu, două feluri de a mătura pe jos. Pot mătura podeaua ca s-o curăț sau doar de dragul de a o mătura.

Cu alte cuvinte, pot să dau cu mătura gândindu-mă la tot ce am de făcut în părțile “importante” ale vieții mele, sau îmi pot dedica întreaga atenție actului: jocul mușchilor mei, aspectul podelei, sunetul pe care-l face mătura.

Rezultatul e același: am făcut curat. Dar, cum îi place unuia din cunoscuții mei, profesor de dans, să spună: “Nu ceea ce faci contează, ci cum o faci.” Iar dacă mătur *ca să mătur* – ca un fel de dans, chiar – atunci trăiesc chiar actul măturării în sine, în consecință trăiesc momentul.

Brenda, analist financiar care lucrează acasă, a spus la un seminar despre *schimbarea de timp* că lucrul pe care îi place să-l facă atunci când se simte frustrată este să calce rufe.

Toată lumea a râs. “Îți place să calci? Îți trimit și eu rufe mele!” A râs și ea împreună cu ceilalți. “Am destule de călcat, slavă Domnului! Dar țin *mereu* o scândură de călcat în biroul meu de acasă.” Și-a descris ritualul:

Iau o bluză din sacul de rufe necălcate. O umezesc puțin și o întind pe scândură. Miroase a curățenie absolută, iar când fierul o atinge, sfârâie. Pe măsură ce trec cu fierul

peste bluză, modelele florale ale materialului ies la suprafață – culorile se înviorază. Încetul cu încetul, netezesc cutele și materialul se catifelează și se aranjează plăcut sub mâna mea. Nu poți întinde în grabă o cută; dacă încerci, materialul se șifonează. Așa că o iau pe îndelete privind cu atenție, mirosind aburii. Când am terminat, bluza e netedă, ca nouă.

Ne putem da seama cât de absorbită e în clipa în care calcă. Ne-a dat o lecție de “călcat rufe în stil Zen”.

Dar ce-ar face dacă, după ce termină de călcat, s-ar simți în continuare neliniștită sau frustrată?

“Aș călca mai departe.”

Ne purtăm mult prea des ca un copil care simte că “e obligat” să-și facă temele. E în regulă dacă așa vrem să trăim – dar ce-ar fi să ne închipuim că am uitat orice grabă, că am lăsat câteva clipe deoparte toate celelalte lucruri pe care le mai avem de făcut, ne punem o casetă cu muzica preferată și ne legănăm în ritmul melodiei? De fapt, poate fi chiar plăcut. Din moment ce oricum trebuie să facem zilnic aceste treburi mărunte care ne ocupă o mare parte a vieții noastre, de ce să le tratăm ca pe niște corvezi?

La urma urmei, e vorba de viața noastră și numai noi putem alege.

Iată părerea lui Thich Nhat Hanh în legătură cu acest subiect:

Dacă nu pot să spăl vasele cu plăcere, dacă nu vreau decât să le termin repede ca să ajung o dată la desert, n-o să pot nici să-mi savurez desertul pe urmă. Cu lingurița în mână, mă voi gândi la ce mai am de făcut în continuare, iar consistența și savoarea desertului, împreună cu plăcerea de a-l mânca, vor fi pierdute. Mă voi lăsa întotdeauna târât în viitor, niciodată în stare să trăiesc în prezent.

Dacă respingem treburile zilnice, respingem prezentul. Iar când această respingere devine modelul nostru de comportament, e foarte probabil să respingem și momentele

deosebite, incapabili să le savurăm pe deplin în goana noastră spre “înainte”.

Dar dezvoltându-ne capacitatea de a fi prezenți în părțile “gospodărești” ale vieții, începem să prețuim viața în sine, trăirea ei zilnică. Adevăratele “aventuri”, apoi, încep să aibă rezonanțe mai profunde, pentru că am învățat să ne deschidem prezentului în toate câte ni se întâmplă.

Schimbarea de timp pentru a crea timp spontan

Vă amintiți zilele cu multă zăpadă? În copilărie, când ninge, mă trezeam dimineața și deschideam imediat radioul să aflu dacă se închidea școala – și ce bucurie pe mine când se închidea! O zi liberă, fără nici un fel de program, în care puteam face orice vroiam! Mi se părea un dar de la Dumnezeu.

Când aduc vorba despre asta la cursuri, observ întotdeauna recunoașterea în ochii studenților. Oftăm nostalgic, amintindu-ne surpriza plăcută a acelor zile.

Ca adulți, avem nevoie să ne creăm propriile noastre zile înzăpezite, sau măcar momente înzăpezite – un timp rezervat unor evenimente neplanificate și neprevăzute. Trebuie să ne oferim nouă înșine acest cadou. Și de ce să așteptăm să ningă?

Mulți dintre noi ducem o viață de rutină. Zilele săptămânii sunt pentru muncă, sâmbăta și duminica pentru treburi casnice și proiecte personale și sociale. De problemele de familie ne ocupăm după cină; de concedii ne bucurăm într-o stațiune turistică “preferată”. Sunt puține diferențe între ce facem într-o vineri din septembrie, să spunem, și o marți din mai.

Ne putem aștepta, în viață, la varietate, dar tindem să ne alegem cu uniformitate. Vrem să ne umplem viețile cu “nou” dar nu ne pricepem să-l găsim. De altfel, ne convine cum trăim așa că, deși ideea schimbării e ispititoare, ne înspăimântă să trecem la fapte.

Dar rutina duce la pasivitate interioară, iar repetiția poate duce la o stare în care rareori mai putem trăi prezentul, pentru că nu facem decât să alunecăm prin el fără să luăm seama la ceea ce ne înconjoară sau, mai important, la noi înșine.

Bineînțeles, încastrăm în rutina noastră și anticiparea plăcerii: așteptăm cu nerăbdare, vara, concediul, duminica, un picnic, sau vineri seara, un film. Dar nu de puține ori ceea ce am anticipat cu atâta optimism se dovedește a fi dezamăgitor (vremea e oribilă, filmul nu e cine știe ce) sau nici măcar nu se întâmplă pentru că intervine ceva (șeful insistă să lucrezi și în concediu, copiii se îmbolnăvesc). Într-un fel sau altul, viața nu reușește niciodată să ne satisfacă așteptările, să fie la înălțimea dorințelor noastre.

Timpul spontan ne îngăduie să spargem monotonia și să pătrundem înviorați, fără un bagaj de așteptări, într-o experiență cu adevărat nouă. Chiar dacă ne temem de nesiguranța acesteia sau de eventuala plictiseală, rămâne totuși o ocazie de a fi cu adevărat prezenți, de a nu mai măsura trăirea prezentului după felul cum ne imaginaseam în trecut că ar trebui să fie.

Rob, un bun prieten al meu, avocat cu spirit de aventurier, își dorea, într-o iarnă, o vacanță. S-a dus la aeroport și pur și simplu a luat primul avion care pleca în sudul îndepărtat. A ajuns pe o insulă la tropice de care nu auzise niciodată – și a petrecut acolo cel mai frumos concediu din viața lui. Totul era nou, o aventură care aștepta să fie descoperită și care, așa cum s-a dovedit, a fost absolut minunată.

Știa foarte bine că-și asumase un risc enorm: călătoria ar fi putut fi un eșec total, s-ar fi putut să nu găsească nici un loc la vreun hotel, etc. Dar dacă-ți asumi riscul unei asemenea libertăți în viață poți trăi prezentul într-un fel pe care de multe ori nu ți-l permiți când faci mereu aceleași și aceleași lucruri.

Plăcerea călătoriei, spunea prietenul meu, a constat tocmai în *spontaneitatea* ei. În clipa când avionul a decolat, fără ca el să aibă nici cea mai mică idee ce va ieși din asta, a simțit că trăiește cu adevărat.

La fel mi s-a întâmplat și mie odată, când, pe un aeroport din India, voiam să iau o cursă de la New Delhi la Bombay. Numai că, ajuns acolo, mi s-a spus că nu era nici o cursă în ziua aceea. Da, aveam bilet, da, mi se confirmase zborul cu o zi înainte. Și ce dacă, cursa tot nu exista!

Ca un “american nesuferit” ce eram, am strigat și-am protestat, dar degeaba. Orice aș fi făcut, tot n-aș fi putut împinge singur avionul pe pistă. Eram blocat.

Nu chiar blocat, totuși, am descoperit repede: eram mai degrabă în mijlocul unui timp spontan care mi-a oferit una dintre cele mai

plăcute zile din viața mea. Mă simțeam ca o frunză în voia vântului, fără responsabilități și fără nici un scop, tranzitasem într-un timp în care timpul nu conta. Nu s-a *întâmplat* nimic deosebit în ziua aceea, dar încă mi-o amintesc ca pe o zi vrăjită – și încerc ori de câte ori pot, să-mi ofer darul acesta al timpului spontan.

Nu vreau să vă îndemn să nu vă planificați niciodată concediile sau să hoinăriți încotro vedeți cu ochii ori de câte ori aveți chef. (Deși această ultimă idee merită luată în considerație; cunosc pe cineva care se rătăcește intenționat din când în când, ca să poată astfel trăi acea senzație deosebită când tot ce te înconjoară ți se pare nou.) Vă îndemn pur și simplu să acceptați în viață timpul spontan.

În ce mă privește, eu încerc să-mi *creez* timp spontan. Paradoxal, încerc chiar să mi-l *programez*.

Alegeți o după-amiază de miercuri de acum în trei săptămâni, scrieți-vă propriul nume în agendă și plecați atunci de la serviciu la ora unu, mergând oriunde vă poartă pașii. Sau alegeți o sâmbătă în care să plecați cu mașina... oriunde. Puteți face orice aveți chef, cu condiția să nu fie ceva planificat. Dacă pentru tine “sâmbăta spontană” înseamnă doar să stai în pat și să citești, așa să fie! Unica regulă este că timpul spontan este timpul *tău* și că este un timp *neplanificat*.

Mulți oameni spun că nu au destul timp ca s-o facă. Una din cunoștințele mele a încercat să-și programeze timpul spontan – numai că-l nota în calendar cu creionul. Inevitabil apărea ceva de făcut și-l ștergea cu guma. Apoi a încercat doar să încercuiască data respectivă cu un stilou. În cele din urmă a rupt pur și simplu foaia din calendar – era singurul mod să se asigure că ziua rămânea în întregime *a lui*.

Dacă te hotărăști că nu ai destul timp – sau dacă îngădui altcuiva să ia această hotărâre în locul tău – nu faci decât să te împotrivești propriilor dorințe. Oricine dintre noi își poate crea timp spontan, indiferent cât de ocupați suntem sau cât de mult ne constrângem să ne ocupăm zilele.

Începeți deci prin a vă alege o sâmbătă din viitorul apropiat. Notați-vă în calendar timpul spontan – și când cineva vă cere să vă ocupați altfel ziua aceea, spuneți-i că nu sunteți liber.

Schimbarea timpului pentru a face ceea ce-ți place să faci

Când i-am întrebat o dată pe participanții la un seminar ce le place să facă, un bărbat, om de afaceri în domeniul imobiliar, mi-a spus: “Îmi place să colorez cărți de colorat.”

“Ce curajos din partea lui să recunoască așa ceva!” m-am gândit eu. Nu zăcea în el un Rembrandt, nu se pregătea să-și schimbe cariera. Colora pur și simplu pentru că-i plăcea s-o facă; această distracție copilărească devenise distracția lui, a adultului.

Mă gândesc mult la el. Avem cu toții nevoie să facem ceva doar pentru că ne place, fără să urmărim nici un câștig, nici o realizare personală sau răsplată, în afara plăcerii pe care ne-o dă activitatea în sine.

Pasiunea mea e baschetul. Nu joc pentru că-mi face bine mișcarea (deși, evident, vreau să-mi mențin condiția fizică) sau pentru că “trebuie să câștig” (deși vreau să câștig). Joc baschet de dragul baschetului și fac tot posibilul să joc regulat.

Vara, la Omega, joc în fiecare luni, joi și sâmbătă la ora cinci după-masă. Mă țin cu sfințenie de acest program, sosesc întotdeauna fără nici un minut de întârziere – e unul din puținele lucruri la care sunt întotdeauna la timp. Colaboratorii și prietenii mei știu că nu sunt niciodată disponibil în acest timp; străinii cu probleme urgente n-au decât să aștepte.

Acum câțiva ani, colaboram regulat cu un partener de afaceri al cărui birou era cam la o oră depărtare de terenul unde joc. De aceea, în fiecare luni și joi la ora 3:30, îi spuneam: “Acum trebuie să plec.”

Mă privea uimit. “Dar nu te duci *decât* să joci baschet!” Zâmbeam. “Dar aici nu facem *decât* afaceri.”

Pentru mine ambele erau la fel de importante. Am avut norocul să le pot face pe amândouă.

În societatea noastră, nu “ai voie” să te distrezi abandonându-ți treburile un timp. Ni se permite să ne relaxăm numai și numai atunci când ne-am terminat munca.

Dar eu susțin că trebuie să încercăm să le amestecăm pe amândouă – sunt la fel de importante.

Mi-ați putea obiecta că, dacă vă luați liber de la serviciu ca să faceți ceea ce vă place, veți fi dați afară. Totuși, dacă ne putem lua timp liber ca să mergem la un control medical, de ce n-am putea s-o facem ca să mergem într-o plimbare (care ne-ar face probabil la fel de bine pentru sănătate) – sau ca să colorăm o carte de colorat?

Sfatul meu e să vă strecurați timpul spontan în agendă chiar pe furiș, dacă altfel nu se poate, în orice caz, să faceți tot posibilul să aveți la dispoziție măcar *puțin* timp. Trebuie să ne luăm în serios nevoia de timp pentru noi înșine, căci altfel vom deveni mașini în slujba șefilor, familiilor și a timpului liniar.

Iar viața va trece pe lângă noi fără să ne dăm seama.

Schimbarea de timp pentru a crea oaze de timp

Am văzut cât de necesar e să extindem uneori momentul – ziua, ora, minutul, clipa – rezervate pentru a putea pași în prezent. Dar cam o dată pe an, trebuie să petrecem cel puțin o săptămână, dacă nu mai mult, făcând ceva ieșit din comun – ceva care să ne îngăduie să trecem la un ritm mai lent, mai puțin dictat de mersul societății.

Pentru mulți, asta înseamnă să meargă în natură sau la mare, în munți sau la pădure, pentru că natura joacă un rol vital în viața noastră psihologică și fiziologică. La urma urmei, am evoluat de la ritmurile naturii în ritmurile epocii electronice, iar o întoarcere la un ritm mai lent, mai natural, este un act benefic vieții.

Odată am navigat într-o ambarcațiune mică în Golful Mexic împreună cu alți doi bărbați. Îmi aduc aminte îndeosebi o gardă de noapte: ceilalți dormeau iar eu m-am sincronizat cu ritmul mării. Peste câțiva ani, am fost cu un prieten, cu cortul, în Utah, unde am petrecut zile întregi singur în mijlocul naturii neatinsă de om. (Prietenul meu și cu mine ne lăsam pur și simplu unul altuia câte un semn că suntem bine și plecam care încotro.) Acolo am simțit că sunt una cu munții și cu cerul, că fac parte din existența primordială, eternă, a pământului.

Unii dintre voi ați trăit fără îndoială experiențe asemănătoare, iar alții preferă cu siguranță variante mai puțin aventuroase de rezonanță cu ritmul natural, ca și mine de altfel, de obicei. Ador să merg în insulele Caraibe, unde totul se desfășoară în “Timpul Insular”. Este un ritm lent care de obicei îi exasperează pe americani – până ajung să cedeze în fața magiei sale și încep să deteste ideea că se vor întoarce la ritmul vieții lor “de muncă”.

Ați observat că nu am folosit cuvântul “vacanță”. Pentru prea mulți oameni, asta înseamnă să se piardă împreună cu copiii în Disneyland sau să gonească prin șase orașe europene în zece zile – “vacanțe” care continuă ritmul frenetic din restul anului. Cuvântul “vacanță” derivă din cuvântul latin *vacare*, care înseamnă “a goli”. Folosit cu acest sens, *este* potrivit – o perioadă mai lungă în care îți goleşti viața de munca obișnuită, de rutină și de ritmurile care ți se impun din exterior.

O povestire Zen ilustrează sensul spuselor mele:

Un profesor din Occident, dorindu-și cu disperare “iluminarea”, face o vizită unui maestru Zen și e invitat în casa acestuia. În timpul conversației, maestrul îi toarnă ceai în ceașcă, și toarnă, și toarnă în neștire, până când ceaiul se varsă pe masă, apoi pe jos.

“Nu vezi, idiotule, că ai vărsat ceai peste tot?” întreabă exasperat profesorul.

“Ai venit să înveți de la mine,” îi răspunde maestrul. “Dar ești atât de plin de propriile tale cunoștințe încât nu mai e loc și pentru altele.”

În propria noastră viață, când suntem preocupați de muncă, de griji, de relații și stres, suntem prea “plini” ca să mai avem loc să reflectăm. Și totuși reflecția ne poate vindeca în profunzime și avem nevoie de ea ca să putem evalua unde suntem și unde ne dorim să fim.

Putem reflecta asupra propriei vieți numai când ne-am încetinit suficient ritmul ca să putem gândi și simți, fără ca nimeni și nimic să ne distragă atenția. Când pătrundem într-o oază de timp, ne putem schimba ritmul pentru a putea avea lungi perioade de liniște interioară și ne putem întoarce la ritmul natural care ni s-a dat la naștere și pe care descori ni-l blochează evenimentele vieții de zi cu zi.

Nu e ușor să-ți creezi o oază de timp. Mulți oameni sunt mai nervoși la începutul unei vacanțe decât în zilele lucrătoare, pentru că resimt presiunea enormă a dorinței de a aduna cât mai mult amuzament într-un număr limitat de zile.

Noah, un bărbat trecut de șaiszeci de ani, era extrem de tensionat când a venit prima dată, acum câțiva ani, să participe la programul Omega din Caraibe: nu-i convenea camera, erau șopârle peste tot și nici nu se înțelegea cu colegul de cameră. La sfârșitul sejurului nostru, când am ajuns la aeroport, a recunoscut timid că-și uitase biletul de avion – de fapt, tot portofelul. I-am spus că o să-i trec la plata pentru tot seminarul un bilet în plus și că vom rezolva chestiunile financiare la întoarcerea în State.

“Mi-am uitat și bagajul,” a adăugat. Abia atunci, uitându-mă uluit la el, mi-am dat seama că purta sandale, un tricou și pantaloni scurți – o ținută deloc potrivită cu iarna care domnea la Albany.

Noah s-a întors cu bine acasă, în cele din urmă. Dar pun mâna în foc că i-a luat mult timp să-și reia ritmurile lui dinainte de experiența ritmului caraibian, dacă le-a reluat. Și mă întreb dacă nu cumva uitase acolo cam tot ce luase cu el pentru că și-a dat seama că găsisse ceva mult mai prețios.

Trebuie timp ca să-ți “faci” timp, de aceea sunt categoric împotriva verilor petrecute doar cu “lungi week-end-uri” drept vacanțe, ca să nu mai spun de ani întregi în care ești “prea ocupat” ca să-ți iei concediu. Nu există antrenamente care să te pregătească să descoperi oazele de timp, dar trebuie să fii conștient că ele există și te așteaptă și trebuie să-ți planifici în mod conștient viața astfel încât să dai peste ele în drumul tău.

Și nu e neapărat nevoie să mergi în Caraibe ca să le descoperi. Cunosc un cuplu care a închiriat o casă la țară pentru o săptămână, împreună cu doi prieteni. În ultimul moment, cealaltă pereche și-a contramandat plecarea. Prietenii mei nu-și puteau permite să plătească singuri chiria casei, așa că, din moment ce oricum anunțaseră pe toată lumea că vor lipsi o săptămână, și-au petrecut oaza lor de timp acasă – au dormit la orice oră au avut chef, au mers la filme după-masa, au făcut dragoste dimineața. Cu alte cuvinte, au trăit în propriul lor ritm. A fost cea mai frumoasă vacanță din viața lor.

PARTEA A DOUA

*Ca să intrăm în sinele nostru cu puteri
vindecătoare ca într-o lume, să pătrundem în
Timpul Profund. Să ni se deschidă zarea timpului
în care locuim împreună cu strămoșii noștri și cu
cei care vor veni după noi; aici e casa noastră
cea mare și avem dreptul din naștere să intrăm
în ea. Să ieșim din compartimentul strâmt și
grăbit al timpului în care ne închid cultura și
obiceiurile noastre. Să tragem adânc aer în piept
și să pătrundem în orizonturile mai vaste ale
existenței noastre și ale adevăratei noastre ființe,
în care să ne regăsim cu toții.*

— JOANNA MACY

CAPITOLUL OPT

EUL

*Fă-ți casa cât mai aproape de albia
în care curge viața ta.*

– HENRY DAVID THOREAU

PROBLEMA CU CEI MAI MULȚI dintre noi, care trăim după modelul occidental, este că suntem întotdeauna ocupați, întotdeauna avem ceva de făcut, suntem întotdeauna pe fugă. E adevărat, suntem mult timp singuri, dar chiar și atunci suntem ocupați. Incontestabil, societatea proclamă sus și tare că a fi ocupat e o virtute și de aceea ne simțim vag vinovați când nu avem o ocupație.

Avem nevoie de mai mult timp pentru *solitudine*, un timp pentru contemplație și meditație, în care mintea se liniștește și sentimentele sunt în largul lor. A ajunge la acest timp este unul din principalele scopuri ale tranziției de la un timp la altul.

Totuși ne temem de solitudine pentru că ne temem de sentimentele care se vor naște în noi înainte de a ne putea simți în largul nostru, ne temem să ne confruntăm cu propria identitate, cu ceea ce rămâne din noi când ne despuiem de lucrurile pe care le “facem”. Sunt medic, tată, profesor. Veșnic într-un rol sau altul – dar cine sunt dacă fac abstracție de toate acestea?

Așa se face că atunci când suntem singuri ne apucăm să facem ordine în casă, plătim facturile, gătim cina, ne uităm la televizor, ne înconjurăm cu zgomotul metalic al radioului sau al *walkman*-ului pe care-l luăm peste tot; într-adevăr, ne căutăm companie chiar și când nu e nici un alt om în jur.

E o diferență între a fi singur și a fi însingurat. Când ești singur, poți fi în orice fel de stare, fericit sau trist, nervos sau calm; dar însingurarea *doare* fără excepție – tocmai de aceea, firesc, fugim de ea.

De câte ori, de exemplu, n-am intrat într-o casă în care televizorul era deschis deși nu se uita nimeni la el? De ce, când suntem singuri, rostim cuvinte cu voce tare sau punem dintr-odată mâna pe telefon să sunăm un prieten?

Simțim nevoia să fim înconjurați de oameni, de activitate; să intrăm în rezonanță cu ritmul altcuiva – orice numai să nu fim *singuri*, pentru că în singurătate pândește însingurarea.

Îmi amintesc cu claritate o perioadă când viața mea era plină de tulburări emoționale și nu puteam găsi consolare în sânul familiei pentru că familia făcea parte din problema mea. Nu mă puteam adresa nici prietenilor pentru că nu voiam să știe că *era* o problemă cu mine.

Așa că am stat singur câteva zile într-o cabană mică la marginea unui lac aflat în apropiere de Omega. Într-o dimineață, după un somn agitat, stăteam pe verandă privind apa liniștită când m-a copleșit dintr-odată un sentiment de însingurare. Eram sigur că nimeni nu mă iubește, că nimănui nu-i pasă dacă mor sau trăiesc, că sunt dezgolit, lipsit de apărare. Eram sigur că nimeni nu mă va mai căuta vreodată.

Primul meu impuls a fost să mă ridic de pe scaun și să fac ceva – orice – ca să-mi uit suferința. Dar m-am *forțat* să stau pe loc și m-am lăsat invadat de sentimentul acela. Senzația de singurătate s-a transformat în furie și apoi în tristețe, la fel de neplăcute și de dureroase. Și acum mai simt efortul enorm pe care a trebuit să-l fac ca să îndur toate acele sentimente – și efectul lor profund.

Am zărit un stejar pe țărmul lacului și mi-am concentrat atenția asupra lui, scufundat în același timp în durerea mea. Mi-aduc aminte gândul meu că acel stejar nu părea însingurat așa cum se înălța acolo, își juca doar rolul lui în lume, de stejar. Avea un aer maiestuos, o superbă siluetă solitară la orizont.

Dintr-odată m-am simțit asemenea stejarului, singur, solitar, pur și simplu existând, cu senzația unei imense libertăți – nu mă mai simțeam însingurat, doar singur.

Atinsesem ultima profunzime a sentimentului, și când am făcut-o, s-a evaporat. Mă contopisem cu ritmul naturii, cu ritmul aproape de nemișcare al stejarului.

Am putut simți că timpul a suferit o tranziție.

A fost o experiență profundă, de care mi-aduc aminte ori de câte ori teama de singurătate, de însingurare, mă apucă din nou. M-a ajutat să pot fi întotdeauna cu mine însumi, cu eul meu, indiferent ce s-ar întâmpla, doar să fiu, fără să *fac* nimic.

Din când în când avem cu toții nevoie, ca Greta Garbo, “să fim singuri”. Ce ușurare, ne spunem, să scăpăm câteodată de familie, de serviciu, chiar de prietenii bine intenționați și să avem un timp pentru noi înșine. Ce fericiți suntem când facem un duș cu ușa încuiată, când ne închidem în camera de lucru sau rămânem acasă în timp ce restul familiei se zbenguie pe-afară, stăm singuri la masă sau mergem într-o călătorie de afaceri și dormim noaptea fără nimeni alături. Fără zgomot. Fără întreruperi. Fără obligații. Pace: e minunat!

Dacă reușim într-un fel sau altul să avem o perioadă mai lungă de solitudine, se întâmplă un lucru ciudat: ne simțim copleșiți de singurătate sau ni se face teamă și ne-am dori din suflet să fim din nou în siguranță, în mijlocul familiei, al prietenilor sau al colegilor. Le dăm uitării “păcatele” (sau cel puțin le iertăm); le simțim chiar lipsa!

Explicația stă în împotrivirea noastră față de trăirea în prezent, pentru că prezentul ne rezervă acest disconfort emoțional și atunci ne dorim să fim ocupați în mediul nostru comun cu ceilalți. Dar când suntem cu ei pierdem clipa prezentă, pentru că ei sunt mijlocul prin care ne evităm disconfortul. Ceilalți reprezintă evadarea noastră.

Joan, o pacientă, îmi spune că atunci când a ieșit la pensie prietenii ei și-au exprimat speranța că va ști “să-și ocupe timpul”. Și într-adevăr, atât de mult se înrădăcinase în ea acest obicei, încât când și-a dat seama că *nu* era ocupată și că *îi plăcea asta*, a cuprins-o anxietatea, senzația că ar fi trecut cumva dincolo de limita normalului.

A primit avertismentul: “Te vei simți rău dacă nu-ți vei găsi o ocupație” și când s-a simțit bine și-a închipuit că ceva nu e în regulă cu ea. Reacționa față de ceea ce “era de așteptat” să simtă, nu față de sentimentele ei reale. Societatea (și tradiția, familia, medicii, biserica, guvernul) ne spune întotdeauna cum ar trebui să reacționăm și ne cuprinde un fel de ameteală dacă reacția noastră naturală este cu totul alta.

Un prieten pasionat de tenis a renunțat la postul lui în cadrul unei companii ca să facă afaceri pe cont propriu. Își putea structura programul așa cum îi convenea lui și de aceea și-a promis că atunci când se va juca turneul U.S. Open îl va privi în întregime la televizor și se va ocupa de afaceri dimineața devreme și seara târziu.

În prima zi a turneului, la prânz, s-a pomenit că sare dintr-odată de pe canapea, strivit de sentimentul vinovăției. “Ar trebui să fac cu totul altceva acum,” se gândea. “Ar trebui să lucrez.”

Când mi-a povestit, râdea singur de reacția lui.

“Te-ai mai fi simțit vinovat dacă, în loc să vezi meciurile la televizor, ai fi fost chiar la fața locului, pe stadion?” l-am întrebat.

S-a gândit puțin înainte să-mi răspundă. “Categoric nu.”

“Când ești acasă și ascuți un disc, poți sta liniștit pe toată durata unei simfonii?”

“Nu cred că mi s-a întâmplat vreodată.”

“Dar dacă ești într-o sală de concerte?”

“Fără nici o problemă. Ascult o simfonie și un concert, cu o plăcere enormă.”

Era, i-am explicat eu, o problemă de rezonanță. Când era singur, era prins în ritmul imprimat de societate, iar sentimentul culpabilității care-l cuprindea era modul societății de a-l pedepsi pentru “pierderea timpului”.

Dar când era pe stadion sau într-o sală de concerte, intra în rezonanță nu numai cu sportul sau cu muzica, ci și cu publicul, cu mulțimea care (în schimbul biletelor cumpărate cu bani muncii) avea “dreptul” să se simtă bine, astfel că se simțea și el bine laolaltă cu ceilalți.

Același eveniment. Același timp “liber”. Cu toate acestea, într-una din situații anxietate, în cealaltă, plăcere.

Societatea ne îngăduie să mergem la un meci sau la un concert împreună cu alții, dar se încruntă la noi dacă privim sau ascultăm singuri.

E foarte important să-ți acorzi timp să faci ceea ce-ți place cu adevărat de unul singur, indiferent ce-ar spune lumea. Nu faci nimic rău dacă nu-ți duci copiii la un meci, dacă nu-ți petreci toate serile cu soțul sau soția; poți să lipsești de la picnicul în familie sau s-o iei la stânga când toată lumea te bate la cap s-o iei la dreapta. Repet, ideea este să păstrezi un *echilibru*. E timpul tău. Fă tot ce poți să ți-l acorzi ție însuși și nu te lăsa dominat de întreruperi sau de alte activități.

Să asculți muzică, să faci o plimbare în natură, să citești proză sau poezie, să cioplești în lemn sau să brodezi, să te întinzi seara în iarbă și să privești stelele sunt activități pe care le poți face în liniște și singurătate, cu condiția să nu uiți să fii “prezent” în ele, nu să le faci doar ca să-ți ocupi mâinile sau ca să nu fii nevoit să-ți conștientizezi sentimentele. Mulți dintre noi nici măcar nu știm ce ne face plăcere să facem în singurătate pentru că nu am petrecut niciodată suficient timp în liniște, fără nimeni altcineva alături. Când rămânem singuri, ne apucă plictiseala sau neastâmpărul. Așa că ne căutăm fără întârziere o ocupație.

De ce oare timpul pentru noi înșine este atât de jos pe lista noastră de priorități?

Motivul, după părerea mea, este că atât de mulți dintre noi nu considerăm că “merităm” acest “răsfăț” – iar societatea ne-o confirmă. Părinții ne ceartă pentru “trândăvia” noastră ori de câte ori nu suntem angajați într-o activitate; șefii țipă la noi când ne surprind privind în gol; soții ne critică dacă nu le “suntem alături”.

Spre ce ne conduc toate acestea când rămânem singuri? Spre sentimentul de culpabilitate.

Dar Thoreau ne-a demonstrat elocvent cât de esențială este solitudinea, iar Rilke spune: “O căsătorie reușită este aceea în care fiecare îl numește pe celălalt paznicul singurătății sale și-i acordă această încredere, cea mai mare încredere pe care-i stă în putere s-o dăruiască.”

“Am nevoie de puțin spațiu” este un argument deseori rostit în certurile domestice; cred că “Am nevoie de puțin timp” este la fel de valabil și mult mai puțin amenințător din multe puncte de vedere.

Mulți dintre noi nu știm cum să ne folosim timpul fără ceilalți și fugim de singurătate. Dar grija față de sine este temelia oricărei relații. Iar respectul de sine nu vine de la alții, ci dinăuntru tău.

Singurătatea cere practică. Cere să-ți înfrunți însingurarea și să-ți dai seama că nu există nimic mai important de făcut. Departe de a fi un “răsfăț”, contemplația liniștită, solitară – când “nu faci nimic” – este la fel de tonifiantă ca orice elixir. Timpul petrecut în această solitudine duce la sănătate. Fără acesta, timpul în compania celorlalți este mai puțin plin.

Timpul solitar este poarta spre spiritualitatea noastră, când eul ni se deschide spre un loc în care timpul abundă dar nu domină. Cheia cu care putem descuia această poartă este contemplația.

Am discutat ritmurile temporale cu care intrăm în rezonanță și procesul extinderii momentului. La explorarea sentimentelor și înțelegerea eului (necesare pentru a te simți confortabil cu tine însuși, în singurătate sau în orice situație) se poate ajunge cel mai bine practicând meditația.

Meditația încurajează această extindere a momentului și ne face să-l trăim mai profund, pe măsură ce ne sincronizăm cu un ritm universal ascuns în profunzimi. E nevoie de practică pentru a dezvolta simțul prezentului în ritmul atotcuprinzător al universului. De multe ori cei care încep să mediteze își fac griji dacă “o fac cum trebuie”, dar de obicei este doar mintea care se împotrivește prin gânduri, în loc să ne lase să pătrundem ușor în clipa prezentă.

Meditația permite fiecăruia dintre noi, când suntem singuri, în solitudine, să diminuăm presiunea ritmurilor sociale și individuale care ne împing să înaintăm atât de repede. Meditând, micșorăm viteza într-atât încât să nu se mai întâmple chiar nimic, să nu mai avem nimic de făcut – doar să ne “privim” respirând, să ne urmărim zborul gândurilor. Este trăirea completă a verbului “a fi”, fără nici o nevoie pentru “a face”.

Meditația e o sarcină dificilă pentru aceia dintre noi care ne concentrăm asupra muncii de zi cu zi a lumii moderne. Ne bazăm pe o minte alertă și atentă și avem o senzație incomodă când încercăm să întrerupem activitatea ei neobosită sau să nu mai reacționăm la gândurile noastre.

De aceea, când începem să medităm, mintea se împotrivește și ne cere să-i acordăm toată atenția. Gândurile se nasc unul după altul. Începem să ne gândim la locul unde trebuie să fim peste o oră și, înainte să ne dăm seama, am construit în imaginație un întreg scenariu despre ceea ce se va întâmpla, ce s-ar putea să meargă prost, de ce suntem porniți împotriva vreunui persoane etc. și în tot acest timp, când încercăm să ne liniștim, nu suntem în stare să fim prezenți pentru că mintea ne este înainte în viitor sau înapoi în trecut. E nevoie neapărat de exercițiu. E nevoie de timp.

Nu uitați că meditația nu se referă la atingerea vreunei stări de conștiință superioare sau la o serie de viziuni sau la o transformare a cului în altceva decât ești. Este pur și simplu o metodă de a fi în prezent, de a trăi clipa.

Priviți un bebeluș care suge sau se joacă. I se citește fericirea pe față. Starea lui de liniște deplină se datorează exclusiv faptului că este prezent în acest moment. Nu-și dorește să fie în altă parte, nu încearcă să fie altfel decât este, este pur și simplu acum, trăiește în prezent.

Devine mai ușor să meditezi dacă îți îngădui să te relaxezi înăuntrul clipei, să accepți că nu ai absolut nimic de făcut acum. Pentru început, nu e nevoie decât să-ți acorzi un anumit timp de singurătate. E suficient să-ți concentrezi întreaga atenție asupra actului respirației. Dacă reacția ta e să consideri că “pierzi timpul” sau dacă te plictisești, asta nu înseamnă altceva decât că trăiești în continuare modelul de rezonanță a ritmului cu care te-ai obișnuit.

Acordă-ți în fiecare zi cincisprezece până la douăzeci de minute pentru meditație. Va avea un efect semnificativ asupra stării tale generale. Pentru mine e ca și cum m-aș acorda în fiecare dimineață la o melodie frumoasă care-mi imprimă un ritm în care pot continua până la sfârșitul zilei. Sigur că uneori mintea mea o ia razna sau abia aștept să mă apuc de treburile mele. Uneori îmi vine ușor să meditez, dar de multe ori trebuie să mă străduiesc din greu până reușesc. Totuși nu m-am îndoit niciodată că merită efortul. Constat întotdeauna, când meditez regulat, că șablonul ritmic al vieții mele curge mai pașnic.

Începe-ți propria meditație pur și simplu stând pe un scaun sau pe o pernă. Cel mai bine e să stai cu spatele drept ca să-ți menții atenția trează și să nu te apuce o stare de somnolență. Urmărește-ți respirația și repetă încet cuvântul “înăuntru” când inspiri și “afară” când expiri. Sau poți număra respirațiile, una câte una până la zece și apoi s-o iei de la capăt, de mai multe ori. Metoda pe care o folosești nu are atâta importanță ca hotărârea ta de a-ți face timp în viață pentru liniște interioară.

Nu trebuie să vă întrebați dacă o faceți corect. Theresa, femeia a cărei poveste v-am spus-o în capitolul șase, nu auzise niciodată de meditație, și cu toate acestea ritualul ei zilnic de a petrece câteva clipe singură, cu ea însăși, îi crea o stare de grație și de prezență la fel de profundă ca orice alt gen de meditație.

Pentru a vă forma obiceiul de a practica regulat meditația, e adesea util să găsiți un grup sau un curs de meditație (astfel veți fi în același timp singuri și în mijlocul altora în timp ce meditați). În grup se formează un câmp de rezonanță ritmică, ceea ce vă poate ajuta să vă formați deprinderea.

Meditația este la fel de profundă ca orice profesor, iar dacă vă veți putea acomoda cu ea, veți descoperi o schimbare majoră în viață, așa cum s-a întâmplat și cu mine.

“Fii asemeni unei flori,” este sfatul lui Thich Nhat Hanh. “Fii acolo. Zâmbește.”

Stați în liniște, le spun eu discipolilor mei. Trageți adânc aer în piept. Urmăriți procesul. Numărați-vă respirațiile. Trăiți senzația. Întoarceți-vă acasă, în trupul vostru care respiră. Stați, respirați și lăsați timpul să curgă, fără nici o interferență din partea minții, fără nici un gând – fiți doar conștienți.

Întrebarea: “Conștienți *de ce*?” – explică Ram Dass – nu e întrebarea corectă. Doar conștienți, tot așa cum *mindfulness* înseamnă evadarea din minte.

Descriem aici trăirea în prezent. Lasă să se amestece în tine bucuria și durerea și teama și viața și moartea, așa cum se amestecă ele în toate prezenturile.

Nu te grăbi. Nu alerga. Nerăbdarea înseamnă negare, plictiseala semnaleză teama.

Când va veni vremea, te vei opri.

Multe dintre cunoștințele mele consideră că a scrie zilnic într-un jurnal este o explorare remarcabilă a eului. Jurnalul nu-l arăți nimănui; nu ți se impune nici o regulă despre ce și cum să scrii.

În fiecare zi, la o anumită oră (dimineața, la trezire sau seara înainte de a merge la culcare), notează ce ai trăit peste zi, cum te simți sau orice-ți trece prin cap. Poate fi un mod extrem de profund de a pătrunde în eul tău, de a analiza și a lămuri problemele din viața ta.

Elizabeth, o prietenă, spune că ea face acest lucru de mai bine de douăzeci de ani și pentru nimic în lume n-ar lăsa să treacă o zi fără să-și completeze jurnalul. Pentru ea e ca și cum și-ar da întâlnire cu ea însăși, e ca și cum ar juca rolul ascultătorului prezent acum, căruia un prieten îi povestește ce s-a întâmplat în lipsa lui.

Unii simt nevoia să fie ajutați ca să se înțeleagă pe ei înșiși. Timpul petrecut în singurătate sau doar neplanificat le provoacă anxietate. Să mediteze sau să țină un jurnal li se pare prea greu pentru că mintea le e prea activă prelucrând gânduri tulburătoare și chinuitoare. Mintea lor nu se liniștește niciodată, prin creierul lor se derulează vorbe fără șir și valuri după valuri de emoții.

Psihoterapia și psihanaliza sunt metode de a intra în legătură cu noi înșine, de a ne depăși temerile și de a ne înțelege motivațiile, dar problema cu acest gen de terapie este că ne descrie modelele psihologice pe baza a ceea ce ni s-a întâmplat în trecut, pe care apoi avem tendința de a-l folosi ca pe un fel de cârjă pentru prezent. Terapia ne pune etichete de genul negativist, reacționar sau obsedat. Ne arată cum modul în care s-au purtat cu noi părinții ne-a format personalitatea de adulți, și de aici mai e doar un pas ca să raționăm că, deoarece nu am fost iubiți în copilărie, suntem acum incapabili să iubim; sau că, pentru că am fost abandonați fizic sau emoțional în trecut, ne temem acum de relații strânse în prezent.

Fără nici o îndoială, terapia este o metodă extrem de prețioasă și de veridică pentru a ne înțelege comportamentul. Ne oferă posibilitatea să pătrundem în adâncurile ființei noastre și să descoperim acolo lucruri care să ne ajute să rezolvăm problemele pe care ni le rezervă viața și care ne explică reacția pe care o avem față de acestea. Am considerat întotdeauna că, lucrând cu răbdare, terapia joacă de multe ori un rol esențial în reducerea stresului și în soluționarea multor probleme vitale în viață.

Dar părerea mea este că, deși multe din variantele comune de terapie psihologică ne pot schimba în bine comportamentul, ele pot fi și un mod comod de a evita ceea ce simțim cu adevărat în momentul prezent. Pentru sentimentele noastre dăm vina pe modelele psihologice care ni s-au inoculat în trecut și evităm astfel sentimentele din prezent.

Suntem, încă o dată, prinși în capcana scenariului vieții noastre în loc să ne trăim sentimentele prezentului în autenticitatea lor.

Am văzut mulți pacienți supuși unui stres enorm, care au apelat la psihoterapeuți și totuși nu au scăpat de stres. Ei știu *de ce* sunt stresați, iar această cunoaștere îi ajută în multe feluri să-și suporte mai ușor stresul, dar nu-l elimină. Dacă apare o

nouă criză în viața lor, atunci reacția lor se înscrie tot în vechile tipare, cum ar fi făcut-o și înaintea terapiei.

Trebuie să ne asigurăm că toate formele de terapie încorporează și trecutul și prezentul, cum fac deja multe dintre ele. Trebuie să ajungem într-un punct din care să putem vedea doar momentul de față, într-o perspectivă completă, să ne trăim existența în prezent, nu rănilor sau tiparele trecutului.

Secretul este să ne încetinim ritmul suficient pentru a fi *aici*, unde putem mai degrabă acționa, nu reacționa, să simțim prezentul fără să ne lăsăm consumați de trecut și nu să fugim de prezent spre vechile tipare psihologice și moduri de comportament care ne-au schilodit înainte.

Când vom încetini suficient ca să rămânem locului în emoția prezentă, atunci și numai atunci vom putea sparge vechile tipare și ne vom putea forma un eu nou, o autenticitate nouă. Vom învăța să avem reacții noi la situații pe care psihoterapia ne va fi arătat cum să le prevedem din vechile modele de comportament.

Fiind autentici în acest moment, vom câștiga o putere nouă asupra propriei vieți – ne vom stăpâni trecutul în loc să ne lăsăm stăpâniți de el, ne vom putea ține prezentul sub control, fără să mai lăsăm trecutul să ni se impună veșnic. Vom avea capacitatea de a aborda fiecare situație nouă – cu alte cuvinte, de a aborda viața – în funcție de propria noastră dorință, eliberați de lanțurile trecutului și de temerile viitorului.

În timpul seminarelor pe care le organizez undeva la țară, le sugerez adesea participanților să-și petreacă o oră stând pur și simplu așezați înăuntrul unui cerc cu diametrul de aproximativ doi metri. Fără să se sprijine de nimic. Fără să vorbească. Doar să fie. Inițial oamenii se plictisesc, se enervează că-și pierd de pomană atâta timp sau se simt cuprinși de teamă.

După aceea trăiesc inevitabil experiențe minunate pe măsură ce timpul încetinește. Apar la suprafață amintiri din copilărie de mult uitate. Apare o relaxare profundă, un sentiment de libertate în timp.

Încearcă și tu. Sprijină-te cu spatele de un copac sau găsește un loc în natură în care poți fi singur câteva clipe. O oră poate avea rezultate miraculoase. Aceleași rezultate pot fi obținute după multe ore petrecute în excursii lungi în locuri nelocuite

de oameni (împreună cu alți tovarăși de călătorie, dar cu mult timp petrecut în singurătate), cu cortul sau după câte o zi întregă de plimbări în jurul unui lac sau la malul mării. “Fă-ți casa cât mai aproape de albia în care curge viața ta,” spune Thoreau.

Natura este această albie. În natură se găsește salvarea sufletului.

Există și alte modalități de a fi singur; deși nu atât de profunde ca meditația sau orele petrecute în natură, și acestea ne pot hrăni sufletul:

Fă o baie cu spumă.

Fă gimnastică.

Du-te undeva unde să fii singur. (Unde? Oriunde.)

Ascultă muzică. Sau cântă tu însuși.

Fă o plimbare într-o pădure.

Fă o plimbare prin oraș.

Stai pe verandă și privește cerul.

Stai întins în pat și privește jocul luminii de afară pe tavan.

Citește un roman. Eventual romanul *Toots in Solitude*, de John Yount, o reușită analiză a dublei noastre aspirații către singurătate și dragoste.

Citește poezie. Vei intra în rezonanță cu ritmul poetului, diferit de cel al prozei.

Ține un jurnal, știind dinainte că nu-l vei arăta nimănui.

Să stai singur și să “nu faci nimic” este o artă, și ca pentru orice artă trebuie mult exercițiu până ajungi să-ți realizezi întregul potențial.

Nu-ți îngrădi singurătatea. N-o considera o pierdere de vreme. Nu te gândi că n-o meriți.

Eul este sacru, atât ca aparținând unui individ, cât și ca parte a fluxului universului în interiorul și în afara timpului.

CAPITOLUL NOUĂ

RELAȚIILE

*Spune o vorbă din bătrâni că dacă
ne-am purta cu fiecare om pe care-l întâlnim
ca și cum ar fi Mesia, atunci n-ar mai avea nici
o importanță dacă n-ar fi Mesia.*

– NOAH BENSHEA

CÂND DOI OAMENI au același ritm, relația dintre ei e bună. Când ritmurile nu coincid, pot apărea între ei certuri sau conflicte mai mari.

Ca să comunicăm cu adevărat clar și deplin cu cineva, trebuie să petrecem suficient timp cu persoana aceea, pentru că timpul este elementul cheie în orice relație. Acest timp petrecut într-o concentrare totală unul asupra celuilalt este singura cale de a atinge un ritm comun. O dată ce l-am descoperit, intrăm în ritm, știind instinctiv că partenerul este cu noi.

Dar de prea multe ori intrăm în legătură doar cu cele mai superficiale aspecte ale celuilalt – înfățișarea, farmecul sau poziția socială – dându-ne seama prea târziu că acestea sunt măști în spatele cărora se ascunde adevărata sa personalitate. Frumusețea poate ascunde hidoșenie; farmecul poate camufla nesiguranța sau frustrarea; iar poziția socială nu spune nimic, sau prea puțin, despre valoarea sufletească a cuiva.

Masca este adesea rolul pe care-l jucăm în societate: doctor, avocat, profesor, polițist, mamă, tată, președinte de corporație. Totuși dacă ne grăbim și nu privim cu atenție în spatele măștii, ritmurile pe care le descoperim sunt cele ale

societății, nu ritmul autentic al personalității sale individuale.

Cu câțiva ani în urmă, un fabricant de jucării care producea păpuși după chipul și asemănarea participantelor la Miss America a fost dat în judecată de producătorul păpușii Barbie sub acuzația că ar fi copiat-o pe aceasta. Un comentator de știri a avansat atunci ideea că problema este tocmai pe dos: participantele la concursul Miss America sunt cele care încearcă să semene cu păpușile Barbie! Se întâmplă nu de puține ori în societatea noastră, să încercăm să impunem figurilor noastre emblematice un aspect superficial care nu are nici o legătură cu înfățișarea lor naturală.

Președintele executiv al unei companii, dur și autoritar în sala de ședințe, își maschează de fapt propria nesiguranță în fața vieții; “sufletul petrecerilor” începe să se bâlbâie când își dă seama că se află în fața unei relații care poate deveni serioasă; funcționarul nepriceput se dovedește superb de curajos într-un moment de criză.

Pentru a afla “de unde să iei” pe cineva, trebuie să-ți armonizezi ritmul cu al lui – iar pentru asta e nevoie, din nou, de timp.

Ritmul este elementul cheie prin care se comunică lucru care apare limpede în dans; un cuplu care dansează împreună se apropie din ce în ce mai mult, iar sincronizarea celor doi îi ajută să-și aprindă pasiunea sexuală, sau, când relația trece printr-o pasă proastă, să se împace mai ușor. Și nicăieri nu e mai importantă armonia decât într-o căsnicie – sau, mai precis, în orice relație intimă.

Grecii știu asta, și tocmai de aceea la ei nunțile durează zile în șir. Se dansează în fiecare zi; iar rezonanța comunității – toată lumea se unește în același ritm – sprijină intrarea mirilor în propria lor rezonanță. La multe societăți muzica și dansul sunt nelipsite de la adunările obștești. Societatea noastră a pierdut legătura cu această tradiție; forma de muzică și de dans pe care am adoptat-o acum este atât de haotică, încât de multe ori nu ne poate ajuta să intrăm în același ritm cu altcineva, ci reflectă mai curând frenezia și înstrăinarea vieții moderne.

Actul sexual este, bineînțeles, sincronizarea ritmică prin excelență (și cât de frustrant și dezamăgitor poate fi un act sexual în care ritmurile celor doi nu se armonizează!), dar până și o activitate atât de simplă ca o partidă de bridge îți poate arăta beneficiile armonizării ritmurilor. Când joacă tenis, îmi povestea un prieten, dacă el și soția lui se concentrează în aceeași măsură asupra jocului, între ei se creează o apropiere specială, deși îi separă plasa din mijlocul terenului!

* * *

Și totuși, cum mai fugim de un ritm împărțășit! Cât de tare ne sperie să ne sincronizăm cu adevărat cu altcineva!

De obicei în etapa de început a unei relații, ne stimulează curiozitatea – fascinația noutății - și nu mai ținem seama de ritmurile cotidiene care ne pot lega într-un parteneriat profund. Este emoția vânătorii, a cuceririi, apoteoza care ne stârnește dorința de a fi împreună.

Dar relațiile bazate pe sex sunt sortite eșecului dacă suntem înclinați să cucerim obiectul pasiunii noastre în loc să ne luptăm pentru a ajunge la o îngemănare autentică, o comuniune care nu poate exista decât atunci când “eu” și “tu” dispar și devenim, cu adevărat, “noi”.

Cred că motivul pentru care fugim de relațiile profunde este că nu ne simțim în largul nostru în procesul de analizare a propriilor noastre ritmuri adânci, interioare, de zi cu zi. Nu vrem să încetinim de teama a ceea ce am putea descoperi în străfundurile ființei noastre.

Introspecția, ne spunem singuri, e contraproductivă, mai ales atunci când ne merge bine în muncă, facem destui bani și oricum un partener de sex e la fel de bun ca oricare altul.

Totuși, când atracția sexuală se stinge, ea poate fi înlocuită de o altă atracție, mai importantă: dorința de a-ți cunoaște cu adevărat partenerul – în gând, în suflet, în inimă, în sentimente, cu *umanitatea* lui.

O asemenea atracție vine cu timpul – o dată cu *petrecerea* timpului.

Unul din marile mituri în legătură cu căsnicia este acela că o comuniune fondată pe dragoste adevărată va învinge toate obstacolele; că o asemenea relație va “merge de la sine”.

Nu e chiar așa. În prima mea căsnicie am descoperit că nu e adevărat. Munca, studiul, ajutorul dat altora, eforturile pentru a câștiga bani – toate s-au interpus între mine și soția mea iar eu îmi închipuiam că din moment ce ne iubim nu mai e nevoie să fim împreună. Așa că am încetat să mai fim împreună, chiar când eram alături fizic. Fiecare dintre noi era implicat în propria sa viață, în ritmuri diferite. Ne grăbeam prea tare ca să fi putut încetini, să analizăm, să colaborăm unul cu celălalt și pentru celălalt și să înaintăm pe calea spre armonie. Să ne facem timp să fim împreună era printre ultimele lucruri de pe lista noastră de priorități. Ar fi trebuit să fie chiar în frunte dacă voiam ca relația noastră, căsnicia noastră, să dureze.

Preocuparea noastră principală au devenit copiii; credeam că acest angajament față de ei ne va susține căsnicia. Dar elementele indispensabile pentru o relație sănătoasă sunt angajamentul reciproc și timpul petrecut împreună.

Schimbară timpului înseamnă în esență să încetinești suficient cât să simți ritmul altcuiva și pe al tău propriu. Trebuie început, cred eu, prin a conștientiza că relațiile, ca și timpul în sine, sunt ciclice și trebuie privite la scară largă. Erosul se stinge și se reaprinde; experiențele traumatizante vin și trec; afecțiunea scade ca importanță în favoarea unor activități exterioare, apoi devine iar predominantă. Dragostea cunoaște fluxuri și refluxuri, nu neapărat în același timp pentru ambii parteneri.

Să consideri o relație ca fiind pe termen lung și ciclică înseamnă să știi că vor apărea probleme și că vei putea trece peste (*nu ocoli*) toate obstacolele. Înseamnă să accepți diferențele, să recunoști ritmurile discordante și să te străduiești întotdeauna să te sincronizezi din nou cu celălalt – chiar și atunci când pare imposibil.

Unele evenimente ne pot irita foarte mult. Alcătuirea unui buget, de exemplu, aranjarea casei de vacanță, petrecerea timpului liber, disciplinarea copiilor, cumpărarea jucăriilor pentru Crăciun, chiar și hotărârea timpului și locului în care să faci dragoste.

Certurile izbucnesc atunci când ritmurile nu se potrivesc. Când ne enervăm tindem să ne accelerăm tempoul ca să ne impunem punctul de vedere și aproape întotdeauna reușim numai să înrăutățim situația, în nici un caz s-o rezolvăm. Strigăm, răcnim, trântim ușile, izbim cu pumnul în masă, aruncăm cu lucruri.

Ritmurile noastre se ciocnesc; apar ciocniri și între noi. Iar uneori, pentru a evita acest gen de scene, afișăm o politețe distantă, ca și cum am fi străini, nu oameni care se iubesc de mult timp, soț și soție.

Când se întâmplă asta, nu mai suntem deloc prezenți. Chiar dacă stăm unul lângă altul, suntem la fel de îndepărtați ca doi oameni despărțiți printr-un ocean și ne străduim atât de tare să ne evităm unul pe altul, încât sfârșim prin a evita viața și trăim într-un fel de pustiu în care totul e cenușiu și întunecat, o lume înjumătățită.

Lumile înjumătățite sunt plictisitoare iar plictiseala duce la moartea oricărei relații. Uneori asta se întâmplă pentru că încercăm să ocolim conflictele; alteori din cauza inerției – o rutină fără variații, în care lipsa noului e la fel de ucigătoare ca o otrăvă.

Aceleași conversații, aceleași emisiuni la televizor, zi după zi cu același tipar, aceleași gesturi când facem dragoste.

Plictiseala ne induce o stare de tensiune în care momentele se scurtează, nu se prelungesc și în care avem nevoie de experiențe exterioare (sau de droguri de genul cocainei sau al televizorului) care să ne facă să trăim momente culminante. Tot aici se poate ajunge și prin intermediul rănilor emoționale. Într-o relație pe termen lung, în care ne cunoaștem unul pe celălalt suficient de bine ca să știm ce îl face cu adevărat pe partener să sufere și ne folosim de asta ca de o armă, partea vătămată se va refugia adesea în experiențe noi, în loc să încerce să repare relația existentă.

Astfel începem să căutăm trăiri cu o mare intensitate, cum ar fi o aventură amoroasă, în care emoția palpitantă ne este în sine răsplata. În marea majoritate a cazurilor în care căsnicia se destramă din cauza unei aventuri, soțul “vinovat” nu rămâne cu partenerul cu care a săvârșit adulterul, pentru că își ia cu el chiar și în această relație toate nemulțumirile care l-au făcut să înșele în prima relație. Avem tendința de a rătăci din experiență în experiență, căutând senzații din ce în ce mai tari. Dar când ajungem să le trăim, aceste senzații ne scapă printre degete și ne lasă cu o profundă dezamăgire emoțională.

Intenția mea nu e să vă țin predici aici, mai ales în privința relațiilor amoroase, pentru că nu cred că există vreun tip “corect” de relație – monogamie, monogamie în serie, relații multiple sau lipsa oricărei relații. Nu vreau să spun decât că o relație e autentică doar atunci când nu face parte dintr-o fantezie, când suntem prezenți alături de celălalt și știm cine este el (sau ea).

În general eu evit orice contact intim când sunt într-o stare de încordare (cu toții avem din când în când asemenea stări). Mă simt neinspirat, deprimat, frustrat de viață. Dar, în loc să mă las doborât de această stare, îmi las fantezia să zboare (de obicei sunt fantezii inspirate de televiziune) și-mi imaginez o “femeie ca la televizor” sau că fac cine știe ce act eroic care să-mi reaprendă pofta de viață.

Iar când pot să slăbesc ritmul încordat, să-mi las emoțiile să se liniștească, pătrund într-o zonă a suferințelor, dar dacă pot suporta acele sentimente de plictiseală, frustrare, neîncredere în mine însumi, furie etc., ele trec așa cum au venit și intru într-o stare mai profundă și mai autentică.

Acesta e momentul în care îmi apreciez cel mai mult relațiile și propria viață. Atunci clipele au din nou durată. Atunci îmi găsesc pacea.

Cuplurile care vor să rămână împreună, dar care par să nu-și poată armoniza ritmurile, care continuă să se certe, care-și doresc să “petreacă timpul împreună” dar nu știu unde să găsească acest timp, pot apela la mai multe remedii.

Psihologii Gay și Kathlyn Hendricks au lucrat intensiv cu nenumărate cupluri; primul pas spre obținerea armoniei ritmice în cuplu, spre comunicare, era să-i facă pe cei doi parteneri să respire împreună, sincronizându-se unul cu celălalt. Nu uitați, e esențial să stabilim un ritm comun cu partenerul.

Stephen și Ondrea Levine au mers și mai departe cu această metodă: unuia din cei doi i se cere să stea întins și să respire relaxat iar celălalt trebuie doar să stea alături și să-i observe respirația. Apoi ea pune o mână pe stomacul lui ca să *simtă* cum respiră apoi încearcă să-și potrivească și ea respirația la același ritm. Cercetătorii menționați au constatat că legătura care se formează este extrem de puternică. După această primă sincronizare, partenerii se simt motivați să înceapă să-și rezolve problemele mai importante care rezultă din desincronizarea lor generală.

Harville Hendrix, fondatorul Institutului pentru Terapie Relațională și autorul lucrării *Getting the Love You Want*, a pus la punct un proces pe care el îl numește Imago-Terapie. Cred că aceasta e cea mai bună modalitate de abordare a unei relații în dificultate.

Procesul constă într-un fel de conversație în oglindă, în care fiecare parte *ascultă* ceea ce spune cealaltă; iar când ascultă, iau frazele pe rând, cu încetul, în loc să lase ca tonul discuției să degeneze într-o ceartă.

Iată cam despre ce este vorba:

Soția: “Data viitoare când ne mai dăm vreo ‘întâlnire’ în oraș, aș vrea să-mi aduci flori și să nu întârzii.”

Soțul: “Deci spui că vrei să-ți aduc flori. Asta ai spus?”

Soția: “Nu. Am mai spus și că vreau să nu întârzii.”

Soțul: “Deci vrei să-ți aduc flori și să mergem undeva unde îți place ție?”

Soția: “Nu. Vreau și să vii la timp, să nu întârzii.”

Vi se pare poate chiar prea evident că cei doi comunică prost, dar interesant e că, după nenumărate conversații în oglindă între soți studiate de dr. Hendrix, concluzia ar fi că acest proces se repetă la nesfârșit.

Soțul, deși încearcă să asculte, aude doar o parte din ceea ce spune soția, nu totul. De obicei nu aude tocmai partea care este de multe ori subiectul certurilor lor. Soția are ocazia să-l corecteze, iar el și-a încetinit suficient ritmul ascultând și astfel măcar o parte din propria lui frustrare se dizolvă. El știe că atunci când își va fi înțeles în totalitate soția, va fi rândul lui să vorbească și soția îi va “oglinzi” spusele.

Acest exemplu este numai începutul procesului numit Imago-Terapie; mai sunt multe alte metode care se pot folosi pentru a se ajunge la înțelegere printr-o comunicare cu eficiență sporită.

Când comunicăm ușor și cu claritate ne “mișcăm” împreună în același ritm și, fără îndoială, nu apare nici o problemă între noi. Totuși în certurile pe care le tot repetă cuplurile, se repetă de obicei și tiparul discordiei, iar discuțiile sună toate la fel. “Iar o luăm de la capăt” este o replică frecventă a unuia sau altuia dintre parteneri.

Pentru a putea comunica fără neînțelegeri, trebuie să o luați amândoi cu încetul, să adoptați împreună un ritm pe care să puteți clădi armonia și înțelegerea. Trebuie să vă luptați cu tentația de a ridica vocea și de a vă iuți reacțiile, tentație resimțită când apar frustrarea și enervarea că partenerul refuză să audă ce spuneți.

Când încetiniți, cuvintele devin forța pe care vă puteți baza și asupra căreia vă veți concentra amândoi. Cum ritmul celor mai multe certuri este de-a dreptul de galop, tehnica Imago vă va permite să trageți frâiele înainte ca reacțiile emoționale (și țipetele, amenințările, ultimatumurile) să vă copleșească și să facă imposibil să mai auziți cu adevărat ce spuneți sau ce spune celălalt.

Cercetătoarea Margo Anand în cartea sa “Tantric Ecstasy” a explicat foarte bine importanța extinderii momentului în legătură cu sexul. Cum în zilele noastre oamenii fac sex de foarte multe ori în grabă, chiar și după căsătorie, Anand îndrumă cuplurile cărora le acordă consultanță să-și exploreze în profunzime, împreună, senzualitatea.

Important nu este atât actul sexual în sine, explică ea, cât explorarea împreună a propriilor noastre ritmuri și contopirea ritmului tău cu al celui alt prin intermediul senzualității. Dacă te deschizi plăcerii, atât pentru tine cât și pentru partener, dacă dăruiești și primești plăcerea, dacă ești prezent pentru celălalt, poți pătrunde într-un tărâm al sexualității, după care realmente

tânjești și pe care totuși îl eviți în graba de a ajunge la orgasm. Plăcerea se află în clipa prin care trecem și totuși o ocolim atât de des în cursa în care ne lăsăm antrenată.

Pentru un act sexual optim e nevoie neapărat ca cei doi să-și facă întâi “curte”. Trebuie să-ți arăți aprecierea față de partener prin cuvinte și mici gesturi, în primul rând admirându-i hainele (atingându-le în timp ce le descrii) în timp ce-l dezbraci, apoi arătând o atenție afectuoasă față de fiecare părțică a corpului iubitului sau iubitei. Ideea este să nu investești atât în rezultatul actului cât în *întregul proces*, să fii prezent în toate gesturile delicioase ale actului sexual dinaintea orgasmului – Anand susține că astfel orgasmul nici nu mai e neapărat necesar.

Extazul poate fi atins ascuțind fiecare simț, adăugând “ingrediente” ca parfumuri, muzică, uleiuri de masaj, mâncare, flori, pene – iar momentul sexual poate dura, în timp linear, ore în șir.

Folosirea unui ritual poate ajuta enorm la depășirea problemelor, sexuale sau de altă natură.

De exemplu, cum adesea multe certuri se întâmplă când unul sau altul dintre soți se întoarce acasă, cunosc mulți oameni care pur și simplu rămân câteva minute în mașină înainte de a intra în casă, ceea ce le permite să se adapteze – sau cel puțin să fie mai deschiși adaptării – la ritmul diferit pe care e foarte probabil să-l găsească înăuntru. Astfel pot încetini; își lasă un răgaz în care să uite de grijile zilei; pot pătrunde mai repede în prezent.

Un prieten mi-a povestit că, într-o zi în care avusese ședințe și întrevederi importante tot timpul și se întorsese acasă fără să facă nici o pauză, soția îl aștepta cu nerăbdare să hotărască ceva în privința renovării bucătăriei.

“Am explodat” a recunoscut el rușinat. “Pur și simplu n-aș mai fi suportat să mai iau o decizie, așa că mi-am descărcat nervii pe ea. Avea tot dreptul să se supere pe mine.”

Soția lui privea incidentul din alt punct de vedere.”N-ar fi trebuit să mă reped pe capul lui de cum a intrat în casă,” mi-a spus ea când am întreb-o de ce s-au certat. “Dar eram nerăbdătoare și aveam nevoie de ajutorul lui. M-am înfuriat când n-a reacționat cum voiam eu. A fost o prostie. Ar fi trebuit să aștept să se liniștească. Ar fi trebuit să bem ceva împreună și abia după aceea să stăm de vorbă.”

Ritualuri mai simple – cum ar fi sărutul de dimineață sau de seară, spălarea vaselor împreună, un pahar înainte de cină, meditația împreună (pentru că meditația poate avea efecte puternice când e sincronizată cu ritmul altcuiva), o oră de conversație liniștită în fiecare seară – pot aduce armonie într-o relație – cu condiția ca importanța acestor gesturi mărunte să fie recunoscută și ele să fie trăite de ambii parteneri, nu doar îndeplinite în mod mecanic sau din obișnuință.

De asemenea, e esențial să știi că între voi sunt diferențe inevitabile. Respectă aceste diferențe – de multe ori ele reprezintă chiar ceea ce te-a atras la partenerul tău. Nu e suficient să le recunoști existența (“E atât de prins de ceea ce face că uită să-și strângă șosetele!”); trebuie să le accepți ca fiind aspecte fundamentale ale partenerului tău și astfel să-i lași acestuia destul spațiu să răsuflă, fără mânie, sarcasm, condescendență sau enervare.

Acceptarea, la care nu se poate ajunge decât într-un ritm încetinit, este la fel de importantă pentru realitățile exterioare, concrete, ca și pentru diferențele de personalitate. Unei persoane care lucrează în situații de criză nu trebuie să i se ceară să se distreze în societate. Iar o cină la restaurant și un film la cinema pot aduce pacea unei persoane care stă toată ziua legată de casă.

Bineînțeles că trebuie să discuți aspectele partenerului care te irită, dar să fii conștient că unele trăsături nu pot fi schimbate, că sunt altele pe care partenerul nu *vrea* să și le schimbe și că, dacă fac parte din persoana pe care o iubești, trebuie să le respecti în aceeași măsură în care îți respecti partenerul în general. Și lasă-i partenerului timpul lui individual, fără supărare. Nimeni nu are aceleași direcții de timp și este inevitabil ca uneori să nu ne putem sincroniza.

De curând un bărbat mi-a spus la un seminar că e căsătorit de cincizeci și doi de ani cu aceeași femeie și “nu s-a plictisit nici o clipă”.

Nu l-am crezut.

Dar plictiseala, deși apare în toate relațiile (și e chiar *necesară* în orice relație; închipuiți-vă o relație în care totul e o stimulație!), nu are neapărat consecințe fatale.

Mulți oameni îmi spun că s-au obișnuit unul cu celălalt, deși între ei atracția a dispărut, și astfel relația lor continuă. Dar inerția nu e o temelie bună pentru o relație permanentă.

Prietenii mei Robert și Judith, care sunt căsătoriți de mai bine de douăzeci de ani și au o relație care pare să se îmbunătățească o dată cu trecerea anilor (ca vinul), se implică în mod profund și activ pentru a-și păstra relația mereu vie. Au trecut prin perioade dificile, au avut neînțelegerile lor, au cunoscut plictiseala – și totuși rămân mereu prezenți unul cu celălalt în discuții și aventuri, iar relația lor rămâne plină de noutate.

După cum am văzut în capitolul despre Eu, plictiseala poate fi combătută îndurând-o până când dispare, iar aceasta se aplică la fel de bine și în cuplu. Într-o relație o bună tehnică este să discuți cu partenerul motivele pentru care a apărut plictiseala, s-o *simți* până când nu mai poți și-ți trece; dar mai puteți face multe altele pentru a o transforma în forța creatoare care poate fi.

Plictiseala într-o relație se naște dintr-o monotonie de ritm, o asemănare care se strecoară în urzeala fiecărei zile petrecute împreună. De aceea prima măsură care poate fi luată este să variezi ritmul, să-l accelerezi sau să-l încetinești, să faci altceva.

Dă-ți întâlnire cu soția și poartă-te cu ea ca și cum ar fi prima dată când îi faci curte. Du-ți soțul într-un loc în care n-a mai fost niciodată. Planifică ocazii speciale, o a doua lună de miere, răsfățuri, cadouri caraghioase și serioase. Poartă alte haine, schimbă-ți pieptenătura, fă dragoste în altă cameră și în alte poziții.

Cunosc pe cineva care s-a întâlnit cu soția după serviciu într-un autobuz. Pregătise un coș de picnic și au luat cina întinși pe o pătură pe iarbă, sub lumina stelelor, într-un parc din apropiere. Când au ajuns acasă, i-a cerut să-l aștepte afară – și el a intrat să aprindă lumânările pe care le pregătise dinainte pe toate treptele care duceau sus, în dormitor.

Un alt soț i-a făcut soției alt gen de surpriză la întoarcerea ei cu un tren de dimineață din Westport în New York. Ea îl sunase cu o seară înainte din casa lor de vară din Connecticut, deprimată din cauza morții recente a surorii ei. El, care se afla deja în New York, își dăduse seama cât de îndurerată era, o așteptase la tren (ea venea în oraș pentru o întâlnire de afaceri) și când a coborât din vagon a luat-o pur și simplu în brațe acolo, în mijlocul Gării Grand Central, strângând-o îndelung la piept. “E cel mai frumos cadou pe care l-am primit vreodată,” i-a spus ea.

Un cuplu de prieteni foarte apropiați de-ai mei joacă un joc pe care ei îl numesc “Mătura și măturica” drept antidot la plictiseala refrenului “Ce vrei să facem?” “Nu știu. *Tu* ce vrei

să facem?” Înainte, ori de câte ori intrau în acest ritm, sfârșeau prin a face ceva mediocru.

“Mătura” îi dă unuia dintre ei dreptul de a decide ce vor face într-un weekend; “Măturica” acordă puterea de decizie pentru câteva ore. În ambele cazuri, cel care deține “mătura” sau “măturica” alege ce vrea să facă, iar celălalt trebuie să-l urmeze. În perioadele “Măturicii” poate fi vorba despre un spectacol de balet, care îi place ei, dar nu și lui; sau un meci – viceversa. Dar sportivitatea jocului interzice cuvintele “Nu-mi place” iar factorul principal este *actul* parteneriatului lor în sine, trăirea unor experiențe comune, împărtășirea acestor momente. Nimic nu trebuie repetat, nimic nu trebuie făcut regulat. Plăcerea stă în acțiune, nu în rezultatul ei.

Odată, când deținea “Mătura”, soția i-a spus soțului să-și împacheteze niște haine de vară. “Mergem în Sud,” i-a explicat pe drumul spre aeroport, “dar nu-ți spun unde.”

Prima etapă a călătoriei se termina la Orlando, unde trebuiau să schimbe avioanele. “O să știu unde mergem imediat ce ne suim în avion, o să anunțe pilotul,” i-a spus soțul.

“Poate da, poate nu,” a fost răspunsul ei.

La aeroport, l-a legat la ochi, apoi l-a lăsat singur un moment, cât a durat să vorbească ceva cu pilotul.

La decolare, pilotul i-a îndeplinit rugămintea. “Destinația necunoscută,” a anunțat el.

Nu e neapărat o formulă bună pentru toată viața, dar din când în când poate fi palpitantă.

Multe relații nu au, bineînțeles, aceeași intensitate sau intimitate ca aceea dintre oameni căsătoriți sau care se iubesc. Dar un ritm mai încetinit are rezultate bune în orice fel de relație, mărindu-ne propria plăcere pentru că ne îngăduie să trăim clipa mai profund.

Majoritatea dintre noi, de exemplu, folosim strângerea de mână ca pe un gest mecanic, pe care ni-l impun convențiile și pe care-l facem în grabă, după regulile societății. Totuși, dacă dăm mâna cu cineva pe îndelete, privindu-l în ochi, simțindu-i căldura atingerii, *comunicând*, atunci se construiește o legătură, iar relația atinge imediat un nivel mai profund.

Alte țări nu se rezumă doar la o strângere de mână la întâlniri sau la despărțiri. Francezii și italienii se sărută pe amândoi obraji; indienii și japonezii se înclină; egiptenii se

îmbrățișează. Toate aceste gesturi sunt folosite, probabil inconștient, ca o modalitate de a încetini ritmul; nu de puține ori americanii trec repede peste momentul salutului ca să se poată apuca de afaceri.

Cum suntem în rezonanță cu ritmul societății, în care “timpul e esența tuturor lucrurilor”, lipsa de punctualitate ne umple de nerăbdare iar a întârzia este un păcat. E valabil mai ales în domeniul afacerilor, dar se aplică și în situațiile sociale.

Dar amerindienii, care trăiesc în timpul circular, vin la întâlniri efectiv când au ei chef. Căpeteniile de trib care-și fac programări la *Bureau of Indian Affairs* sosesc de multe ori cu două, trei zile “întârziere”. În Argentina, mi-a povestit un prieten, se stabilesc întâlniri după care se întreabă dacă evenimentul va avea loc după “timpul american” (cu punctualitate) sau după “timpul argentinian”, în care poți veni la un interval de cel puțin o oră după ora fixată.

Noi considerăm nepoliticos comportamentul unor astfel de oameni; ne fac să pierdem timpul. Dar, vă asigur, o călătorie în Caraibe vă va schimba perspectiva când veți face trecerea de la timpul american la timpul insular.

Când sunt în Caraibe, conduc o camionetă deschisă, acoperită cu un fel de coviltir, care seamănă foarte mult cu taxiurile locale. De multe ori mă abordează turiști care-mi cer imperios să le iau bagajele sau să le spun cât îi costă un drum în oraș.

Nu mă deranjează că mă iau drept taximetrist (ceea ce e un compliment în insule), dar mă îngrozește bătăria lor. Fără nici un salut, nici un fel de contact uman – doar o cerere. Mă simt cum se simt probabil taxatorii de pe autostrăzi: asemenea unei mașini automate.

Când m-am plâns de asta bunului meu prieten Zedie, care este taximetrist (un om cu adevărat amabil căruia îi face întotdeauna plăcere să dea prioritate altor mașini în mijlocul traficului), și l-am întrebat cum poate suporta zilnic un asemenea comportament, a râs.

“Steph, ei oameni de la nord,” mi-a explicat. “Acolo e frig. Noi din sud unde cald. Trebuie mișcat repede unde-i frig, să nu îngheți. Așa că nu mai stă ei să spună ‘salut’ sau ‘ce mai faci?’ Sunt totuși oameni de treabă.”

Când oamenii sunt “altfel” decât noi, sau vorbesc “o limbă ciudată”, problema devine mai acută. Dr. William S. Condon de la Facultatea de Medicină din Boston a descoperit că, printre

triburile care vorbesc dialecte diferite ale aceluiași limbi, dacă dialectele au același ritm, vorbitorii lor trăiesc în pace unii cu alții; dacă nu, intervin conflicte sau războaie între ei.

Așa se întâmplă și în viața noastră. Uneori mă gândesc că Războiul Golfului ar fi putut fi prevenit dacă Saddam Hussein ar fi înțeles că, pentru un occidental, douăzeci și patru de ore înseamnă fix douăzeci și patru de ore și dacă noi am fi înțeles că pentru el un astfel de ultimatum înseamnă aproximativ o zi, dar una cu o limită flexibilă, pentru că timpul e trăit diferit în culturile din Orientul Mijlociu.

Să fii prezent înseamnă să iei în considerație nu numai lucrurile care trebuie făcute, ci și oamenii pe care de obicei nu-i învrednicești nici cu o privire atentă. Nu vreau să vă sugerez să-i salutați pe toți trecătorii de pe stradă. Dar ne putem purta într-un mod uman cu oamenii cu care avem legături în comunitatea în care trăim, astfel încât să ne amintim că suntem cu toții împreună în această viață. E doar un gest mărunț, dar ne ajută să nu uităm că suntem legați unii de alții.

Vorbind despre acest lucru la un seminar recent, Bruce și-a recunoscut nemulțumirea față de modul cum se poartă cu cunoștințele întâmplătoare din viața lui.

De ani de zile merg la aceeași curățătorie chimică. De fiecare dată mă întâlnesc acolo cu doi oameni încântători – cred că sunt din Taiwan – și ei sunt cum nu se poate mai prietenoși. Mă întâmpină cu un zâmbet neprefăcut și cu căldură: “Ce mai faceți, domnule Simmons?” Iar eu – de obicei spun: “Astea sunt hainele mele, poftim zece dolari și la revedere.” Niciodată nu le dau bună ziua, nu-i întreb ce mai fac.

Cât durează – treizeci de secunde? două minute? – să crezi un contact cu o altă ființă umană? Nu să “te împrietenești”, să faci schimb de experiențe de viață sau să-i povestești totul despre serviciul tău – pur și simplu să intri în contact. Timpul petrecut astfel nu ți-ar încurca existența cu nimic. Dar îți va face ziua puțin mai frumoasă. Te simți mai bine în propria piele când cineva intră în contact cu tine, te salută prietenește sau îți spune cu sinceritate “Ce bine arăți astăzi!”

Acest gen de saluturi trec neobservate când nu avem timp, dar ne dau ocazia să ne facem unii pe alții să ne simțim bine, să interacționăm într-un mod care spune că ținem la altcineva.

După cum spune Iisus: “*Fă altora ce ți-ar plăcea să-ți facă și ei ție.*” Avem șansa să creăm bunăvoința în lumea noastră dacă ne dăm osteneala să ne întâmpinăm unul pe celălalt ca pe niște ființe umane, nu ca pe niște mașini care îndeplinesc niște sarcini oarecare. În India, când se întâlnesc doi oameni, se înclină și rostesc cuvântul *Namaste*, care în traducere înseamnă “Salut divinitatea care se află în fiecare dintre noi.” Sau cum spune Ram Dass despre acest salut: “Salut locul în care când tu ești într-al tău și eu într-al meu, suntem amândoi aici împreună.”

La urma urmei, trăim cu toții împreună pe această planetă, fără să avem habar cum am ajuns aici, fiecare dintre noi urmărindu-și visurile sale și îndurând greutățile vieții. Să te oprești un moment să recunoști și să saluți o altă ființă umană poate fi frumos și profund semnificativ pentru noi toți. Cu siguranță acest gen de interacțiune ne poate ajuta să depășim mare parte din agitația și înstrăinarea care au astăzi loc în societatea noastră.

Pir Vilayat Khan mi-a povestit despre o adunare de masă la care a participat odată în India. La plecare, jumătate din mulțime a apucat pe un drum, cealaltă jumătate pe alt drum. Privirea i s-a intersectat cu privirea unui sadhu, un înțelept rătăcitor aflat în celălalt grup și, pentru o clipă, spune el, sufletele lor s-au înlănțuit înainte de a trece mai departe. Era o interacțiune la un nivel fundamental omenesc, o recunoaștere a adevărului simplu că toți oamenii sunt frați și nu a uitat niciodată această întâmplare.

Cineva ne-a descris la un seminar o întâlnire a lui cu un african pe care l-a crezut prost pentru că vorbea extrem de lent. Numai când acesta s-a dovedit a fi mai tare decât el într-o tranzacție de afaceri și-a dat seama că *toți* africanii din tribul respectiv vorbeau lent. Ritmul africanului îl făcuse pe occidental să se înșele asupra inteligenței lui. Dacă occidentalul și-ar fi dat osteneala să-l cunoască mai îndeaproape pe african, el și-ar fi dat seama de diferența dintre ritmurile lor. Pentru că s-a grăbit, a pierdut atât în afaceri, cât și în privința contactului uman.

În toate relațiile, întâmplătoare sau intime, renunțați la graba frenetică a vieții voastre, opriți-vă un moment și stabiliți un contact uman. Prezența în moment alături de altcineva este cea mai bogată răsplată pentru sufletul omului.

COPIII

*Din nefericire, intervalul dintre vârsta
când ești prea tânăr și vârsta când ești
prea bătrân e mult prea scurt.*

– MONTESQUIEU

JOC O PARTIDĂ de Nintendo cu fiul meu adolescent. Deși el e bun la sport, încă îl pot bate la un baschet în doi, dar la acest joc nu am nici o șansă. Adevărul e că n-am câștigat nici un joc de mai bine de doi ani.

Nu că n-aș încerca. Trăiesc exclusiv în prezent când joc cu el, mă concentrez; nimic nu-mi distrage atenția de la scopul meu. Dar Dan câștigă cu aceeași ușurință ca întotdeauna, iar eu refuz revanșa pe care mi-o acordă cu sentimentul că o frustrare pe zi de la un copil e destul.

Mă depășește în privința gândirii, a strategiei, a *ritmului*. Da. Ritmul lui e mai bun ca al meu. După ce am această revelație resentimentul meu dispare, și mă încercă regretul.

În acest domeniu, îmi dau eu seama, nu reușesc să obțin viteza necesară. Dar mă întreb dacă viteza e lucrul de care am nevoie. Creăm jocuri și programe care dezvoltă abilitatea de a avea viteză, crezând că ne pregătim cel mai bine copiii pentru viitor dacă îi pregătim să acționeze din ce în ce mai repede. Oare îndemânarea lui Dan la Nintendo îi prevestește cumva succesul în societate? Va ajunge dependent de viteză? mă întreb cu îngrijorare. Și dacă ritmul Nintendo, care reflectă atât de mult ritmul societății, devine principala lui viteză de funcționare?

Din fericire, noi doi ne petrecem timp împreună și în alte ritmuri. Îi place și să vină la o ședință de meditație – nu stă foarte mult, dar e dispus să încerce. Jucăm foarte des șah, așa că putem interacționa și în ritmuri mai lente.

E esențial să ne învățăm copiii să se descurce bine la viteze și în ritmuri diferite.

Eli, mezinul meu, are trei ani și jumătate. De curând, am trăit cu el un alt fel de experiență ritmică.

Într-o dimineață devreme, stând întinși amândoi pe pat, am auzit o pasăre. Cântecele ei era compus din patru ciripituri, apoi o pauză de douăzeci de secunde, apoi iar patru ciripituri și așa mai departe: un ritm vesel și perseverent care-l captiva pe Eli. Am început să jucăm un joc, încercând să marcăm cu mâna momentul când pasărea va începe din nou să ciripească. Ne-am sincronizat cu ea cam cinci sau zece minute, ne-am lăsat duși de ritmul ei. Am simțit pe loc acea dilatare a momentului, o încetinire a timpului datorată atenției centrate. Am fost încântat să văd că micuțul meu se poate concentra în prezent atât de mult timp.

Asta mi-a adus aminte de o sfârlează pe care i-o cumpărasem cu un an în urmă și care, când o învățezi, scotea un bâzâit continuu. Eli era fascinat. Stătea minute în șir în fața jucăriei, privind și ascultând, iar când pierdea din viteză îmi cerea s-o întorc din nou. Și atunci clipa se dilatase. Și atunci timpul, pentru Eli, se transferase într-un ritm mai încet, atent, care-l subjugă.

Amîndouă aceste întâmplări mi-au arătat cât de multe pot învăța copiii de la noi. E atât de important ca ei să învețe, de la o vârstă fragedă, să fie cu atenția concentrată, să fie prezenți nu numai pentru viteza din clipele Nintendo, ci și pentru ritmurile mai lente ale vieții.

De prea multe ori ne împingem copiii să se adapteze la un ritm rapid: dacă un copil pare agitat sau plictisit, ne grăbim să-i umplem timpul cu un nou joc sau o nouă distracție. Casete video foarte colorate îi învață pe cei mici să citească și să socotească; ne așezăm copiii în fața televizorului ca să se distreze, apoi le cumpărăm jucării și jocuri produse pe baza emisiunilor respective. Chiar când sunt singuri, ei nu sunt de fapt singuri. Au televizorul care le ține companie.

E de mirare dacă atunci când încep școala ascultă CD-uri cu sonorul la maxim sau se uită la televizor în timp ce-și fac temele? Pentru ei devine aproape *obligatoriu* să facă mai multe lucruri deodată, iar noi avem oarecum impresia că aceasta ar putea fi o bună pregătire pentru viitoarea lor carieră în viață.

Îndată ce ajungem acasă de la școală, nu ne întrebăm copiii ce mai fac sau cum se simt, ci cum s-au descurcat la test sau ce au învățat. Profesorii testează nu numai cât știu elevii, ci și cât de *repede* pot scrie pe hârtie ceea ce știu.

Totuși de ce au testele limite de timp? De dragul copiilor, ca să vedem cât de repede pot da răspunsurile (nu câte răspunsuri știu, acestea fiind limitate de timp)? Sau ca să le fie profesorilor mai ușor? Două sau trei ore și corvoada supravegherii copiilor s-a terminat.

Ce-ar fi dacă am acorda cinci ore pentru un test pe care cel mai rapid elev l-ar putea termina ușor în trei? N-ar reflecta mai corect cât de mult a învățat fiecare elev? Nu l-ar scuti pe copilul care are un scris dificil sau care gândește mai încet (ca să nu mai pomenim de copilul mai înclinat spre meditație, care *vrea* să-și gândească bine eseurile) să se întoarcă acasă abătut în loc să fie însuflețit, cum a pățit odată fiul meu Rahm, pentru că “pur și simplu nu i-a ajuns timpul” ca să-și termine testul?

L-am întrebat cum s-a descurcat la un test pentru care învățasem împreună cu o seară înainte. Era limpede că era nemulțumit, dar pe mine m-a surprins, pentru că știuse materia foarte bine cu o seară în urmă. Mi-a spus că știa răspunsurile la toate întrebările; de fapt răspunsese corect la toate cele pe care apucase să le termine. Dar are tendința să citească încet, de aceea la unele întrebări (deși știa răspunsurile) nu a mai dat răspunsul și a luat o notă proastă.

Asta mi-a adus aminte de anii mei de liceu și de facultate când, îmi amintesc acum, aveam din când în când visuri (sau coșmaruri, la acea vreme) din care săream îngrozit că dormisem prea mult și ratasem testul pentru care studiasem. De ce se impune o presiune de timp în toate acestea?

O prietenă mi-a povestit despre fiul ei, care are greutăți la învățătură și frecventează o școală specială. Am simțit stigmatul pe care ea, și sunt sigur că și fiul ei, îl considerau asociat cu această situație. Din discuție mi-am dat limpede seama că băiatul e extrem de inteligent, dar pur și simplu funcționează la o viteză diferită de cea pe care i-o pretind profesorii. Copilul nu e prost sau răuvoitor. Doar că învață și se exprimă într-un ritm diferit. Poate că este un Einstein sau un Picasso, pentru că geniul se definește prin creativitate și profunzimea înțelegerii, nu prin viteză.

Testele cu limită de timp măsoară informațiile – cât de multe cunoștințe stăpânește copilul și cât de repede și le poate formula. Ceea ce nu se măsoară este *cunoașterea* (un lucru total

diferit), pentru că aceasta cere reflecție, iar reflecția cere o încetinire în timp. Dacă stăm să ne gândim, adulții vorbesc astăzi despre Magistrala Informațională, nu despre Magistrala Cunoașterii.

Ce-ar fi dacă am preda atenția, pe lângă aritmetică, am programa timp pentru odihnă în gimnaziu și liceu și i-am încuraja pe copii să asculte muzică, nu neapărat să cânte? N-o facem “din lipsă de timp”.

De la o vârstă fragedă, ne sincronizăm copiii cu ritmul societății. “Suzy a mea nu are nici un an și deja știe treizeci și șapte de cuvinte,” mi-a spus o mamă despre fiica ei. “Puștiul meu se putea răsuci singur de pe la patru luni,” a replicat o altă mamă.

Dar de ce atâtă grabă? Ca părinți, suntem încântați să vedem că micuții noștri se descurcă mai bine decât alții. Ne folosim de timp ca de un sistem de măsuri pentru noi înșine și ne împingem copiii să facă totul mai repede.

Le imprimăm copiilor propriul nostru ritm și, așa cum a spus-o Alice Miller atât de tranșant în *Prisoners of Childhood*, îi împingem și să devină asemenea nouă, să le placă ceea ce ne place și nouă, să se zbată pentru țelurile noastre, să trăiască la standardele noastre.

Acești părinți trăiesc orientați numai spre viitor. (“Te-ai descurcat bine, dar data viitoare poți și mai bine?”) Ram Dass numește această atitudine “a pregăti copilul să devină cineva”, pentru că părinții vor să-și transforme copilul într-o persoană de care ei să fie mândri, care să le satisfacă orgoliul lor de adulți prin rezultate excepționale. Dar, de fapt, procedând astfel îi negăm copilului accesul la propria lui ființă, la propriul său eu.

Probabil că, după ce ați citit până acum, știți că toate acestea înseamnă să-ți împiedici copilul să trăiască în prezent. Îl obligi să trăiască în viitor, în esență îi interzici să trăiască acum, în clipa de față.

Totuși, copiii mici nu au simțul timpului. Ei, ca și animalele (care nu învață niciodată timpul), se pot localiza în spațiu încă din primele luni de viață, dar cuvinte ca “mai târziu”, sau “curând”, sau concepte de genul “mâine” sau “anul viitor” nu au sens nici măcar pentru un copil de patru ani. Pentru copiii mici trecutul, prezentul și viitorul sunt noțiuni inaccesibile. Ei trăiesc în moment – iar noi încercăm să-i smulgem de-acolo cât putem mai repede.

Propria mea viață a fost puternic influențată de faptul că în familia mea se așteptau multe de la mine. Aveam impresia că

niciodată nu le voi îndeplini părinților mei speranțele de a realiza mereu mai mult, iar ei, oameni de succes, mă felicitau pentru realizările mele (erau, într-un sens, și ale lor), dar întotdeauna simțeam că pot mai mult; iar când aveam un eșec, nu era doar al meu, era și eșecul lor. Trăind, avem parte și de succese și de eșecuri; ni le rezervă viața. Totuși, chiar și în ziua de azi, ori de câte ori eșuez în afaceri sau în relațiile personale, am senzația că nu mai există nimic altceva în viața mea în afara acestui eșec, care întunecă toate lucrurile bune pe care le-am făcut.

O fetiță de șapte ani a întrebat cât e ceasul. “Zece fără douăzeci,” i-a răspuns mama ei. “Nu,” a spus fetița. “Vreau să știu cât e ceasul acum, nu cât o să fie peste douăzeci de minute.”

Ați fost, fără îndoială, într-o călătorie cu mașina împreună cu copiii, care întrebau neconținut: “Când ajungem acolo?” Nu pare acest fapt să vină în contradicție cu observația mea că ei, copiii, trăiesc întotdeauna în prezent?

Explicația e interesantă. Noi suntem cei care am anunțat destinația, le-am băgat copiilor în cap că mergem undeva. Problema e că ei nu pot aștepta, ei vor să fie la destinație “acum”. Ei sunt în prezent. Destinația nu e încă în prezent.

În loc să le impunem întotdeauna copiilor ritmurile noastre, ar trebui să ne lăsăm noi antrenați în ritmurile lor din când în când. Evident, în cele din urmă vor fi nevoiți să învețe să se sincronizeze cu ritmul societății – școala și munca sunt părți esențiale ale vieții lor – dar n-ar trebui să cădem în capcana de a crede că ritmul lent al unui copil este lipsit de valoare. Dimpotrivă. Poate fi inestimabil, pentru el și pentru noi.

Creativitatea noastră este strâns legată de ritmul nostru interior natural. (În copilărie, acest ritm trebuie protejat și chiar întărit, nu doar folosit pentru a învăța copilul să bată pasul mai repede.)

Învăță-ți copilul să mediteze. Rezervă-ți o oră la un moment dat la sfârșitul săptămânii, oră de odihnă în pat – nu numai pentru copil, dar și pentru tine. Legănați-vă împreună într-un balansoar. Faceți plimbări în care să vă opriți din când în când să mirosiți florile sau să studiați o ghindă sau o frunză. Învăță-ți copilul cântece lente, jucați împreună jocuri lente. Toate acestea nu numai că vă vor crea amândurora un ritm relaxant, vă vor și apropia așa cum nici un joc de Nintendo n-ar putea s-o facă.

Îmi amintesc o dimineață în care Eli și cu mine reconstruiam un joc de puzzle. Era o zi însorită de toamnă, geamurile erau

deschise și în încăperea pătrundea o briză care ne mângâia ușor, dar Eli nu se concentra decât asupra jocului.

Era atât de simplu – mi se pare că nu erau mai mult de douăsprezece piese – încât până și un copil de trei ani putea să-l facă; asta era și ideea jocului. Eli potriveaua cartonașele cu mare veselie, apoi strica totul și-mi porungea să-l “ajut” din nou. Am făcut-o, o dată și încă o dată, și mi-am dat seama că nu mă plictiseam deloc, ba dimpotrivă, mă simțeam atât de împăcat și fericit încât aș fi vrut să refacem acel puzzle la nesfârșit.

Soarele călduț de toamnă, briza ușoară și, mai ales, intensa concentrare a lui Eli mi-au creat un sentiment profund de apropiere față de copilul meu. La început mă împotrivisem, pentru că aveam de făcut lucruri “mult mai importante”. Dar de îndată ce m-am lăsat în voia momentului, sincronizându-mă cu ritmul lui, clipa s-a dilatat pentru amândoi și am cunoscut o senzație minunată.

În asemenea momente trăim o iubire profundă care pune bazele unei adevărate relații cu copiii noștri. La urma urmelor, ce altceva avem pe lume? Poate că ne simțim presați de sentimentul importanței noastre sau al culpabilității, poate simțim că trebuie să ne întoarcem la treabă, să fim productivi. Dar chiar pot fi aceste treburi sau productivitatea mai importante?

* * *

Ca să avem parte de asemenea momente, la fel de semnificative pentru copil ca și pentru părinte, trebuie să fim *cu* copiii noștri, atât fizic cât și emoțional.

Prezența fizică e primul pas.

Ministrul Educației din administrația Clinton, Richard Riley, a scos în evidență faptul că cea mai mare problemă a învățământului american este că familiile nu au destul timp să-și ajute copiii să învețe. Problema nu este lipsa unui sistem adecvat de școlarizare, ci lipsa unui comportament adecvat în familie.

Cu cât ne petrecem mai mult timp împreună cu copiii noștri, cu atât se vor descurca ei mai ușor. Nu mă refer la timpul petrecut stând în aceeași cameră și văzându-ne de treburile noastre, fără să acordăm copiilor nici o atenție. Nici să stăm cu ei la televizor uitându-ne la un serial de televiziune. Mă refer la timpul pe care li-l rezervăm lor, când suntem prezenți pentru ei în moment, *ascultându-i, auzindu-i*, luându-le în serios părerile, întrebările, nevoile și răspunzându-le cu seriozitate, chiar dacă întrebările ni se par caraghioase și părerile “copilărești”.

Când un bebeluș are somnul agitat, lăsați-l să plângă, ne sfătuiește dr. Richard Ferber în cartea sa *Solve Your Child's Sleep Problems*. Dar lipsa de somn a unui copil este problema noastră, nu a lui, pentru că nu de puține ori îi cerem să se adapteze la ritmul nostru, nu la al lui. Uneori o astfel de adaptare e necesară, bineînțeles, dar în general de ce să nu lăsăm copilul să-și formeze propriul lui orar de somn, în loc să încercăm să i-l impunem pe al nostru?

Când plânge o fetiță de patru ani, de obicei reacționăm încercând s-o facem să înceteze. De ce? Mai ales pentru că ne creează nouă o senzație neplăcută, să ne vedem și să ne auzim copilul plângând și pentru că simțim că, într-un fel sau altul, nu ne facem cum trebuie datoria față de el. Dacă o luăm cu încetul, ascultăm și înțelegem care e de fapt problema, putem să luăm măsurile necesare, în loc să reacționăm doar emoțional la lacrimile copilului.

Primul pas e să fii pur și simplu alături de fetiță și s-o întrebi ce s-a întâmplat. Probabil că ea nu va putea să-ți răspundă direct, de aceea va trebui să descoperi motivul supărării punându-i întrebări (“A uitat tati să-ți citească deși ți-a promis?” “Mami vorbește prea mult la telefon?”). Esențial este să nu-ți bați joc de lacrimile fetei, să n-o ironizezi, să n-o iei de sus. Trebuie s-o ascuți și să *auzi* ce-ți spune.

Avem tendința să nu ne luăm copiii în serios, să nu le acordăm prea multă atenție. Încercăm doar să “avem grijă” de ei, în loc să ne străduim să fim împreună cu ei.

Apare o diferență semnificativă când intrăm cu adevărat în același ritm cu copiii noștri. Câteodată Eli se poartă ca un copil răsfățat sau ca un tiran și nu vrea să facă ce-i spun eu. Totuși, când mă calmez și intru în ritmul lui, devine invariabil cel mai adorabil și mai minunat copil de pe lume. Așa e cu toți copiii: deschide-ți inima și timpul față de ei, și sunt cu trup și suflet alături de tine, arătându-ți latura frumoasă a ființei lor.

Când trăiești clipa alături de un copil, îl tratezi ca pe un om, cu demnitate și respect, sădești în el încrederea și respectul de sine.

Cunosc o mamă care, crescându-și singură fetița, i-a dat totul, mai puțin pe ea însăși. Bona perfectă, școala “cea mai potrivită”, orice joc sau jucărie ar fi vrut – totul pentru Rosie.

E vorba despre o avocată care, pe de o parte din cauza sentimentului de culpabilitate în privința divorțului ei, pe de altă parte din dorința de “a-i arăta ea lui”, muncea din greu ca să-i poată oferi fiicei “tot ce-i mai bun”. De obicei ajungea

acasă extenuată, iar când se` juca cu fetița o făcea mecanic, dorindu-și să facă de fapt cu totul altceva – de exemplu să se bage în pat cu o carte bună.

“Nu pot s-o sufăr pe Rosie,” mi-a spus ea într-o zi. “E un copil îngrozitor de răsfățat. N-are pic de recunoștință față de mine, pentru tot ce fac pentru ea. Nu vrea decât mai multe jucării și mai multă atenție.”

“Îți petreci destul timp împreună cu ea?” am întrebat-o.

“Categoric. În fiecare weekend facem ceva împreună. O duc la balet sau la circ. Merg chiar la picnicuri cu ea și cu prietenii ei.”

“De ce nu-ți planifici un weekend întreg în care să nu faciți nimic? Doar să fiți amândouă împreună?”

“Fără să fac nimic?” Pe fața ei se așternuse o expresie de oroare. “N-aș ști *ce să fac cu ea!*”

I-am explicat teoria mea asupra timpului spontan. M-a ascultat neîncrezătoare, ba chiar cu suspiciune, dar în cele din urmă a acceptat să încerce.

Mama și fiica nu și-au făcut nici un plan pentru weekendul următor, pur și simplu au stat împreună – iar rezultatul, mi-a spus mama, a fost cel mai minunat sfârșit de săptămână pe care l-au avut vreodată împreună. Fără ca nimic altceva să-i distragă atenția, mama s-a concentrat exclusiv asupra copilului, ascultând-o poate pentru prima oară cu adevărat și dându-și seama că Rosie e o fetiță inteligentă, afectuoasă, cam însingurată, care are nevoie de atenție și suferă când mama ei nu e lângă ea. S-au plimbat prin parc, au hoinărit până au ajuns la grădina zoologică, apoi la carusel. S-au distrat, au râs, n-au făcut nimic altceva decât să lase timpul să treacă.

Mama lui Rosie a pus în practică principiile de schimbare a timpului, a renunțat să mai lucreze atât de mult seara și a petrecut mai mult timp spontan cu fiica ei. Totuși, rana din sufletul fetiței era destul de adâncă și a durat destul de mult până când i-a recâștigat încrederea. Dar până la urmă a observat o schimbare importantă. Fiica ei *voia* să fie cu ea. Sentimentul de culpabilitate al mamei a dispărut, făcând loc bucuriei.

Când părinții sunt absenți, intervine inevitabil o nepotrivire de ritm între ei și copiii. Dacă nu facem o tranziție la un timp diferit pentru noi înșine, rezervând mai mult timp pentru copii și mai puțin pentru muncă, atunci și copiii noștri vor fi aritmici, nu-și vor cunoaște limitele, nu vor ști clar ce e bine și ce e rău, foarte probabil își vor manifesta frustrările așa cum o făcea Rosie.

Acum doi ani soția mea și cu mine am fost împreună cu Eli în Bali. Nu vreau să idealizez societatea aceea complexă, dar un lucru demn de admirație este acolo încântarea lor față de copii – în Bali, Eli a fost vedeta familiei noastre. Locuitorii își poartă întotdeauna copiii cu ei în primele șase luni de viață. Energia adulților se transferă asupra celor mici – *se scurge* în ei – iar copiii sunt extraordinar de afectuoși și de prietenoși, deoarece cresc înconjurați de dragoste.

Am călătorit în multe locuri și am făcut cunoștință cu multe popoare, dar am fost impresionat mai ales de firea iubitoare a celor din Bali. Această dragoste este rezultatul direct al iubirii și atenției pe care le acordă copiilor și pe care le-au primit la rândul lor în copilărie. E o legătură care se transmite de la generație la alta. E o lecție pentru noi toți.

Comparați aceasta cu societatea noastră. Dacă vrem mai puțină violență și mai multă omenie, trebuie să începem prin a le dăruii copiilor noștri mai multă dragoste și atenție, nu să ne mulțumim să-i învățăm cum să “se poarte în societate”.

În ultimul timp am cunoscut cu toții copii cu capacitate de concentrare deficitară (căreia înainte i se spunea “hiperactivitate”). Copilul începe să se concentreze asupra unei anumite activități, dar își pierde repede interesul. Nu poate sta locului, este întotdeauna activ și de multe ori vorbește și întrerupe pe alții când nu e cazul. Suportă greu contactul cu privirea altcuiva și nu pare să se simtă bine cu el însuși sau cu alte persoane.

Un psihiatru specializat în asemenea cazuri mi-a spus că acești copii au probleme cu menținerea unui ritm. Ei nu pot intra în ritmul muzicii, nu pot dansa după acest ritm.

După părerea mea această tulburare ritmică este cauza numărului crescut de copii cu capacitate de concentrare deficitară. Problema este că ritmul și cadența societății se înțețesc atât de mult, încât unii copii pur și simplu nu pot ține pasul, nu sunt capabili să se sincronizeze cu ritmul adecvat unei situații sau alta. Ei încearcă să schimbe ritmurile ca să se potrivească și totuși “schimbătorul lor de viteze” pare înțepenit. Ca o mașină de curse în viteza întâi, cheltuiesc o cantitate enormă de energie (și folosesc foarte multă “benzină”) fără să ajungă nicăieri.

Acești copii sunt tratați cu Ritalin, un medicament care funcționează *accelerând* sistemele organismului – și totuși copiii reacționează încetinind. Această aparentă contradicție rezultă dintr-o accelerare care le permite copiilor, ca și în cazul

mașinilor de curse, să schimbe viteza și astfel să se adapteze, sincronizându-se unor ritmuri diferite.

Acești copii pot fi tratați mai bine dacă îi învățăm să încetinească. E necesară o răbdare infinită, dar îi putem învăța exerciții de centrare a atenției, îi putem convinge să accepte odihna de după-masă, să stea liniștiți cu o carte în față, să danseze după o muzică lentă, să se adapteze unui ritm liniștit. Merită cu prisosință încercată această metodă de tratament fără medicamente.

Pentru mine, copiii care suferă de hiperactivitate reprezintă o paradigmă pentru copiii americani în general – bineînțeles, exagerez puțin, dar văd peste tot copii frenetici, într-o măsură mai mică decât cazurile care trebuie tratate și totuși, copii care nu se pot controla, care nu cunosc decât ritmul vitezei și al senzațiilor “tari”.

Hiperactivitatea este o boală relativ nouă; o noutate este și fenomenul copiilor “normali” incontrollabili, în numărul în care au ajuns astăzi, și totuși acest număr va crește din ce în ce mai mult, după părerea mea, pe măsură ce generația jocurilor Nintendo și Sega va ajunge la adolescență.

Pentru copiii de azi ritmul vieții e de zece ori mai rapid decât era pentru mine, nu numai pentru că au la dispoziție de zece ori mai multă informație (dacă nu mai mult, iar cunoaștere mai puțin), ci pentru că jocurile copiilor de azi – jocuri pe computer, casete video educaționale, televiziune – îi antrenează pe copii într-un ritm rapid aproape din clipa nașterii. Am revăzut filmele mele clasice preferate împreună cu Rahm și cu Dan. Dar lor nu le-a plăcut deloc ecranizarea clasică după “Cei trei mușchetari”, în schimb le-a plăcut versiunea recentă net inferioară (după părerea mea).

Copiii noștri văd prea multă violență la televizor, într-un ritm atât de rapid, încât în ei simțul moral și compasiunea față de suferința umană sunt amorțite. Iar părinții, indiferent că sunt bogați sau săraci, sunt adesea absenți și în consecință nu pot contracara efectul acestor mesaje.

Nu e de mirare că, în multe cazuri, copiii noștri fură, se bat, chiarucid, fără remușcare, pentru că de prea multe ori în jurul lor nu e nimeni care să-i învețe să deosebească răul de bine, iar mesajele pe care le primesc de la personaje ca Arnold Schwarzenegger și Hulk Hogan spun că violența e justificată și chiar glorioasă dacă “personajul pozitiv” învinge.

Schimbarea timpului este singurul mod de a-i face pe copiii noștri să schimbe vitezele și nu-i putem învăța s-o facă decât

dacă o știm pe pielea noastră. Cum să ne învățăm copiii să tranziteze de la un timp la altul? Avem multe soluții la îndemână:

- De la o vârstă fragedă, puneți-vă copilul să facă exerciții de concentrare. Să asculte reverberațiile unui clopot, de exemplu, sau să urmărească un ton până când se stinge.
- Limitați sever timpul petrecut în fața televizorului.
- Citiți-le copiilor, mai ales la culcare. E o practică simplă care creează rezonanță, devine un ritual de *timeshifting* și e o metodă foarte bună ca să se formeze o legătură sufletească între părinte și copil.
- Învățați-l pe copil că atât el, cât și părinții lui au nevoie de anumite zone de timp protejate, în care să nu pătrundă nimeni altcineva.
- Înaintea fiecărei mese la care se adună familia, păstrați o clipă de tăcere.
- Nu uitați să respectați și să urmați atât ritmul copilului, cât și al vostru.
- Meditați împreună cu copilul. (Thich Nhat Hanh îi include întotdeauna pe copii la orele lui de meditație. Asta nu înseamnă că ei trebuie să stea nemișcați; nu vrea decât să-i încurajeze să trăiască momentul prezent în autenticitatea lui.)
- De Crăciun, oferiți-i copilului cel mai frumos cadou cu putință: timpul vostru. În loc să-i mai cumpărați o jucărie, oferiți-i ceva mai bun – duceți-l la un film sau la Grădina Zoologică. Fiți alături de el, în loc să căutați ceva care să-i placă.

Țineți minte că cea mai mare nemulțumire a copiilor este că părinții lor nu-și petrec destul timp cu ei; iar lipsit de sentimentul familiei, un copil se pierde repede.

Nu știu să fi auzit vreodată de vreo mamă sau de vreun tată care, trecând de la ritmul său la cel al copilului, să nu fie cuprins de o mare bucurie la gândul că este părinte.

MUNCA

*Spre deosebire de alte resurse,
timpul nu poate fi cumpărat sau vândut,
împrumutat sau furat, stocat
sau economisit, fabricat, reprodus
sau modificat. Nu putem face altceva
decât să-l folosim pe loc. Și, indiferent
dacă-l folosim sau nu, se scurge.*

– JEAN-LOUIS SERVAN-SCHREIBER

BILL GATES SE LEAGĂNĂ.

Nu e o metaforă. Al treilea dintre cei mai bogați oameni din lume, fondatorul firmei Microsoft, stă efectiv într-un balansoar în timpul întâlnirilor de afaceri și se leagănă înainte și înapoi pe parcursul discuțiilor, ceea ce, evident, este pentru el un mijloc de a-și crea propriul lui ritm lent și de a-i face pe ceilalți să intre în rezonanță cu el.

Tom Jackson, președintele firmei de consultanță Equinox, își începe fiecare ședință cu o “pauză”, cam un minut de tăcere. Folosește această tehnică pentru a se concentra, a face tranziția de la ritmul cerut de urgențe, în care e întotdeauna o criză de rezolvat. Momentul de tăcere îngăduie fiecărei persoane să se adune, să pătrundă în prezent și permite crearea unei rezonanțe între toți cei din încăpere. Investiția făcută în acest timp creează o atmosferă în care poate avea loc o mai bună comunicare, cu mai puține discuții neproductive. Rezultatul constă în strategii și decizii mai bune.

Și eu fac câte o pauză la toate întâlnirile de grup pe care le conduc, și o consider extrem de eficientă. În biroul meu intră

oameni grăbiți cu o problemă sau alta. Pauza îi face să schimbe vitezele și după aceea e uimitor cât de calm și cât de eficient putem discuta despre problema respectivă și reușim să-i găsim o rezolvare.

De curând am participat la o ședință la care se purtase o discuție aprinsă. Omega tocmai luase avânt și trebuia să angajăm personal nou pentru două departamente, fără să mărim spațiul birourilor. Între vechii angajați se declanșase un adevărat război, ceea ce nu era de mirare, fiecare persoană susținându-și propriul punct de vedere, în funcție de impactul deciziei finale asupra propriei situații. Deși e un lucru firesc, de multe ori fiind prima reacție instinctivă pe care o are fiecare din noi, aceasta limitează perspectiva asupra felului în care îi folosește fiecăruia, colectivului și este în interesul organizației.

Le-am cerut tuturor să facă o pauză și abia după ce am păstrat câteva clipe de tăcere am continuat. Am discutat cum să abordăm problemele împreună, nu din puncte de vedere individuale și subiective. Remarcabil a fost că imediat a apărut o soluție nouă, propusă de una din persoanele direct afectate: aveam un birou mare care era folosit de mai mulți angajați care lucrau cu jumătate de normă. De ce nu l-am fi împărțit în două birouri mai mici, dintre care unul să le fie acordat noilor veniți, iar celălalt să le rămână celor cu jumătate de normă, care-și puteau modifica programul de lucru?

Nu era o soluție perfectă, dar părea să vină dintr-un efort colectiv, fără ca nimeni să fi fost afectat și fără să existe învinși și învingători. De fapt, am avut senzația că am câștigat cu toții.

Principiile de *schimbare a timpului* sunt mai importante la locul de muncă decât oriunde altundeva. Stăpânirea acestor principii va duce la o atmosferă mai productivă și mai puțin tensionată la serviciu, vă asigur.

Înainte de Era Industrială, productivitatea nu avea altă legătură cu timpul în afara capriciilor anotimpurilor. Într-o societate agrară, nu orele de lucru dictau bogăția recoltei, ci soarele și ploaia, iar din momentul în care însămânțarea sau recoltarea se încheiau, agricultorul se putea relaxa.

Astăzi timpul este o unitate de măsură atât pentru productivitate, cât și pentru eficiență. Cu cât muncim mai mult, ne spunem noi, cu atât producem mai mult; cu cât “ne folosim mai bine timpul”, cu atât muncim mai bine.

Suntem plătiți cu ora în funcție de cât de mult putem produce. Recunoașterea pe care o primim în bani sau în prestigiu se bazează pe productivitatea noastră măsurată în timp.

Există experți în “gestionarea timpului” care ne învață să devenim și mai eficienți stabilindu-ne priorități și folosind la maximum fiecare minut. Alți experți ne aranjează birourile, camerele de lucru și bucătăriile astfel încât aparatele care ne economisesc timpul (fax, telefon, mașină de spălat vase, computer personal, cuptor cu microunde) să ne fie mai la îndemână, lăsându-ne astfel libertatea de a fi mai productivi, nicidecum de a avea mai mult timp pentru noi înșine. Dacă folosim poșta electronică nu mai suntem nevoiți să “îrosim timpul” ridicând receptorul, formând numărul și purtând eventual o conversație care nu se mai sfârșește. Computerul meu vorbește cu al tău, în timp ce noi vorbim fiecare cu altcineva – rezultatul e că putem participa în același timp la două conversații productive.

Totuși, în ciuda faptului că acum e “mai ușor” să lucrezi mai productiv decât oricând înainte, un salariat de la începutul anilor '90 lucra în medie cu 138 de ore pe an mai mult decât un salariat cu douăzeci de ani în urmă.

În anii '80, poate și din cauza cărții lui Tom Peters, *In Search of Excellence (În căutarea excelenței)*, cuvântul în sine, “exceleță”, a devenit un clișeu. În anii '90 i-a luat locul alt clișeu, “mai repede” – dacă ne putem face fiecare treabă mai repede, vom putea să facem mai mult.

Nu am făcut neapărat cea mai bună alegere în căutarea noastră pentru mai mult. Am reușit să obținem mai multe bunuri materiale, dar cu prețul unei mai mari părți din timpul nostru. Juliet Schor a exemplificat astfel acest lucru în 1991, în lucrarea ei *The Overworked American*:

Acum am putea reproduce standardul de viață din 1948 (măsurat în bunuri și servicii existente pe piață) în mai puțin de jumătate din timpul necesar în 1948. Pentru asta am fi putut lucra doar patru ore pe zi. Sau șase luni pe an. Sau, închipuiți-vă situația așa: fiecare salariat din Statele Unite ar putea să lucreze un an, iar tot anul următor să-și ia concediu plătit.

Evident, noi, ca societate, am ales să ne vindem timpul pe mai multe bunuri și servicii.

Am menționat mai sus în această carte cuvântul japonez *kashori*, care se referă la sindromul morții subite la locul de

muncă. Acum e un fapt recunoscut oficial în Japonia. Totuși, când s-a pus pentru prima dată această problemă, iar văduvele s-au plâns conducătorilor firmelor respective sau chiar guvernului în legătură cu munca extenuantă a soților lor, li s-a spus că e o *onoare* să mori la serviciu – tot așa cum li se spusese văduvelor din al doilea război mondial că pentru soții lor fusese o onoare să moară în atacurile sinucigașe asupra inamicului.

Pentru a se încadra în rândul victimelor *kashori*, persoana decedată trebuie să fi lucrat cel puțin șaisprezece ore pe zi șapte zile la rând, sau douăzeci și patru de ore fără întrerupere chiar înaintea morții. Dacă această condiție nu e îndeplinită, moartea nu mai e considerată *kashori*. În Japonia computerele sting automat toate luminile din birouri la ora zece seara. Dar dacă cineva privește aceleași clădiri la zece și un minut, va vedea că cea mai mare parte din birouri sunt din nou luminate, întrerupătoarele fiind acționate manual de angajații care încă nu au plecat acasă.

De curând, o firmă de avocatură din America a fost dată în judecată pentru că un tânăr avocat s-a sinucis, nemaiputând suporta presiunea orelor nesfârșite de muncă. Iar unul din prietenii mei, când a ajuns la editura la care lucra, și-a descoperit într-o dimineață, un coleg mort la birou, cu un sandviș pe jumătate mâncat în gură.

Dependența de muncă a devenit un fenomen care face ravagii peste tot în societatea noastră. Abundă povestirile despre oameni ca Neil Rudenstine, președintele Universității Harvard, care a fost spitalizat din cauza extenuării grave și a stresului de care suferea pentru că muncea mult prea mult. Sindromurile de epuizare și atacurile de cord sunt în strânsă legătură cu stresul excesiv de la locul de muncă.

La un seminar, Marty a afirmat despre soția lui că este obsedată de muncă (engl. *workaholic*), dar, având în vedere câte are de făcut la serviciu, nu vede nici el vreo altă soluție pentru ea. Ne-a spus că soției lui îi plăcea pe vremuri olăritul, dar că acum nu-și mai găsește timp pentru această pasiune.

Am întrebat-o chiar pe ea dacă și-ar putea face timp.

“Nu știu,” mi-a răspuns. “Mă tem că dacă nu muncesc din greu ajung ca ăia.”

“Care ăia?” am întrebat-o.

“Știi tu. Cei care nu reușesc să termine niciodată ceva.”

Deci ceea ce o ținea legată de muncă era lipsa ei de respect față de ea însăși și teama de eșec. Nu avea cum să se întoarcă la roata olarului, pe care o îndrăgea atât, până nu privea acest adevăr în față.

Noi, ca și japonezii, ne mândrim cu faptul că suntem ultimii care plecăm seara de la birou, sau nu uităm să le atragem atenția colegilor cât de târziu am stat cu o seară înainte să ne terminăm raportul sau cum am lucrat și sâmbătă și duminică să punem la punct un dosar nou important.

Acest gen de oameni îmi răspund adesea, când îi chestionez mai în amănunt, că nu prea știu ce să facă atunci când nu sunt la serviciu. Nu se simt în largul lor, se simt chiar vinovați și-și fac tot felul de griji că, în absența lor, cineva le va strica tot ce-au muncit – așa se face că nu se pot relaxa în afara biroului; nu-și pot împărți timpul în zone diferite în care să se “mute”. Până la urmă acești oameni vin la serviciu și într-o zi liberă, doar ca să vadă ce se mai întâmplă.

Adevărata natură a problemei stă în disconfortul emoțional pe care îl simțim și, după cum am spus în capitolul patru, această anxietate legată de serviciu nu poate fi depășită decât dacă învățăm să îndurăm sentimentele negative până când putem schimba viteza, până când ne putem relaxa. Ne-am obișnuit atât de mult cu ritmul frenetic de la serviciu, încât pare să ne fie mai ușor să-l continuăm decât să îndurăm disconfortul inițial care apare când o lăsăm mai moale. Dar dacă nu vom învăța să schimbăm ritmul și să ne relaxăm, vom ajunge ca broasca din oala cu apă pusă pe foc, iar stresul ne va veni de hac într-un fel sau altul.

Am văzut mulți oameni care-și fac singuri de lucru sau se apucă de munci epuizante doar ca să-și arate lor înșile cât de indispensabili sunt. Pentru ei devine o măsură a stimei față de propria persoană. Ei susțin mereu că au atât de multe de făcut, încât nu mai au nici un control asupra situației și sunt nevoiți să răspundă la circumstanțe externe. Dar eu cunosc o grămadă de alți oameni care nu fug de acel disconfort emoțional, care înțeleg că trebuie să-și stabilească priorități în privința timpului și care-și delimitează clar timpul. Ei tot își rezolvă toate treburile, dar fără atâta stres și fără această dependență de muncă.

Unul din prețurile plătite în această cursă pentru viteză este scăderea calității. Ni se spune să producem mai mult, dar aparatele care ne ajută să ne mișcăm mai repede duc de fapt la o scădere a standardelor de calitate – sau la o neglijare a proceselor de gândire.

“Vă rog expediați răspunsul prin fax până după-amiază,” mă zorește un fax pe care l-am primit azi dimineață, în care mi se

cere aprobarea pentru un proiect pe care l-am discutat cu expeditorul. Dar stai puțin. Este o întrebare complexă, la care nu se poate răspunde cu un “da” sau cu un “nu”, ci cu “poate”; ar trebui să am puțin timp de gândire, eventual câteva zile. Ar trebui să iau în considerație consecințele și posibilele alternative. Dar astăzi îmi stau pe cap încă vreo duzină de alte probleme urgente, așa că, fără să mai stau deloc pe gânduri, răspund pur și simplu “da”, cu senzația vagă că nu prea știu ce am aprobat. Am reacționat la tonul imperativ al faxului, la cererea unei mașini către alta pentru un răspuns rapid și cu o oarecare ușurare fac cum mi se cere: îmi expediez faxul cu avizul până după-amiază.

Cu ani în urmă, când mă străduiam să lansez acea stațiune de sănătate holistă, erau în joc câteva milioane de dolari, iar investitorii ne presau fără răgaz. Trebuia să luăm o mulțime de decizii și să avem grijă să respectăm condițiile și termenele la construcții, la angajarea personalului, la elaborarea campaniei publicitare, etc. Mă tem că deciziile pe care le-am luat s-au bazat mai mult pe viteză și pe productivitate, nu pe calitatea a ceea ce făceam și în cele din urmă proiectul a eșuat. Cu cât sunt mai mulți bani în joc, cu atât e mai mare presiunea de a termina repede. Am luat hotărârea să nu mă mai las niciodată prins într-o astfel de capcană, în care timpul și calitatea să devină ostatici ai Atotputernicului Dolar.

Iarna trecută am luat prânzul cu un romancier celebru care avea un termen foarte strict ca să-și termine cartea. “Editura are nevoie de veniturile de pe urma cărții anul acesta,” mi-a explicat el, “așa că mă presează cu insistență.”

“Dar cum rămâne cu *cartea*?” l-am întrebat. “Nu crezi că ar ieși mai bună dacă i-ai acorda mai mult timp?”

“Bineînțeles,” mi-a spus. “Dar dacă întârzi înseamnă să le încurc treburile. Mi-au plătit un avans uriaș și mă simt foarte obligat să –” S-a întrerupt și a dat din cap a neputință.

Unul din prietenii mei cei mai apropiați, Rob, este un avocat care acum câțiva ani a luat hotărârea fermă să-și stabilească priorități clare în privința folosirii timpului. La început își făcea griji că dacă și-ar lua prea mult timp liber sau ar pleca prea devreme de la birou ar pierde clienți sau n-ar mai câștiga destui bani. E o teamă pe care o împărtășim cu toții. Dar a constatat că, în condițiile în care ar câștiga mai mulți bani dacă și-ar petrece mai mult timp muncind, munca în sine nu i-ar mai aduce aceleași satisfacții.

Acum lucrează mai puține ore pe zi, își acordă mai mult timp pentru familie și vacanțe, dar când lucrează o face cu maximă eficiență, conștient de faptul că eliminarea “timpilor morți” îi aduce răsplata timpului folosit pentru el însuși. La birou este la fel de alert și de concentrat ca oricine altcineva; înaintea cu viteză maximă. Ar putea avea mai mulți clienți dacă ar vrea, dar nu vrea. Iar când ajunge acasă și se apucă de grădinarit sau de bricolaj, din mintea lui se ștege orice problemă de la birou. Și-a creat granițe ferme în viață și le traversează cu succes în ambele sensuri. La birou, clienții lui au parte de un avocat foarte bun, care e întregime prezent pentru ei, în loc să aibă pe cineva care-și dorește de fapt să fie în cu totul altă parte.

Să trasezi frontiere între muncă și alte aspecte ale vieții tale e la fel de esențial ca și să înveți să călătorești între ele. Chiar la locul de muncă e bine să alegi anumite zone în care să-ți trasezi aceste limite. De exemplu, poți să nu răspunzi la nici un telefon între orele nouă și zece dimineața. Fă o plimbare solitară de un sfert de oră după un prânz de afaceri – și stabilește-ți cât mai puține prânzuri de afaceri în general. Programează-ți întâlnirile fără întreruperi. Dă cel puțin un telefon “personal”, unui prieten, pe zi.

Americanii se autodefinesc prin muncă. Partea de început a unui schimb de replici într-o conversație între străini este “Cu ce te ocupi?” iar răspunsul se referă întotdeauna la profesie: “Sunt medic, avocat, contabil, fermier, șofer de camion.”

M-am întrebat adesea ce s-ar întâmpla dacă am schimba această întrebare cu “Cine ești?” sau “Ce fel de om ești?” sau chiar “Cum îți place să te distrezi?” dar parcă-l văd pe interlocutor cu gura căscată, neștiind ce să-ți răspundă. De curând am întrebat-o pe o femeie gravidă: “Când urmează să naști?”* Mi-a răspuns spunându-mi că este consilier financiar.

Ne evaluăm în funcție de ce producem sau de ce “facem” și astfel evaluăm și timpul în consecință. De multe ori se consideră că am face o treabă “bună” în funcție de cât de mult timp îi dedicăm. Angajații care vin devreme sau pleacă târziu de la serviciu sunt apreciați, în timp ce un coleg care nu stă peste program, *dar are rezultate la fel de bune sau chiar mai bune*, nu este apreciat la fel.

*În engleză “What do you do?” (Cu ce te ocupi?) și “When are you due?” (Când urmează să naști?) pot fi ușor confundate fonetic. (N.tr.)

Salariații marilor companii folosesc acum expresia “timp de față” (*face time*), care înseamnă să rămâi puțin peste program deși nu ai nimic de făcut, doar ca să te vadă șeful cu ochi buni.

Când muncim în aceste condiții, viața noastră personală are de suferit. Judith H. Dobrzynski a citat într-un articol apărut în *New York Times* cuvintele lui Bob Israel, coproprietar al unei agenții de publicitate pentru cinema din Los Angeles, în privința conflictului dintre carieră și familie.

“La un moment dat de-a lungul zilei mă uit la ceas și-mi pun întrebarea ‘Să mă duc acasă acum și să stau mai mult cu copiii înainte să meargă la culcare, sau să rămân să-mi termin treaba care-mi stă în față?’ Este realmente o frământare zilnică. Uneori dă naștere la conflicte, cu siguranță cel puțin în inima mea.”

Bob Israel își rezolvă de obicei dilema rămânând la birou, așa cum făceam și eu. Aș putea să pariez că și voi procedați la fel, din moment ce citiți această carte.

Pentru mulți dintre noi, munca e mai importantă decât orice altceva din viața noastră (mai ales în tinerețe). În plus, ne spunem noi, vom avea întotdeauna timp să recuperăm în privința relațiilor personale sau a somnului, să fim alături de copii când vor mai crește și să ne distrăm când timpul ne-o va *permite*. Vom avea destul timp mai târziu pentru introspecție, să aflăm cine suntem și ce simțim. Dar n-ar trebui să uităm, după cum ne îndeamnă Servan-Schreiber, să privim *timpul* ca pe un cont în bancă:

Ne gândim mult mai mult cum ne folosim banii, care se pot înlocui, decât cum ne folosim timpul, care este de neînlocuit.

Spre deosebire de alte resurse, timpul nu poate fi cumpărat sau vândut, împrumutat sau furat, stocat sau economisit, fabricat, reprodus sau modificat. Nu putem face altceva decât să-l folosim pe loc.

Bine, bine, ne spunem noi, dar nu strică să ne îmbogățim mai întâi și apoi le putem avea pe toate. Pentru că, din câte știm, timpul înseamnă bani.

Time is money.

Mie mi se pare aceasta cea mai înșelătoare credință din societatea occidentală și totuși este larg (dacă nu universal) răspândită și cei mai mulți dintre noi o considerăm o regulă de

viață. E o credință nouă, apărută în Revoluția Industrială. În societățile agricole este chiar și astăzi luată în răs. Am un prieten în Indonezia căruia îi place să mă tachineze scandând “Time is money. Time is money” ori de câte ori trec pe la el. Până nu demult, toată lumea era plătită în funcție de realizări; acum suntem plătiți în funcție de orele lucrate.

De fapt, s-a ajuns chiar mai rău. Mulți avocați cer acum să fie plătiți *pe minut*. Cu ceva timp în urmă, având nevoie de un avocat, m-am pomenit că-mi fac bilețele cu lucrurile pe care voiam să le discut cu el înainte de a-i da telefon, ca să nu pierd nici o secundă gândindu-mă la ce să-l întreb și ca toate informațiile necesare să poată fi comunicate în cel mai scurt timp posibil.

“Ce mai faci?” m-a întrebat odată la telefon și imediat am simțit cum mă încordez. Mi-am spus, “*Vorbe goale! O să mă coste o avere! Să trecem repede la transferul de informații.*”

Unde mai era aspectul personal în toate acestea? Unde era comunicarea umană? Nu-mi păsa. Timpul înseamnă bani.

O asemenea atitudine este dăunătoare pentru natura noastră umană la locul de muncă. Angajați-vă activ în contacte personale la birou. Dăruiți flori cu ocazia unei aniversări. Organizați o mică petrecere pentru un coleg care tocmai a fost promovat. Scrieți un bilet de mulțumiri cuiva care v-a făcut o favoare.

Toate acestea schimbă în întregime ambianța de la serviciu, transformându-l dintr-un loc al anxietății într-unul al prieteniei și al sprijinului reciproc. Nu vă îndemn să “iroșiți” timpul – doar să petreceți câteva minute fiind prezenți personal.

Profesionistul care câștigă bani pe minut (sau pe oră) gândește de multe ori cam așa: “Câștig o sută de dolari pe oră. O baby-sitter pentru copil mă costă zece dolari pe oră. Dacă lucrez șase minute în plus, o pot plăti să mai stea încă o oră. Dacă lucrez o oră în plus, pot să-mi angajez o baby-sitter, o menajeră și o bucătăreasă. Dacă lucrez o *săptămână* în plus, pot să-mi iau și șofer și să-mi cumpăr o limuzină. Așa voi putea să ajung mai repede la serviciu și voi putea munci și câștiga mai mult. La urma urmei, valerez o sută de dolari pe oră, așa că dacă fac treburi casnice nu-mi folosesc prea bine timpul prețios!”

Oamenii aceștia nu fac altceva decât să plătească pe alții să le trăiască viața în locul lor. Ei nu se pot închipui spălând vasele, schimbând scutecele copilului, tunzând iarba sau conducând mașina. Detestă treburile mărunte, strâmbă din nas la oricine care nu se ocupă exclusiv de treburi super-importante și nu se pot

imagina stând în stal la un concert sau călătorind la clasa turist într-un avion. Noi, ceilalți, îi privim ca pe niște exemple de “viață bună” și încercăm să ne modelăm comportamentul după al lor.

Neîncetata noastră străduință de a scăpa de corvezile zilnice este un fel de a spune că cea mai mare parte a vieții nu merită trăită în prezent. Timpul însă poate fi câștigat dacă procedăm invers. Respectă treburile zilnice. Alege una care nu-ți displace sau pe care chiar îți place s-o faci când te întorci acasă. Să participi la viața banală de zi cu zi îți poate aduce tot atâtea satisfacții ca și să lucrezi la serviciu peste program. Învață să-ți trăiești propria viață!

Ne închipuim că bogații sunt fericiți. Ne închipuim că dacă am fi bogați am avea mai mult timp pentru lucrurile pe care ne place *cu adevărat* să le facem. Dacă am putea câștiga o anumită sumă, nu convingem singuri, am înceta să mai muncim atât de mult și ne-am petrece tot restul vieții într-o vacanță fără sfârșit, într-o veșnică lună de miere.

Să vă dau câteva exemple luate din realitate:

Un jurist fabulos de bogat datorită succesului profesional mi-a spus la un dîneu: “Nici nu știi cât te invidiez. Dai impresia că ai enorm de mult timp pentru relaxare. Nu pari stresat. Ai stilul de viață ideal.”

“Ți-ai putea *oferi* și tu stilul acesta de viață,” i-am răspuns – și i-ar fi fost într-adevăr foarte ușor. “Poate ar trebui să te gândești să-ți iei câteva luni libere.”

“Nu pot,” a spus el. “Sunt prins până peste cap. Trebuie să câștig bani să-mi ajungă pentru întreținerea duplexului din New York, pentru casa din Hamptons și pentru reședința noastră de vară din Florida. Plus guvernanta și școala particulară a copiilor.” A oftat. “Am pe umeri o povară destul de grea. N-am ce face, trebuie să merg mai departe.”

Am înțeles că pentru el, toată acea bunăstare nu făcuse decât să-i mărească responsabilitățile materiale. Banii îi creaseră din ce în ce mai multe probleme și griji, la care a urmat mai mult stres, în locul senzației de ușurare și relaxare pe care ne închipuim noi că o putem cumpăra cu bani.

Un antreprenor responsabil de construirea a mai bine de treizeci de mii de metri pătrați de locuințe pe an mi s-a plâns că afacerea asta îl “bagă în mormânt”. În tinerețe își iubise munca, dar de-a lungul anilor devenise pentru el o corvoadă.

“Atunci las-o baltă,” i-am spus. “Ai destui bani să-ți ajungă douăsprezece vieți de acum înainte. Ce altceva te mai interesează în afară de muncă?”

A căzut îndelung pe gânduri. În ciuda multelor mele sugestii, nimic nu părea să-l intereseze. “Tu nu mă înțelegei,” mi-a spus. “Nu-mi place să fac nimic altceva.”

Era adevărat. Omul acesta neglijase să se construiască pe sine în orice altă direcție în afara profesiei sale. Era considerat un expert în domeniul său, atinsese o culme a cunoștințelor profesionale. Dar în multe alte privințe rămăsese mult în urmă. Nu voia să apară în această lumină nici în propriii lui ochi nici în ai celorlalți, așa că făcea mai departe singurul lucru pe care știa să-l facă. Bogăția lui nu consta decât în bani.

Un cuplu dintre cunoștințele mele, și el și ea străluciți consultanți de management, s-au descurcat atât de bine formând împreună o echipă, încât și-au putut lansa propria lor firmă și nu peste mult timp aveau deja treizeci de angajați. Dar s-a petrecut o ciudățenie. Pe măsură ce succesele se adunau, au constatat că ajunseseră să deteste munca pe care altădată o iubeau; deveniseră sclavii propriei lor firme, prinși ca într-o capcană. Pe vremuri le plăcea să lucreze direct cu clienții lor, dar acum erau ocupați să administreze munca altora cu aceștia. Se simțeau stresați, pustiiți pe dinăuntru și nefericiți cu viața pe care o duceau, în ciuda bogăției acumulate. *Dar nici nu voiau să se gândească să schimbe ceva!*

Când cineva câștigă mulți bani, intervin factori complecși. În loc să aibă mai mult timp, au, dimpotrivă, mai puțin. Le consumă foarte mult timp numai să-și supravegheze banii și investițiile. Se identifică în cele din urmă cu bogăția lor; pentru ei o vacanță este o amenințătoare pierdere de timp producător de bani și de aceea nu și-o acordă. Și cum ar putea merita să piardă o sută de dolari pe oră stând întinși pe o plajă? Banii *cer* timp și în loc să ne elibereze de griji, ni le accentuează. Lucrurile materiale capătă importanța supremă, pentru că prin ele arătăm lumii cât succes avem.

Parafrazându-l pe Joseph Campbell, se poate spune: “Urmează-ți visurile care te fac fericit; banii te vor urma la rândul lor.” “Sună bine,” ar spune mulți, “Dar nu cred să țină. În nici un caz nu vreau să-mi asum acest risc. O să-mi văd mai departe de treabă, mulțumesc frumos.”

Este un răspuns rezonabil și totuși ne poate ține adesea prizonieri într-o situație care oricum nu ne aduce satisfacții. Câțiva dintre cei mai de succes oameni pe care-i cunosc sunt cei care și-au urmat calea în care credeau cu pasiune, făcând ceea ce voiau să facă. Pentru mine succesul nu înseamnă să câștigi mai mulți bani decât alții; îi descriu aici mai degrabă pe cei a căror muncă le este recompensată prin satisfacții, bucurii, mândrie și împlinire.

Succesul înseamnă de fapt să crezi în tine însuși și să ai încredere că nu-ți trădezi vocea interioară, că-ți ascuți totodată și mintea și faci cele mai înțelepte alegeri pentru tine însuși. Oamenii care știu eu că au avut acest curaj au sfârșit întotdeauna prin a ajunge la fericire deplină. Ca și cum ar fi avut o întâlnire importantă cu ei înșiși, s-au oprit să se asculte.

Unul dintre prietenii mei și-a părăsit de curând postul de contabil șef la o agenție de publicitate ca să-și deschidă propria afacere, în care să fie copywriter și consultant. Iată ce mi-a spus:

La început, mă trezeam la patru dimineața cu transpirații reci, convins că nu voi mai câștiga nici un bănuț de atunci înainte și nu-mi voi mai putea întreține familia. Apoi mi-am amintit ce-mi spuneai tu despre legătura dintre emoții și bani – cât de multe emoții se adună în bani și am folosit orele nopții ca să fac exerciții de respirație și să mă gândesc.

Deși îmi făcusem tot felul de calcule înainte de a-mi da demisia de la compania la care lucrasem, acum am inventat strategii pe care nu le-aș fi putut găsi când eram supus la un stres atât de mare, iar diminețile le puneam în practică.

Au trecut doi ani de atunci și încă nu am atins nivelul de venit pe care-l câștigam la firmă. Dar sunt propriul meu șef, nu mai sunt obligat să iau parte la ședințe inutile și e mult mai plăcut să te supui singur la o presiune sau alta decât să te oblige un șef.

Bineînțeles că lucrez repede, probabil mai repede și mai mult decât la agenție. Dar mi-a dispărut teama – teama în fața fostului meu șef și teama de eșecul unei afaceri pe cont propriu. Iar când simt nevoia să-mi iau timp liber, ce m-ar mai putea opri?

Mi-am petrecut mult timp în țări “sărace”, mai ales în Asia și în Caraibe. Acolo, plăcerea, râsul și omenia par mai autentice. Oamenii se opresc să admire soarele de pe mare, în loc să facă în grabă o fotografie pe care s-o arate prietenilor la întoarcerea acasă ca pe o dovadă că au profitat din plin de concediu. Viața de zi cu zi pare mai bogată și mai plină.

Avem mult de învățat de la ei. Aș vrea să strig “*luați-o mai încet*” la cei care își închipuie că numai cu bani pot cumpăra “o viață mai bună”. Cu toți banii voștri, rămâneți antrenați în tempoul din ce în ce mai rapid al vieții în stil occidental, fără să aveți mari șanse la o viață sufletească mai bună.

Cred că oamenii își dau din ce în ce mai mult seama, atât la nivel individual cât și la nivel de organizații, că dacă nu vom încetini ritmul, productivitatea (cel puțin producerea de bunuri și servicii de calitate) va avea de suferit. Trebuie să acceptăm și relaxarea și munca, să hrănim și eul, nu numai animalul organizațional, să ne îngrijim și de ființa exterioară, dar și de cea interioară – altfel vom deveni o națiune de roboți. Banii vor fi singurul nostru scop; posesiunile materiale singurul semn de realizare.

Ați auzit fără îndoială de principiul lui Peter, care spune că promovezi până ajungi la nivel de incompetență. Semnificația acestui principiu este că vei continua să fii promovat atât timp cât îți îndeplinești bine sarcinile, până ajungi în cele din urmă la nivelul la care nu mai reușești să ții pasul și rămâi înțepenit acolo.

Cred că de fapt principiul lui Peter se referă la nivelul nostru de epuizare, la acel nivel la care munca ne stresează prea tare și ne oferă prea puține satisfacții ca să mai putem funcționa la toată capacitatea noastră.

Acum o sută de ani, Henry Ford a înțeles cât de important era pentru angajații lui să încetinească ritmul și le-a redus săptămâna de lucru de la șase la cinci zile. Era și suficient de abil ca să înțeleagă că oamenii își vor folosi timpul liber obținut în plus ca să meargă în diverse locuri cu mașina – ce era bun pentru popor era de fapt bun pentru Ford. (Apropo, Ford și-a început cariera ca ceasornicar, și astfel a dobândit fără îndoială o perspectivă mai profundă asupra timpului în tranziție între diferite ritmuri.)

Astăzi, pentru indivizi ca și pentru membrii forței de muncă, a schimba ritmul este esențial nu numai pentru sănătatea lor fizică și mentală, ci și pentru o productivitate îmbunătățită. Un număr semnificativ de consultanți de management cred ca și mine acest lucru.

Dacă ești manager, răsplătește-l pe angajatul care a produs un raport urgent cu o zi liberă pe care să nu i-o scazi din concediu și asigură-te că nu folosești aceeași persoană, indiferent cât e de competentă, pentru o sarcină “urgentă” după alta.

Dacă ești salariat, ai grijă să-ți protejezi o zonă de timp liber din când în când, chiar dacă nu e decât o după-amiază, folosind metodele descrise în capitolul opt. Dacă nu reușești altfel, ia-ți un concediu medical – pentru sănătatea ta mentală.

Cunosc un om de afaceri care așteaptă douăzeci și patru de ore înainte de a răspunde la orice fax sau scrisoare. “Așa am

“timp să mă gândesc,” spune el. Dar prioritatea lui este să dea la prima oră dimineața toate telefoanele neplăcute sau dificile. “Scap de ele,” explică. “Mă simt mai calm. În afară de asta, dacă aș aștepta, aș fi neliniștit toată ziua.”

Conducătorii marilor companii care trebuie să reacționeze rapid și corect se vor descurca mai ușor dacă vor reduce presiunea asupra subordonaților lor în perioadele fără urgențe, în loc să-i îndemne mereu să mărească viteza. I-ar putea chiar învăța pe angajați să facă pauze, să-și schimbe ritmurile, să folosească tehnicile descrise în această carte ca să accelereze și să încetinească.

Și, în sfârșit, serviciile și productivitatea s-ar îmbunătăți dacă operatorii telefonici, stewardesele și angajații localurilor fast-food ar fi chiar încurajați să lucreze în ritmuri mai lente, dar cu politețe, contact, respect.

Îmi aduc aminte de o întâmplare la aeroportul Heathrow din Londra când un avion spre America fusese amânat și o mulțime de oameni îl luaseră cu asalt pe casier, cerând să li se pună la dispoziție curse alternative, deși nu existau. Casierul i-a tratat individual, vorbindu-le cu calm și refuzând să se lase antrenat de anxietatea lor colectivă. Haosul a fost înlocuit de calm, toată lumea s-a liniștit, iar o situație inevitabilă a devenit o perioadă de timp care putea fi savurat fără obligații. Sunt sigur că pasagerii au ales apoi aceeași linie aeriană la următorul lor zbor. Dacă toate companiile și-ar pregăti angajații să procedeze așa, dacă i-ar putea învăța să fie amabili în loc să fie nepoliticoși, ar câștiga mai mulți clienți, ar pierde mai puțini angajați și ar contribui la civilizarea lumii, nu la nemulțumirea ei.

Am vorbit deja despre importanța ritualurilor care ne ajută să încetinim, în calitate de indivizi. Acestea sunt esențiale la locul de muncă. Țineți pe birou o poză sau un caleidoscop de care să vă folosiți ca să vă deplasați mintea de la muncă la contemplarea unui lucru frumos. Faceți aceasta în mod regulat, ca pe o pauză care să vă ajute să conștientizați sau să vă “aduceți aminte” de ceea ce se întâmplă, în loc să fiți “pe fază” sau “în priză” fără întreruperi. Respirați adânc de trei ori înainte de a răspunde la orice telefon. Puteți considera țârăitul telefonului o ocazie pentru o mică pauză, nu încă un motiv de stres. Închideți ochii și concentrați-vă toată atenția asupra persoanei de la celălalt capăt al firului. Comunicarea va fi mai profundă și mai clară – și nu vă faceți griji: veți termina și celelalte treburi.

Comaniile au respectat mult timp un ritual de *schimbare a timpului* încurajând pauzele de o țigară. Deși în multe sensuri este dăunător sănătății și nu mai este astăzi permis în multe medii de afaceri, fumatul era totuși un mijloc pozitiv de a slăbi ritmul. Un salariat putea merge într-o încăpăre special amenajată, se așeza, trăgea aer în plămâni și se relaxa. Se conecta cu propria-i respirație, schimbând astfel ritmul. Problema era că de fapt țigara nu-i mai îngăduia să respire aer.

Acum, când știm cât de periculoase sunt țigările, eu vă îndemn să vă luați câte o pauză – o pauză fără țigara aferentă. Dacă vă simțiți aiurea stând pe un coridor fără să faceți altceva decât să trageți aer în piept, duceți-vă la baie sau ieșiți afară, dar trebuie neapărat să recunoașteți puterea de *timeshifting* a acestui ritual.

Necesitatea pauzei de cafea este singurul lucru asupra căruia au căzut dintotdeauna de acord conducerea și angajații, de la începuturile Erei Industriale: salariații pentru proprietățile de *schimbarea timpului* ale cafelei, conducerea pentru conținutul ei în cafeină și pentru efectul acesteia care le dă angajaților energie și viteză în plus. Din nefericire, plătim un preț pentru aceasta în cele din urmă. Cafeina adaugă un avânt artificial vitezei. De ce să-ți accelerezi bătăile inimii când presiunea zilei oricum o face să bată destul de repede?

Citește-ți ziarul la birou înainte de a te apuca de treabă. Treci din când în când pe la un coleg cu care să trângănești despre orice, numai despre serviciu nu. Nu lua *niciodată* prânzul la birou, ci folosește ora de pauză pentru a ieși la o plimbare și la un sandviș, sau cel puțin ca să mai schimbi decorul. Fă exerciții fizice înainte de lucru sau în pauza de prânz. Fă-ți pantofii la o tarabă de pe stradă. Fă-ți manichiura. Mănâncă niște struguri savurându-i cu adevărat.

Ideea e să fii conștient de ritmul de la locul de muncă și *să-l schimbi conștient, când îl schimbi*. Trebuie să-ți delimitezi clar timpul pe care să ți-l dedici ție însuși.

După cum am văzut, asta înseamnă că trebuie să înveți să spui nu, să-ți fie sacrosancte aceste minute relativ scurte pe care ți le-ai oprit pentru tine. Și mai trebuie să spui nu la sarcinile simultane mult prea multe pe care ți le dă șeful. Mai multe treburi deodată înseamnă de obicei mai multe greșeli deodată. Vei scăpa de stres și șeful îți va accepta un refuz politic de genul "Îmi pare rău, dar sunt deja prins în mijlocul unui alt proiect. O să mă apuc de următorul imediat ce voi putea, dar dacă trebuie făcut imediat, poate l-ați putea încredința altcuiva.

Când a auzit acest sfat la seminarul meu, John a insistat că, deși are un post înalt la o firmă, o parte nescrisă a îndatoririlor lui este ca, dacă se ține o ședință la șapte dimineața sau la șase seara, el să lase totul baltă și să participe. Iar el se îndoia că i-ar putea spune nu șefului.

Am discutat ce s-ar întâmpla dacă ar fi să nu mai fie disponibil pentru aceste ședințe decât în anumite limite pe care să și le traseze singur. “Probabil că nu mi-ar mai mări niciodată salariul,” a spus el. “Poate chiar m-ar concedia. Dar nu sunt sigur pentru că n-am spus niciodată nu și nu vreau să-mi asum acest risc acum.”

I-am sugerat să încerce totuși și să vină să-mi spună cum a fost. Se înțelege de la sine, a descoperit mai puțină împotrivire decât se aștepta. Fiind hotărât în privința limitelor lui de timp, s-a simțit mai puternic și chiar mai respectat de către egalii lui.

Se găsesc întotdeauna atât de multe treburi de făcut, încât dacă ții să le faci pe toate, ți se vor încredința fără șovăire. Dar dacă îți respecti propriile limite și-ți faci bine treaba, și alții îți vor respecta timpul pe care ți-l rezervi, inclusiv șeful.

Dacă limitele tale *nu sunt* acceptate, dacă constăți că ritmul șefului tău e atât de diferit de al tău, încât ești veșnic într-o stare de anxietate, atunci mai bine gândește-te să-ți schimbi serviciul, nu timpul. Dacă ești mereu smuls din trăirea momentului, atunci ești smuls din viață, și nici un serviciu nu merită așa ceva.

“Ce spuneți de asta?” m-a întrebat un participant la un seminar. “Șeful meu pare întotdeauna pornit împotriva mea. Pare să creadă că nimic din ce fac eu nu e bine.”

L-am întrebat dacă așa se purta șeful lui cu toată lumea, pentru că problema ar fi fost, evident, mai puțin gravă dacă individul ar fi fost pur și simplu o canalie.

“Nu sunt sigur,” a recunoscut. “Dar dacă se poartă așa numai cu mine?”

L-am sfătuit să stea liniștit și să-și analizeze sentimentele, să încerce să înțeleagă dacă sunt raționale sau dacă el își extinde propriile îndoieli lăuntrice asupra șefului. Dacă va putea afla “de unde să-l ia” pe șeful lui, i-am spus, îi va putea înțelege mai bine furia. Iar găsim ritmul care îi conectează, creând un dialog al înțelegerii cu șeful – sincronizându-se cu el în loc să i se împotrivescă – propria lui furie s-ar șterge. Dacă va putea înțelege la ce presiuni e supus șeful lui, se va putea sincroniza mai bine cu el.

E valabilă și reciprocă. Un manager care înțelege presiunile la care sunt supuși subordonații lui e mai capabil să creeze armonie

la locul de muncă decât un manager care-și impune propriile presiuni (și temeri) asupra personalului. În ambele cazuri, e esențial să-ți analizezi în liniște propriile sentimente și cauzele conflictului. În ambele cazuri, soluția stă în schimbarea timpului.

Unul din prietenii mei, psiholog, este de multe ori trimis în zone de criză sau dezastru ca să ajute la organizarea echipelor de salvare. Mi-a povestit că primul și de departe cel mai important lucru pe care-l face când ajunge acolo este să-i adune pe membrii echipelor, să stea în fața lor, să impună o pauză și apoi să le vorbească rar și cu calm. Fiind un om cu o prezență impunătoare, pur și simplu îi face să intre în rezonanță cu ritmul lui; sincronizează o echipă întreaga.

Cred că antidotul ritmului infernal în care muncim astăzi este tocmai această sincronizare în echipă.

Poți face asta chiar în mediul obișnuit de la serviciu, fără ca ceilalți să-și dea seama ce faci. La o ședință agitată, schimbă ritmul colectiv vorbind rar, calm. Așa se vor potoli spiritele și îi faci pe ceilalți să te asculte. O poți considera un fel de tactică de gherilă – o subminare a vitezei, foarte eficientă.

Când ordinele vin de sus, unde conducerea face planuri fără să-i includă pe angajați în acest proces, când se pune mai multă bază în mașini și computere decât în oameni, când conducătorii inspiră mai degrabă teamă decât cooperare, rezultatul este o lipsă de armonie între angajați și o scădere a productivității pentru firmă. Nu se mai fabrică produse de cea mai bună calitate, nu se mai oferă la fel de multe servicii.

Dar când angajații au un cuvânt de spus în privința planurilor curente și pentru viitor, când există o comunicare adevărată între toate nivelurile unei companii, atunci aceasta va funcționa la capacitate maximă, nu pentru că poate produce mai repede, ci pentru că-și poate încetini ritmul.

De mult timp companiile recunosc tacit nevoia de relații umane între angajați – de aici picnicul organizat de firmă și petrecerea de Crăciun. Dar acestea sunt de multe ori ocazii sterile, pline de o camaraderie artificială care încearcă să ignore structura ierarhică a realității de zi cu zi.

Eu susțin ideea unei abordări deja aplicată de multe companii de succes, în care schimbul de idei prin discuții și respect reciproc creează adevărata sincronizare. Ideile necesită o gândire creatoare, iar gândirea creatoare este imposibilă într-un tempo zorit.

Locurile de recreere pentru management, o practică din ce în ce mai răspândită în firmele americane, validează această idee. Schimbul de idei între toate nivelurile unei organizații și încurajarea tuturor să vină cu idei va duce la cea mai mare eficiență și la cele mai bune rezultate.

Chiar comunicarea în interiorul firmei devine mai simplă, ceea ce este unul din efectele pozitive ale computerelor. Consultanții de specialitate vorbesc despre “aliniera de viziune” între angajați și conducere, un alt mod de a descrie armonia ritmurilor. Dacă angajații vor putea afla ceea ce știe și șeful, dacă li se va permite să înțeleagă obiectivele pe termen lung ale firmei, dacă vor fi încurajați să stabilească relații între ei tot așa cum marile firme au relații între ele, atunci rezultatul va fi o creștere a calității.

Nu e ușor de făcut așa ceva. Să-i faci pe oameni să cadă de acord asupra unui proiect, a unei direcții de dezvoltare sau a unei strategii – să-i faci să se “îmbarce” cu adevărat – ia timp. La început ei sunt suspicioși. Dezacordurile consumă timp, iar conducerea se mișcă de multe ori atât de repede, încât angajații fac pur și simplu ce li se cere fără să se simtă cu adevărat implicați în proces. Dar aceasta înseamnă că nu există șansa unui succes maxim.

Într-o convorbire recentă, autorul Hedrick Smith a descris cum au abordat companiile Ford și General Motors problema unei recente prăbușiri a vânzărilor. Ambele au redus costurile cum s-au priceput mai bine. Apoi General Motors a introdus un număr de inovații tehnice care aveau drept scop creșterea productivității. Pe de altă parte, Ford a adoptat strategia “Calitatea e lucrul cel mai important” (“Quality Is Job One”) și a cerut tuturor angajaților să vină cu idei în legătură cu aplicarea ei în practică. Revirimentul firmei Ford s-a produs cu mult înainte de cel al General Motors. Coincidență? Smith nu crede asta.

Firmele japoneze se descriu ca fiind “holocentrice” – o trăsătură care contribuie decisiv la succesul lor uriaș pe plan internațional. Spre deosebire de sistemele mai strict ierarhice sau piramidale, un proces holocentric încurajează tot grupul de lucru să cadă de acord la un nivel pe care l-am putea numi “intestinal”. (Cuvântul japonez echivalent este *hara*: centrul corpului, dedesubtul buricului, descris în multe din artele marțiale și în practicile Zen.) Grupul intră în rezonanță cu ritmul

acestui “instinct intestinal” și, o dată ce toată lumea a căzut de acord, această înțelegere devine baza unui mod de a proceda mult mai puternic. Membrii grupului nu numai că și-au dat aprobarea în minte; și sentimentele lor se aliniază hotărârii luate.

Acest proces durează mai mult timp la început, dar este totuși un mod de lucru mult mai eficient – și, în cele din urmă, mai eficient în privința timpului.

Comunicarea dintre angajați necesită o încetinire a ritmului. Timpul devine astfel un prieten, iar răbdarea un aliat.

În calitate de fondator al Institutului Omega, conduc programe de dezvoltare a unor întreprinderi holistice. M-a uimit să văd reacția coplesitor de favorabilă la aceste programe. Din ce în ce mai mulți oameni iau hotărârea că își doresc situații de muncă corespunzătoare cu idealurile lor, în loc să muncească doar pentru bani. Există o amplă mișcare a celor care se dedică unui “mod de viață total”, a celor care își doresc o contopire a valorilor sociale, de stil de viață și financiare.

Mă întâlnesc regulat cu oameni care au preferat să aibă mai mult timp liber în loc să câștige mai mulți bani. De obicei aceștia se declară mai mulțumiți și mai împliniți. Ei aleg să-și folosească timpul nu căutând să consume cât mai multe bunuri materiale ci căutând experiențe, trăiri – cu alte cuvinte, ei nu caută lucruri materiale, ci spirituale.

Suntem martorii unei creșteri a numărului de întreprinderi care au ca obiectiv dezvoltarea spirituală și bunăstarea generală a individului. Centre de odihnă, stațiuni și excursii ecologice, institute de învățământ, toate acestea se extind rapid. Terapia prin masaj nu este considerată New Age sau neobișnuită. Magazine care comercializează hrană sănătoasă și librării care oferă la fel de multă filozofie și sfaturi pentru un stil de viață sănătos ca și produse de larg consum au apărut peste tot. Mari organizații ca ClubMed sau Disney Institute au început să se orienteze spre domenii ca armonia personală, timpul liber și educația continuă, într-o combinație reușită.

Intrăm într-o epocă în care vor prolifera industriile orientate spre servicii, direcționate spre planul social și comunitar, dar cu un mare succes financiar; pe acestea le așteaptă o dezvoltare spectaculoasă.

Pentru ca aceste întreprinderi să ajungă la potențialul lor maxim, nu va fi nevoie de altceva decât de respectarea unei viziuni care să includă un stil de viață sănătos și responsabilitate socială.

* * *

În capitolul opt am descris mai multe metode de schimbare a timpului, iar în acest capitol am menționat cum pot fi aplicate unele dintre acestea la locul de muncă. Iată alte câteva. Folosiți-le oricând și oriunde, chiar dacă trebuie să vă furișați afară din birou sau să inventați scuze pentru că faceți lucruri ieșite din comun.

În moment:

1. Faceți mai multe pauze scurte de-a lungul zilei, timp în care să vă concentrați asupra respirației.
2. Mergeți devreme la întâlniri ca să vă puteți aduna înainte de sosirea celorlalți.
3. Faceți o pauză după ce ați terminat o treabă și urmează să vă apucați de alta. Dacă se poate, e bine ca pauza să dureze câteva minute.
4. Practicați centrarea atenției făcând doar câte un singur lucru o dată, concentrându-vă întreaga atenție asupra acestuia.
5. Învățați să faceți o tranziție în timp în mijlocul treburilor. Când așteptați să primiți un fax, sau să termine copiatorul o serie de copii, sau să vină liftul, transportați-vă pe loc în prezent, în loc să vă lăsați copleșiți de urgența și anxietatea provocată de treburile care trebuie rezolvate.

Granițe de timp:

1. Veniți la birou cu zece minute mai devreme și rezervați-vă acest timp pentru voi înșivă. Luați micul dejun, citiți ziarul sau dați un telefon personal.
2. Stabiliți-vă un timp anume pentru planificări – fără întreruperi, fără rezolvarea unor situații de criză, fără să acordați nici o atenție problemelor curente.
3. Nu lucrați în timpul prânzului. Dacă trebuie *neapărat* să purtați o discuție de afaceri, terminați-o repede și petreceți restul timpului într-o conversație relaxată, savurând mâncarea.
4. Trageți un pui de somn la birou. (Printre managerii de vârf conceptul de “power nap” a ajuns în vogă.)
5. Notați-vă în agendă întâlniri cu eul vostru. Folosiți acest timp pentru planificări, somn sau pur și simplu ca să respirați relaxat și să vă gândiți.

Timp spontan:

1. Plecați de la birou miercură viitoare fără să vă faceți nici un plan. (Dacă sunteți ocupați miercură viitoare, nu-i nimic. Lăsați-o de miercuri într-o săptămână). Anunțați că mergeți la un control medical sau chiuliți pur și simplu. Știu că este împotriva politicii firmelor și sunt sigur că ați fost educați să credeți că nu e bine să faceți așa ceva – dar face bine la sănătate.
2. Petreceți ceva timp la birou cu o persoană pe care abia dacă o cunoașteți. Dar nu vorbiți despre serviciu.

Respect pentru treburile zilnice:

1. Observați treburile mărunte pe care le aveți de făcut și care vă oferă satisfacții, indiferent dacă e vorba de verificarea unor foi de calcul, de folosirea computerului sau de calcularea vânzărilor de peste zi. Când aveți de făcut așa ceva, nu-i dați zor, îngăduiți-vă să fiți prezenți în ceea ce faceți.
2. Faceți “gesturi frumoase fără rost” în mediul de lucru. Schimbați corpurile de iluminat, aduceți flori, rearanjați tablourile de pe pereți sau obiectele de pe birou.
3. Fiți prezenți când vă faceți ordine pe birou, conștientizați că dacă scăpați de hârtiile inutile, aceasta vă ajută să vă clarificați momentul.

Oaze de timp:

1. Când plecați în vacanță luați toate măsurile să lăsați în urmă toate treburile de serviciu. Nu vă luați de lucru în concediu, nici un telefon celular. Nu lăsați la birou numărul la care puteți fi găsiți.
2. La întoarcere rezervați-vă o zi de tranziție acasă înainte de a vă relua munca.
3. Între concedii luați-vă din când în când câte o zi liberă pentru sănătate, în loc să fiți nevoiți să v-o luați pentru vreo boală.

SPORTURI ȘI JOCURI

*Momentele magice de apogeu apar
atât de des în sporturi în parte datorită
faptului că nu te aștepți neapărat să
ai parte de ele. Ești acolo pur și simplu
ca să te distrezi sau ca să-ți satisfaci
o pasiune deosebit de plăcută – și deodată
– se întâmplă marea emoție.*

– MICHAEL MURPHY

UN COPIL CARE se joacă e o priveliște încântătoare. Nu există exemplu mai impresionant de persoană total mai adâncită în clipa prezentă. Indiferent că e un joc activ, în care face parte dintr-o echipă sau e unul liniștit (reface un puzzle, se confruntă cu un adversar la o tablă de șah, urmărește un fluture), copilul este în întregime concentrat; el este prezent.

După cum am văzut, prezența în moment încurajează, stimulează inventivitatea și cine e mai inventiv decât un copil? Nici o inhibiție nu-l oprește în călătoria lui cu racheta, în legănatul unei păpuși, în discuția aprinsă cu un prieten imaginar. Toate acestea sunt căi sigure de acces spre trăirea sentimentelor clipei. Ceea ce se întâmplă este exclusiv *acum*.

Când ajungem la vârsta adultă, nu ne mai jucăm la fel. Uităm cum e să te joci doar de plăcere, acum jucăm ca să câștigăm sau măcar ca să nu pierdem. În jocurile noastre țintim cu un ochi viitorul. La sporturile și jocurile liniștite participăm mai mult cu capul decât cu inima și de multe ori atenția ne e distrasă – grijile în legătură cu afacerile sau cu relațiile personale ne distrug concentrarea. Uneori nici nu putem să ținem minte scorul.

Pentru un copil, joaca este o pornire naturală, o prioritate care vine imediat după somn și mâncare. Pentru adulți este un act conștient și de obicei nu prea important – munca, familia, prietenii, “obligatiile” sunt adesea mai importante.

Și totuși joaca este la fel de importantă pentru un adult ca și pentru un copil. Este o modalitate de schimbare a timpului, esențială dacă vrem să trăim o viață echilibrată – și e plăcută.

Foarte mulți dintre noi nu știm să ne jucăm. Nu că n-am fi învățat; am uitat! Când avem timp pentru noi înșine, ne uităm la televizor. Facem exerciții fizice nu de plăcere, ci pentru sănătatea noastră. Când ne simțim vinovați că “pierdem timpul”, ne apucăm din nou de muncă.

Le-am cerut studenților mei să-mi spună ce le place să facă. Mulți au o listă foarte lungă de lucruri – de fapt atât de multe, încât chiar nu au cum să facă nici unul din ele. Alții “nu știu”. Am văzut cât de rușinați erau când au recunoscut că munca e singura lor activitate și că nu se simt în largul lor făcând orice altceva.

Dar lipsa jocului de dragul plăcerii pe care ți-o provoacă, de dragul legăturilor pe care le creează, este o problemă fundamentală, spune O. Fred Donaldson, autorul cărții *Playing by Heart*, care a studiat jocurile lupilor, ale delfinilor și copiilor. Prin joc, spune el, putem discerne diferența între partener și adversar, învățăm cum să atingem și să ne conectăm, ne dăm seama cât e de distractiv să fim din nou începători, recunoaștem diferența între jocurile de putere și lupta pentru putere și învățăm să ne placă schimbarea, nu să i ne împotrivim.

Într-un studiu, care a durat patruzeci de ani, asupra studenților din anul doi de la Harvard, George Valliant a conchis că lipsa timpului pentru recreere a contribuit semnificativ la un relativ grad de boală de-a lungul anilor.

Închipuiți-vă. Unul din lucrurile fundamentale pe care le putem face ca să ne păstrăm sănătatea este să ne jucăm. Și n-o facem deloc atât cât ar trebui!

Sportul, mai mult ca orice altă activitate în afară de război și sex (pe care mulți îl consideră de altfel un sport; un act sexual reușit implică evident și joacă), ne poate aduce și pe noi, ca pe copii, în întregime în momentul prezent.

Chiar și numai dacă privim un eveniment sportiv la televizor suntem *chiar acolo* – tremurăm alături de sportivi, concentrându-ne asupra calităților de care dau dovadă. În afară de știri, sporturile

(inclusiv transmisiunile sesiunilor Congresului, pe care un prieten mi le-a descris, cu acuratețe, ca fiind niște “lupte cu tauri”) sunt aproape singurele evenimente “în direct” pe care le vedem la televizor; aproape orice altceva e înregistrat. Dar *participarea* la un sport, fie individual, fie ca membru al unei echipe, conține o capacitate de rezonanță ritmică pe care o au puține alte activități.

Sportul a fost comparat cu războiul. Echipele au antrenori (generali), căpitani și jucători (infanteriști). Rezultatul care se dorește este victoria, iar strategia, intimidarea, “atacul” și “puterea de foc” superioară – toate sunt folosite pentru a învinge. Toți comentatorii sportivi folosesc metafore derivate din arta războiului – și nu e o coincidență.

Soldații care s-au întors de pe un front au descris războiul ca fiind “perioada cea mai autentică a vieții lor”, în care au simțit că trăiesc cu adevărat. Nicăieri în altă parte nu s-au simțit mai angajați, mai implicați, mai la unison între ei.

Folosim sportul ca pe o modalitate de a sublima problema supraviețuirii. Fără riscuri inutile (cu excepția câtorva sporturi de care vom discuta mai încolo), sportul este un spațiu în care ne putem “da frâu liber” fără teamă, fără să ne gândim la nimic altceva, încordându-ne corpul și creierul la maxim – la unison cu întreaga noastră ființă și, în sporturile de echipă, cu ceilalți. La unison cu prezentul.

Sportul ne creează aceleași emoții care sunt legate de lupta pentru supraviețuire; ne oferă o supapă pentru furia noastră și o modalitate de a intra în rezonanță cu instinctele primordiale – toate acestea fără riscurile implicate de o luptă adevărată. Suntem noi înșine, în eul nostru fundamental, dar “în siguranță”.

Ce supapă sănătoasă sunt toate sporturile! În afară de evidentul efect pozitiv pentru sănătatea fizică, sporturile ne oferă și o șansă să abordăm timpul dintr-o perspectivă mai sănătoasă psihic. Cel puțin din acest punct de vedere nu are nici o importanță dacă este vorba despre un sport “încet” (golf, jogging) sau rapid (tenis, baschet, handbal, sprint). Toate ne ajută să ieșim din mintea noastră și să ne întoarcem în trup – iar concentrându-ne asupra a ceea ce facem, pierdem simțul timpului și în consecință îl dilatăm. Extindem clipa.

Sportivul profesionist este un expert al momentului extins. În baseball, de exemplu, batacul spune că mingea pe care trebuie s-o lovească i se pare “mare ca un grapefruit” – deși

vine spre el cu o viteză de o sută cincizeci km pe oră. Reușește s-o lovească, trimițând-o adesea la zeci de metri, în timp ce mulți dintre noi am fugi îngroziți că ne-ar putea nimeri.

Îmi amintesc un meci de baschet în care Chicago Bulls, condusă la diferență de un punct, mai avea doar opt secunde în care putea să înscrie.

Opt secunde! Pentru un spectator părea să fie prea puțin timp. *Grăbiți-vă*, mi-am spus în sinea mea. *Nu vedeți cât de disperată e situația?*

Dar pentru Michael Jordan opt secunde erau suficient, însemnau o grămadă de timp, o eternitate. Fără grabă – și cu siguranță fără disperare – a driblat mingea pe tot terenul, complet stăpân pe cele opt secunde rămase, pe punctul de a le dilata încât să formeze exact atâta timp cât avea el nevoie ca să câștige.

Ei bine, da, a reușit! Da, Chicago Bulls a câștigat meciul. Iar pentru mine efectul magic al evenimentului – ca pentru toată lumea din tribune, de altfel – a fost că marea lui stăpânire a timpului a devenit și a noastră. Dacă el voia ca cele opt secunde să țină până când câștiga meciul, cine eram noi să-i interzicem? Opt secunde? Părea să fie cum nu se poate mai în largul lui. Floare la ureche. A fost remarcabil.

Într-o măsură mai mică, mulți dintre noi, amatorii într-un sport sau altul, am avut momentele noastre în care suntem toți pentru unul; când ritmul, adrenalina, simțurile, concentrarea, pasiunea și talentul nostru rudimentar concură să ne ducă “în miezul jocului”, un loc în care timpul linear nu există și în care suntem stăpâni atât pe trupurile noastre cât și pe sport în sine.

De curând am jucat un meci de baschet în care literalmente “nu puteam rata”. Loviturile grele păreau ușoare; lovituri pe care într-o zi obișnuită nici nu m-aș fi gândit să le încerc, acum îmi reușeau, eram sigur că-mi vor reuși. Atât cât a durat – nu-mi dau seama cât a fost – am simțit un extaz pe care nici un drog nu ți-l poate produce.

După cum spune Phil Jackson, antrenorul echipei Chicago Bulls: “Baschetul este un dans complex care cere să treci de la un obiectiv la altul cu viteza fulgerului. Pentru a excela, trebuie să joci cu mintea limpede și să-ți îndrepti toată atenția la tot ce face *fiecare* pe teren. Unii sportivi descriu această calitate a minții ca pe un ‘cocon de concentrare’. Dar pentru aceasta trebuie să uiți că mai există altceva pe lume atunci când lucrul

de care ai cu adevărat nevoie e să fii acut conștient de ceea ce se întâmplă chiar acum, *chiar în această clipă.*”

O prietenă mi-a povestit despre o partidă de tenis pe care a jucat-o acum vreo zece ani, cu un adversar egal cu ea și în care amândoi erau într-o formă perfectă; nici unul dintre ei nu putea “rata”. Scorul final al meciului a fost, după sistemul vechi, 24-22. și chiar și astăzi, după zece ani, încă mai vorbesc amândoi despre acea partidă ca despre unul din momentele transcendente ale vieții lor.

Acum se știe foarte bine că în sport mintea joacă un rol la fel de vital ca și trupul, dar nu prin gândire, ci printr-o *încetare* a oricărei gândiri, capacitatea de a suspenda viteza creierului și de a intra într-un fel de transă în afara timpului.

Un articol apărut în *U.S. News & World Report* pe 3 august 1992 analiza în întregime legătura dintre minte și trup în sport, luând în considerație cercetările lui Brad Hatfield de la Universitatea din Maryland. Hatfield conectase electrozi care măsoară activitatea electrică a creierului la câțiva trăgători de tir profesioniști. A constatat că exact înainte ca trăgătorul să apese pe trăgaci, “emisfera stângă a creierului erupe într-o explozie a așa-numitelor unde alfa, care indică o stare de relaxare asemănătoare unei transe.” Cu alte cuvinte, în timpul performanțelor de vârf (nu neapărat în sport – un pictor, un medic sau un om de afaceri pot trăi același fenomen), mintea se relaxează și trupul poate intra în “fluxul” pe care l-au descris Bill Russell și alții.

Articolul mai menționa și rezultatele cercetărilor întreprinse de psihologul Dan Landers de la Universitatea de Stat din Arizona, care a monitorizat activitatea electrică a creierelor unor arcași începători care urmau un cantonament de cinci săptămâni de inițiere în tragerea cu arcul. Pe măsură ce-și îmbunătățeau cunoștințele, Landers a descoperit că modelele undelor din creier se schimbau, iar când au ajuns să stăpânească acest sport, la toți se manifesta aceeași explozie de unde alfa ca la trăgătorii studiați de Hatfield. Cu timpul, Landers i-a putut învăța pe arcașii experți să-și controleze anumite zone ale creierului. Cei care-și puteau relaxa activitatea undelor din emisfera stângă a creierului obțineau performanțe net superioare celor ale arcașilor care-și puteau ține sub control emisfera dreaptă. Același fenomen se întâlnește și în golf, baschet, tenis etc. – în toate sporturile care cer o încetinire înaintea acțiunii importante.

Ce fac sportivii în “perioadele de relaxare” este la fel de important ca și timpul petrecut în momentele de apogeu, se spunea mai departe în acel articol. James Loehr, un psiholog specializat în sport, care a lucrat cu mari vedete ale tenisului ca Gabriela Sabatini și Jim Courier, îi învață pe tenismeni să-și petreacă cele douăzeci și patru de secunde dintre servicii vizualizând o minge foarte bună pe care au câștigat-o înainte, uitând una proastă, relaxându-se și apoi adunându-se pentru serviciul următor.

Vizualizarea, relaxarea și senzația de calm în prezentul imediat sunt toate caracteristici ale marilor sportivi – și, după cum am spus, nu numai ale sportivilor. Gândiți-vă cât de bine v-a reușit ceva când erați relaxați, când vă simțeați atât de siguri pe situație încât vă considerați adevărați experți, spre deosebire de alte dăți când vă lipsea relaxarea. Când ați reușit să încetiniți suficient ca să existați în prezent – ați câștigat.

Deși participarea la orice sport te poate aduce în prezent, sporturi diferite au efecte diferite.

Anul trecut, canalul de televiziune ESPN a difuzat o serie de emisiuni cu “Sporturi extreme”. Erau incluse activități pe care le fac unii bărbați și unele femei pentru a atinge o explozie de adrenalină, un “apogeu” care nu poate dura decât câteva secunde, dar care e incredibil de intens. Pentru ei, acest moment de extaz merită antrenamentele extenuante – inclusiv riscul. Skateboarding, aruncări cu coarda de la mari înălțimi, ski nautic, motociclism și ciclism de rezistență pe trasee foarte lungi, alpinism. Acestea și multe altele erau “jocurile” prezentate, toate conținând un mare potențial de accidente grave.

Într-o recentă călătorie cu avionul, am stat lângă un om de afaceri care mergea în vest să se cațere pe muntele El Capitan în rezervația naturală Yosemite. “Îmi place provocarea sporturilor extreme,” mi-a spus. “Nimic altceva – nici măcar succesul – nu creează destul risc, destul dramatism ca să-mi pună sângele în mișcare.”

Am văzut câtă dependență pot produce efectele valurilor de adrenalină stârnite de risc. După mine, există moduri mai bune (și mai sigure) de a atinge puncte culminante cu o durată mult mai mare, de a trăi clipe care se dilată, nu clipe care se îngustează. Formula pentru relația dintre risc și concentrare descrisă în capitolul patru este răspunsul teoretic. Sportul ne poate oferi ilustrări concrete ale acestei soluții, cum am văzut în exemplul cu Michael Jordan.

Și totuși unii oameni *sunt înnebuniți* după risc; pur și simplu trebuie să aibă parte de el. Cunosoc pe cineva care merge la un aeroport, își așteaptă rândul pentru un avion, își pune o parașută – și sare. Susține că toate orele pe care le acordă acestei activități merită fiorul celor câteva secunde de cădere liberă. Riscul de a nu i se deschide parașuta face ca starea lui de emoție, nerăbdare, frenezic, să crească.

Altă cunoștință de-a mea, care conduce mașini de sport, mi-a spus că a trăit doar treizeci de secunde de “perfectiune” în zece ani de curse auto. Acele puține secunde nu par să merite efortul a zece ani, totuși el strălucea când îmi povestea. Am rămas cu impresia că ar fi încercat și douăzeci de ani pentru același rezultat.

Cu toții căutăm “momente perfecte”, dar pentru mine astfel de metode cu un grad mare de risc sunt prea rapide, prea frenetice. Cred că e cu mult mai bine să fii “acolo” pe durata unor perioade extinse, decât să-ți riști viața pentru un fior scurt. Îi înțeleg pe prietenii mei neînfricați, dar eu îmi doresc ceva cu un ritm diferit și cu un efect diferit.

De aceea joc baschet, un sport recunoscut ca fiind rapid, dar fără riscuri, în care fac parte dintr-o *echipă*. Pentru mine acesta e un avantaj extraordinar, pentru că în sporturile de echipă devine esențială noțiunea de rezonanță, de sincronizare a ritmurilor, în întregime, indiferent dacă este vorba de nivelul profesioniștilor sau al amatorilor.

Comentatorul meu preferat de baschet era Bill Russell, care putea prezice că o anumită echipă va “merge ca unsă”. Echipa respectivă marca zece sau douăsprezece puncte la rând, cu precizie – iar apoi, chiar înainte ca vraja să se destrame, Russell ne anunța că vor rata – și ratau.

N-am fost niciodată sigur cum de știa așa ceva. Cum fusese la rândul lui un mare jucător, putea *simți* ritmul unei echipe așa cum simplii spectatori ca mine n-o pot face. Fenomenul rezonanței explică, după părerea mea, de ce echipele o țin în câte o serie de reușite sau de ratări, de ce dintr-odată toți membrii unei echipe “se înfierbântă” sau de ce încep cu toții să se împiedice pe teren în propriile lor picioare.

Mama mi-a povestit despre un turneu de bridge la care participa împreună cu partenerul ei obișnuit, când deodată s-a aprins pe undeva un becuț, iar comunicarea dintre ei, în limbajul strict reglementat al jocului de bridge, părea la fel de ușoară și de naturală ca o banală conversație. Mână după mână

n-au licitat nici măcar o dată greșit sau n-au jucat o carte greșită și au câștigat turneul cu ușurință, deși la competiție participau mulți jucători mai bine cotați decât ei.

În afară de ritm ce ar putea explica de ce o echipă de canotori, exact la fel de buni ca adversarii lor, reușesc totuși să alunece pe apă și să câștige cu o lungime confortabilă? Din ce alt motiv ar putea o echipă de dublu la tenis cu numărul cincizeci în clasament să facă praf echipa deținătoare a primului loc?

Bineînțeles, mulți oameni preferă și obțin la fel de multă plăcere din sporturi mai lente, iar dacă ne întoarcem la graficul extensității înțelegem că un joc de golf sau o plimbare în pădure îți poate crea o senzație de apogeu la fel ca alpinismul pe o stâncă periculoasă.

În golf, frumusețea împrejurimilor și plăcerea plimbării sunt o compensație mai mult decât adecvată pentru o lovitură ratată – am chiar prieteni care nici nu țin scorul, joacă doar de dragul frumuseții jocului.

Jogging-ul, mersul pe jos, înotul, gimnastica aerobică, tai chi, yoga și ciclismul – pentru sănătate și pentru relaxare – depind de capacitatea de a deveni una cu propriul corp și de a sorbi frumusețea și liniștea împrejurimilor, atât de mult încât de multe ori practicantii acestor activități spun că “au uitat” ce făceau și nu mai erau conștienți decât de ființa lor interioară și de ceea ce-i înconjură.

Din acest punct de vedere sportul seamănă cu meditația. Este un timp pe care-l petreci fără să te gândești. Martina Navratilova a spus odată, când a fost întrebată de ce a pierdut un meci: “Am început să gândesc.” Sadaharu Oh, cel mai mare jucător de baseball al Japoniei, vorbește despre aspectul “Zen” al baseball-ului. Fiul trecut de adolescență al unui prieten de-al meu l-a rugat să meargă cu el la un meci al echipei Mets pe stadionul Shea. “Dar Mets e o echipă îngrozitoare,” i-a răspuns tatăl lui. “Nu-mi pasă,” a replicat fiul. “Vreau să merg la un meci.” Și, ar fi putut el adăuga, “Vreau să trăiesc alături de tine experiența unui sport pe care-l îndrăgim amândoi de când eram eu mic.”

La Omega, Jena Marcovicci, un tenisman profesionist care a fost și instructor la Williams College, a schimbat odată cu mine câteva mingi fără fileu, timp în care a pus o bandă înregistrată cu muzică de tobe. “Îi învăț pe oameni să intre într-un ritm,” mi-a explicat, “și apoi să-și potrivească mișcările rachetei după acel ritm.” El predă “esența tenisului”, sincronizarea cu propriul ritm natural și intrarea în fluxul

jocului. Chiar și într-o competiție, să-ți controlezi propriul flux este cel mai eficient mod de a câștiga.

În călărie, jocheii vorbesc despre contopirea lor cu animalul, într-un sens cu întreaga natură, tot așa cum navigatorii vorbesc despre contopirea lor cu valurile. Forța ritmului imprimat de mișcările calului sau ale valurilor creează un câmp de rezonanță care ne atinge ființa lăuntrică.

Soției mele îi place să danseze și știe cât de important e să se concentreze asupra mișcărilor pe care le face clipă de clipă. Când e în forma ei cea mai bună, își pierde orice inhibiție și este la unison cu propriul ei corp și cu muzica cu care se sincronizează. În Africa, triburile vecine bat tobele în ritmuri diferite care le reflectă diferențele de cultură. Descoperirea ritmurilor corecte, pentru noi la fel de mult ca pentru acele triburi, este esențială în sport și în viață. Când am găsit ritmul pe care-l căutam, devenim stăpâni pe noi înșine.

Sportul nu este decât unul dintre tipurile de jocuri care există – una din modalitățile de a ne umple timpul liber.

La Omega, Joe Killian ține un curs intitulat “Jocul de dragul jocului” în care îi învață pe oameni să se distreze. Le arată cum să se prostească, să scape de inhibiții și de nesiguranțe – și să râdă.

Râsul este de multe ori un rezultat al jocului, sau este un joc în sine. Există un joc minunat în care fiecare își sprijină capul pe burta altcuiva și încep cu toții să râdă. La început atmosfera e artificială, dar în curând toată încăperea răsună de râsete din inimă și bucuria domnește peste toți. Râsul este cu adevărat, așa cum a demonstrat-o Norman Cousins, “cea mai bună doctorie”.

Eu cred că trebuie să aducem jocul și râsul la locul de muncă și în relațiile personale. O cunoștință de-a mea care lucrează într-o editură mi-a povestit că odată, când firma trecea printr-o perioadă extrem de grea, s-a hotărât, împreună cu alți doi colegi, să joace o partidă de poker fără miză ca să rupă încordarea. N-a durat mult și au început să râdă cu gura până la urechi. Ușa biroului lor s-a trântit de perete. “Cum *îndrăzniți* să râdeți într-o asemenea situație?” a răcnit la ei șeful lor, după care a închis ușa trântind-o iar. Râsul lor s-a întetit. Să nu credeți că au fost concediați sau penalizați. Nici vorbă. Trecând câteva minute mai târziu pe lângă biroul șefului, l-au auzit și pe el râzând.

Nu vă temeți să vă jucați, să puneți la cale mici “farse” sau să vă distrați în mod spontan. Joaca și râsul sunt căi minunate de acces în prezent (când muncești te poate cuprinde anxietatea, dar niciodată când te joci). Toate celelalte animale țopăie, se zbunguiesc, zburdă. Noi ne considerăm cele mai inteligente animale și totuși se pare că nu suntem capabili să învățăm din comportamentul natural al creaturilor din jurul nostru. Joaca este endemică și pentru copii. Societatea noastră orientată spre productivitate ne face să uităm ce distractiv e să fii copil.

* * *

Exercițiile fizice sunt esențiale.

“Sunt prea ocupat astăzi să mai exersez. O s-o fac mâine.”

De câte ori ați auzit așa ceva? De câte ori ați spus-o?

Dacă simți că nu ai timp, atunci schimbă-ți prioritățile. Cu toții avem nevoie să ne facem timp pentru exerciții fizice. Mergi în pas vioi o oră pe zi, joacă tenis de trei ori pe săptămână, mergi la dans de două ori, fă yoga zilnic sau joacă golf regulat. Important e să-ți faci un program regulat de exerciții și să te ții de el!

Singura regulă e să faci ceva ce-ți place. Exercițiile fizice pot fi plictisitoare sau stimulatoare, o corvoadă sau o plăcere – depinde de ce ți se potrivește sau nu. Dacă te obosește ceva ce ți-a plăcut la început, renunță și apucă-te de altceva. Și dacă ajungi la o vârstă la care nu mai poți ține pasul cu un sport prea dinamic (în ce mă privește știu că într-o bună zi voi fi nevoit să mă las de baschet), găsește o metodă de a face exerciții mai potrivite cu vârsta ta. Dar indiferent ce s-ar întâmpla, nu te lăsa.

Cunosc un medic pasionat de tenis – jocul era metoda lui favorită de schimbare a timpului. Dar, fiind supus unei operații chirurgicale, a apărut o complicație în urma căreia i s-a amputat piciorul drept – ceea ce l-a împiedicat să mai joace, lucru care l-a adus într-o stare depresivă atât de copleșitoare, încât îi afecta viața în întregime. Apoi a descoperit navigația și s-a îndrăgostit de ritmul profund al mării: un exercițiu diferit, un rezultat similar. Deprimarea lui s-a risipit. I-a revenit cheful de viață.

Faceți din activitatea fizică o parte regulată a vieții voastre. Și – fără întârziere – vă veți vedea vitalitatea sporită, vă veți simți trupul deschis la o mie de noi stimuli și veți cunoaște bucuria și plăcerile rezervate unui corp sănătos.

CAPITOLUL TREISPREZECE

SĂNĂTATEA

*Am uitat că singurul nostru scop este
să trăim și că trăim în fiecare zi
și că în fiecare oră a fiecărei zile
ne atingem adevăratul scop dacă trăim....
Zilele sunt fructe iar rostul nostru
e să ne înfructăm din ele.*

– JEAN GIONO

MINTEA ȘI TRUPUL sunt strâns legate, iar sănătatea uneia o afectează pe a celeilalte. Acesta e un concept străvechi. În Evul Mediu, “umorile” – furia, de exemplu – aveau o legătură directă cu organele corpului; un om “bilios” suferea de disfuncții ale ficatului și ale vezicii biliare. Dar de la începutul acestui secol, o dată cu apariția psihanalizei, mintea și trupul au fost privite în Occident ca entități separate; am început să credem că bolile trupului n-au nici o legătură cu mintea și viceversa. “Nu ai nimic. E doar în capul tău,” le spuneau doctorii pacienților, iar pacienții plecau convinși că nu sunt bolnavi, poate doar un pic țicniți. Nu se făcea nici o legătură între boli ca ulcerul sau durerile de spate și stări psihologice ca stresul sau deprimarea.

În Orient, energia, corpul și mintea au fost întotdeauna considerate ca un întreg – exact asta înseamnă medicina “holistă”: tratarea corpului și a minții ca un întreg. Dar ideea de medicină pentru trup și minte – o legătură directă între sistemul nervos central și sistemul imunitar – abia acum începe iar să-și facă loc în Occident.

Termenul științific al medicinei pentru trup și minte este

psihoneuroimunologie. Acesta a devenit un domeniu de larg interes în cercetarea medicală, care explorează relația și calea care pornește de la minte prin sistemul nervos și cel endocrin (hormonal) și ajunge în cele din urmă la sistemul imunitar. Cartea dr. Steven Locke, *The Foundations of Psychoneuroimmunology* (1985) a trasat calea de urmat în acest domeniu. Autorul a publicat după aceea *The Healer Within*, carte care oferă explicații clare pentru cititorul profan, la fel ca și altă carte, *Minding the Body, Minding the Mind*, de dr. Joan Borysenko.

În ceea ce privește aplicațiile practice, Jon Kabat-Zinn și Saki Santorelli de la Facultatea de Medicină a Universității din Massachusetts au fondat o clinică pentru reducerea stresului (*Stress Reduction Clinic*), oferind programe de relaxare unor pacienți recomandați de medici din toate specialitățile din spitalul universitar. Se pune accent pe folosirea practicilor de concentrare a atenției împreună cu cele yoga pentru a-i învăța pe pacienți să intre în prezent, să-și trăiască propriile lor probleme și astfel să învețe cum să opereze schimbări pozitive. Rezultatele au demonstrat un succes remarcabil. Kabat-Zinn a publicat numeroase studii, printre care unul care descrie o reducere semnificativă a durerilor cronice cu cauze diferite; această reducere se menține chiar și până la patru ani după ce pacienții au participat la programul de “concentrație a atenției”.

Institutul Omega oferă un program de învățare a tehnicilor de concentrare condus de Kabat-Zinn și de Santorelli. Merită menționat cât de mulți profesioniști din domeniul sănătății participă, dorindu-și să introducă apoi tehnicile învățate în spitalele sau cabinetele de consultație unde lucrează.

Comunitatea medicală s-a alăturat convingerilor unor autori ca Norman Cousins, care în *Anatomy of an Illness* a arătat că răsul este o metodă de vindecare eficace. Acum știm că deprimarea merge mână în mână cu cancerul, că anxietatea provoacă ulcer sau agravează astmul, că durerile de cap din cauza stresului există – și, pe de altă parte, că bucuria e dăătoare de sănătate, calmul împiedică instalarea mai multor boli și că o “minte sănătoasă într-un corp sănătos” e mai mult decât o maximă a vechilor romani.

Aceasta nu înseamnă că eliminând emoțiile puternice vom elimina boala, sau că eliminând boala vom elimina emoțiile puternice. Este vorba despre o *legătură* între acestea, despre rolul vital pe care-l joacă mintea în funcțiile corpului și viceversa.

Dacă ești speriat, pulsul ți se accelerează. Dacă ești neliniștit, abia poți respira. Deprimarea, furia, stresul, teama, dragostea,

fericirea și seninătatea au fiecare componente fiziologice.

Cred că dezvoltarea medicinei holiste – care a pus capăt separării nenaturale dintre factorul fizic și cel psihic – a apărut ca un rezultat direct al accelerării momentului. În capitoul trei am văzut care sunt diferențele între timpul mental și timpul emoțional – cel dintâi este rapid, cel de-al doilea mult mai lent. Dacă nu încetăm ca să fim în moment, trăim numai în timpul mental, iar aici e ușor să separi rațiunea de emoție, mintea de trup. Trăind în timpul mental – într-o lume accelerată – cu reprimarea emoțiilor care i se asociază, riscurile de îmbolnăvire cresc. Cu cât mărim viteza, cu atât crește probabilitatea de a separa mintea de corp, și astfel devenim mult mai susceptibili la o varietate de boli a căror cauză primordială este lipsa de comunicare între minte și corp.

În cartea *Emotional Intelligence*, Daniel Goleman citează rezultatele unei serii de studii efectuate asupra mai multor mii de bărbați și femei. Cei care sufereau de anxietate cronică, deprimare, pesimism, ostilitate – chiar de cinism sau de mania persecuției – prezentau un risc dublu de boală (astm, artrită, ulcer, boli cardiace, etc.) ca și cei cu tulburări emoționale cronice. “Această scară de magnitudine,” subliniază Goleman, “face ca tulburările emoționale să fie un factor de risc la fel de mare ca, să spunem, fumatul sau nivelul mare de colesterol pentru maladiile cardiace.” Nu e de mirare că medicii manifestă acum din ce în ce mai mult interes pentru medicina holistă!

Același interes trebuie să-l manifestăm cu toții. Condiția pentru o bună stare de sănătate este încetinirea în moment. Rezolvați-vă emoțiile și riscul bolilor care apar ca urmare a reprimării lor va fi micșorat. Învățați să încetiniți, să vă experimentați emoțiile și să le lăsați să treacă de la sine, iar corpul vostru va deveni mai puțin vulnerabil.

Învățați să schimbați timpul și vă veți spori substanțial șansele să vă păstrați sănătatea.

După terminarea facultății de medicină, mi-am petrecut patru luni într-un spital dintr-un sătuc himalayan – acolo l-am cunoscut pe Sri Bhagwan.

Era un contrast izbitor între modelul medicinei occidentale care-mi consumase timpul în cei patru ani și experiența mea în India rurală. Acolo am văzut o întreagă varietate de boli parazitare și legate de malnutriție. Tuberculoza, pe care nu o întâlnisem niciodată la vreun pacient în America, acolo era aproape epidemică. Se făceau operații chirurgicale, dar de multe ori fără tehnici de bază de laborator și fără informații esențiale de diagnostic.

De la fereastra camerei în care locuiam vedeam femei care cărau bidoane uriașe cu lapte, în sus și în jos pe potecile de pe dealuri; bărbații cărau poveri chiar și mai grele de lemne. Condițiile sanitare erau cum nu se poate mai deficitare; era greu de menținut chiar și o igienă rudimentară. Dar aerul era curat și nici unul din săteni nu ducea lipsă de exercițiu fizic.

În acel sat, din sutele de pacienți pe care i-am consultat, cu toate bolile posibile, am întâlnit un singur caz de atac de cord. Victima era un profesor american aflat în vizită.

Bolile cardiace sunt o consecință directă a culturii occidentale și pot fi întâlnite în societățile grăbite, în care viața are un ritm trepidant. Este cea mai periculoasă boală provocată de scurtarea dramatică a momentului, deși nu este în nici un caz singura de acest gen. Este boala obsedatului de muncă.

Cercetătorii Ray Rosenman și Meyer Friedman le etichetează pe persoanele cele mai predispuse la atacuri de cord ca fiind de tip A. Acestea sunt persoane care își înfulecă mâncarea pe nemestecate, le turuie gura când vorbesc, se apleacă peste linii ca să vadă dacă vine trenul și își pierd răbdarea în ambuteiaje sau la cozi. Ei îi ajută pe cei care nu-și termină treburile “destul de repede”, fac mai multe lucruri deodată, timpul nu le “ajunge” niciodată – sunt pur și simplu într-o competiție cu timpul.

În urma unui studiu efectuat timp de douăzeci de ani asupra a 3500 de bărbați din zona San Francisco, Rosenman și Friedman au descoperit că persoanele de tip A prezintă un risc de atac de cord de patru ori mai mare decât persoanele de tip B. Acestea din urmă nu se simt presate de timp, își trăiesc viața mai lent, intră în joc mai degrabă de dragul distracției decât al câștigului și nu muncesc atât de mult sau de frenetic.

Mai multe studii recente au implicat rolul anumitor stări emoționale, în special ostilitatea și furia, în creșterea probabilității bolilor cardiovasculare. La Facultatea de Medicină a Universității Stanford, a fost efectuat un studiu asupra unui grup de pacienți care suferiseră atacuri de cord și care au fost învățați anumite metode de a-și controla și micșora reacțiile de furie. S-a constatat o reducere masivă a cazurilor în care a apărut un al doilea atac de cord în grupul luat în studiu față de grupul de pacienți care nu au participat. În programul de pregătire a pacienților, elementul fundamental a fost să învețe să schimbe ritmurile, să încetinească până la o atenție concentrată care să le

îngăduie să-și controleze mai bine reacțiile negative, în loc să lase ostilitatea să crească rapid în ei.

Dr. Dean Ornish a obținut un succes remarcabil în reducerea sclerozei în plăci la pacienți cu boli cardiovasculare grave. Programul lui cuprinde un regim alimentar cu extrem de puține grăsimi, ca și învățarea și aplicarea unor tehnici de relaxare și yoga. Mulți dintre noi suntem conștienți de rolul regimului alimentar în bolile de inimă, totuși programul Ornish nu este la fel de eficace fără schimbarea timpului care rezultă din yoga și relaxare.

Deși cunoaștem efectul nociv al emoțiilor rapide, și în primul rând al vitezei acestora, tot continuăm să ne ducem viața într-un ritm din ce în ce mai rapid. Timpul înseamnă bani. Timpul înseamnă productivitate. Viața este un sprint, nu un maraton. Cum spune eroul cărții lui Willard Motley, *Knock on Any Door*: “Trăiește în viteză, mori tânăr, iar cadavrul tău să arate prezentabil.” Dacă adoptăm acest stil de viață, refuzăm o parte enormă a vieții; dacă ne-am opri ca să putem simți ce se întâmplă în corpurile noastre, am face o tranziție într-un altfel de timp.

La începuturile carierei mele, am auzit multe istorisiri despre pacienți care au suferit atacuri cardiace bruște, “fără nici un simptom prealabil”. Pe atunci credeam aceste basme, dar acum sunt convins că existau cu siguranță simptome, numai că pacientul *nu le dădea ascultare*, nu le *simțea*. Amintiți-vă povestea cu politicianul, de la începutul cărții.

Nu-și acordau timpul să fie atenți la ce li se întâmplă.

După ce mi-am terminat studiile, m-am angajat la o policlinică. Acolo aveam o normă de pacienți pe oră: ca s-o realizez, trebuia să consult câte un pacient la fiecare zece minute. Asta era acum douăzeci de ani. În medicina modernă de astăzi, medicii pun adesea un diagnostic în șaptesprezece secunde. Evaluează simptomele pacientului din clipa când acesta intră în cabinet, le analizează și apoi îl trimit mai departe – acasă în pat, la spital, cu o rețetă; orice va elimina simptomul – cu sentimentul datoriei împlinite. Iar dacă simptomele persistă, medicul dă într-un fel vina tot pe pacient.

Bolnavul e la rândul lui mulțumit. “Știe” care e problema (doar i-a spus-o un specialist) și ce are de făcut ca s-o rezolve. Își poate vedea mai departe de treburi în cel mai scurt timp posibil.

Bineînțeles, atât doctorul cât și pacientul nu fac altceva decât să trateze simptomul, nu și cauza acestuia. Dar ceea ce nu se ia deloc în considerație este *bolnavul în sine*.

O femeie de optzeci de ani mi-a povestit că, odată, cu greu putea să-și ridice brațul drept. Nu-l putea ridica mai sus de umăr decât cu prețul unor dureri atroce; de-abia putea să se îmbrace și să mănânce.

S-a dus la un ortoped pe care nu-l mai consultase niciodată.

“E vârsta,” i-a spus el, aproape fără să se uite la ea. “Nu e nimic de făcut.”

“Nu cred că e din cauza vârstei,” a răspuns femeia. “Cred că e altceva.”

“Îți spun eu că e vârsta. De patruzeci de ani sunt specialist în boli articulare. Am văzut o mulțime de cazuri de acest gen.”

“Eu nu cred.”

“Crede-mă. E vârsta.”

Atunci femeia i-a fluturat pe sub nas brațul stâng. “Vezi brațul ăsta?” a strigat. “Cum se face că pe ăsta pot să-l ridic? Are și el tot optzeci de ani!”

Doctorul ei, ca atâția alții, s-a pripit și nu s-a uitat la ea. Pentru el, ea nu avea un miez, o istorie, un suflet. Așa cum fac mulți doctori, s-a mulțumit să-i pună un diagnostic imediat, doar pe baza simptomului respectiv și nu l-ai fi putut clinti din convingerea lui. Era la mii de kilometri distanță de ceea ce-i spuneau cuvintele și senzațiile pacientei.

În ceea ce mă privește, mă constrâng singur să o las mai încet. De exemplu, la începutul carierei mele, am consultat un pacient cu o boală legată de hipotiroidism. Omul mi-a dat o carte a unui medic care descria noi abordări ale bolilor tiroidiene. “Nici un alt medic n-a vrut nici măcar s-o citească,” mi s-a plâns el. “Dar din ea ar afla mult mai bine decât le-aș putea spune eu care e de fapt problema.” Am luat cartea cu împrumut, am citit-o și l-am putut ajuta. Mai mult, am învățat cum să abordez într-un fel nou o problemă de sănătate cu care mă întâlneam adesea. Nu de puține ori doctorii se consideră experți care-și împart cunoștințele fără să-și dea seama că bolnavii pot fi atât de profund implicați în propriile lor boli, încât interesul lor devine vital pentru găsirea tratamentului corect. Noi, medicii, avem multe de învățat din acest punct de vedere.

Eu încerc să fiu atent nu numai la cuvintele pacientului ci și la sentimentele lui. Am constatat că în general consultațiile mele încep cu discuții despre o anumită boală, dar ajung în curând la stres și la participarea la prezent. E o mare probabilitate ca atunci când ești bolnav să fii stresat. Pentru a

depăși acest stres – pentru a-l lăsa în urmă – e nevoie de timp atât din partea medicului cât și a pacientului.

Doctorul și pacientul operează în ritmuri diferite. Pacientul are o stare de anxietate, se teme că simptomele lui sunt grave și își face griji că diagnosticul va fi de rău augur. Medicul, pe de altă parte, se grăbește. Sala de așteptare e plină, pacientul de față nu pare prea bolnav, iar el trebuie să ajungă la spital să-și facă vizitele. Nici unul, nici altul nu pot rămâne doar în prezent. Aproape că vorbesc două limbi diferite și nici unul nu este “alături” de celălalt.

Eu îmi propun conștient să iau fiecare pacient pe îndelete, pentru că de multe ori pacienții descriu adesea confuz, uneori chiar cu contradicții, ceea ce îi supără, iar confuzia lor mă pune pe mine în dificultate. Dar dacă îmi las destul timp să-i ascult, pot să depistez mai bine adevărata cauză a problemei – și în consecință pot trata cauza, nu doar simptomul.

Această cauză este de multe ori stresul sau anxietatea. Pacienții cu tulburări de somn (sau oboseală cronică, accese de panică sau chiar astm), de exemplu, își fac atâtea griji că nici azi nu se vor putea odihni suficient, sau că iar vor avea o nouă criză de anxietate, încât își exacerbează singuri boala. Încerc să-i învăț să intre în prezent, *nu* să-și impună să adoarmă sau să se ferească de următoarea criză, ci – cum stresul e provocat de împotrivire – să se lase în voia sentimentelor pe care le au în prezent, să intre într-o stare de acceptare în care să nu existe decât clipa de acum. Nu e greu; e ușor. Dar e nevoie de timp din partea medicului ca să-l ajute pe pacient să atingă o astfel de stare – e nevoie de capacitatea de a tranzita timpul într-o direcție sau alta.

Eu le mai cer pacienților mei să-și scrie o listă de întrebări înainte de a veni la consultațiile mele. Mulți suferă de “sindromul halatului alb”. E bine știut, de exemplu, că tensiunea pacienților crește în timpul unei consultații medicale și că, în anxietatea lor, uită multe din lucrurile pe care voiau să le întrebe. Am un prieten al cărui tată, în vârstă de nouăzeci de ani, li se plânge veșnic soției și fiicei de suferințe care merg de la surzenie la stenoză spinală. Dar medicului îi spune doar că se simte “bine” sau “la fel” – iar după plecarea medicului se plânge că omul “nu știe medicină – orice idiot își poate da seama cât sunt de bolnav.”

Se strâng din ce în ce mai multe dovezi care arată că stresul poate fi factorul cel mai semnificativ într-o gamă foarte vastă

de boli de care suferim. După cum s-a afirmat în multe articole de presă (și în fiecare lună se publică altele și altele), legătura dintre stres și boală este larg răspândită. S-a demonstrat că stresul afectează funcțiile sistemului imunitar, provocând o creștere a riscului de infecții virale și de răceli obișnuite. Tot stresul explică numărul crescut de cazuri de cancer colorectal și are un impact serios în rata metastazelor în cancerul de sân în stadii avansate. Stresul mărește direct riscul de boli cardiovasculare, iar la copii mărește riscul de diabet. Boala Graves (o dereglare a glandei tiroide) și bolile intestinale inflamatorii apar mai frecvent la pacienții care suferă de stres.

Rolul stresului poate fi ilustrat și mai bine printr-un studiu întreprins pe piloții de curse de la LeMans care și-au făcut analiza glicemiei înainte și după cursă. Nivelul glicemiei lor a crescut în medie cu o sută de puncte după cursă, creștere mult mai semnificativă decât cea la care te-ai putea aștepta în urma unui regim alimentar bogat în grăsimi. Efectele negative ale stresului asupra sănătății apar în toate aspectele fiziologice. Stresul este o boală modernă; o boală a vitezei.

Am consultat recent o femeie care suferise de o tulburare a tiroidei. De boala respectivă se vindecase, dar în locul ei apăruseră crize grave de anxietate, în privința cărora nici un medicament nu părea s-o ajute. Mi-a luat ceva timp ca s-o fac să-și dea seama ce îi provoca accesele de anxietate.

“Simt că nu am destul aer,” mi-a spus.

“Și altceva?”

“N-o să găsesc niciodată vreun medicament care să aibă efect.”

“În afară de asta?”

“Mi-e teamă că o să mor!”

Exact. Boala îi pusese viața în pericol. De boală scăpase, dar amenințarea rămăsese, cel puțin în subconștientul ei. Din clipa în care și-a putut înfrunța pe față teama de moarte, crizele de anxietate au dispărut într-o săptămână.

Mulți doctori nu au timp să asculte cu adevărat; iar mulți pacienți preferă să nu acorde nici o atenție la ceea ce se pretrece cu adevărat în trupurile lor. Când consultă un pacient pentru prima dată, doctorii își notează istoria lor medicală, pun întrebări în legătură cu starea lor emoțională (“Ești deprimat?” “Ai necazuri acasă?” “Muncești prea mult?”) într-un mod mecanic și apoi prescriu un tratament. Dacă un medicament nu are efect, încearcă un altul. Pacientul se întoarce la serviciu,

sau acasă, cu sentimentul că atât el cât și doctorul au făcut tot ce puteau.

Doctorul a ascultat “faptele” (de multe ori confuze); pacientul i-a “descriș” simptomele lui. Amândoi sunt mulțumiți. Și totuși amândoi au dat greș.

Amândoi s-au grăbit prea tare ca să mai aibă timp și pentru prezent. Nici nu a redus viteza suficient ca să poată vedea persoana în ansamblul ei. Amândoi sunt prinși în marșul nemilos al muncii și al banilor, al vitezei și al stresului și nu pot efectua acea tranziție la un alt ritm. De aceea doctorul merge acasă cu senzația enervantă că poate “ar fi putut face mai mult”, în timp ce pacientul se îndreaptă poate deja pe drumul spre o boală mai gravă.

După cum spune Daniel Goleman în *Emotional Intelligence*:

De-a lungul istoriei, medicina în societatea modernă și-a stabilit drept misiune tratarea *bolii* – tulburarea de ordin medical – neglijând în acest timp *starea de boală* – modul cum o anumită boală afectează un anumit pacient. Pacienții, împărtășind acest punct de vedere, se alătură unei conspirații tăcute care ignoră reacțiile lor emoționale față de problemele medicale pe care le au – și care cataloghează aceste reacții drept irelevante pentru cauza problemei în sine. Această atitudine este întărită de un model medical care respinge în totalitate ideea că mintea influențează trupul într-un mod cât de cât semnificativ.

Acum patru ani, la mine la cabinet a venit o pacientă cu cancer la sân. Am recomandat-o unui chirurg care a extirpat tumora și i-a monitorizat evoluția după aceea. Doi ani mai târziu, chirurgul a descoperit o umbră dubioasă într-o radiografie și i-a recomandat pacientei mai multe teste pentru a afla dacă nu cumva reapăruse cancerul.

Pacienta a venit imediat la mine. Deși nu mai era în îngrijirea mea directă, eram “singurul cu care putea sta de vorbă”; eram singurul medic care îi înțelegea latura ei “omenească”.

O îngrozea testul pe care urma să-l facă, orice operație, de altfel; eram singurul cărui îi putea împărtăși această spaimă, mi-a spus. Chirurgul se lupta cu boala ei; ea se lupta cu *starea ei de boală*, care includea atât posibila tumoră cât și acea spaimă. Avea nevoie de o cântărire atentă a gradului temerilor ei, în balanță cu necesitatea de a face operația-test.

Am vorbit cu doctorul, apoi cu pacienta. Concluzia mea a fost că operația era necesară, dar am reușit să-i comunic vestea cu blândețe, calm și am convins-o că *această* operație nu era periculoasă și că merita făcută. Singurul risc adevărat era să se ignore umbra de pe radiografie.

Astfel, mi-am tratat *pacienta*, nu doar trupul ei, ci și mintea și emoțiile ei. S-a supus procedurii recomandate. Cancerul nu reapăruse.

Ca medic, m-am concentrat asupra bunăstării și a sănătății. Cel care practică medicina holistică încearcă să trateze pacientul în întregime, să ia în considerare tot modul său de viață, din punct de vedere psihologic și fiziologic și să apeleze la medicina preventivă.

Medicina occidentală se concentrează asupra bolii. Ca și alți medici, am fost învățat să recunosc patologia, anormalitățile funcțiilor celulare și metabolice ale trupului. Dar nimeni nu ne-a învățat ce este sănătatea. Sănătatea se definea ca fiind lipsa oricărei boli, de aceea noi am învățat cum să tratăm boala dar nu și cum s-o prevenim. Măsurile preventive, în afară de câteva sfaturi generale pe care le dau medicii, rămân la latitudinea fiecărui pacient în parte.

Unul din cei mai renumiți specialiști în sănătate și nutriție, dr. Jeffrey Bland, împarte condiția fizică a unei persoane în trei categorii de stări: sănătate optimă, boală verticală și boală orizontală.

Prima categorie nu are nevoie de explicații; a treia se referă la acele boli patologice care ne pun, literalmente, la pat. A doua, boala verticală, se referă la acele tulburări de care suferim atât de mulți dintre noi și de care amânăm totuși să ne ocupăm. Nu e vorba de probleme de sănătate care ne pun viața în pericol sau ne limitează capacitățile. Sunt dureri săcâitoare de spate, de cap, oboseala, indigestia, erupții pe piele sau sindroame de durere cronică cu care ne-am obișnuit. Ne promitem că vom rezolva aceste probleme imediat ce ne vom termina următorul proiect la serviciu, sau când vor termina copiii școala, sau în concediul următor, sau *când vom avea timp* – și știm foarte bine că nu vom avea niciodată acest timp dacă nu ne asumăm responsabilitatea de a ni-l crea singuri.

Medicina occidentală e obișnuită să trateze boli orizontale – și să depisteze boli incipiente într-un organism aparent sănătos, acesta fiind și motivul pentru care trebuie să ne facem

întotdeauna controale medicale periodice, chiar dacă învățăm să devenim stăpâni pe propria noastră sănătate.

După un infarct, șansele de supraviețuire în Occident sunt mult mai mari decât în orice altă parte a lumii. Aparatele noastre pot detecta un cancer minuscul, iar instrumentele de care dispunem îl pot extirpa cu minimum posibil de riscuri pentru țesutul înconjurător. Lupta împotriva infecțiilor bacteriene se duce cu cele mai sofisticate și eficiente medicamente; putem să reconstruim membre, să reparăm un chip slujit într-un accident, să transplantăm organe, să prelungim viața muribunzilor și să salvăm un copil născut prematur de la ceea ce, în alte societăți, ar însemna moarte sigură.

Sistemul nostru medical nu are pereche în privința situațiilor de criză și a intervențiilor tehnologice în ultimele stadii ale diverselor boli. De fapt, treizeci la sută din banii care se cheltuiesc pentru îngrijirea sănătății sunt pentru ultimele șase luni de viață.

Spunem că ne îngrijim de sănătate, dar ar fi mai nimerit să spunem că ne îngrijim de boală.

Acolo unde eșuează medicii noștri – și noi înșine, de altfel – este în tratarea bolilor verticale, mult mai des întâlnite și la început mult mai puțin grave. (Spun “la început” pentru că boala verticală, dacă nu e tratată corect, va duce la boală orizontală.)

Cu alte cuvinte, suntem experți din punctul de vedere al patologiei, dar amatori în a trata o persoană în ansamblul ei, și indolenți când e vorba să ne tratăm pe noi înșine.

Ceea ce vrem noi este o vindecare instantanee. Suntem întotdeauna însetați să avem totul “acum”, dar nu suntem dispuși să ne oprim din goana noastră ca să fim aici, în mijlocul a ceea ce ni se întâmplă.

“Cunosc un tip care a căzut de pe o clădire cu zece etaje,” spune Steve McQueen într-unul din filmele sale. “În cădere își spunea, la fiecare etaj de care trecea: ‘Până aici totul e bine’.”

Cu bolile noastre verticale ne purtăm ca omul aflat în cădere liberă.

- Dureri de cap? Probabil din cauză că ne-am obosit ochii. Vom merge la un control la oculist imediat după ce ne terminăm treburile de săptămâna asta (numai că n-o facem).
- Gâtul înțepenit? Din cauză că am stat prea mult la birou cu ochii lipiți de calculator. Săptămâna viitoare – ne promitem solemn – vom începe să mergem la o sală de gimnastică (numai că n-o facem).

- Crize de anxietate? Cu un *asemenea* șef, cine nu le-ar avea? Lucrul de care avem nevoie este să ne luăm un concediu de trei săptămâni (numai că n-o facem).
- Respirație anevoioasă? Mai mult ca sigur din cauză că nu facem destulă mișcare. Măine vom merge pe jos la serviciu (numai că ne trezim târziu, așa că n-o facem).
- Am făcut puțină burtă? Imediat după Anul Nou, jurăm că nu vom mai băga în gură decât fructe și legume (numai că n-o facem).

De sănătatea noastră suntem responsabili noi și numai noi și totuși avem mai multă grijă de mașinile noastre decât de noi înșine – cel puțin la mașină ne facem verificări periodice.

Cred că ceea ce ne-ar plăcea tuturor ar fi să ne lăsăm corpul (ca pe mașină) în cabinetul medicului, să ne ducem apoi creierul la serviciu și să ne ridicăm corpul la întoarcere, cu tensiunea schimbată, cu articulațiile lubrifiate și fără scârțâieli. Să se ocupe medicul, ne spunem. *Noi* nu vrem să fim implicați.

Nu vrem să ne batem capul cu regimul alimentar, cu exerciții fizice sau cu eliminarea factorilor de stres. Căutăm cârpeala rapidă, remediul instantaneu și îl *adorăm* pe doctorul care ne spune: “Ia două aspirine și dă-mi un telefon mâine dimineață.”

Contrastul dintre o cârpeală rapidă și un tratament de durată poate fi ilustrat prin povestea lui Nancy, o femeie cam de treizeci și cinci de ani, care a făcut scleroză multiplă. A venit la mine, așa cum fusese și la mulți alți doctori, căutând “răspunsuri” – iar eu, ca toți ceilalți, i-am spus că nu exista un tratament care s-o vindece complet. Totuși, i-am alcătuit un program care cuprindea un regim alimentar special, vitamine și exerciții fizice, care, deși nu o puteau vindeca, îi reduceau mult simptomele, îmbunătățindu-i starea de sănătate. În ciuda izbucnirilor ocazionale, a reușit în sfârșit să-și înfrunte deschis și realist boala și să redobândească destulă vitalitate pentru a-și continua viața și a deveni instructor de yoga, cum dorea.

M-a invitat să țin o cuvântare la o reuniune a organizației locale de sprijin a bolnavilor de scleroză multiplă. De cum am ajuns acolo m-a frapat că doar doi dintre cei aproximativ patruzeci de membri arătau sănătoși. Erau cei doi care urmau tratamentul meu; cei care luptau cu boala, în loc să cedeze în fața ei. Erau singurii care nu s-au așezat la coadă la răcoritoarele și gogoșile oferite în pauze.

Ceilalți, din câte mi-am dat seama, așteptau să audă vești despre vreo modalitate de vindecare a bolii lor. Când se convingeau că așa ceva nu există, căutau imediat o compensație, gogoșile și răcoritoarele care li se pusese cam inconștient la dispoziție. Gogoșile și răcoritoarele nu fac în nici un caz parte dintr-un regim sănătos și probabil că cei care m-au ascultat au trecut la o hrană mai adecvată acasă. Dar acolo atitudinea lor părea să spună: “De ce mi se întâmplă tocmai mie? Și *dacă* mi s-a întâmplat, atunci viața e îngrozitoare și am de gând să mă simt bine acum, indiferent de consecințe.”

Reușita lui Nancy era că a înfruntat adevărul că scleroza multiplă era crucea ei și nu s-a dat bătută. Și-a investit energia în a-și face viața cât mai împlinită cu puțință și și-a investit timpul în supravegherea sănătății. Și-a extins momentul de sănătate încetând să mai fugă de teama față de boală și preferând s-o înfrunte cu tot atâta curaj cu cât își înfrunta viața.

Mulți bolnavi au un sentiment de rușine sau de vinovăție sau se simt persecutați de soartă. Nu Nancy a ales să aibă scleroză multiplă, dar ea și-a oferit singură posibilitatea unei vieți sănătoase, în limitele acestui diagnostic, pentru că a știut să accepte inevitabilul.

Toți ceilalți voiau o vindecare pe loc, dar în lipsa vreunei baghete fermecate, voiau orice fel de uitare și de plăcere de care s-ar fi putut bucura. Acesta e modelul negării și al evitării, în care nu există nici o posibilitate de a încetini și de a-ți trăi boala, de a o accepta și chiar de a te împrieteni cu ea. Pe de altă parte, prin atitudinea ei, Nancy a putut să-și creeze o viață sănătoasă mai mult decât cea de care au parte majoritatea celor care suferă de boala ei. Dacă încetăm ca să putem trăi în prezent, să acceptăm condițiile așa cum sunt, avem ocazia să facem schimbările cele mai avantajoase în viața noastră. Nancy și alți oameni cu care am lucrat sunt exemple vii ale acestei soluții.

Mulți oameni care suferă de boli grave de orice fel caută o vindecare miraculoasă. Cei mai puțin agresivi în căutarea lor iau aspirină, se hrănesc cu conserve “totale” (“toate ingredientele naturale de care are nevoie corpul dumneavoastră”), înghit pilule fortifiante și antidepresive – iar când scapă de durerile de cap, când încep să piardă în greutate, când vitalitatea lor crește și deprimarea scade, își închipuie că s-au vindecat. (Numai că nu e așa.)

Gândiți-vă că durerea aceea ușoară, dacă n-o tratați, se va înrăutăți în cele din urmă. Boala verticală, dacă e lăsată în voia ei, va deveni boală orizontală.

E nevoie de timp ca să fii sănătos și e o investiție mai importantă decât timpul pe care-l dedici muncii. Nu putem pur și simplu să ne “facem” dintr-odată sănătoși, oricât de mult ne-am dori. Sănătatea cere eforturi; nu se “întâmplă” de la sine. Dar mulți oameni nu se preocupă de sănătatea lor decât când nu se simt bine.

Sănătatea optimă nu apare decât atunci când corpul e în ritm cu sine însuși (inima bate regulat, respirația e regulată, toxinele se elimină regulat, etc.) iar acest lucru e posibil numai când încetăm și trăim în prezent. După cum vom vedea, boala ne frânează clar, iar perspectiva morții ne aduce dintr-odată în prezent.

Dar atunci e prea târziu. Cât trebuie să te doară înainte să fii dispus să te oprești și să ascuți? Câtă durere trebuie să îndurăm? Câte dureri de cap, câte crize de anxietate? Câtă obezitate sau câtă respirație dificilă?

Cred că uneori ne îmbolnăvim *singuri* (inconștient, bineînțeles; afirmația mea nu implică nici o acuzație și n-ar trebui să facă pe nimeni să se simtă vinovat) doar ca să ne obligăm să ne oprim și să simțim. Când ești bolnav – mai ales dacă e o boală gravă – îți schimbi prioritățile și îți regândești viața. Nimic nu ne poate aduce mai ușor în prezent decât durerea sau frica de moarte.

Ce frumos ar fi dacă ne-am putea lăsa antrenajii de sănătate să ne trăim clipa! Ce bine ar fi dacă am fi conștienți de importanța ritmului pentru o viață sănătoasă.

E un fapt bine cunoscut că trupul are ritmuri circadiene. Dacă privim situația din punctul de vedere al sănătății, observăm că nivelurile hormonale fluctuează de-a lungul zilei și al lunii, la fel ca glicemia, cantitățile de minerale și enzime. Avem tendința să fim optimiști pe lumină (gândiți-vă ce bine ne simțim când ieșim din casă într-o zi însorită!), deprimați pe întuneric. Marele regizor Jose Quintero mi-a povestit că ajunsese aproape pe punctul de a se sinucide când regiza piesa lui Eugene O'Neill *Lungul drum al zilei către noapte* în Norvegia, în timpul iernii. “Cauza nu era atât piesa, cât lipsa luminii,” mi-a spus. “Indiferent de ora la care ieșeam, era întotdeauna întunecat.”

Până nu de mult, teoria că organele corpului au ritmuri diferite între ele era ignorată în Occident, dar ea se află la baza tuturor sistemelor de medicină din China și din Orient. Astăzi știm cât de important e ritmul organismului și am învățat să adaptăm tratamentele în funcție de ora din zi sau de anotimp. Anumite tipuri de chimioterapie, de exemplu, sunt mai mult sau mai puțin eficiente în funcție de ritmul intern al organismului. Toate

celulele funcționează sincronizându-se între ele – cancerul este în primul rând o situație în care celulele o iau razna, fără să se mai armonizeze cu celelalte celule din organism.

Așa cum cancerul se dezvoltă printr-o rupere de ritm, putem privi un ritm armonios ca având efecte curative. Dr. David Spiegel de la Universitatea Stanford a studiat un grup de femei cu cancer la sân în stadiu avansat. A creat grupuri de sprijin în care femeile își puteau împărtăși experiențele lor cu boala. N-au existat nici un fel de diferențe între metodele de tratament, totuși, când s-a comparat situația femeilor care au participat la aceste grupuri de discuții cu cea a femeilor care au înfruntat singure cancerul, s-a constatat că primele au trăit *de două ori* mai mult decât celelalte. Există și alte explicații posibile, dar eu n-am nici o îndoială că procesul de vindecare este realmente influențat de capacitatea de a trăi în prezent alături de un grup de oameni, de a încetini și de a împărtăși sentimente, lucru care-i face pe membrii grupului să intre în rezonanță.

Deepak Chopra, doctor în medicină, care are atât o pregătire de specialitate după modelul occidental, cât și cunoștințe aprofundate de medicină ayurvedică din India, este expert și în medicina convențională și în cea alternativă. De curând am avut ocazia să aflu ce gândește despre rolul ritmului în sănătate și în boală. El consideră că “universul este un dans cosmic, ritmurile noastre biologice făcând parte din acest dans, iar atunci când trupul nostru e în armonie cu ritmicitățile inerente ale naturii, avem senzația că suntem una cu întregul. Sănătatea este o revenire a amintirii întregului. Prima manifestare a bolii este o rupere a ritmurilor biologice, ceea ce înseamnă că nu mai suntem în armonie cu simfonia cosmică.” Deepak Chopra a început acum să exploreze mai în profunzime rolul muzicii și al ritmului în sănătate.

Doctorii în medicină Robert Becker și Andrew Bassett au dus o activitate de pionierat în domeniul energiei electromagnetice în relația acesteia cu sănătatea și boala umană. Munca lor a demonstrat că anumite fracturi de oase care se sudau greu au putut fi complet vindecate cu ajutorul unor bobine electromagnetice. Japonezii au început să folosească magneți pentru tratarea durerilor de cap și a multor alte tulburări. De fapt, unii au avansat chiar ideea că acele folosite în acupunctură servesc drept antene prin care trec curenți electromagnetici care ajută organismului să revină la ritmul său normal.

Există un potențial uriaș în domeniul electromagneticii. Cred că medicina va cunoaște o transformare datorită cunoștințelor pe care le vom căpăta în această privință. E fascinant să observăm cum efectele curative rezultă direct din unde de impulsuri ritmice, care interacționează cu ritmurile subtile ale organismului – acordând ritmurile acestea interne la echilibrul delicat al sănătății.

După cum am văzut, stresul, care este aritmic, stă la baza multor boli. Dar în loc să recunoaștem pericolele aritmiei, noi pur și simplu o încurajăm cu cafeina care ne ajută “să ne începem ziua” (e ca și cum ai ambala un motor înainte să apuce să se încălzească), creându-ne o cadență care să devină din ce în ce mai iute de-a lungul zilei și un program de muncă atât de încărcat încât “ziua nu are destule ore” ca să le facem pe toate.

Pentru a contracara apoi goana pe care ne-am imprimat-o, apelăm la “calmante”, de obicei sub forma alcoolului, apoi “prindem rădăcini” în fața televizorului de la care imaginile ne bombardează într-un ritm la fel de rapid sau mai rapid decât cadența în care am funcționat toată ziua.

Jon Kabat-Zinn a arătat că centrarea atenției și meditația sunt esențiale în tratarea bolilor. Recent, Institutul Național de Sănătate a recunoscut că biofeedback-ul și meditația reprezintă o terapie eficientă în anumite boli și a recomandat companiilor de asigurări să ramburseze pacienților cheltuielile pe care le fac urmând aceste proceduri.

Bunăstarea (un cuvânt potrivit, după părerea mea, pentru *sănătatea pozitivă*) stă în puterea noastră și a nimănui altcuiva. Obiectivul meu, ca medic și ca autor al acestei cărți, este să vă arăt cât de preferabil este să ajungeți *pe cont propriu* la o stare de sănătate pozitivă și cât de mult vă va ajuta această simplă atitudine de a vă supraveghea singuri să trăiți mai mult, să reduceți la minim stresul, să respirați aerul sănătății (căci într-adevăr o respirație bună este o cheie a sănătății), să scăpați de deprimare și să vă îmbunătățiți viața atât în carieră, cât și în relațiile personale. Procedând astfel vă veți putea umple *clipele* cu o senzație de plăcere pe care nu v-o poate oferi nici un sport riscant și nici un extaz produs de droguri.

Bunăstarea stă în puterea *noastră*. Când o obținem și o menținem, toate celelalte plăceri pe care ni le oferă existența devin mai intense – iar noi trăim mai din plin.

Mai deunăzi, la cabinetul meu a venit un pacient de nouăzeci de ani. De cum a intrat și-a scos cămașa și mi-a spus: “Dă-mi un pumn în stomac. Cât de tare vrei.”

N-am făcut-o, dar am râs și l-am întrebat cum a ajuns să aibă mușchi abdominali atât de puternici.

“Prin ridicări,” mi-a explicat. “Asta pe lângă jogging și antrenamente de box.”

L-am examinat. Avea trupul unui bărbat cu douăzeci de ani mai tânăr.

“De ce ai venit la consultație?” l-am întrebat.

“Așa, ca să mă laud.”

În cazul lui, ca și al vostru, se aplică vechea zicătoare: “ce nu folosești se strică”. La fel ca sistemele secundare din navele spațiale, organele corpului nostru au o capacitate de rezervă – de aceea avem doi plămâni în loc de unul singur, de aceea, dacă unul din rinichi nu mai funcționează, celălalt îi poate prelua sarcinile.

Dar capacitatea de rezervă te poate susține doar până la un punct, iar dacă abuzezi de organele tale (fumând sau lăsând grăsimea să se acumuleze în jurul mușchilor), vei avea în curând probleme de care nu vei mai putea scăpa doar prin exerciții fizice.

Pentru a obține bunăstarea, nu avem nevoie numai de un regim alimentar corect și de activitate fizică, ci și de un ritm de viață mai lent, mai regulat. Dacă vom încorpora în stilul nostru de viață exercițiile de *schimbare a timpului* descrise în capitoul șapte – dacă vom aplica hotărâți măsuri pentru menținerea sănătății – ne vom simți mai bine și vom duce o *viață* mai bună.

Rețeta mea pentru o viață sănătoasă cuprinde:

- Exerciții fizice regulate – sporturi sau jocuri sau dans – asupra cărora să ne concentrăm atenția și cărora să le acordăm timp suficient.
- Meditație zilnică și relaxarea respirației.
- Distracție și râs (sunt mai bune decât un măr pe zi).
- Mese savurate în liniște, fără grabă – evitați prânzurile de afaceri.
- Pregătirea meselor cu alimente sănătoase și proaspete. (Evitați produsele fast-food; în general, acestea sunt niște amestecuri de chimicale nocive, conservanți, uleiuri și îndulcitori.)
- Dragoste și afecțiune față de propriul corp – masajele regulate și exerciții plăcute.
- Perioade rezervate îngrijirii sănătății, care trebuie să devină prima dintre prioritățile noastre; concedii petrecute astfel încât să ne hrănească și trupul și sufletul.
- Respectul față de propria sănătate.

Timpul pe care ni-l vom petrece îngrijindu-ne sănătatea ne va prelungi viața. Această investiție ne va da cele mai bune dividende.

ÎNAINȚAREA ÎN VÂRSTĂ

La optzeci și cinci de ani, Pa Kin, cel mai mare poet al Chinei moderne, tocmai fusese decorat de președintele Mitterand și fusese invitat să viziteze Franța. “Ca să mă întâlnesc cu cine?

Ca să descopăr ce lucruri interesante? Vă dați seama,” a adăugat el ca un fel de scuză pentru aceste întrebări, “mă simt ca și cum aș mai avea doar șapte dolari – și nu vreau să-i risipesc pe mărunțișuri.”

— JEAN-LOUIS SERVAN-SCHREIBER

SOCIETATEA AMERICANĂ se teme foarte mult tocmai de acel stadiu al vieții care poate fi cel mai fericit și mai împlinit. Pentru noi, îmbătrânirea este un blestem. E ca și cum fiecare rid nou apărut ne-ar cere o cremă anti-rid, fiecare fir de păr alb, o vopsire, fiecare durere la încheieturi, o cremă. Fugim de îmbătrânire, o negăm și ne stânjenește.

Bătrânețea ne deprimă. Ne amintește că suntem muritori, de aceea privim cu groază fiecare din semnele bătrâneții.

Trăim cu toții în timpul linear, o săgeată dreaptă care se întinde de la naștere la moarte. Bătrânețea ne amintește că sfârșitul e aproape. Faptul că suntem mai înțelepți decât înainte, că avem timp să ne gândim și să medităm, că putem în sfârșit trăi într-un ritm mai lent care să ne îngăduie să ne bucurăm de ceea ce ne înconjoară și de relațiile personale, pare să ne ofere o consolare prea mică. Suntem bătrâni. Și în curând vom muri.

Totuși, în societățile care adoptă timpul circular, situația e complet diferită. Vârșnicii sunt respectați, nu ignorați; sunt ascultați, nu reduși la tăcere. O persoană mai în vârstă, care a

trăit mai multe, are multe să-i învețe pe prietenii mai tineri – nu neapărat în privința faptelor cât a sentimentelor, emoțiilor, intuiției și trăirii. Toamna, un bătrân simte apropierea iernii, știind așa cum nici un tânăr nu poate ști că după iarnă vine inexorabil – din nou – primăvara.

Vârstnicii sunt păstrătorii înțelepciunii în culturile cu timp circular. Când apare o situație de criză, toată lumea așteaptă sfaturi din partea vârstnicilor. În caz de inundație sau altă catastrofă naturală, Bunicul știe ce e de făcut. Dacă cineva e bolnav, Bunica are leacul. Pentru că ei au înțelepciunea.

În schimb, în Occident tehnologia oferă răspunsurile, iar tehnologia este teritoriul tinerilor. Copiii noștri învață despre știința nucleară, computere, design aerospațial etc. Părinții lor sunt considerați depășiți de vremuri. Pentru că prețuim informația mai mult decât înțelepciunea, tinerii îi consideră inutili pe cei în vârstă, chiar o povară pentru societate. Iar bătrânii încep să creadă și ei asta.

Paradoxal, singurul aspect al îmbătrânirii pe care abia îl așteptăm, cel la care “nu mai avem răbdare” să ajungem, cel pentru care “ne cheltuim timpul” ca să-l realizăm, este momentul pensionării. Dar când ajungem acolo, ne izbim ca de un zid.

Cred că este zidul timpului. Dintr-odată, ne pomenim că avem timp cu care nu știm ce să facem, ca și cum cineva ne-ar fi dat un milion de dolari și am fi eșuat cu el pe o insulă pustie. Munca noastră, care ne-a definit și ne-a dat respect față de noi înșine, nu ne mai este la dispoziție (ne-am spus că nu mai *vrem* să o facem), și astfel ne considerăm singuri inutili, o “povară” pentru copiii noștri. Pe unii această experiență îi face să se simtă prizonieri.

Dacă ne-am planificat bine momentul pensionării, dispunem de suficienți bani. Putem să lenevim, să mergem la pescuit, să ne uităm la televizor cât e ziua de lungă, să mergem la cinema după-amiaza, să călătorim, să ne ocupăm de grădină și să stăm treji toată noaptea după care să dormim până la prânz. Mulți dintre noi – cei mai mulți! – ne facem iar de lucru și ne întoarcem la muncă, într-o formă sau alta.

Cum nimic din viața noastră “activă” nu ne-a pregătit pentru o viață de tihnă și pentru că am fost învățați dintotdeauna că lenevia e “condamnabilă” și că e un păcat să “nu faci nimic”, ne oferim ca voluntari la spitalul din localitate, participăm la campanii politice, umplem plicuri pentru acțiuni de caritate sau ne angajăm

din nou cu jumătate de normă. Nimeni nu ne-a învățat cum să ne “bucurăm” de pensionare. Prin toate aceste activități nu facem nimic altceva decât să încercăm să scăpăm de senzația stânjenitoare că lumea ne consideră inutili, de teama de infirmitate și de moarte. Dacă ne înfruntăm deschis sentimentele, vom fi nevoiți să ne confruntăm cu certitudinea morții. Orice, ne spunem noi, e mai bine decât asta. Așa că anunțăm cu mândrie că “nu avem timp” pentru nimic – cu alte cuvinte nu avem timp să trăim în prezent. Continuăm să ne umplem zilele cu activități mult timp după ce am încetat să mai fim nevoiți s-o facem. Iar fericirea și relaxarea după care tânjim continuă să ne scape printre degete.

Sylvia a trecut bine de șaptezeci de ani și s-a retras acum câțiva ani dintr-o carieră profesională. Pensionarea ei a dus la început la câteva ierni petrecute în veșnic însorita Florida și câteva veri în nordul răcoros împreună cu prieteni și rude; soțul ei murise mai de mult.

Această rutină nu o mulțumea deloc, nu reușea să-i umple viața. A participat apoi la unul din programele de sănătate și bunăstare de la Omega, care a avut asupra ei un asemenea impact, încât s-a hotărât să-și petreacă o vară întreagă la Omega, intrând în rândurile personalului nostru și în comunitatea aceea de oameni dornici să învețe. După ce a participat la tot felul de activități, de la dansuri braziliene la tobe africane și de la sesiuni despre bunăstare la seminare de schimbare a timpului, cheful de viață i-a revenit. A căpătat mai multă vitalitate și energie.

Cei care îmbătrânesc “frumos”, ca Sylvia, sunt oameni dispuși să “învețe”. Cunosco mulți oameni care și-au reluat studiile doar de dragul de a învăța, de a-și păstra mintea activă. “Mă simt din nou ca un copil,” mi-a spus o femeie de 83 de ani. Acești oameni intră efectiv într-o nouă viață. “Pentru ce ai făcut *una ca asta*?” a întrebat-o un cunoscut pe mama lui care, la șaptezeci și șase de ani, începuse un curs de filozofie la Skidmore. “Pentru spiritul meu,” a răspuns femeia. “Ca să mă dezvolt pe mine.”

Totuși, e perfect normal – chiar agreabil – să nu faci “nimic”. Cunosco un pensionar care se simțea ros de vinovăție ori de câte ori le spunea prietenilor că nu face nimic. N-a trecut totuși mult până să ajungă să dea acest răspuns cu un rânjet de mândrie, chiar de aroganță. A descoperit că-i convenea de minune să nu facă “nimic”, iar trăindu-și relaxat “nimicul” fiecărei zile a ajuns la o senzație de satisfacție pe care nu o mai avusese niciodată. “Îmi place cu adevărat

viața pe care o duc”, mi-a spus el când i-am cerut să-mi explice mai clar. “Mă plimb, citesc, ascult muzică, mă uit la televizor. N-am nici un program fix, nimic nu mă presează. Dorm bine. Chiar mă distrează să spun cuiva că nu fac nimic! Sunt cu toții atât de stresați încât îmi lasă impresia că își doresc ca și eu și oricine altcineva să muncească la fel de mult ca ei.”

Unul din lucrurile de care se plâng vârstnicii este că timpul trece acum pentru ei mai repede decât în tinerețe. O explicație ar fi familiaritatea.

Vă amintiți vara în care aveau cinci sau poate șapte ani, când erați conștienți de strălucirea soarelui, de liniștea naturii, de fiecare joc și fiecare prieten și părea că vara n-avea să se mai termine vreodată, că vor veni la nesfârșit zile aurii, una după alta? Vă amintiți vara în care v-ați îndrăgostit pentru prima dată? O dată cu trecerea anilor, verile nu mai au același gust. Ai trecut deja prin șaptezeci de veri, iar acum plăcerea ți-e îndoită cu tristețe. Poate că-ți vin în minte întâmplări nefericite care s-au petrecut vara. Verile se adună acum peste noi aidoma între ele, prăvălindu-ne spre sfârșit. “O vară ca oricare alta,” ne spunem. “Nimic din cale-afară.”

Dar *poate* fi ceva din cale-afară. La unul din seminarele mele, o femeie a anunțat că vara trecută fusese cea mai frumoasă din viața ei.

“Dar ce-ai făcut?” am întrebat-o.

“Am privit fluturii.”

În fiecare zi, pe înserate, un roi de fluturi intra în grădina ei și dansa în aer până la apusul soarelui. Și în fiecare seară ea se grăbea să se întoarcă acasă de la treburi sau din vizitele la nepoți la timp ca să poată privi fluturii. Îi aduceau în suflet frumusețe și pace. A fost pentru ea un moment care a durat toată vara.

Avem nevoie să tranzităm timpul, să extindem momentele astfel încât să fim *prezenți* în fiecare vară – și în fiecare toamnă, iarnă sau primăvară. Femeia care se grăbea acasă la fluturii ei făcea exact acest lucru: își crea un ritual, se unea cu natura, “lungea” fiecare zi luând parte la noutatea vieții. Când facem o tranziție de la un timp la altul, fiecare anotimp poate fi plin, durabil, nesfârșit.

Sociologii de la Universitatea Duke au încheiat recent un studiu asupra longevității, pe parcursul căruia au constatat că oamenii care au îndurat cu flexibilitate pierderea unei ființe dragi – care au putut trece peste durerea inițială și și-au continuat viața în *prezent* – au avut șanse la o viață mai lungă decât cei care au rămas copleșiți de durere. Cei din urmă trăiau în trecut, jelind moartea altcuiva ca pe o modalitate de a-și

masca propria lor teamă de moarte. Această atitudine îi făcea incapabili să savureze clipa sau să existe în prezent.

Mare parte din atitudinea noastră față de moarte ni se formează la moartea părinților; inconștient, îi luăm drept modele în această privință. Dacă ei au murit cu teamă, probabil că ne vom teme la rândul nostru. Dar dacă au acceptat moartea cu calm, chiar cu ușurare, temerile noastre sunt probabil atenuate – și avem deja șanse mai mari la o bătrânețe îndelungată și fericită.

La seminarele mele, îmi întreb studenții cât cred ei că vor trăi. Aproape toți răspund făcând o legătură cu părinții lor. “Mama a trăit șaptezeci de ani, tata șaptezeci și trei. Sper că eu o să ajung la șaptezeci și cinci, pentru că eu am mai multă grijă de mine.”

Așa se creează în mintea lor o așteptare care se va îndeplini de la sine. E foarte probabil ca studenții respectivi să moară într-adevăr la șaptezeci și cinci de ani. Dar există comunități întregi în care durata vieții e în mod obișnuit mai mare, cum ar fi gruzinii, etnia huzanilor din Afganistan sau a vallacanbabanilor din Peru. Pentru ei, șaptezeci de ani e o vârstă mijlocie și dacă te poți închipui trăind mai mult de o sută de ani și păstrându-ți vitalitatea fizică și mentală, atunci sunt convins că speranța ta de viață se va prelungi de la sine.

De fapt, când Alexander Lief (de la Facultatea de Medicină a Universității Harvard) a studiat prima dată potențialele cauze ale longevității, a descoperit că cea mai semnificativă caracteristică a acelor oameni este încrederea individuală și socială că vor trăi mai mult de o sută de ani.

Convingerile pozitive afectează și sănătatea și înaintarea în vârstă. De exemplu, pacienții cu cataractă care au încredere în chirurgia lor obțin rezultate mai bune decât cei care au îndoieli asupra tratamentului pe care-l urmează. Pentru a-și învinge boala, pacienții cu cancer sunt învățați să vizualizeze cum le atacă celulele sănătoase pe cele bolnave. Bernie Siegel, doctor în medicină, a studiat intensiv efectele unei atitudini pozitive la pacienții cu cancer. La fel și soții Simonton.

Totuși, pe măsură ce înaintăm în vârstă, cei mai mulți dintre noi trăim cu teamă, conștienți că următoarea boală ne va “veni de hac”, siguri că infirmitățile ni se vor înrăutăți și că ne va slăbi memoria. Chiar și așa, ne miră și ne dezamăgește când temerile noastre se adeveresc.

Trebuie să ne înfruntăm îmbătrânirea cu optimism, cu certitudinea că ne putem menține actuala stare de sănătate.

Gândiți-vă la câțiva ani din urmă. Ce vă amintiți? Vă puteți aduce aminte ce-ați făcut pe 5 octombrie 1995 la zece

dimineața? Sau ce-ați făcut la serviciu marțea trecută? Cu cine ați luat prânzul alaltăieri?

Acum gândiți-vă la primul sărut. Vă amintiți unde erați, ce gust aveau buzele partenerului, ce expresie se citea în ochii lui? Ce costum ați purtat de Halloween la cinci ani? Ce haine purtați la ultimul dîneu de afaceri la care v-ați dus? Sau cum a fost prima călătorie cu avionul în comparație cu cea mai recentă?

În memorie nu ne rămân decât clipele în care eram cu adevărat prezenți, indiferent dacă au fost deosebite sau obișnuite. Restul timpului, în care facem diverse lucruri doar ca să le terminăm, trecând pur și simplu prin viață – toate acele zile, luni, toți acei ani se topesc într-o ceață cenușie.

Participanții la seminarele mele sunt adesea uimiți să constate căt de multe lucruri nu-și amintesc din propria lor viață. Când le pun întrebări în legătură cu amintirile lor, răspunsurile lor se referă de obicei la câte un eveniment care i-a afectat profund. Poate fi o amintire plăcută sau dureroasă, care-i stânjenește sau le trezește vechi temeri, dar e întotdeauna ceva care le-a captivat în întregime atenția – în plan mental, fizic și emoțional.

Neîndoielnic, ceva care ne stârnește o mare emoție sau pasiune ne aduce instantaneu “acum”. Un accident de mașină, un incendiu, o noapte pasionată de dragoste. Noutatea ne cheamă și ea în prezent, în parte pentru că a face un lucru pentru prima dată tinde să ne stârnească emoții și în parte pentru că situațiile noi ne cer, tocmai datorită noutății lor, mai multă atenție decât situațiile cu care suntem familiarizați.

În practicile Sufi, “amintirea” este un cuvânt cheie. Este calea de a intra în legătură cu Dumnezeu. Când ne rătăcim în drumul vieții, dacă suntem prea ocupați să simțim, prea grăbiți să vedem și să auzim cu adevărat, atunci amintirea se pierde și noi ne rătăcim de noi înșine, de centrul nostru, de lumea noastră.

Dacă ratezi un eveniment când se petrece, s-a dus pentru totdeauna, pentru că nu ținem minte decât întâmplările la care suntem prezenți pe loc. Ce se întâmplă, atunci, când amintirile încep să ni se șteargă din cauza procesului de îmbătrânire?

Memoria noastră e alcătuită din momente prezente *trecute*. Senilitatea e incomodă când vrem să extrapolăm din acele prezenturi trecute câte ceva acum. Dacă ne-am pierdut trecutul și ne temem de viitor, vom fi dezorientați în prezent.

Faptul că ne pierdem memoria are puterea de a ne face să ne trăim mai intens prezentul. De aceea unii se descurcă atât de bine cu senilitatea, în timp ce alții – care nu sunt în largul lor în prezent și chiar se tem de el – nu se descurcă. Cei care

și-au petrecut viața evitând clipa prezentă continuă să i se împotrivească și în consecință se simt nefericiți.

Am văzut bătrâni care-și ridică un zid împotriva memoriei lor în declin, dar dacă ar putea s-o accepte, dacă ar putea trece de la regretul față de un trecut pierdut la conștiința unui prezent viu, și-ar aduce pacea și bucuria în spirit și în viață. Bunica mea a avut o senilitate fericită; n-o deranja cu nimic. Ea este modelul meu în această privință și a fost una din primele persoane care m-au învățat cât de important e prezentul. La urma urmei, senilitatea a fost numită "a doua copilărie". Și câți dintre noi nu ne-am dori încă o copilărie dacă am putea-o avea?

Nu e nevoie pentru asta decât să schimbăm timpul. Prea mulți dintre noi nu avem nici o idee cum să intrăm în prezent – pur și simplu nu am avut parte de această experiență – de aceea nu știm nici ce să facem cu noi înșine când ne confruntăm cu perspectiva îmbătrânirii. Pe măsură ce ne apropiem de moarte, teama crește în noi, pentru că încă nu am învățat să ne savurăm prezentul. Pe măsură ce memoria ni se va diminua, ne vom simți mai în largul nostru cu noi înșine dacă vom fi trăit deja experiența prezentului. Cu cât vom exersa mai mult acum existența în prezent, cu atât ne vom putea suporta mai ușor înaintarea în vârstă mâine.

În *The Fountain of Age*, Betty Friedan atrage atenția că în reclamele de televiziune practic nu există bătrâni, iar cei pe care totuși îi vedem – de exemplu bătrânul de nouăzeci de ani care face ski nautic sau soții cu părul argintiu, dar fără riduri, încântați că și-au făcut contracte de asigurare adecvate în tinerețe – sunt de fapt niște tineri deghizați, caricaturi care nu au nimic în comun cu marea majoritate a reprezentanților vârstei a treia.

Să nu ne *gândim* la vârstnici, ne poruncește televiziunea. Păstrează-ți tinerețea cât mai mult timp – cât de mult poți – după care n-ai decât să dispari!

Bineînțeles că acest lucru intră în contradicție cu faptul că, o dată cu îmbătrânirea generației exploziei demografice, sunt din ce în ce mai mulți vârstnici. Mi se pare ciudat că societatea nu face nimic să-i încurajeze, că ar prefera să nu aibă "povara" de a avea grijă de ei, dorindu-și ca aceștia să dispară pur și simplu.

De ce nu ne putem schimba atitudinea și să considerăm bătrâni ca pe o forță pozitivă? Dacă am putea, asta ne-ar transforma societatea din temelii, dar ar trebui să putem accepta prezentul așa cum este el. Îmbătrânirea este un proces biologic natural la toate organismele vii. Corpul fiecăruia dintre noi trece prin schimbări pe măsură ce înaintăm în vârstă. Ne apar riduri, mușchii încep să ni se atrofieze, reflexele ne sunt mai lente. A te împotrivi

tuturor acestor semne înseamnă să negi realitatea prezentului. Să înveți să tranzitezi timpul înseamnă să recunoști ritmul și realitatea momentelor de schimbare din procesul vieții tale. Devenim într-adevăr mai înceteți, ceea ce e un fapt negativ doar dacă ne așteptăm să funcționăm la viteza mai rapidă a unui tânăr. Dacă luăm în considerare faptul că încetinindu-ne ritmul ne putem bucura mai mult de viață, atunci bătrânețea și ritmul ei mai lent pot fi privite ca un fapt pozitiv, o altă etapă în frumusețea vieții.

Bătrânii pot juca totuși un rol semnificativ în societate, în beneficiul nostru, al tuturor. În schimbul beneficiilor materiale pe care le primesc, ei pot da beneficii spirituale: o cunoaștere mai profundă a istoriei; un sens al speranței; iubire. Rabinul Zalman Schachter-Shalomi, de exemplu, în cartea sa *Spirit and Eldering*, atrage atenția că prăpastia între generații este întotdeauna între părinți și copii. El susține ideea unui program “rent a ‘bubba’”(închiriază un bunic), în care bunicii să formeze o echipă cu nepoții și să-i învețe pe aceștia din experiența și înțelepciunea lor. Problema, după părerea lui, este să se obțină acordul generației de mijloc.

Nici măcar nu e nevoie să te limitezi la nepoții tăi. O femeie, Jean, ne-a povestit la un seminar că nu a avut niciodată copii și că acum, la șaptezeci de ani, ducea dorul unei familii mai mari. Una din vecinele ei, care își creștea singură cei trei copii, părea să se lupte din greu să se descurce în viață. Nu avea nici o rudă aproape de ea și muncea de dimineață până seara ca s-o poată scoate la capăt cu banii.

Jean s-a oferit să devină bunica adoptivă a copiilor ei, un lucru neobișnuit și nemaiauzit în societatea noastră, dar de care e mare nevoie. Rezultatul a fost un succes fulminant pentru toți cei implicați. Jean are acum în viața ei o familie care o iubește și o sprijină pentru că, la rândul ei, își oferă cu generozitate dragostea și sprijinul. Familia a adoptat-o pe ea, iar ea i-a adoptat pe ei.

Când Jean ne-a spus povestea ei, multor vârstnici care o ascultau le-au dat lacrimile. Fără îndoială, duceau și ei dorul unor asemenea legături afective. Dacă vor fi hotărâți să le caute, le vor găsi.

Ram Dass povestește întâmplarea care l-a făcut să-și dea seama, la șazeci și doi de ani, că intrase în rândul bătrânilor. Vrând să-și cumpere un bilet de tren de la Westport (Connecticut) spre New York City, a fost întrebat ce fel de bilet vrea.

“Adică am de ales?”

“Da. Bilet obișnuit sau cu reducere pentru pensionari. Cel pentru pensionari e cu trei dolari mai ieftin.”

Bineînțeles că a cumpărat biletul mai ieftin, dar apoi și-a dat seama cu un șoc că tocmai îmbrăcase o nouă haină, uniforma vârstei, stabilită de societate și care li se potrivește *tuturor* celor trecuți de șaizeci de ani, indiferent de starea lor de sănătate, de vârsta lor spirituală. A înțeles că după mentalitatea americană, el nu mai e necesar, e doar unul dintre vârstnicii care, în viziunea tinerilor, ia de la societate mai mult decât dă, cel puțin în privința asigurărilor medicale și sociale. Dar el mai are încă multe de oferit! O dată cu trupul i s-a maturizat și mintea. El cunoaște lucruri pe care ni le poate împărtăși tuturor.

Ce contrast în comparație cu societatea din India, în care prietenii indieni ai lui Ram Dass îl complimentau spunându-i: “Arăți mai bătrân!”

Firea lui americană a tresărit cu indignare. Lui i se părea mai degrabă o insultă! Dar și-a dat seama repede că era de fapt un compliment. Când ți se spune “Arăți mai bătrân!” asta înseamnă că arăți mai înțelept. Prietenii îi arătau respect, așa cum îi respectau pe toți bătrânii: ca pe niște oameni de la care ceilalți au multe de învățat, pentru că ei au o experiență de viață mult mai vastă.

Putem importa și noi această atitudine. Dar bătrânii sunt primii care trebuie s-o adopte.

În tinerețe ne gândim la viitor ca la un teritoriu vast și interesant. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, îl vedem din ce în ce mai limitat și mai dureros.

Dar nu e obligatoriu să fie așa.

Bătrânețea e doar o altă etapă a prezentului și, așa fiind, ne poate aduce la fel de multă plăcere ca orice altă perioadă a vieții. Ram Dass descrie o întâlnire pe care a avut-o cu un psihiatru de nouăzeci de ani care, viguros și sănătos, încă mai dădea consultații zilnice pacienților.

La început, Ram Dass a fost invidios, dar apoi și-a dat seama că el ar alege o altă cale. Viața e compusă din etape distincte, spune el, iar bătrânețea este una dintre acestea. După părerea lui, fiecare etapă are o anumită viteză care i se potrivește.

Bătrânețea este etapa în care încetăm și în care condiția noastră fizică se deteriorează într-o măsură mai mare sau mai mică, chiar dacă avem parte de cea mai bună atenție și îngrijire medicală. Mintea, chiar dacă rămâne ascuțită și alertă, își încetinește întrucâtva viteza. Trăim o inversare naturală a ritmului rapid în care ne ducem viața în anii noștri cei mai productivi.

Ajungem la o vreme de contemplație, o perioadă introspectivă a vieții. Avem mai puțină energie pentru activități fizice, deși mulți

bătrâni spun că au nevoie de mai puține ore de somn. Prin prisma acestui avantaj, viața ne oferă multe. Cei care prosperă la această vârstă sunt cei dispuși să ia aceste daruri oferite de viață, în loc să le respingă de teamă sau în loc să pretindă că mai sunt încă “tineri”.

Să *trece* *testul* îmbătrânirii, nu să-l ocolim, pentru că, o știm bine, a nu accepta prezentul înseamnă stres, iar stresul ne provoacă suferință. Se vorbește despre factorul “calității vieții” la bătrânețe, dar nu putem obține această calitate decât dacă reducem viteza suficient ca să trăim în prezent, dacă nu privim nici cu regret înspre trecut, nici cu teamă spre viitor.

Fericirea la bătrânețe pare să fie direct legată de o atitudine de acceptare, nu de împotrivire sau de negare. În loc să ne concentrăm asupra unui model de veșnică tinerețe, ar trebui să includem în viziunea noastră acceptarea ciclului natural al vieții și astfel vom include procesul de îmbătrânire și ne vom putea pregăti pentru el. Iată câteva sfaturi pe care ar fi bine să le luați în considerare:

- Vizualizați-vă din timp momentul retragerii din activitatea profesională. Priviți viitorul fără teamă, proiectându-vă în el așa cum vreți să fiți.
- Înainte de a ieși la pensie, luați-vă zile de concediu în plus sau reduceți orele de muncă. Începeți să experimentați senzația pe care v-o crează faptul de a avea mai mult timp liber, ca să puteți învăța să vă imprimați ritmul de care aveți nevoie.
- Implicați-vă într-un proces de învățare. Faceți-o de dragul de a învăța, învățați să vă bucurați de această activitate. Nu căutați să acumulați cunoștințe pe care să le valorificați apoi în scopuri materiale.
- Antrenați-vă și mintea și trupul. Lectura și jogging-ul sunt la fel de importante.
- Recâștigați-vă spontaneitatea. Încercați lucruri noi. Nu vă îngăduiți să vă “sclerozați” sau să înțepeniți în aceleași obiceiuri. Faceți experimente cu viața.
- Ascultați-i pe cei tineri, fără să fiți neapărat de acord cu ei sau fără să le urmați exemplul. Voi sunteți mai înțelepți, dar și ei pot fi înțelepți.
- Petreceți timp alături de copii. Folosiți ocazia ca să vă jucați cu ei.
- Dăruiți-le tinerilor prietenia și sprijinul.
- Faceți-vă timp pentru contemplație. Cuibăriți-vă în clipa prezentă.

CAPITOLUL CINCISPREZECE

MOARTEA

*Nu vom înceta să explorăm, iar sfârșitul
explorărilor noastre va fi să ajungem
în locul de unde am plecat
și să-l cunoaștem pentru prima dată.*

– T.S. ELIOT

“**T**OATĂ VIAȚA am crezut că învăț să trăiesc și de fapt învățam să mor.”

Leonardo da Vinci a spus-o, iar noi, citindu-i cuvintele, zâmbim cu un aer de cunoscători, ne spunem “ce profund” – și ne bucurăm că de fapt lucrul acesta pentru noi nu e valabil.

Și nu ne înșelăm.

Majoritatea occidentalilor se feresc până și să *vorbească* despre moarte. E adevărat, ne dau lacrimile la filme ca *Terms of Endearment* în care moartea e învăluită într-un romantism nerealist; plângem la înmormântări, aplaudăm când “răii” de pe ecran mor și ne înfioară catastrofele descrise în ziare, deși trecem repede peste ele. Dar în privința gândurilor la propria noastră moarte, deși cu mintea știm că e inevitabilă, cheltuim enorm de multă energie negând-o, cu senzația vagă în ascunzișurile inimii noastre că de fapt suntem nemuritori.

O negăm pentru că ne temem de ea. Această teamă ni s-a înrădăcinat atât de profund încât, mai mult decât orice alt factor, ne împiedică să ne trăim pe deplin prezentul.

În timp ce suntem în viață, moartea noastră există în viitor. Dacă ne petrecem zilele făcându-ne griji în legătură cu moartea, trăim de fapt în viitor. În acest sens, moartea ne răpește viața înainte ca noi să murim.

Ca să ținem moartea la distanță e nevoie de multă atenție. Ne facem planuri. Ne neliniștim. Ne facem de lucru ca să nu

fim nevoiți să ne gândim la asta. Și pierdem legătura cu timpul prezent și cu locul prezent, unde există miracole și bucurii – dar nu moarte.

“Dar mie nu mi-e frică de moarte,” îmi spun unii, “ci de vreo boală îngrozitoare cum ar fi cancerul sau de vreun accident oribil.”

Da. Dar se tem probabil și de moarte în același timp. De fapt, teama ne face să trăim cu mai multă intensitate boala sau durerea sau moartea, indiferent dacă acestea ni se întâmplă nouă sau unei ființe dragi. Dacă am putea înfrunta nenorocirea direct, am putea s-o simțim ca făcând parte din viață. În privința morții, trebuie să recunoaștem că misterul ei este incomprehensibil.

Ram Dass vorbește despre un student care s-a dus la un maestru Zen.

“Ce-mi poți spune despre moarte?” a întrebat.

“Nimic,” i s-a răspuns. “Eu sunt doar un maestru Zen. Nu un maestru Zen *mort*.”

O cale de a ajunge la sentimentele pe care ți le creează moartea este prin meditație. Philip Kapleau, autorul strălucitei lucrări *The Wheel of Death*, subliniază că meditația este în sine un “dans” al morții, pentru că moartea este, până la urmă, și începutul și sfârșitul.

Îmi aduc cu smerenie aminte de prima meditație a unui bătrân la seminarul meu. Părea zguduit când a terminat, și l-am întrebat de ce.

“Mă tem de moarte,” mi-a spus.

Meditația îl transportase imediat pe un tărâm pe care era singur, doar cu el însuși, în fața marilor întrebări universale. Mi s-a părut remarcabil că a ajuns într-un timp atât de scurt acolo, în locul acela pe care toți îl ocolim, ca să nu fim nevoiți să ne analizăm propriile temeri. Era copleșit, iar eu l-am înțeles, pentru că trecusem la rândul meu printr-o experiență asemănătoare.

Mie teama de moarte mi s-a născut în copilărie. Când aveam opt sau nouă ani bunicul meu a murit iar cuvintele “de-adevăratelea” și “pentru totdeauna” îmi răsunau în cap. Era mort *de-adevăratelea*; și va fi mort *pentru totdeauna*, nu se va întoarce niciodată să stea cu mine. Luni de zile n-am mai putut dormi liniștit. Dacă moartea i se întâmplase lui, mi se va întâmpla și mie. Voi fi mort de-adevăratelea. Voi dispărea pentru totdeauna.

Copiii nu pot concepe moartea înainte de a înțelege noțiunea de timp. Cunoașterea morții este primul pas pentru un copil pe drumul pierderii inocenței. Până nu se confruntă cu înțelegerea morții, copiii sunt niște drăcușori mânați de

curiozitate. Acesta e unul dintre motivele pentru care trebuie supraviețuiești cu atâta atenție.

În domeniul morții, concepția occidentală despre timpul linear are efectele cele mai distrugătoare. În culturile în care oamenii trăiesc în timpul circular, ei nu se tem de moarte; o privesc ca pe o binecuvântare. În Bali, de exemplu, înmormântările se sărbătoresc la fel ca nașterile, cu aceeași bucurie și ceremonie. Pentru localnici, moartea este o parte dintr-un tot care cuprinde nașterea, viața, moartea și renașterea. După cum a spus Voltaire: “La urma urmei, nu e deloc mai surprinzător să te naști de două ori decât să te naști o singură dată.”

Filosoful sufit Jalal ud-Din Rumi, poate cel mai mare dintre poeții persani, a scris:

Am murit sub formă de piatră și am devenit o plantă,
Am murit ca plantă și m-am trezit ca animal,
Am murit ca animal și am fost om.
De ce m-aș teme?
M-a împușinat moartea cu ceva?

Moartea face parte din viața noastră și trebuie s-o recunoaștem ca pe un fapt de neschimbat. De curând, unui prieten i-a murit fiica de șase ani în timpul unei excursii pe care o făceau în Rezervația Națională Adirondack. Prietenul meu și cei doi copii ai lui își petrecuseră acolo câteva zile idilice, apropiați de natură și apropiați unul de celălalt.

La plecare, au traversat o autostradă care străbate rezervația iar fetița a fost izbită de o mașină care mergea cu o sută de kilometri pe oră. A murit pe loc.

Tragedia a fost cumplită; prietenul meu și fiul lui vor trebui să se lupte mult timp ca să treacă peste durerea lor și peste sentimentul de culpabilitate. Dar, de pe o poziție obiectivă, îți poți da seama cât de greu e să faci o tranziție de la un timp la altul într-o lume în care ritmul lent al naturii se ciocnește cu viteza celui mai familiar totem al societății moderne, mașina.

În mijlocul naturii, ritmul societății a pătruns făcând ravagii. (Ceea ce nu înseamnă că natura nu poate fi ea însăși crudă, violentă, ucigașă.) Moartea nu are uneori nici un sens în afară de faptul că există; poate veni când te aștepti și când nu te aștepti, iar a-ți trăi viața cu frică de moarte înseamnă să negi tocmai viața.

Moartea nu există în momentul prezent. “Acum”, nu există decât viața, cu gama ei de emoții și de sentimente, cu mărinimia ei universală.

La seminarele mele de *schimbare a timpului* încerc un exercițiu. Le cer participanților să-și imagineze astfel următoarele șase luni:

O perioadă de sănătate și formă fizică perfecte; o mulțime de bani. Dacă vor, nu mai trebuie să mai lucreze nici o singură zi.

La capătul celor șase luni vor muri.

Cum și-ar petrece aceste luni? e întrebarea pe care le-o pun. Care ar fi prioritățile lor? Le pun o piesă muzicală frumoasă, liniștită și-i las să-și imagineze acele șase luni și să se gândească ce ar simți atunci.

Este un exercițiu extrem de neliniștitor pentru mulți dintre studenți și m-a impresionat expresia de seriozitate și de tristețe care se așterne pe chipurile lor. Mulți dintre ei nu s-au mai întâlnit înainte cu imaginea propriei morți într-un mod atât de direct iar prima lor reacție este una de șoc. Aproape întotdeauna se gândesc câteva minute înainte de a se apuca de scris, iar apoi de multe ori șterg repede ce începuseră și o iau de la capăt, evident cu mai multă seriozitate.

Unii încep destul de superficial: “I-aș trânti vreo două șefului, m-aș îmbăta criță și apoi m-aș gândi ce să fac”; “Aș face sex cu o sută de femei, fără să-mi pese de SIDA” – chestii de genul ăsta.

Apoi răspunsurile devin mai serioase. Cel mai frecvent este: “Aș face o călătorie lungă împreună cu persoana iubită și aș vizita toate locurile din lume pe care vreau să le văd.”

Dar și această variantă lasă locul unor sentimente mai profunde iar când discutăm în grup acest subiect, mulți vor să-și rezolve problemele din relația cu persoana iubită, să-și petreacă mai mult timp cu copiii sau să nu facă nici o schimbare pentru că viața lor e frumoasă. Dar răspunsul cel mai des întâlnit este: “Mi-aș petrece tot timpul cu oamenii pe care-i iubesc.”

Da. Relațiile interumane contează cel mai mult când ne pândește amenințarea morții la cotitură, iar exercițiul acesta o demonstrează fără echivoc. Cele mai dramatice răspunsuri vin din partea unor oameni care s-au înstrăinat de persoanele pe care le iubesc.

Joe a început să ne vorbească despre tatăl lui și despre supărarea pe care i-a pricinuit-o cearta lor în legătură cu banii; nu-și mai vorbeau de doi ani. Gândul morții iminente l-a făcut pe Joe să-și conștientizeze dorința de a vindeca această rană înainte să moară. Așa că, în timpul exercițiului, s-a împăcat mental cu tatăl lui. Când ne-a împărtășit acest lucru în cadrul discuției în grup, a avut brusc o revelație: “Dar ce aștept? Trebuie să rezolv asta acum!”

Pe toți ne așteaptă moartea; numai că nu știm când se va întâmpla. De ce să nu ne rezolvăm problemele și să nu ne arătam dragostea acum, înainte de a fi prea târziu?

Senatorul Paul Tsongas a spus odată: “Nimeni n-a exclamat pe patul morții că și-ar fi dorit să fi petrecut mai mult timp la serviciu,” iar această atitudine se reflectă aici.

E minunat că sunt atât de mulți oameni care pot spune că nu ar face nici o schimbare. Nu e acesta un lucru la care aspirăm cu toții? Ce e mai plăcut decât să fii mulțumit cu viața pe care o duci?

Mult timp după încheierea cursurilor respective, primesc în continuare scrisori în care mi se spune că exercițiul acesta i-a obligat

pe expeditori să-și analizeze îndeaproape viața și, în multe cazuri, să-și schimbe ordinea de prioritate. Cei care fac acest lucru nu fac altceva decât să-și deseneze singuri o hartă a timpului lor, pe care se întinde în cea mai mare parte prezentul petrecut împreună cu cei dragi.

Să-ți privești moartea în față înseamnă să fii în mijlocul prezentului. Iar clipele de pe urmă ți le petreci cu cineva drag, nu cu un șef.

Aceasta este însăși esența vieții noastre.

Elisabeth Kubler-Ross, în cartea ei *On Death and Dying*, a pus această țară față în față cu *realitatea* morții. Ea ne-a învățat că nu trebuie să fugim, că nu putem să ne ascundem și că putem privi moartea cu resemnare, chiar cu calm.

Deși cartea a dat naștere unor dispute aprinse, iar temele abordate de autoare au fost aprofundate apoi de alții, doar câțiva oameni i-au dat atunci atenție și chiar și acum sunt prea puțini cei care o fac.

Americanii privesc moartea ca pe un fel de eșec sau de ghinion, ca un miros urât al gurii sau al corpului. Nici un om *puternic* nu moare, aproape că ne spunem noi. Și așa se face că cei puternici refuză ideea morții sau fug de ea îngroziți, încercând să se amăgească singuri că moartea *nu este* o realitate, o certitudine. În același timp, binînțeles, fac tot ce le stă în putință să prelungească viața, chiar atunci când viața înseamnă durere insuportabilă sau senilitate fără speranță de vindecare.

În privința morții, ne ocupăm numai de latura sa *tehnică*. Fabricăm instrumente de “salvare” din ce în ce mai sofisticate, o tehnologie de îngrijire medicală a agoniei care costă miliarde de dolari ca să salvăm – ce? Vieți?

Da, vieți, dar în nici un caz genul de viață pe care și l-ar dori oricare dintre noi.

Eu cred că această pasiune nestăvilă a doctorilor pentru aparate sofisticate se explică în parte prin propria lor teamă de moarte, un fel de credință inconștientă că dacă vor putea prelungi viața altora își vor putea prelungi chiar viața lor. De asemenea, dacă înlocuiesc contactul uman printr-o mașină, atunci nu se vor “molipsi” de la pacienții lor; moartea va trece pe lângă ei.

Astfel folosirea mașinilor scutește personalul medical de nevoia de contact uman.

Aceasta e fațeta cea mai tragică a nevoii pe care o simțim de a prelungi viața: faptul că am prefera să facem orice pentru salvarea pacientului, numai să nu ținem seama de dorințele și nevoile lui. Am fost martorul unor adevărate acte de dezumanizare în spitale, când doctorii se purtau ca niște gardieni de închisoare, numai și numai din cauză că se temeau ei înșiși de moarte.

Avem tendința de a lăuda medicul “impersonal”. Dacă s-ar *implica* în situația tuturor pacienților, cum și-ar putea păstra obiectivitatea,

sănătatea mintală? Cum ar fi viața lui dacă și-ar face “emoții” pentru fiecare din oamenii pe care îi are în îngrijire?

Așa se face că râdem la filmele și cărțile în care medicii fac glume pe seama pacienților lor și a morții acestora. Dar medicul impersonal nu-și protejează viața astfel, ci și-o limitează, iar râsetele care se aud în sălile spitalelor de urgență sunt găunoase.

Mulți dintre noi am trăit pe propria piele experiența pierderii unei ființe iubite și știm personal cât e de greu să faci față morții unei persoane apropiate. Dincolo de acest disconfort se află teama și durerea pe care le resimțim la gândul că vom muri și noi, pentru că știm că nu putem evita asta. Disconfortul nostru, ca și în cazul medicilor, provine din nesiguranța noastră în privința a ceea ce ne rezervă viitorul. Pe de altă parte, cu cât putem înfrunta mai direct experiența pierderii cuiva drag, deși nu ne dorim așa ceva, cu atât suntem mai bine pregătiți pentru clipa propriei morți. Dacă putem simți durerea fizică și/sau emoțională a altcuiva, o vom putea îndura mai bine pe pielea noastră, când ne va veni rândul.

Atenția față de nevoile psihologice și emoționale ale muribunzilor este un fenomen relativ nou în societatea americană, mai ales pentru membrii săi nereligioși. Mișcarea azilelor pentru muribunzi, până de curând aspru criticată ca fiind doar o “depozitare” a agonizantilor sau ca “aducătoare de disperare” în mesajul ei, este acum în sfârșit privită ca fiind efortul umanitar care n-a încetat niciodată să existe.

Mulți profesioniști din domeniul sănătății, inclusiv medici, au ajuns să înțeleagă că “a îngriji” un pacient înseamnă mult mai mult decât a-i asigura confortul fizic sau a-i prelungi viața.

Joan Halifax, șaman budist și apropiată prietenă de-a mea, a descris imensele beneficii *reciproce* ale timpului petrecut alături de o persoană pe patul de moarte, fără nici un program și nici o presiune de timp – doar doi oameni împreună în prezent. Munca ei cu muribunzii este un rezultat al hotărârii în plan personal de a-și concentra atenția. Să fii alături de cineva care-și trăiește ultimele clipe înseamnă să te lași despuiat de scrupulele sociale care ne învăluie contactele noastre obișnuite.

Ram Dass a descris același fenomen. El a lucrat mulți ani cu oameni pe moarte, și a atras atenția societății față de problemele lor. Psihologul Martha Greenleaf, care oferă consultanță atât în spital cât și în cabinetul ei, persoanelor care-și așteaptă moartea, scrie despre importanța vitală pe care o are pentru acești oameni să le fie auzită vocea, să fie lăsați să aleagă singuri modul și metoda morții lor în funcție de nevoile lor psihice.

Wavy Gravy, care-mi este prieten de mult timp, și-a făcut o carieră din a se îmbrăca în clovn și a-i distra pe copiii condamnați la moarte din spitale. Mie mi se pare că acesta e un act de mare curaj, dar lui îi oferă recompense spirituale enorme.

În primii ani ai carierei mele de medic, le-am sugerat pacienților mei care aveau cancer că aceasta era o *șansă* pentru ei, pentru că de multe ori îi obliga să-și refacă relațiile cu alții, să-și pună ordine în afaceri și să se străduiască să-și găsească pacea spirituală.

În inima mea, totuși, nici eu nu credeam ce le spuneam. Era un lucru pe care-l știam teoretic, dar pe care nu-l trăisem pe pielea mea sau cu pacienții.

Apoi am cunoscut într-o bună zi o femeie bolnavă de cancer, care mi-a spus că se simte “mai vie decât pe vremea când credeam că sunt sănătoasă.” Se apropiase de soțul ei mai mult decât oricând înainte, mi-a spus, și se împăcase cu dragă inimă cu toți ceilalți membri ai familiei. “Am început să-mi trăiesc viața în prezent,” mi-a explicat, “așa cum n-am mai trăit niciodată înainte. Această boală m-a ajutat să mă bucur pe deplin de tot ce am în viața mea.”

Persoană foarte religioasă, ea și-a acceptat boala ca pe o “binecuvântare”, cu toate implicațiile sale pozitive.

E adevărat că atunci când îți privești moartea în față, unul din cele mai importante efecte secundare este că poți trăi în prezent. Dacă ne putem păstra latura omenească, dacă intrăm în rezonanță cu cineva care e la rândul său profund uman, atunci moartea este într-adevăr o *șansă* de a ne împlini, poate cea mai mare *șansă* dintre toate.

În ciuda tuturor istorisirilor și a viziunilor diferite pe care le-am aflat despre moarte, aceasta rămâne totuși cel mai mare mister. Moartea scapă înțelegerii noastre, rămânând inevitabilă și de necuprins cu mintea. Ne temem de ea pentru că o vedem ca pe un salt în neantul necunoscutului, dar nu este decât un pas firesc pe calea vieții. Povestea morții maestrului Zen Tenno este preferata mea. Mesajul ei sugerează atât simplitatea cât și complexitatea procesului de înțelegere a morții. Iată-o aici, în traducerea lui Roshi Philip Kapleau:

Zăcând pe patul de moarte, Maestrul l-a chemat în odaia lui pe călugărul care răspundea de hrană și de îmbrăcăminte în templu. Când acesta s-a așezat lângă pat, Tenno l-a întrebat: “Înțelegi?”

“Nu,” a răspuns călugărul.

Tenno își luă perna, o azvârli afară pe fereastră și apoi căzu mort.

PLANIFICAREA

*Mă trezesc în fiecare dimineață sfâșiat
între dorința de a face lumea mai bună
și dorința de a mă bucura de ea,
așa cum este. Asta face să-mi fie greu
să-mi planific ziua.*

—E. B. WHITE

CÂT TIMP vom continua să ne repezim cu capul înainte, străduindu-ne să facem din ce în ce mai multe într-un timp din ce în ce mai scurt, vom continua să ne lăsăm copleșiți de neliniște și de stres. Ceea ce trebuie să facem este să micșorăm viteza suficient ca să ne putem opri puțin să ne *facem planuri*. La început, când aduc prima dată vorba despre planificare, participanții la seminarele mele reacționează negativ, pentru că li se pare o contradicție să își facă planuri de viitor și să trăiască în prezent. Asta pentru că de cele mai multe ori nu suntem cu adevărat dispuși să ne facem timp să facem pe îndelete planuri. Planificările ne guvernează viitorul și mulți dintre noi privim cu teamă spre viitor. Dar dacă planurile noastre n-or să țină? Dar dacă ni se întâmplă ceva neprevăzut care ne împiedică să realizăm ce am plănuit? Dar dacă...?

Toate acestea ne fac să ne neliniștim și de aceea ne ferim de orice fel de planificare – în loc să ne dedicăm toată atenția acestei activități și să fim dispuși să ne îndurăm îndoielile.

Cunosc mulți oameni care nu au reușit nu din cauză că ar fi fost lipsiți de talent sau inventivitate, ci din cauza temerilor și îndoielilor. Bunul meu prieten Tom mi-a cerut într-o zi sfatul în legătură cu o afacere pe care voia s-o lanseze folosindu-și

muzica pe care o crea. Ideea lui era să facă o serie de înregistrări de piese muzicale care să influențeze pozitiv dispoziția ascultătorilor. Lucra de mulți ani în acest domeniu și acum descoperise o modalitate de a-și vinde muzica spitalelor, centrelor de sănătate etc., astfel încât pacienții să se poată relaxa. În plus, ar fi fost pentru el o afacere profitabilă.

Se gândise mult și făcuse cercetări serioase, iar mie ideea, așa cum mi-a descris-o el, mi s-a părut strălucită. Totuși, în timp ce-mi dădea amănunte, spunea din când în când lucruri de genul: “Dar tu mă cunoști pe mine. Sunt destul de leneș când e vorba de astfel de treburi. Pur și simplu nu știu dacă mă pot ține de asta.” Sau: “Știu că ar trebui să iau legătura cu alți oameni implicați în acest domeniu, dar dacă n-o să le placă ideea?” Sau: “Știi, cred că o să trebuiască să fac multe eforturi și oricum nu sunt sigur că o să meargă.”

Proiectul nu și-a luat niciodată zborul, în ciuda creativității lui strălucite.

Mulți dintre noi procedăm la fel în relațiile noastre. Unui cuplu îi poate lua ani întregi până să se hotărască dacă să se căsătorească (“Dar dacă dispare tot romantismul în clipa în care vom locui împreună?” “Va trebui oare să renunț la independență?” “Oare o să mă mai atragă el/ea și peste trei ani?”). De multe ori, îndoielile au un efect atât de paralizant, încât relația se atrofiază și cei doi se îndepărtează unul de altul și ajung să se despartă fără să știe vreodată ce s-a întâmplat de fapt.

Teama noastră de viitor, îndoielile pe care le avem față de noi înșine, precum și dorința de a evita aceste sentimente ne țin de multe ori închiși în capcana unor situații pe care știm că stă în puterea noastră să le schimbăm – și totuși nu reușim să găsim calea.

Convingerea mea în această privință este că nu trebuie să ne ferim să ne facem planuri, ci să ne planificăm viitorul *în prezent*. Acum. Fără teamă. Fără să ne batem totuși hotărârile în cuie astfel încât viitorul nostru să pară aranjat definitiv (o casă într-un cartier rezidențial, un garaj de două mașini, doi copii, un venit de minim cincizeci de mii de dolari pe an), și fără să ne stabilim scopuri atât de ambițioase încât să fim dezamăgiți dacă nu reușim să le îndeplinim. Când ne facem planuri, trebuie să nu pierdem din vedere faptul că drumul spre realizarea lor poate fi întotdeauna întortocheat.

De aici, din prezent, privește viitorul ca pe o rază de lumină provenind de la un far îndepărtat. Poți fi cât de meticulos sau de

grandios vrei, cu condiția ca această viziune să nu-ți devină o povară pe umeri care să te împiedice să trăiești în prezent. Planifică-i viitorul și vizualizează-l, apoi întoarce-te de unde ai plecat.

Puterea acestei viziuni ți se arată de fiecare dată când ai de făcut o alegere. De exemplu, când pleci dimineața de acasă, știi imediat dacă o vei lua la stânga sau la dreapta, în funcție de destinația către care ai pornit. Ți se poate oferi o promovare la serviciu, care înseamnă să câștigi mai mult, dar să ai mai puțin timp pe care să-l petreci cu familia. Sau poți avea de ales între două posturi care să ducă la schimbări semnificative în stilul de viață. Dacă îți vei îngădui să-ți urmezi sentimentele prezentului în caz că ai de făcut vreo astfel de alegere, dacă ai în fața ochilor acea rază de lumină dinspre viitor, vei ști dacă trebuie s-o iei la dreapta sau la stânga; o vei apuca pe partea acelei alegeri care se potrivește cel mai bine cu viziunea ta.

Dar să presupunem că te hotărăști că nu mai vrei să ții o anumită direcție? Nimic nu te obligă să fii perseverent, doar să respecti adevărul pe care-l simți în tine acum. Simțiți-vă liberi să vă schimbați planurile ori de câte ori credeți de cuviință că trebuie să o faceți. Planurile nu au rostul să ne facă să trăim în viitor; trebuie să înțelegem că viața noastră, ca un râu, are multe meandre. A urma o linie dreaptă inflexibilă și neschimbătoare e nefiresc și stresant. Angajamentele noastre ne leagă de prezent. Planificările ne ajută să ne îndeplinim acest angajament.

La seminarele mele le cer participanților să se gândească unde vor să ajungă peste cinci ani – unde vor să trăiască, în ce fel vor să lucreze, cu cine își doresc să-și petreacă zilele, ce stare de sănătate vor să aibă, de ce fel de dezvoltare spirituală vor să aibă parte, unde vor să călătorească și cum vor să-și petreacă timpul liber. Acestea sunt, bineînțeles, planuri făcute în prezent, dar dacă își pot imagina lumina despre care vorbeam și dacă atunci când iau decizii pentru viața lor au în minte raza aceea, atunci le va fi mai ușor să ia hotărâri iar calea le va fi mai netedă și o vor parcurge cu mai puțin stres.

Susan, fotoreporter profesionist, și-a notat o mulțime de planuri și viziuni pentru viitorul ei. Pe locul întâi era dorința de a călători în locuri îndepărtate ca să-și desfășoare munca. Având o imaginație vizuală, a început prin a face un colaj din cinci peisaje frumoase pe care le decupase din reviste și a hotărât că le va vizita pe toate în următorii trei ani. Traseul carierei ei a dus-o în deșerturile din sud-vest, în Munții Stâncoși canadieni, în locurile ruinelor arheologice din Iordania și pe

țărnișurile râului Maine. Apoi un prieten a invitat-o să-și petreacă un concediu într-un sătuc din Mexic. La întoarcere, s-a uitat la colajul cu cele cinci peisaje și și-a dat seama că satul mexican era chiar locul unde fusese făcută cea de-a cincea fotografie, deși ea nu știuse asta în tot acest timp. Își transportase viitorul în prezent.

Am stat de vorbă cu mulți oameni care par să aibă un talent deosebit în a obține rezultate pozitive. De obicei sunt persoane care au viziuni clare asupra viitorului și care sunt hotărâte să trăiască prezentul când acesta le oferă un succes, dar și când le oferă un eșec. Nu putem avea aroganța de a crede că ne putem controla soarta, dar, cum spunea Spinoza: “șansa e de partea unei minți pregătite s-o primească.”

“Nu știi ce vreau să fac,” îmi spune un tânăr de nouăsprezece ani.

“Cel puțin,” întreb eu, “știi ce *nu* vrei să faci?”

Dă aprobator din cap.

“E un început. Când vei începe să te lămurești care e direcția în care *nu* vrei să mergi, atunci ți se va desluși și cea pe care o *vrei*,” îi spun eu și este într-adevăr un început. Pe măsură ce se va maturiza, raza viitorului i se va contura mai clar.

Există, bineînțeles, mulți oameni care nu-și fac nici un fel de planuri – pur și simplu “se lasă în voia soartei”. În general sunt oameni pe care îi chinuie neliniștea și teama; se pare că soarta îi duce prea des spre nefericire și haos. Dacă ar putea fi invers, dacă și-ar putea *conduce* singuri viața, o mare parte din neliniștea și teama lor ar dispărea automat. E același principiu ca “fii stăpân pe timpul tău căci altfel va fi el stăpân peste tine.”

Într-un studiu care s-a efectuat în 1953 și la care au participat studenții de la Yale, doar 3 procente dintre ei aveau planuri clare unde vor să ajungă în viață. Douăzeci de ani mai târziu, cei trei la sută acumulasera în total valori mai mari decât restul de nouăzeci și șapte de procente!

Un program fix, cum ar fi cel în doisprezece pași pentru alcoolici și drogați, poate da rezultate în cazul persoanelor cu diferite dependențe, dar e mult prea minuțios stabilit ca să poată fi folosit drept model de viață. Înotați viguros și nu uitați că râul are multe cotituri.

La sfârșitul seminarelor mele, le cer participanților să scrie, în zece până la douăzeci de minute, o listă de gânduri în legătură cu tema viitorului despre care am discutat la începutul sesiunii: viitorul relațiilor lor, sănătatea, distracția, mediul de viață, stilul de viață și timpul rezervat dezvoltării interioare.

Ar fi un exercițiu excelent și pentru voi. Eu nu notez aceste teste; de obicei nici măcar nu le citesc, deși unii dintre participanți sunt atât de impresionați de această experiență încât îmi împărtășesc gândurile lor chiar și la câteva luni de zile după încheierea sesiunii. Dacă faceți acest exercițiu cu seriozitate, veți descoperi cu uimire că lumina viitorului va străluci cu mult mai puternic.

Și ce se întâmplă dacă planurile dau greș? Dacă descoperi dintr-o dată că drumul pe care l-ai ales este greșit, că te îndrepti spre un viitor pe care nu ți-l mai dorești?

Când se întâmplă așa ceva, lasă viitorul deoparte; te vei întoarce la el mai târziu. Acum rămâi în întregime în prezent, pentru că este singurul loc în care te poți cunoaște pe tine însuși, și numai și numai acolo îți poți găsi viitorul.

Prietenul meu Captain Dave trăiește pe un vas de agrement în Caraibe și își câștigă existența pictând scene locale și vânzând tricouri. Mă întâlnesc cu el de fiecare dată când merg pe insula St. John. La ultima noastră întâlnire mi-a spus: “Mă întorc peste cinci ani.”

“Serios? Ce planuri ai?”

“Voi naviga în jurul lumii. Fără nici un itinerar fix. O să mă opresc când o să am chef, o să stau atât cât o să vreau, apoi o să ridic iar ancora și-o să mă las efectiv purtat de vânt.”

Și s-a dus. Mi-a scris din Fiji ca să-mi spună că îi place acolo și că s-a hotărât să mai stea o lună în plus. De atunci n-am mai primit alte vești, dar mă gândesc la el de multe ori pentru că planul lui de cinci ani, oricât de fără rost ar putea părea, mi se pare mai solid decât al multora.

În viața lui vor fi crize neașteptate, care-l vor sili să facă unele schimbări și să-și revizuiască planurile – crize care apar în calea oricărui navigator – dar eu cred că el și-a descoperit raza de lumină și că o urmează. Nu e raza pe care aș alege-o eu; sunt mult prea atașat de Omega și de viața mea de familie. Dar am impresia că el, mai mult decât oricine altcineva dintre cunoscuții mei, este deschis clipei – trăiește fiecare clipă în prezent – și câteodată îl invidiez.

A descoperit ce e important pentru el și se îndreaptă fără ezitări spre viitorul lui.

A descoperi ce e important este un factor fundamental în orice planificare. De multe ori, totuși, nu putem discerne ce e “important” pentru că atenția ne e distrasă de o situație de criză, de dorința de a evita să ne gândim, preferând să acționăm, de agitația și tumultul vieții de zi cu zi.

În cartea *The Seven Habits of Highly Effective People*, Stephen Covey face o distincție esențială între “urgent” și “important”. Urgența se referă la evenimentele care ni se impun singure și ne solicită atenție imediată. Aceste evenimente pot fi crize importante și dileme de care trebuie să ne ocupăm *acum*, sau pot fi întreruperile și săcăielile zilnice care pun și ele stăpânire pe atenția noastră, cum ar fi apeluri telefonice lipsite de importanță, întâlniri de afaceri care nu sunt necesare sau certuri în familie în legătură cu lista de invitații la masa de Sărbătoarea Recunoștinței. Importanța se referă la acele lucruri care merg dincolo de imediat și care se aliniază în direcția generală pe care am ales-o în orice aspect al vieții noastre.

Uneori e esențial să răspundem urgenței situației imediate, dar e la fel de vital să ne petrecem o anumită cantitate de timp fără urgență. Acela e timpul în care putem să ne facem planuri și să prevenim crizele și neplăcerile care ne presează mereu.

Evident, planificarea e importantă dar nu e urgentă și este un domeniu în care ar trebui să ne investim mai mult timp, spune Covey. El susține că ar trebui să facem o tranziție în timp de la lucrurile urgente dar fără importanță ca să ne concentrăm asupra rolului important al planificării. Dacă ar fi atât de simplu, atunci toată lumea ar face mai des acest lucru; evident, având în vedere că n-o facem, înseamnă că există unele dificultăți. “Important, dar nu urgent” e o distincție greu de făcut.



Urgent și Important



Neurgent și Important



Urgent și Neimportant



Neurgent și Neimportant

Dacă privim situația din perspectiva frecvenței și amplitudinii, frecvența reprezentând urgența, iar amplitudinea reprezentând importanța, atunci putem înțelege de ce nu ne simțim în largul nostru când vine vorba să ne facem planuri de viitor. Cum de-a lungul zilei răspundem mereu la situații și întreruperi urgente, intrăm în rezonanță cu frecvența rapidă a urgenței. Indiferent dacă sunt lucruri importante sau mărunte, ne obișnuim să le tratăm într-un ritm rapid. De fapt, chiar atunci când nu se întâmplă nimic urgent sau important în viața noastră, avem tendința de a

ne continua ritmul rapid. Televiziunea sau jocurile video, de exemplu, nu pot fi considerate urgente, totuși le jucăm pentru că ne menținem ritmul în pasul alert al societății.

Pentru a planifica, avem nevoie să micșorăm frecvența și să mărim amplitudinea – în privința lucrurilor care au o mare importanță. Trebuie, în esență, să ne gândim serios, fără grabă, cu toată atenția trează, ce ne dorim pentru viitor. La început e greu să schimbi ritmul. La serviciu, știm cât e de greu să-ți faci timp să scrii un raport sau să alcătuiești un plan nou; acasă, intervin nevoile unui copil, sau telefoanele din partea prietenilor sau a partenerilor de afaceri.

E nevoie să schimbăm timpul – să recunoaștem ritmurile mai rapide, urgente cu care ne-am sincronizat și apoi să putem trece la ritmurile mai lente de care avem nevoie ca să ne facem planuri de viitor. Am văzut deja cum putem face o tranziție în timp închizând ușa biroului, luându-ne timp liber pe care să-l petrecem cu partenerul de viață, protejându-ne cu grijă timpul pe care ni-l rezervăm nouă înșine. Fără astfel de ritualuri, fără să încetăm, nu ne putem planifica viitorul și astfel rămânem la voia urgenței și stingem toată ziua câte un incendiu și în cele din urmă tot noi ne plângem că suntem întotdeauna stresați și pe fugă. Dacă încetăm și acordăm atenție lucrurilor importante – atenție și timp - preîntâmpinăm multe din problemele care pot apărea și astfel ne dăruim nouă înșine mai mult timp. Deși pare paradoxal, în viață putem câștiga timp numai dacă încetăm.

Următoarele exemple ilustrează sensul spuselor mele.

Un bărbat mi-a povestit la un seminar că este întotdeauna întrerupt în îndatoririle lui de manager financiar de colegi care-i cer sfatul în probleme imediate. “Niciodată nu-mi termin bugetele la timp,” s-a plâns el. “Sunt nevoit să lucrez peste program, sâmbăta și duminica. N-am niciodată timp pentru familie. Care este răsplata? Cel mult, vorbe goale. Toată lumea trage de mine fără să-și facă probleme.”

Ceea ce e important e bugetul; ceea ce e urgent sunt pretențiile colegilor. Iar el nu face decât să adâncească situația de criză nereușind să pună limite, nefiind capabil să spună *nu* și dedicându-și prea mult timp problemelor imediate în locul celor pe termen lung.

“Ia-o mai încet,” i-am spus. “E singura ta șansă.”

Una dintre colegele mele de la Omega se pricepea atât de bine să-și împartă timpul, încât putea să-și petreacă cât mai mult timp planificând. La început, unul dintre managerii noștri

mi s-a plâns că ea nu lucrează cât ar trebui; predecesorii ei munceau mult mai mult, mi-a spus el. Erau întotdeauna la birou mult după sfârșitul programului de lucru.

De fapt, colega mea se descurca de minune, iar departamentul ei funcționa mai bine decât oricând înainte. Asta nu pentru că ar fi lucrat mai multe ore sau mai rapid, ci pentru că era mai eficientă și își planifica treburile mai bine. “Lasă-i pe alții să rezolve situațiile de criză,” era atitudinea ei. Ea își concentra atenția în primul rând asupra problemelor pe termen lung și astfel avea de înfruntat mai puține crize.

Cunosc un bărbat și o femeie care, în cuplu, s-au certat trei ani pe tema mesajelor telefonice. Ea se mutase în apartamentul lui, dar când era căutată la telefon și răspundea el, de multe ori el uita să-i spună cine o căutase, mai ales când era un mesaj personal, spre deosebire de unul în legătură cu serviciul. Pe ea asta o înnebunea.

“Dar nu era altcineva decât niște prieteni de-ai tăi,” îi spunea. “Or să te sune ei din nou.”

Certurile dintre ei erau înverșunate și distructive – atât de tari încât ajunseseră chiar să se gândească la despărțire, deși se iubeau.

Relația era importantă, iar problema era dificilă. În cele din urmă și-au luat amândoi câte o zi liberă de la serviciu și au petrecut o după-amiază într-un loc “neutru” (o cafenea) ca să discute și să afle ce se petrecea de fapt. Numeroși factori psihologici, au descoperit ei, explicau războiul dintre ei.

El și-a dat seama că, deși o iubea, a resimțit mutarea ei în apartamentul lui ca pe un fel de invazie, la care subconștientul lui s-a împotrivit. Iar ea, deși știa că îl iubește, detesta să se simtă la dispoziția lui pentru că el era “proprietarul” telefonului.

După ce au putut lua lucrurile pe îndelete și și-au înțeles diferențele, au ajuns împreună la o soluție atât de simplă încât s-au mirat că nu se gândiseră la asta cu câțiva ani mai devreme.

Au mai instalat încă un post telefonic.

Pentru ca planificările noastre să fie eficiente, ca să ne dedicăm timpul lucrurilor importante, nu celor care sunt doar urgente, trebuie să încetinim, să schimbăm ritmul, să ne ferim de amestecurile din afară, să punem limite, să fim atenți și să ne concentrăm asupra problemelor pe termen lung. Aceasta e metoda cea mai bună pentru a preveni problemele în viitor și de a reduce astfel timpul pe care suntem nevoiți să-l consumăm rezolvând situații de criză.

Acesta este motivul pentru care atât de mulți oameni își iau de lucru acasă în timpul zilei, pentru a evita întreruperile de la

birou. De aceea atât de mulți oameni ridică receptorul din furcă atunci când fac dragoste sau vor pur și simplu să stea de vorbă. De aceea sunt concediile atât de importante, de aceea e esențial să-ți petreci timp în natură și de aceea ne face tuturor atât de mult bine să ne concentrăm atenția când ne jucăm cu copiii.

Așa se explică și cum pot unii autori să depășească o pană de inspirație alocându-și un timp special pentru asta. De exemplu, își acordă câte trei ore în fiecare dimineață, în timpul cărora nu se obligă să scrie, dar nici nu-și îngăduie să facă nimic altceva. De obicei chiar se apucă de scris după un timp.

Uneori eu mă duc la birou duminica, atunci când nu mai e nimeni în clădire. Este un timp pe care mi-l acord să fiu numai cu mine; nu ca să termin treburile nerezolvate în timpul zilelor de lucru, ci ca să fac planuri pe termen lung pentru Omega și ca să mă gândesc în liniște la problemele și ocaziile prezente.

Dar când fac asta, îmi iau timp liber în timpul săptămânii, pe care-l dedic unor lucruri fără legătură cu munca. Nu e timp suplimentar, e timp *diferit*. Cu cât ne echilibrăm mai bine timpul în acest fel, cu atât ne vom trăi viața mai din plin.

În capitolul treisprezece am văzut cum a reușit dr. Dean Ornish să facă să dispară scleroza în plăci la pacienții cu boli cardiovasculare printr-un program care îmbină regimul alimentar cu yoga și tehnicile de relaxare. Acest program este planul B; Ornish preferă să preîntâmpine în loc să trateze situația de criză a unui infarct printr-o operație cu bypass sau prin eroisme de ultimă clipă.

E interesant de remarcat că abordarea lui a fost la început respinsă pentru că mulți alți doctori simțeau că pacienții ar fi mult mai dispuși să suporte operații pe cord deschis decât să depună timp și efort în munca aceea continuă de a-și schimba stilul nesănătos de viață.

Pentru a-ți planifica viitorul în privința sănătății, a relațiilor cu ceilalți și a vieții e nevoie de schimbarea timpului. Indienii americani au acceptat de mult practica de a-și privi viitorul dintr-o perspectivă eliberată de presiunea cotidianului. Există o veche tradiție a Căutării Viziunii, în care cineva lasă în urmă viața de zi cu zi și merge în natură pentru a descoperi idei noi, viziuni noi. Ca să putem face planuri, și noi trebuie să ne tragem deoparte de cotidian și să separăm ce e important de ce e urgent. Altfel nu vom fi pregătiți pentru un viitor în care imprevizibilul ne va forța nu să acționăm, ci să reacționăm. Dacă suntem pregătiți, putem exploata mai bine șansele atunci când ni se oferă.

CAPITOLUL ȘAPTESPREZECE

SOCIETATEA

Pretutindeni, oamenii se străduiesc să-și rezerve timp pentru lucruri care sunt percepute ca fiind importante în plan uman: pentru a fi alături de cei dragi, pentru a se bucura de natură, pentru a studia idei sau pentru a se angaja într-o activitate creativă. Dar devine o luptă din ce în ce mai lipsită de sorți de izbândă. Nici un alt lucru, nici un alt aspect al vieții omului nu are mai multă importanță. Distrugerea timpului înseamnă literalmente distrugerea vieții.

—JACOB NEEDLEMAN

PRACTICAȚI O BUNĂTATE SPONTANĂ ȘI FACEȚI
GESTURI FRUMOASE GRATUITE

Așa scrie pe un abțibild pe care l-am văzut peste tot în ultima vreme. Cred că popularitatea lui provine dintr-o “cunoaștere” socială profundă a faptului că e un lucru de care avem nevoie, deși atât de puțini dintre noi ne supunem acestui îndemn. Da, suntem foarte capabili de o bunățate și de gesturi frumoase *premeditate*, dar suntem prea ocupați – nu avem destul timp – să le includem în rutina noastră zilnică. Trebuie să ne gândim ca să fim buni și ca să facem gesturi frumoase; nu ne “vin” din instinct.

Nu sunt productive din punct de vedere material. Nu obținem nici un profit de pe urma lor, în afară de cel pentru suflet.

Am început să urmez îndemnul abțibildului. Printre altele, am urmat exemplul prietenului meu din Caraibe, Zedie, care e prietenos *din fire* și acum, când un șofer încearcă să-mi taie calea ca să mă depășească, îi fac semn cu mâna să treacă,

zâmbindu-i – de ce nu, dacă se grăbește atât de tare? Poate că soția lui stă să nască și trebuie să ajungă acasă cât mai repede.

E atât de ușor să ne schimbăm perspectiva, și asta ne face să ne simțim cu mult mai bine. E mult mai bine decât să te înfurii când cineva încearcă să-ți taie calea cu grosolănie și să simți că-ți crește tensiunea. E o experiență remarcabilă să poți acționa cu bunăvoință și apoi să observi efectul pe care-l are generozitatea spirituală asupra unei alte ființe – și asupra ta.

Aceste ocazii abundă în jurul nostru de dimineață până seara. Poți să-i arăți drumul cuiva care s-a rătăcit, sau să saluți un casier pe autostradă (chiar să-i lași un bacșiș – să nu primești restul) sau să-ți ajuți un coleg la serviciu, deși nu intră în sarcinile tale.

Acest gen de ocazii ni se prezintă mereu, dar nu vă sugerez să deveniți un Bun Samaritean cu normă întregă. Uneori chiar nu avem timp sau chef, deși de multe ori ne lăsăm conduși de dispoziția spre iritabilitate pe care ne-o imprimă ritmul momentului. Dacă îngăduim ca viteza vieții sociale să ne țină prizonieri într-o rutină grăbită care exclude orice gen de afecțiune umană, vom crea cu toții o societate în care să fim separați unii de alții prin ziduri impenetrabile.

Soția mea e foarte prezentă și generoasă cu timpul ei față de ceilalți. Generozitatea ei se datorează unei iubiri autentice față de oameni. De multe ori apreciez sentimentele pozitive pe care afecțiunea și omenia ei le creează. Afecțiunea și omenia nu ne iau mult timp. Nu trebuie decât să nu ne mai gândim o clipă la treburile și problemele noastre; să fim prezenți pentru viața care se desfășoară tot timpul în jurul nostru.

Am învățat multe de la soția mea stându-i alături, ceea ce mi-a permis să fiu mai atent și mă dăruiesc mai mult pe mine însumi în situații care nu țin neapărat de treaba, rolul sau responsabilitatea mea. Nu e vorba de nimic altceva decât de a fi prezent ca om. În multe privințe e ca parfumul unei flori; fără alt rost decât acela de a exista.

Mă consider un altruist, un “sfânt”, un “model de virtute”?

Cătuși de puțin.

Cui îi fac bine? Unor necunoscuți, bănuiesc, deși cu excepția unui scurt moment de surpriză, probabil că nu se gândesc deloc la acțiunile mele, scufundați cum sunt în valurile impersonale ale societății noastre.

Mie însumi? Categorie. Sunt cu adevărat *mai fericit* când fac câte un act spontan de bunătate.

E nevoie de timp pentru actele de bunăvoință spontană și pentru gesturile frumoase gratuite. Acest timp ne stă tuturor la dispoziție, numai că noi părem să nici nu știm că există.

Jim Buglione – sau Jimmy Bugs, cum l-am poreclit noi cu afecțiune – a fost mulți ani voluntar la Omega, făcând tot ce era nevoie, ajutând la expedierea corespondenței sau la bucătărie sau răspunzând la telefoane. Fusese în armată și suferise accidente care i-au afectat sănătatea și așa precară; avea crize regulate de epilepsie.

La început mi-a fost pacient, apoi s-a integrat definitiv în comunitatea de la Omega. Nu făcea de-adevăratelea parte din personal și nu era plătit, dar întruchipa toate principiile organizației noastre. Anul trecut, moartea lui subită ne-a întristat și ne-a șocat profund pe toți la Omega. Ne-am adunat în sala de ședințe ca să ne împărtășim gândurile și sentimentele. Pe mine m-a impresionat cel mai mult felul cum Jimmy ne dăruise tuturor câte o părticică din ființa lui, afectându-ne profund pe fiecare în parte. Istorisirile despre el abundau. Cum îi adusesse flori unui om pe care nu-l cunoștea și căruia tocmai îi murise soția, deși pentru asta fusese nevoit să meargă câteva ore pe jos ca să ajungă acolo (Jimmy nu avea permis de conducere din cauza epilepsiei). Cum ne aducea tuturor mici cadouri sau cum intra misterios în biroul cuiva exact când acel cineva avea mai multă nevoie de ajutor sau de un prieten cu care să stea de vorbă.

Ne închipuim de multe ori că “lucrurile merg înainte” datorită persoanelor aflate în vârful ierarhiei. Eu conduc Omega; Jimmy nu avea nici o calitate oficială. Și totuși el s-a implicat cu adevărat și s-a dăruit din plin, iar pentru mine el va fi întotdeauna un exemplu. Mesajul lui de bunătate pe care ni l-a lăsat moștenire este unul din lucrurile care fac din Omega ceva special.

Timpul este ca lâna, a spus rabinul Zalman Schachter-Shalomi. Îl primim în secvențe lungi, ca ghemotoacele mari de lâna – dar îl tăiem în fire scurte.

Când secvențele erau mai lungi, uneau între ele familii, comunități, societăți și națiuni. Pe vremuri, nu mai puțin de trei generații trăiau în armonie într-un singur cămin, membrii unei comunități erau uniți într-un singur tot prin religie și interese comune, iar diferitele grupuri – religioase, sociale, rasiale – conlucrau pentru binele comun: o singură națiune, indivizibilă.

Am vorbit despre rolul muzicii în crearea unui ritm comun, un ritm care unește doi oameni într-o relație sau, în acest caz, aduce un grup pe aceeași lungime de undă. Muzica e adesea

folosită de comunități pentru a-i uni pe oameni – în adunările triburilor africane, în dansurile rituale din Bali și în multe manifestări culturale sud-americane.

Un film extraordinar, dar prea puțin urmărit, *Latcho Drom*, fără nici un dialog, folosește coloana muzicală pentru a descrie cum trăiesc comunitățile de țigani din India și Turcia până în România și Franța. Viețile lor adesea tragice, supuse unui tratament atroce din partea celorlalți, sunt unite prin intermediul muzicii profund emoționale pe care o împărtășește întreaga comunitate. Țiganiii duc o viață nomadă, fără rădăcini vizibile. Muzica este cea care le păstrează cultura intactă, în timp ce alte comunități au pierit. Spiritul lor își găsește expresia în această muzică, împărtășită de toți membrii comunității. Sufletele lor sunt unite în același ritm. Lingviștii care le-au studiat limba au constatat un lucru curios, că ei nu au cuvinte pentru “viitor” și “trecut”. Timpul înseamnă pentru ei doar prezentul.

Astăzi, pentru că am tăiat lâna în secvențe prea scurte, cei mai mulți dintre noi nu mai avem o muzică a comunității. Muzica rap este singurul exemplu la care mă pot gândi.

Puține lucruri ne mai unesc acum. Relațiile dintre noi sunt trecătoare, iar oamenii se căsătoresc cu atitudinea că dacă n-o să meargă vor putea divorța oricând. Copiii ne pleacă de acasă, diferitele comunități se luptă între ele, termenul “grup de interese” nu mai este peiorativ, rasele se ridică una împotriva altora, generațiile la fel. “Epurarea etnică” a devenit un termen pe care toată lumea îl înțelege. E un fapt hidos în sine acela că un astfel de termen există.

S-a schimbat chiar și relația dintre patron și angajat. Pe vremuri sensul unei astfel de relații era că angajatul, dacă era loial și conștiincios, se putea baza pe aceeași loialitate din partea șefului. Acum, oamenii sunt dați afară pe motive de “restructurare a schemei”, din motive “de ordin economic”, pentru că cei aflați la conducere se consideră îndatorați mai degrabă față de niște acționari fără chip, decât față de oamenii pe care îi conduc.

Timpul – și, în principal, concepția conform căreia “timpul înseamnă bani” – se află la originea lipsei noastre de afecțiune față de ceilalți. Nevoia de recompense imediate, apetitul pentru din ce în ce mai multe bunuri și servicii și dorința de “a avea totul” au dat naștere unei atitudini de tipul “fiecare cu ce-l doare”, atitudine care-i exclude prin definiție pe ceilalți, chiar pe partenerii de viață, părinți, copii – și categoric comunitatea.

Acum cinci sute de ani, la unul din colegiile de la Oxford din Anglia s-a construit o “sală de ceremonii” cu grinzii de stejar. Sala e utilizată și astăzi, dar de curând grinzile au trebuit înlocuite pentru că putreziseră. Administratorul actual al colegiului, căutând o soluție a problemei, a descoperit, în registrele omologului său de acum cinci sute de ani, că în apropierea colegiului fusese plantată o pădurice de stejari în același timp în care se construia sala – *tocmai cu scopul* ca stejarii să ajungă suficient de mari când vor trebui înlocuite grinzile. Stejarii au fost tăiați și folosiți în scopul prevăzut acum cinci sute de ani.

Gândiți-vă cum s-ar putea face așa ceva în America de azi. Planificările noastre, în loc să se extindă peste secole sau decenii, abia dacă ajung la câțiva ani sau luni sau zile – sau uneori nici nu ne gândim la asta.

Tot ce construim, de exemplu, este pe termen scurt. Liniile noastre ferate pot dura cincisprezece ani, mașinile cinci. Politica economică a lui Reagan a dus la creșterea îndatorării pentru că oamenii voiau o reducere fiscală *acum* ca să-și poată cumpăra mai multe lucruri *acum*. Autostrăzile noastre s-au uzat pentru că am renunțat să ne transportăm mărfurile cu trenul pentru că acesta e un mijloc de transport prea lent. Clădirile noastre guvernamentale s-au deteriorat atât de rapid încât acum arată ca niște ruine din fostele state comuniste. Orașe ca New York și Los Angeles se reconstruiesc încontinuu.

Ed Bacon, arhitect și urbanist, deține o parte din responsabilitatea renașterii orașului Philadelphia. A fost luat în derâdere pentru că a gândit pentru treizeci de ani de acum înainte – și nu pentru că ar fi fost o perioadă de timp prea scurtă, ci prea lungă. A dus adevărate bătălii cu politicienii locali care voiau soluții imediate la problemele urbane, dar nu erau dispuși să ia în considerare planuri care se extindeau pe dincolo de cinci ani.

Infrastructura noastră se prăbușește pentru că am construit autostrăzi cu două benzi fără să ne gândim că în curând vor fi atât de multe mașini încât vom avea nevoie de trei benzi. Stadionele ridicate acum treizeci de ani sunt considerate depășite pentru că nu au cupole, tribune de lux sau gazon artificial. Computerele noastre “se îmbunătățesc” atât de rapid încât ce e nou astăzi e literalmente uzat moral mâine. “Schimbare”, “dezvoltare”, “nou” – acestea sunt cuvintele care ne guvernează și care pe unii îi fac să prospere.

Și totuși ne pomenim cu găuri în stratul de ozon, cu deșeuri nucleare de care nu știm cum să scăpăm, cu specii pe cale de dispariție, cu ape poluate. Acum o sută de ani (și o sută de ani e o perioadă foarte scurtă!) nu era necesară o agenție pentru protecția mediului – mediul natural nu era amenințat.

Nu luăm aproape nici o măsură preventivă ca să cruțăm natura, cum nu luăm aproape nici o măsură preventivă ca să ne cruțăm sănătatea.

Am scris ceva mai devreme despre impactul negativ pe care-l are ritmul din ce în ce mai trepidant al societății americane asupra oricărei gândiri pe termen lung și asupra capacității noastre de reflecție. În privința pământului și a resurselor naturale, problema devine deosebit de acută.

Americanii privesc pământul ca pe o investiție. Îl cumpărăm și-l vindem fără să punem piciorul pe el, nici vorbă să ne oprim să-i savurăm frumusețea sau să-i mirosim florile. Antreprenorii construiesc pe el, fabricanții de hârtie îi taie copacii, minerii îl răscolesc și-l seacă de resurse fără să pună nimic la loc. Cei care vor să dreneze o mlaștină ca să poată ridica un cartier de locuințe nu au văzut niciodată mlaștina.

Nu cu mult timp în urmă, ne iubeam pământul și-l percepeam cu simțurile – eram o parte a naturii, nu stăpâni ei. Pe plajă ascultam valurile, nu boxele uriașe instalate pe nisip, și ritmul nostru interior se acorda cu cel al mării. Dacă ucideam un animal, o făceam pentru hrană, la fel cum fac și alte animale. Participam la echilibrul natural.

Cu cât vom trăi mai mult cu mintea, cu cât ne vom pierde mai mult capacitatea de a simți – cu alte cuvinte, cu cât se va adânci prăpastia dintre noi și emoțiile, simțurile noastre – cu atât vom răscoli mai mult pământul și-l vom cimenta. Nimic nu poate explica nebunia prin care ne lăsăm mediul natural să se distrugă, în afară de viteza noastră excesivă și de pierderea capacității de a rămâne în ritm cu natura.

Am scris câteva fragmente din această carte într-un cort la Maho, pe insula St. John. Când m-am mutat din acest cort într-o casă modernă – cu patru pereți, un tavan, ferestre care ne izolează de lumea de exterior – m-a frapat diferența pe care această “izolare” o producea. În cort, puteam simți în mod activ ritmurile naturii. În casă, trebuia să recurg la amintirea lor.

Cu toții trebuie să ne sincronizăm cu ritmul profund al pământului. Trebuie să găsim un echilibru între ritmul său și

cel al societății, să ne întoarcem la pulsul care stăpânește omenirea, nu omul individual.

Pământul – natura – este darul pe care ni l-a făcut Dumnezeu, averea noastră cea mai prețioasă. Iar noi îl tratăm azi ca pe o sursă de profit!

Am văzut că cea mai bună metodă de a încetini este să trăim în ritmuri firești. Culturile din trecut știau acest lucru; cele care trăiesc în timpul circular o știu și astăzi.

O cultură aflată într-un asemenea dezechilibru față de mediul său nu poate supraviețui, totuși majoritatea politicianilor nici măcar nu sunt dispuși să accepte invitațiile ecologiștilor de a vedea zonele aflate în pericol înainte de a vota pentru distrugerea lor.

Numai dacă încetinim suficient ca să putem aprecia natura vom reuși să ne salvăm, dar politicianii continuă să ne îndemne să-i dăm înainte cu viteză maximă, chiar mai mare dacă se poate, îndepărtându-ne din ce în ce mai mult de simțurile și simțirile noastre naturale, până vom pierde legătura cu simțurile, cu natura, cu lumea în sine.

Ritmul societății distruge lent, dar sigur și un dar pe care ni l-am făcut singuri: democrația.

Procesul democratic necesită gândire, discuții, argumente, sinteză – timp. Pentru a înțelege cu adevărat problemele, trebuie să ascultăm ambele părți implicate într-o dispută, să avem la dispoziție fapte, să studiem, să cântărim, să pritocim. Pentru a evalua un candidat, trebuie să-i ascultăm ideile, să-i punem întrebări ca să-l testăm, să-i luăm în considerație cinstea, să înțelegem implicațiile stufoase ale spuselor lui.

Ce bătaie de joc devine acest proces din cauza vitezei!

“Spuneți-mi, domnule Candidat,” întrebă moderatorul unei dezbateri electorale televizate pentru președinție. “Cum ați reforma sistemul național de sănătate?” Se uită la ceas. “Aveți la dispoziție trei minute.”

Trei minute. Ca și cum *s-ar putea* da un răspuns în acest timp. Ca și cum candidatul ne-ar putea servi drept răspuns altceva decât o serie de sloganuri superficiale.

Celălalt candidat are un minut ca să dea o replică – iar la știrile serii, pentru cei care au preferat să se uite la un episod din *Taxi* în locul dezbaterii, atât răspunsul cât și replica sunt reduse la câte zece sau cincisprezece secunde fiecare.

Sloganul e un cuvânt detestabil și un concept hidos în sine. Politicienii se bazează pe slogane, înțelepții le blamează, “experții” le compun – iar noi le auzim cu toții și ne închipuim că ele reprezintă poziția unui candidat, *înțelepciunea* lui. “Tot ce trebuie să facem ca să echilibrăm bugetul este să reducem cheltuielile guvernamentale.” “Se petrec prea multe înșelătorii pe seama fondurilor de protecție socială.” “Eu pot să reduc fiscalitatea fără să reduc serviciile.” “Zău? Ei bine *eu* pot să reduc serviciile fără ca beneficiarii să sufere.”

Acestea sunt bolboroseli fără sens; texte de reclamă.

Faptul că recurgem din ce în ce mai mult la slogane nu e vina politicianilor, e a societății – și a noastră, din moment ce noi am adoptat ritmul societății. Și așa se face că votăm pe baza emoției momentului și găsim soluții pe termen scurt, fără amploare.

Suntem o națiune de consumatori; fast food (ce expresie!), aspirină, Prozac, medicamente “miraculoase”, regimuri de slăbire “pe loc”, computere. Vrem răspunsuri, și le vrem *repede*.

Așa stând lucrurile nu e de mirare că politicienii ne servesc exact așa ceva: răspunsul rapid, soluția simplă. Nu mă refer aici numai la președinte și la kongresmeni, ci și la membrii consiliilor locale, ai primăriilor – oricine are răspundere într-o circumscripție – și nu e de mirare că răspunsurile lor ne satisfac.

E mult mai ușor să votezi repede și din reflex, decât să studiezi cu atenție situația; e mai ușor să evaluezi un candidat după înfățișarea și elocvența lui decât după conținutul opiniilor lui. Dezbateră politică e câștigată nu de cel cu idei mai bune, ci de cel cu reflexe mai rapide. (Și aflăm cine a câștigat printr-un sondaj de opinie realizat *în câteva secunde* după încheierea dezbaterii.) Chiar și în îndepărtatul an 1960, Richard Nixon a “pierdut” o dezbateră televizată în fața lui John F. Kennedy pentru că a transpirat sub căldura reflectoarelor. Dacă n-ar fi transpirat atunci, sunt de părere mulți analiști politici, ar fi câștigat alegerile.

Revoltă! îmi vine să strig, dar apoi tac din gură. Pentru că revoluția nu aduce pacea nici țării, nici revoluționarilor; face și ea parte din ritmul trepidant al lumii noastre. Yasser Arafat nu va cunoaște niciodată pacea, cum n-au cunoscut-o nici Nathan Hale, nici Che Guevara, nici Eldridge Cleaver, nici Susan B. Anthony.

La fiecare gram de bine pe care-l faci, e nevoie de un kilogram de liniște, iar eu aș adăuga că dorința noastră de a face binele devine o problemă dacă nu reacționăm decât făcând.

În Hong Kong, membrii parlamentului – toți din dorința de a face bine – s-au luat efectiv la bătaie cu pumnii când părerile lor s-au ciocnit. Martin Luther King și Mahatma Gandhi au fost poate dintre cei mai mari revoluționari tocmai pentru că ei au predicat non-violența și ritmul revoluțiilor lor, deși foarte intens, a fost lent.

Cred că furia revoluționară, ca toate furiile, ascunde o tristețe mai profundă pe care ne-o provoacă chiar condiția umană în sine, iar cu această tristețe nu ne putem împăca decât prin contemplare, nu prin acțiune.

Luptă, teritorialitate, conflict, boală, bătrânețe, moarte: acestea nu sunt lucruri străine vieții omului, ci sunt părți inevitabile ale ei. Suntem în stare să facem și rău și bine; lăcomia și altruismul fac parte împreună din firea noastră.

Nu putem fugi de aspectele tragice ale ființei noastre; le putem doar învinge ținându-le piept cu curaj și încorporându-le în concepția despre noi înșine ca întreg.

Trebuie să încetăm. Trebuie să ne examinăm inimile după ce ne-am examinat, atâta timp, creierele.

Adevărata revoluție constă într-o respectare onestă a diferențelor dintre noi și ceilalți; trebuie să le iertăm păcatele pentru că păcatele lor sunt și ale noastre. Trebuie, mai presus de orice, să învățăm ce este compasiunea.

Și cum am putea să învățăm compasiunea în locul furiei?
Cu ajutorul timpului.

Un studiu efectuat asupra indienilor athabascani din Alaska a scos la iveală faptul că, atunci când sunt acuzați de delict, probabilitatea de a fi condamnați e mai mare decât în cazul caucazienilor.

Explicația este ritmul.

Athabascanii fac o pauză înainte de a vorbi. Dă-le bună dimineața și îți vor răspunde la salut – la fel de sincer – *în cele din urmă*, dar nu în câteva secunde. Întrebă-i dacă sunt vinovați și vor nega, dar abia după un răgaz oarecare.

Aha! ne repezim noi. Trebuie să se gândească înainte să răspundă. Evident, sunt vinovați.

Totuși ei n-au făcut decât să răspundă în ritmul lor, un ritm care conține și pauza, spre deosebire de stilul de viață american.

Pe vremuri și noi știam să facem pauze. Evreii și creștinii făceau pauze de Sabat, comunitățile, cu legile lor nescrise, închideau magazinele duminică – iar toate acestea contribuiau nu numai la crearea unui ritm mai lent, ci și la o *schimbare* a ritmului.

Cunoscătorii îți recomandă ca, atunci când faci o călătorie în străinătate, să te interesezi în patru privințe: darurile admise, modalitățile de salut, codul de politețe și *concepția despre timp*. În Franța cei mai mulți oameni își iau liberă luna august. În Germania prânzul e cu adevărat timp liber. În Spania, siestele sunt sacrosancte.

Totuși chiar și în Europa pauza e ceva rar întâlnit. Aici, în America, e un lucru de care practic nici nu s-a auzit. Comerțul nu se oprește niciodată, de exemplu; pe ușa a nenumărate magazine atârână plăcuțe cu “Deschis 24 de ore”; prin intermediul televiziunii, îți poți cumpăra o rochie la trei dimineața.

După cum spune Juliet Schor, suntem lăudați dacă stăm la serviciu “peste program”; iar afirmația “De trei ani nu mi-am mai luat concediu” e aplaudată de șefi și invidiată de colegii mai puțin obsedați. (“Dacă aș lucra la fel de mult ca Harry mi-ar mări și mie salariul.”)

Este totuși vorba despre aceeași atmosferă în care violența se amplifică, în care adolescenți plictisiți se distrează dând foc unor oameni lipsiți de adăpost, “de dragul acțiunii” și nu au timp nici măcar să se gândească, darămite să mai și înțeleagă ce au făcut.

Violența se răspândește atât de mult pentru că este o modalitate de a *simți*. Prinși în ritmul violenței de la televizor, arzând de dorința unei soluții imediate, a câștigului, a extazului generator de dependență pe care-l creează riscul, din ce în ce mai mulți oameni recurg la pumni și la bâte, la cuțite și pistoale. În loc să le facem șoferilor grăbiți semn să treacă înainte când ne taie calea, noi îi împușcăm.

Când trăim numai în momente scurte, e ușor de înțeles de ce violența depășește orice limite, de ce filmele pot trezi emoții numai apelând la din ce în ce mai multe scene erotice și violențe explicite, de ce crește nivelul de decibeli al boxelor și al sirenelor ambulanțelor. *Orice* trebuie să fie strident ca să ne atragă atenția într-o lume fără simțire. Așa că ne tânguim și ne batem și înghițim imagini din ce în ce mai oribile.

Ceea ce pierdem este compasiunea. Pe măsură ce avem din ce în ce mai puțin timp pentru noi înșine, avem mai puțin timp și pentru ceilalți. Dacă nu vom putea face tranziția de la un ritm la altul, dacă nu vom trece la ritmuri mai lente și nu ne vom despovăra de ritmul frenetic în care trăim, politețea va dispărea.

Iar o dată cu dispariția politeței suntem în pragul pieirii civilizației.

CAPITOLUL OPTSPREZECE

VIITORUL

*Trăiește în prezent
Fă tot ceea ce e nevoie să faci
Fă în fiecare zi cât de mult bine poți
Viitorul își va purta singur de grijă.*

— PEACE PILGRIM

PREOTUL GERMAN IEZUIT și maestru Zen Hugo Enomiya-Lassalle descrie, în cartea sa *Living in the New Consciousness*, evoluția conștiinței omului în relația sa cu timpul.

La început, spune el, era “conștiința arhaică”. Aceasta exista la omul care se simțea una cu universul și astfel una cu timpul, în esență *fără* timp, pentru că timpul și spațiul și ego-ul erau amestecate în întreg. Omul arhaic nu știa despre trecut sau viitor; nici n-ar fi înțeles aceste concepte. (La fel cum trăiesc animalele timpul. O pisică sau un câine există numai în prezent, fără nici un gând la viitor sau la trecut.)

Apoi a urmat “conștiința magică”, în care omul era mai departe lipsit de individualitate, se concepea pe sine (inconștient) tot ca fiind una cu natura, trăind în timp circular, dar era deja pe calea “decadentă” – în care eul începea să se extragă din întreg – ceea ce a dus la “conștiința mitică”. În această etapă, omul a divorțat de univers și de natură și a început să se gândească la eul și sufletul său ca fiind diferite

de cele ale altor indivizi. Acum timpul a devenit important, pentru că viața și moartea individuală existau în timp, deși încă mai exista timpul circular, cu renaștere ciclică.

O dată cu Platon a început gândirea conceptuală, rațională, nașterea “ideilor”. Aceasta a introdus perioada “conștiinței mentale”, care înseamnă că ceea ce mintea percepe este de fapt ceea ce *este*, iar omul s-a văzut pe sine distinct de univers, de curgerea timpului și de natură. Aceeași concepție apăruse mai devreme și în Orient, dar acolo omul nu a renunțat niciodată definitiv la ideea că este una cu universul. Cu această conștiință mentală concepem noi astăzi timpul, în Occident.

Procesul evolutiv trebuie să continue, consideră Enomiya-Lassalle, să ajungem cu conștiința la cea de a patra dimensiune, în care există și sunt integrate toate stările de conștiință de până acum, astfel încât trecutul, prezentul și viitorul, timpul linear și timpul circular, dimensiunea arhaică, cea mistică și cea mentală să fuzioneze și să se ridice la un nivel nou.

Această nouă stare, această a patra dimensiune a timpului, este în mod nedefinit altceva decât celelalte, dar în ea ne vom păstra individualitatea, rămânând în același timp o parte din marele întreg, vom simți trecutul și viitorul în clipa prezentă, vom recunoaște timpul ca pe o entitate și totuși vom fi o parte indivizibilă a curgerii sale, vom fi atât ego cât și toată omenirea.

A patra dimensiune a timpului aparține încă viitorului. Și eu cred, la fel ca Enomiya-Lassalle, că trebuie să facem toate eforturile să ajungem la ea.

Creativitatea, spune sculptorul Hans van de Bovenkamp, înseamnă să aduci viitorul în prezent.

Marea artă, a scris naturalista Loren Eiseley, constă în a reda un gând sau o emoție comună, astfel încât după aceea să nu mai putem întâlni acest gând sau acea emoție fără să ne gândim, fie și numai inconștient, la opera de artă. Încercați, de exemplu, după ce ați văzut o floare a soarelui pictată de Van Gogh, să mai priviți această floare fără să vă influențeze modul cum a redat el esența ei.

Ambele situații ne duc spre acea a patra dimensiune, în care prezentul și viitorul pot coexista, iar o floare a soarelui poate fi în același timp efemeră și eternă.

Dacă putem trăi timpul atât linear cât și circular, dacă putem fi în același timp și Unul și Totul, atunci vom putea aplica practic această concepție în toate aspectele vieții noastre.

Am văzut câtă neliniște ne provoacă faptul că nu putem ieși din timpul linear, în care ne putem accelera ritmul natural (putem, ca să dau un exemplu simplu, să accelerăm “artificial” viteza de coacere a unei legume), în care “timpul contează în primul rând”, în care suntem înconjurați de ceasuri deșteptătoare, de tot felul de semnale care ne precipită spre viteză, în care până și ceasornicul nostru biologic e potrivit în funcție de ritmul societății și ne trezim speriați, înainte să ne sune ceasul, ca să ajungem la timp la o întâlnire.

Am văzut cât e de odihnitor să ne întoarcem la ritmurile naturii, când ne acordăm cu valurile oceanului, spre deosebire de impulsurile electronice de la un computer sau un televizor. Și am mai văzut că societatea occidentală prețuiește mai mult electronicul în detrimentul naturalului, că timpul unui om care lucrează e “prețios” pentru noi toți, dar cel al unui om în vacanță nu are nici o valoare pentru nimeni în afara lui.

Dar, se întreabă Jeremy Rifkins în *Time Wars*, ce-ar fi dacă am democratiza chiar timpul, dacă am fi toți egali în această privință și am avea cu toții aceleași drepturi de acces la trecut, prezent și mai ales la viitor? Societatea noastră ar fi mai puțin agresivă și n-ar mai fi obsedată de viteză, politicienii noștri s-ar orienta spre protejarea pe termen lung a mediului natural, iar viitorul ar fi considerat un bun care ne aparține tuturor – ceva prețios, care face parte din noi *acum*.

Ne aflăm la o răspântie în evoluția omului, scrie autorul, pentru că trebuie să ne hotărâm dacă putem renunța la timpul fabricat de om în schimbul celui ecologic, dacă putem adopta, în viața de zi cu zi, în locul tehno-vitezei, timpul spiritual/sacru. Rifkin spune:

Tirania politică începe în orice cultură prin devalorizarea timpului celorlalți. Într-adevăr, exploatarea oamenilor este posibilă numai în culturile cu o structură a timpului de tip piramidal, în care conducerea pornește întotdeauna de la premisa că timpul unora e mai prețios decât al altora. Într-o cultură cu o democrație a timpului, timpul tuturor ar fi la fel de prețios. Într-o cultură în care dimensiunea sacră a timpului ar fi pe primul plan, timpul nu ar putea fi conceput altfel.

Ideea că timpul fiecăruia dintre noi e la fel de prețios este cu adevărat revoluționară.

* * *

La fel cum abuzurile intolerabile asupra ecosistemelor noastre – despuicerea pădurilor, violarea dealurilor în căutarea cărbunelui, abandonarea deșeurilor toxice, secarea ținuturilor mlăștinoase – au dus la crearea mișcării ecologice, tot așa, cred eu, abuzul asupra timpului în societatea de azi ar trebui să ducă la o “mișcare a timpului”.

Filozofia acestei revoluții ar incorpora următoarele:

1. Ideile lui Rifkin în privința schimbării politice. El crede, de exemplu, într-o transformare a “ritmurilor de putere” – pe care le folosesc acum politicienii – în “ritmuri de empatie”, care să ușureze procesul prin care societatea își poate potrivi pașii cu cei ai naturii.
2. Modul în care Larry Dossey a analizat “boala grabei”. Aceasta se manifestă prin boli cardiovasculare, hipertensiune arterială, sau degradarea sistemului imunologic, care cresc riscurile de infecții și de cancer.
3. Scrierile Joannei Macy. Ea crede în nevoia fundamentală de a privi timpul în secvențe lungi, de a contracara “febra freneziei” pe care societatea o impune creierelor noastre, făcându-ne incapabili de a găsi soluții pe termen lung unor probleme atât de grave ca depozitarea deșeurilor toxice.
4. Opiniile lui Juliet Schor în privința muncii. Ea consideră că motivul pentru care suntem mereu într-o goană după bani, consum, program încărcat și stres la locul de muncă este acela că nu știm cum să izolăm munca într-o *parte* separată a vieților noastre și astfel nu știm nici cum să pășim apoi într-o nouă zonă în care odihna să devină la fel de importantă ca munca, iar contemplarea la fel de importantă ca și consumul. Aceasta este o zonă de timp în care putem trăi aproape fără stres, luând cu noi doar o parte din *lucrurile* care ne țin prizonieri.

O mișcare a timpului – un marș în care forțele implicate să lupte pentru dreptul de a încetini ritmul, de a ne relaxa, de a considera că orele de *muncă* suplimentare sunt o pierdere de timp, iar orele de distracție sunt valoroase – nu este o idee chiar atât de bizară. Dacă până și un om de afaceri ca Henry Ford și-a dat seama că timpul liber mărește valoarea timpului de muncă, atunci această generație și cele care vor urma își pot face cu siguranță auzită

nevoia lor de a trăi în prezent, iar ritmurile păcii, ale naturii, ale jocului, ale solitudinii, vor face din nou parte din ritmurile societății.

Mișcarea aceasta trebuie să înceapă acum. Nu e o exagerare să spunem că, dacă nu o vom porni, vom deveni automate, piese care se pot schimba ale unei vaste mașini industriale și că singurul nostru rost pe lume va fi să asigurăm funcționarea mașinii până când noi (nu ea; niciodată mașina) nu vom mai putea funcționa.

Cu toții ne facem planuri de viitor. Ne facem asigurări de viață și de sănătate, de exemplu, facem testamente, ținem fonduri de economii pentru studiile copiilor noștri și fonduri de pensie pentru noi înșine.

Acestea sunt practici relativ noi și chiar și astăzi multe societăți nu le-ar înțelege. În acele societăți, de bătrâni se îngrijește *comunitatea*, asigurându-le confortul necesar când nu mai pot munci, îngrijindu-i când se îmbolnăvesc și garantând o transmitere corectă mai departe a bunurilor lor când mor. Comunitatea le educă progeniturile, repară pagubele pe care le produc catastrofele caselor și fermelor lor, se adună pentru apărarea tuturor.

Simțim cu disperare nevoia unei astfel de comunități într-o societate care este din ce în ce mai înstrăinată și mai dezbinată. Am convingerea că falsul sentiment de siguranță pe care ni-l creează "birocrația viitorului" (asigurările financiare la care ne obligă societatea împotriva calamităților viitoare), face ca fuga de moarte să ajungă o prioritate constantă pentru noi și ne deșazădăcinează din prezent, ca să ne arunce într-un viitor întunecat și cu prea puține speranțe.

Într-adevăr, dacă întrebi un american cum vede el viitorul, e foarte probabil să-ți răspundă că îl vede cu pesimism, nu numai în ceea ce-l privește pe el personal, dar și pentru întreaga omenire. Mai devreme sau mai târziu va izbucni un război nuclear și va dispărea viața pe pământ. Ne vom întoarce la Era Glaciară. Vom arde de vii în paturile noastre din cauza efectului de seră. O ciumă ne va ucide pe toți. Vom deveni aserviți computerelor și nu vom mai avea nici o putere asupra propriului destin.

La fiecare val de căldură sau de frig apar profeții sumbre. Cele mai multe dintre viziunile științifico-fantastice ale viitorului sunt apocaliptice. Filmele noastre sunt pline de imagini cu războaie sălbatice, explozii la scară globală, distrugeri ale

mediului natural. Ficțiunile par să spună că vom avea arme mai sofisticate, nu oameni mai sofisticăți.

Unul din aspectele tragice ale planurilor de viitor în America este că sunt pe termen atât de scurt. Ne punem la adăpost în fața zilei de mâine, dar nu ne gândim deloc la viitorul îndepărtat – într-adevăr, în neliniștea pe care ne-o provoacă viitorul apropiat, uităm de cele mai multe ori de viitorul îndepărtat și de urmașii noștri în graba noastră de a ne pune pe *noi* la adăpost de pericole.

Putem noi, ca poporul evreu din trecut, să ne facem planuri pentru șapte generații înainte? Știm ce să facem cu deșeurile nucleare care se tot strâng în depozitele noastre provizorii? Ne pasă dacă profiturile materiale din ce în ce mai mari de mâine vor duce la catastrofa finală?

Ce le lăsăm moștenire copiilor noștri? Politicienii le dau vorbe goale (“să construim o lume mai bună”), dar le cred oare măcar ei, atunci când acordă terenuri publice pentru proiecte private, mulțumiți că astfel și-au recompensat cei mai mari finanțatori ai companiile lor precedente? Pot ei crede cu adevărat în aceste lozinci dacă îngăduie distrugerea resurselor noastre naturale, poluarea râurilor, distrugerea pământului?

Joanna Macy descrie într-un mod impresionant cele două vizite pe care le-a făcut, la diferență de un an, la Universitatea British Columbia, unde studia fiul ei. Prima dată munții din jur erau neatinși; la a doua vizită, cedrii și pinii Douglas fuseseră tăiați și în locul lor rămăseseră zone uriașe de pământ sterp. Și pentru ce? Pentru scutece de hârtie.

Cred oare politicienii cu adevărat că dacă amână deciziile în legătură cu depozitarea deșeurilor nucleare crează o lume mai bună pentru generațiile următoare?

Societățile care trăiesc în timpul circular se gândesc la generațiile care urmează, pentru că acele generații viitoare sunt una cu prezentul. Pentru ei omenirea este o singură ființă care trebuie respectată și protejată, acum și întotdeauna.

În contrast, în timpul linear ne gândim la noi înșine. Cui îi pasă dacă ne lipsim copiii și nepoții de drepturile lor elementare? Lumea oricum se apropie de final. Să luăm ce putem cât mai suntem încă aici și ne putem satisface dorințele.

Individual, bineînțeles că ne pasă de copiii noștri și cei mai mulți dintre noi le dorim să aibă parte de o viață mai bună decât a noastră. Dar ca societate, acest lucru nu mai e adevărat și se pare că această lipsă de speranță în viitor se va adânci tot

mai mult pe măsură ce guvernul nostru devine pe zi ce trece unealta unor grupuri de interese din ce în ce mai restrânse.

După cum subliniază Dan Goleman în *Emotional Intelligence*, când povestește despre cei doi părinți care și-au dat viața ca să-și salveze copilul handicapat în timpul unui accident feroviar, instinctele noastre de părinți sunt atât de puternice, încât dacă avem de ales între salvarea noastră sau a copilului nostru, alegem invariabil copilul. Și totuși trăim într-o societate care pare să nu aibă un instinct similar pentru generațiile viitoare.

După cum am văzut, când e vorba de sănătatea noastră, ne luăm prea puține măsuri de prevedere. Când e vorba despre viitorul societății procedăm la fel, facem prea puține eforturi să prevenim, preferând să cheltuim averi reparând greșelile ecologice, construcțiile ridicate în pripă, avioanele defecte sau mașinile periculoase pe care le-am produs din lăcomia de a avea totul astăzi și din lipsa planificărilor pentru viitor. Negăm viitorul până când nu ajungem “acolo”; *atunci*, îngroziți de ce am făcut cu mâna noastră, plătim ca să ne corectăm greșelile trecutului.

Și totuși, ca să putem supraviețui ca societate, *trebuie* să investim în viitor – să investim bani, atenție, efort, timp în prezent. Viitorul oricărei specii stă în progenitura sa, iar dacă noi *vrem* un viitor – pentru noi înșine, pentru copiii noștri, pentru omenire – va trebui să facem tranziția de la un timp la altul ca să ni-l putem asigura.

În *Ageless Body, Timeless Mind*, Deepak Chopra face o distincție superbă între conștiința legată de timp și conștiința liberă de timp.

Conștiința legată de timp se definește prin: scopuri externe, termene și presiuni de timp, o imagine a sinelui construită din experiențele trecutului, teama de schimbare, teama de moarte, pierderea concentrării prin intervenția regretelor trecutului și grijilor viitorului și nesiguranță.

Conștiința liberă de timp se definește prin: scopuri interne, lipsa oricărei presiuni exercitate de timp, acțiuni concentrate asupra clipei prezente, încredere în intuiție și în zborul imaginației, detașarea de schimbare și de agitație, lipsa de teamă față de moarte și o trăire pozitivă a Ființei.

Într-adevăr, aș spune eu, capacitatea de a tranzita timpul este cea care ne poate transporta între granițele celor două

tipuri de conștiință descrise mai sus, iar capacitatea de a trece la cea de a doua este cea care ne va governa viitorul: al nostru și al societății.

Mă alătur convingerii lui Jeremy Rifkin că suntem la un moment de răscruce. Trebuie să fim în stare să adoptăm atât timpul ecologic cât și pe cel artificial și să incorporăm timpul sacru în mediul nostru obsedat de viteză, altfel ne vom pierde umanitatea.

Suntem la o răscruce pentru că devine din ce în ce mai greu să ținem piept ritmului Americii moderne. Gândiți-vă la comparația pe care a făcut-o Juliet Schor între munca din 1948 și 1991 – dacă ne-am întoarce la ritmul din 1948, am putea munci doar jumătate din timpul în care muncim astăzi – iar condițiile de viață din 1948 nu erau deloc grele! Dacă nu vom putea învăța acele tehnici de a trece la un tempo mai lent, dacă nu vom scăpa de obsesia că totul trebuie să fie “nou” sau “mai rapid”, atunci, cum subliniază Alvin Toffler, stresul trepidant și dezorientarea provocate de prea multe schimbări într-un timp prea scurt ne vor copleși. În multe cazuri acest lucru s-a și întâmplat deja, e suficient, ca să ne convingem, să privim la haosul din jurul nostru, la familiile și prietenii zguduite din temelii, la violența și la lăcomia de care dăm la tot pasul.

Astăzi, când omenirea se îndreaptă vertiginos spre viitor, ne aflăm la una din cele mai semnificative răspântii ale istoriei evoluției noastre. Așa cum a observat corect Loren Huxley: “Omenirea este pentru prima dată conștientă de sine din punctul de vedere al evoluției”. Aceasta înseamnă că, într-o anumită măsură, viitorul stă în mâinile noastre. Ne putem alege calea pe care o vom urma.

Viziunea apocaliptică a lumii, așa cum apare în producțiile științifico-fantastice actuale, în aproape toate filmele care încearcă să arunce o privire în viitor, de la *Blade Runner* la *Road Warrior* și la *Strange Days*, arată o destrămare rapidă a legăturilor care mențin unită marea familie a omului. Degradarea mediului natural; lupte și tensiuni etnice; violență și decadentă urbană; din ce în ce mai multe mijloace de comunicare electronice care favorizează transferul de informație în dauna relațiilor directe: toate acestea indică faptul că societatea noastră e în pericol. Numai amploarea accelerației care se manifestă peste tot în jurul nostru e suficientă ca să ne aștearnă în față o întunecime care va deveni din ce în ce mai puțin locuibilă pentru generațiile următoare. Pentru că noi nu

vom mai putea ține pasul, din punct de vedere fiziologic, cu viteza la care se petrec schimbările din jurul nostru. Acest lucru ne-ar putea reduce semnificativ chiar șansele de supraviețuire ca societate.

Totuși alternativa e posibilă, cu condiția să fim capabili să schimbăm ritmurile, să ne alegem conștient viitorul. Ne vom putea salva dacă noi, ca societate – întreaga rasă umană – vom fi dispuși să ne folosim în mod conștient potențialul de ființe cărora le pasă unele de altele și dacă ne vom putea încetini suficient ritmul ca să îngăduim acestui potențial să se transpună în realitate.

Stă în puterea noastră să ne creăm un viitor pe care să-l putem transmite copiilor și nepoților noștri. Dar pentru a-l crea, trebuie să ne asumăm *acum* responsabilitatea aceasta cu care ne vom putea mândri. Nu este imposibil. E nevoie să facem eforturi conștiente să trăim cu adevărat în prezent, păsându-ne atât de ceilalți, cât și de noi înșine.

Ne stă în putere să creăm o societate a bunăstării, o bunăstare care nu se măsoară prin cantitatea de bunuri materiale, ci printr-o reală calitate a vieții. Crearea acestui viitor depinde de capacitatea noastră colectivă de a încetini ritmul, de a face această schimbare a timpului esențială. Ne putem folosi tehnologiile, putem funcționa la viteză maximă, dar fără să uităm că acum avem la dispoziție gama completă a ritmurilor umane.

Iată cum arată viziunea mea asupra unui viitor pozitiv pentru noi toți:

- Văd o reducere a orelor de muncă și în consecință o ocupare mai completă a forței de muncă, după modelul european care a început deja să fie aplicat.
- Drept rezultat, văd dezvoltarea unei industrii a timpului liber, bazată pe servicii, nu pe consumul material. Mai multe programe de educație pentru adulți, cu timp suficient pentru studii profunde, interese artistice, sport și mișcare și mai mult timp petrecut în natură.
- Văd computere programate să se adapteze ritmului nostru mai lent, lucrând astfel în folosul timpului *nostru* și încetând să ne mai stăpânească.
- Văd oamenii folosindu-și vacanțele *drept* vacanțe, nu drept pretexte pentru cumpărături frenetice – imaginați-vă o

perioadă a Crăciunului rezervată meditației (acum, este recunoscută ca fiind perioada cea mai agitată a anului), o Zi Națională dedicată efectiv studiului istoriei.

- Văd un sistem de educație bazat pe patru R, nu doar trei – al patrulea fiind Relaxarea.
- Văd o copilărie în care copiii li se acordă atât spațiu cât și timp ca să *fie* copii și sunt învățați că au posibilitatea de a alege între mai multe “piste” și-și pot găsi propriile lor ritmuri.
- Văd din ce în ce mai mulți oameni care lucrează în mediul lor familial ca s-o poată lua pe îndelete, mai ales că a devenit mai ușor să lucrezi de acasă și să comunici prin fax, modem, poștă electronică etc. (*avantajele* oferite de noile tehnologii).
- Văd o reorientare spre viața în comunitate, pe calca deschisă de proiectele europene (comunități de pensionari etc.), astfel încât oamenii devotați ideii de sprijin reciproc să poată împărtăși servicii, țeluri, idealuri. Se va tinde spre dezvoltarea situațiilor de viață interdependentă, asemănătoare satelor dinaintea industrializării.
- Văd mai multe parcuri, mai multe rezervații naturale, în contradicție directă cu tendința actuală, pe măsură ce tot mai mulți dintre noi se vor integra în ritmurile sănătoase ale naturii și ale pământului.
- Văd din ce în ce mai mulți oameni care vor folosi practici contemplative și de meditație.
- Văd mai multă bunăvoință și mai multă ospitalitate față de străini.
- Văd apariția mai multor ritualuri pentru timpul sacru.
- Văd respectarea lipsei de “ocupație”, laudarea inactivității, aplauze pentru cei care al căror scop în viață este să câștige timp, nu bani.
- Văd evoluția omenirii într-o direcție la capătul căreia să putem pătrunde în cea de a patra dimensiune, în care timpul este totodată trecut, prezent și viitor.
- Văd omenirea trăind mai mult în prezent, pentru că viitorul face și el parte din prezent.
- Văd un prezent atât de profund încât să putem percepe nu numai ritmurile pământului ci să putem intra și în ritmul cosmosului în sine, în care timpul nu există, doar conștiința.
- Văd capacitatea de a tranzita timpul, care să ne ofere...
- ... speranță...
- ... și dragoste – față de omenire, comunitate, prieteni, familie, sine.

Cuvânt de încheiere

L A SFÂRȘITUL SESIUNII de cursuri și seminare despre timp, le cer participanților să aleagă trei idei de *schimbare a timpului* pe care le pot aplica practic în viața lor.

Acum, la sfârșitul acestei cărți, vă cer același lucru.

Unii dintre voi vor dori poate să aprofundeze acest subiect care ne fascinează dintotdeauna și să studieze marile învățături ale unor minți luminate, care se întind de la fizica relativistă la misticism, de la Platon la Shakespeare și la Dalai Lama.

Dar cei mai mulți dintre voi vă veți întoarce la viața voastră, la partenerii voștri, la munca și distracțiile voastre și veți rămâne la același stil de viață ca înainte.

Ce-ar fi să faceți câte o pauză de cinci minute în care să meditați în singurătate înainte de a vă întoarce acasă de la locul de muncă? Sau să vă vizualizați viitorul ca pe o rază de lumină? Sau să petreceți mai mult timp în natură? Sau să începeți să ascultați Mozart?

Nu vă îndemn să adaptați toate ideile din această carte cu privire la toate aspectele timpului, numai acele idei care se potrivesc stilului vostru de viață și personalității voastre. De fapt, nu vă cer nimic altceva decât să vă dați seama că aveți puterea de a tranzita timpul, că nu e greu s-o faceți și că dacă o faceți vă veți îmbunătăți viața și chiar vă veți dăruia mai multă viață.

Schimbarea timpului este, de fapt, poarta spre prezent, este în sine calea spre trecut și spre viitor, cale pe care puteți ajunge la plinătatea existenței printr-o cunoaștere profundă și o armonie adevărată cu viața.