



& SAVOIR-VIVRE®

Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

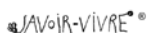
Catherine Blyth

LA TIMP

viața secretă a timpului
într-o lume plină de viteză

traducere din limba engleză de
LOREDANA BUCUROAIA și MARIA ZOICAȘ





Colecție coordonată de Dana MOROIU

Catherine Blyth

ON TIME

Finding Your Pace in A World Addicted To Fast

Copyright © Catherine Blyth, 2017

© Baroque Books & Arts®, 2019

Imaginea copertei: Cristiana RADU

Concepție grafică © Baroque Books & Arts®

Redactor: Ines HRISTEA

Lector: Rodica CREȚU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BLYTH, CATHERINE

La timp: viața secretă a timpului într-o lume plină de viteză / Catherine Blyth;

trad. din lb. engleză de Loredana Bucuroaia și Maria Zoicaș.;

- București: Baroque Books & Arts, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8977-05-8

I. Bucuroaia, Loredana (trad.)

II. Zoicaș, Maria (trad.)

159.9

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

Pentru Saskia și Rafael

„Aș fi scris o scrisoare mai scurtă, dar nu am avut timp.“

BLAISE PASCAL, 4 decembrie 1656

INTRODUCERE

Avem destul timp

Grăbește-te!

Spui asta frecvent? Eu aveam acest obicei. Trăiam ca răufăcătorii, întotdeauna în grabă, dar mereu în întârziere – nu aveam niciodată timp pentru viața pe care nu mai apucam s-o trăiesc. În fiecare zi alergam pe o bandă din ce în ce mai rapidă și în fiecare seară lista mea de sarcini se lungea, la fel ca nasul lui Pinocchio. De parcă toate bunele mele intenții erau niște minciuni a căror singură calitate era că se înmulțeau.

Până când mi-am dat seama că avem destul timp – dacă renunțăm să mai încercăm să trăim contracronometru. Cartea de față arată cum este posibilă această schimbare, chiar și pentru o sclavă a vitezei, ca mine. Ea i se adresează oricui tânjește să înțeleagă mai bine timpul: ce este, unde se duce și cum să-l recuperezi.

Timpul e un subiect periculos de abordat. Odată ce începi să explorezi ceva ce pătrunde peste tot, unde te oprești? Dar n-aveam cum să dau înapoi; chestiunea mă

afecta prea tare. În plus, îmi era din ce în ce mai clar că, oricât de personală și dureroasă, problema nu e doar a mea.

Din ce în ce mai mulți dintre noi dăm zor, săptămână după săptămână, simțindu-ne ca servitorii stângaci ai unei mulțimi nesătule de angajamente. În puținele zile când plecăm la timp de la serviciu, ne furișăm ca niște adulteri vinovați. Mulți prieteni, aparent fericiți, par prinși în capcana unei singurătăți zeloase. Viața le trece ca prin ceață, într-un amestec de imagini prinse cu coada ochiului din trenul lor scăpat de sub control.

La început am crezut că e o problemă de generație. Acum văd că este o situație generalizată. Lumea noastră e pe „repede-înainte”, plină de noi metode miraculoase prin care să devenim rapizi și spontani, estompând granițele dintre timp și spațiu. Suntem sufocați de gadgeturi care ne permit să contactăm instantaneu pe oricine, de pe orice meridian, fără să ne mișcăm de pe scaun. Nenumărate produse ne promit economie de timp. Totuși lipsa timpului e provocarea fundamentală a zilelor noastre. Dacă nu suntem mereu în priză, simțim că eșuăm ca indivizi, căci traiul sub presiunea extremă a timpului a ajuns să ni se pară normal. De fapt, situația e și neobișnuită, și nouă.

Cum răspundem acestor provocări? Cunosco oameni care, deși extenuați, se târăsc din pat la 5 dimineața ca să mediteze, ca să se înarmeze cu calm pentru asaltul de peste zi. O cunoștință a socotit că, din moment ce săptămâna are 168 de ore, poate să plece în deplasări și să petreacă timp cu propriii copii dacă renunță la orice timp personal și își limitează somnul la patru ore pe noapte. Alții, un cuplu în care amândoi lucrează, își bat capul în fiecare duminică seara, ca să-și asigure cel puțin o seară de distracție împreună, în următoarea săptămână. Nu știu de ce nu se distrează ei duminică, dar sunt aproape sigură că nu din motive religioase.

Furăm timp, tragem de zile, ne târguim pentru câteva minute petrecute cu cineva. În teorie, pare absurd. În practică, e groaznic. Și vorbim despre oamenii de la polul luxos al lipsei de timp, care-și permit cursuri de meditație, călătorii, ieșiri în oraș. Dar lipsa de timp nu le e rezervată doar celor privilegiați. Ideea falsă că lipsa de timp te face cumva bogat s-a impus deoarece numai bogații sunt destul de naivi să se laude cu ea, luând-o, în mod eronat, drept o dovadă a succesului.

Adevărul e că lipsa de timp, la fel ca orice alt tip de lipsă, este o formă de neputință. Și cât de înspăimântător de ușor renunțăm la această putere! Cartea de față vă invită să cugetați un pic mai mult la motivele pentru care timpul a devenit complicat și la modul în care el ar putea să fie mai simplu.

Lipsa de timp m-a preocupat aproape toată viața. Probabil încă din prima zi de grădiniță, când tata m-a dus în oraș la o oră de vârf. Am ajuns ultima într-o clasă plină cu fetițe necunoscute. Toate aveau părul frumos pieptănat, prins cu panglici lucioase, spre deosebire de mine, care aveam părul prea scurt. Am descoperit apoi că, deși străine mie, ele se cunoșteau între ele; fuseseră toate la aceeași creșă și își creaseră propriile bisericuțe, de la vârsta de 3 ani. Întârziasem nu zece minute, ci un an întreg.

Obiceiul meu de a întârzia, un fel de senzație de neadekvare, s-a cronicizat, devenindu-mi la fel de familiar ca un vechi prieten. Dar mă rodea. În studenție (în 2014, *American Psychological Association* susținea că între 80 și 95% dintre studenți amână ce au de făcut) eram un caz clasic de ceea ce manualele numesc procrastinare cauzată de perfecționism și frica de presiuni. Teamă ca nu cumva să pierd vremea cu lucruri inutile mă paraliza. Din fericire, tentaculele internetului nu mă acaparaseră încă, așa că am fost în stare să-mi termin facultatea. M-am apărat,

întâi devenind dependentă de muncă, apoi învățând să mă relaxez. Întârzierile au făcut loc sindromului „acum ori niciodată” (termenul de specialitate pentru cântatul după ureche). În timp ce termenele zburau pe lângă mine, mă consolam cu proverbul spaniol „mâine este cea mai plină zi a săptămânii”.

Azi, în viața mea nu e loc pentru tăgădnare; trăiesc alături de doi hoți de timp adorabili: fiica și fiul meu. După sosirea lor pe lume, în viața mea timpul s-a comprimat. Ca mulți alți proaspeți părinți, ne-am zbatut să împăcăm programe rivale: de somn, de muncă, de mâncare, plus interminabilul șir de guturaiuri și de răceli. Adesea, în toiul acestui război biologic și logistic, noaptea târziu, tânjeam la o zi de 48 de ore. Doar că în infernul ăsta ajunseseam să trăiesc. Pe de o parte, ziua la care visam – pe care îmi propuneam s-o am în fiecare dimineață, la trezire –, pe de altă parte, realitatea subminată de ener-vantele ei întârzieri și întreruperi nesfârșite.

Prietenii erau de acord că singurul lucru care ne-ar fi îmbunătățit calitatea vieții ar fi fost o mașină a timpului. Dar mie deja îmi vibra o asemenea invenție în buzunar, alta, pe birou. Soțul meu avea, la rândul lui, trei.

La ce bun? La nimic, căci, de fapt, eu aveam nevoie să mă împart în două, ca, pe de o parte, să duc la bun sfârșit tot ce-mi propuneam să fac și, pe de altă parte, să țin piept tuturor cerințelor care-și făcuseră un obicei din a-mi zădărnici planurile în fiecare zi. Din nefericire, nu-mi permiteam nici o clonă, nici o soție. Așa că m-am trezit *ocupată*.

Apoi am descoperit că impresia că ești *ocupat* e, de fapt, o stare de spirit. Ea face din timp dușmanul nostru, transformându-ne în slujitori ai vitezei.

Când le spuneam oamenilor că scriu despre timp, majoritatea presupuneau că adevăratul subiect al cărții mele este productivitatea – un fel de „cum să obții maximum de profit din puținul pe care ți-l oferă viața”. Dar cartea mea nu e despre asta. E despre libertate.

Timpul liber este adesea subiect de lamentări ca „Unde s-a dus? Și de ce trece atât de repede?”. Eu am răspunsuri la ambele întrebări. Ce mă interesează pe mine cel mai mult este cum se *câștigă* timpul.

Noi tratăm timpul ca pe un lucru: ceva de cheltuit, de economisit, de risipit, de pierdut sau de omorât. Dar timpul nu e un bun material, e o dimensiune a experienței și, în ultimă instanță, este tot ce avem – singurul vehicul în care trăim. De asemenea, e un instrument minunat de adaptabil, ca o busolă, pe care omenirea l-a inventat ca să se organizeze. Dacă înțelegem cum funcționează, timpul ne poate ajuta să navigăm prin lumea noastră dată pe *repede-înainte*.

Nenumărate cărți promit să ne aline chinurile legate de timp. Dar, dacă sapi dincolo de suprafață, constăți că majoritatea repetă aceeași mantră: cum să faci sau să obții mai mult. Probabil că pornirea de a consuma timp și de a dovedi asta determină cele mai multe probleme, nu doar prin modul în care ne macină motivația, ci și prin faptul că ne face neatenți, pasivi și zgârciți.

Această carte nu oferă nici un manifest de tipul *New Age*, nici o rețetă pentru cum să fii mai rapid. În schimb, ea arată cum ne este influențat traiul de percepția noastră asupra timpului și cât de ușor putem să ne îmbunătățim – sau să ne distrugem – calitatea vieții. Nu e exclus să te ajute să-ți eficientizezi timpul. Dar, în egală măsură, e și o invitație la desfătare. Numai de tine depinde cum îți

petreci călătoria *all inclusive* pe Pământ. Mulți oameni ar avea de câștigat dacă și-ar acorda mai multe momente de răgaz – atât de importante –, în care să nu facă nimic. Oare cât de mult pierzi dacă nu uiți niciodată de timp? Cum se plângea Friedrich Nietzsche, cu puțin înainte de a înnebuni: „Omul cugetă cu ochii pe ceas, chiar și atunci când își mănâncă prânzul în timp ce citește cele mai noi știri de la Bursă.“

Voiam răspunsuri la întrebări importante, pe care ghidurile despre productivitate le ignoră. Oricât de captivante ar fi minunățiile sclipitoare din atomi și din stele, în banala curgere cotidiană a timpului se ascund taine adânci. De ce se târăște, când tu ți-ai dori să zboare? De ce târăgănam lucrurile, exact atunci când nu ne permitem? De ce nicio oră nu seamănă cu alta? În *Mic dejun la Tiffany*, Holly Golightly chiar nu minte când ripostează, după ce barmanul refuză să-i servească al treilea cocktail (înainte de prânz): „Dar azi e duminică, domnule Bell. Ceasurile merg mai încet duminică.“ Aceste complexități sunt fascinante și ne oferă instrumente practice de economisire a energiei investite în gestionarea timpului, tocmai pentru a ne putea bucura cu adevărat de el.

Creierul nostru se joacă în permanență cu timpul. Dacă-i dibuim capcanele, ne putem reseta ritmul. Citește mai departe și vei afla multe despre propria minte și despre propriul corp, despre cum fast-foodul și culorile aprinse ne schimbă ritmul, despre efectul ucigător al termenelor-limită și despre folosirea cuvintelor „dacă“ și „atunci“, ca acceleratori ai șanselor de succes, despre cum autonomia elimină stresul din presiunea timpului și despre hoții de timp nebănuți, care-ți dau peste cap toate bunele intenții, despre ce activități sunt potrivite, la ce ore din zi, despre cum ne transformăm în sclavi ai obiceiurilor, despre cum putem să devenim mai rapizi – ori

mai lenți – sau matinali, despre motivele pentru care dormim, când dormim, și despre cum putem să obținem maximum posibil, simplificând timpul.

Nu ezitați să săriți direct la capitolul care vi se pare cel mai relevant. Am încercat să-i satisfac deopotrivă pe cititorii care preferă să lectureze pe îndelete și pe cei care fac lectură pe apucate.

Philip Larkin scria:

*Am înțeles,
Acesta este primul lucru:
Timpul e ecoul unui topor
Într-o pădure.*

Asta pare să fie, dacă îi permiți. Prea ușor trecem peste rolul pe care-l are în viața noastră atitudinea pe care-o avem față de timp. Dar prin conștientizare și câteva schimbări minore putem să ne transformăm orizontul. Și merită!

În *Divina comedie*, Virgiliu călăuzește ascensiunea lui Dante spre Paradis, departe de îngrozitoarea-i anticameră, Purgatoriul, cât de repede poate: „Cui prețu-i știe-a pierde timp nu-i place.” Cei ce știu prețul timpului sunt, de obicei, cei care au avut de-a face cu moartea – supraviețuitorii, cei îndoliați sau cei care sunt puși în fața unui diagnostic mortal. Ca Henrietta, prietena părinților mei, care descria darul primit, după ce și-a revenit cu bine dintr-o boală foarte gravă. „Soțul meu și cu mine am devenit extrem de conștienți de cât de puțin timp avem. Nu are niciun rost să amâni lucrurile. Când voiam să facem ceva, îl făceam, pur și simplu. A fost cea mai bună perioadă a căsniciei noastre.” Bucuria lor a durat doi ani, până la moartea lui subită. Ultimele lui cuvinte către ea au fost: „Azi a fost o zi minunată.” Asta mi-aș dori și eu.

Ani întregi m-a măcinat convingerea că n-am destul timp. Scriind această carte, mi-am amintit că toți putem să ne bucurăm mai mult de timp. De ce să așteptăm până e pe sfârșite? „Adevărul este că avem un spațiu imens în care să ne ducem viața de zi cu zi“, a scris gânditoarea budistă Pema Chödrön. Nu e niciodată prea târziu să căutăm această senzație de abundență.

Acum e șansa vieții tale. Ce s-ar întâmpla oare dacă ți-ai petrece ziua făcând doar ceea ce e necesar sau plăcut, ca să ajungi acolo unde vrei? Mulți oameni au fost inspirați de sfatul lui Marie Kondo, de a face ordine și de a arunca toate obiectele care nu au un scop sau care nu ne aduc bucurie. Oare cât de mult am câștiga, dacă ne-am pune ordine în timp?

Imaginează-ți o zi în care reușești să rezolvi tot ce-ți propui, ba chiar și cerințele neașteptate, fără să te abați din drum. O zi în care te simți cu un pas înainte, și nu mereu în urmă, prins în capcana ciclului reactiv care pare să te tragă înapoi. O zi plină de ore satisfăcătoare, nu înghesuite. O zi în care sarcinile plictisitoare trec într-o clipită, în timp ce plăcerile zăbovesc cu orele. O zi care exploatează elasticitatea timpului, oferindu-ți mai mult timp liber. O zi a miracolelor?

Nicidecum. Ceea ce înțelegi tu prin *mai mult timp* poate însemna să muncești mai eficient sau să faci mai puțin, într-un mod elegant. Orice ți-ai dori, dacă încetezi să te mai simți sclavul timpului, totul va fi mai bine.

Greșeala pe care o facem când ne grăbim este că ne imaginăm că timpul nu ne aparține. Soluția e să trăim după propriul nostru tempo, într-un ritm care ni se potrivește. Nu mai alerga după himere. Nu mai acumula muștrări de cuget. Rezervă-ți câteva minute, poate chiar ore, în care să ignori ceasul și redescoperă ceea ce a fost timpul dintotdeauna, încă de pe vremea când primul hominid a conștientizat curgerea unei zile, urmărind mișcarea propriei umbre sub soare. Slujitorul tău.

TESTUL TIMPULUI

Iată o întrebare. Acordă-ți trei secunde ca să răspunzi. Nu-ți face griji că o să dai un răspuns greșit. Nu există răspuns greșit. Trebuie să dai primul răspuns care-ți vine în minte, deoarece scopul experimentului e să deschidă o fereastră către mintea ta.

Aniversarea zilei mele de naștere nu are loc sâmbătă, deoarece tot atunci mi-am programat criza vârstei mijlocii. Petrecerea se va ține totuși, însă a fost amânată cu trei zile. În ce zi se va ține petrecerea?

Ai răspuns *marți*? Sau *miercuri*?

Dacă ai răspuns *marți*, atunci ai ceea ce psihologii numesc „o perspectivă subiectivă asupra mișcării timpului”, ceea ce înseamnă că percepi timpul ca pe o pistă pe care alergi. Ești un agent de mișcare înainte, care aleargă către propriul viitor.

Dacă ai răspuns *miercuri*, atunci ai o perspectivă obiectivă asupra mișcării timpului: rămâi pe loc, așteptând să vină timpul peste tine.

Aceste două maniere de a percepe timpul nu sunt simple metafore spațiale. Ele exprimă dispoziții psihologice diferite. Eu răspund mereu *miercuri* și apoi regret. Dar e în regulă să privești timpul ca pe o forță măreață, cu condiția să nu te simți victima lui. Dacă începi să-l privești ca pe vehiculul vieții tale, e mai ușor să-l conduci la destinația pe care ai ales-o.

Cuprins

Introducere. Avem destul timp	9
I. CUM A LUAT-O RAZNA TIMPUL	19
1. Se învâрте pământul mai repede?	21
II. CE ESTE TIMPUL ȘI UNDE SE DUCE?	55
2. Cum ne dăruiește timpul lumea.....	57
3. Sclavii ritmului.....	84
4. Nu funcționează.....	108
5. Procrastinarea, cu bune și cu rele	133
III. CUM SĂ-L RECUPEREZI.....	157
6. Ceasurile biologice.....	159
7. Bogăția timpului	185
8. Hoții de timp	213
9. Alegerea momentului	234
10. Cum să te ții de ceea ce ți-ai propus.....	256
11. Revizuirea vieții	277
Bibliografie.....	301



 SAVOIR-VIVRE®

O colecție de formare și rafinare a personalității, *à la légère*, fără nicio declarație de intenție programatică.

Enciclopedii și alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecțiuni și să răspundă la marile întrebări cu grație, umor și inteligență, pentru cititorii care își caută bucurii oneste într-o lume a speranțelor amânate.