

Cuprins

Introducere. Pe termen lung, suntem morți toți 11

PARTEA ÎNTĂI: ALEGE SĂ ALEGI

1. Viața care-și acceptă limitele 25
2. Capcana eficienței 43
3. Cum acceptăm finitudinea 61
4. Cum să procrastinezi mai bine 75
5. Problema pepenelui 93
6. Întrerupătorul intim 105

PARTEA A DOUA: FĂRĂ CONTROL

7. Niciodată nu avem timp 115
 8. Ești aici 127
 9. Redescoperirea odihnei 143
 10. Spirala nerăbdării 163
 11. Nu te da jos din autobuz 173
 12. Singurătatea nomadului digital 185
 13. Terapia prin neimportantă cosmică 201
 14. Boala umană 211
- Încheiere. Dincolo de orice speranță 225
- Addenda. Zece instrumente pentru acceptarea finitudinii 231
- Note 241
- Mulțumiri 259

Introducere

Pe termen lung, suntem morți toți

Durata de viață medie a unui om este absurd, îngrozitor, insultător de scurtă. Iată o metodă de a pune lucrurile în perspectivă: primii oameni moderni au apărut în câmpiile Africii acum cel puțin 200 000 de ani, iar oamenii de știință estimează că viața, într-o formă sau alta, va continua încă 1,5 miliarde de ani sau mai mult, până când căldura tot mai intensă a soarelui condamnă și ultimul organism la moarte. Și tu? Presupunând că apuci 80 de ani, vei fi trăit cam 4 000 de săptămâni.

Bineînțeles, se poate să ai noroc: dacă trăiești până la 90 de ani, vei fi trăit aproape 4 700 de săptămâni. Poate vei fi *super-norocos*, ca Jeanne Calment, din Franța, care avea, conform estimărilor, 122 de ani când a murit, în 1997, așadar cea mai bătrână persoană documentată vreodată.¹ Calment susținea că își amintea că făcuse cunoștință cu Vincent van Gogh (cel mai clar ținea minte că mirosea a alcool) și a apucat nașterea primului mamifer clonat cu succes, oaia Dolly, în 1996. Biologii preconizează că în curând duratele de viață cât de cât apropiate de cea a lui Calment vor fi la ordinea zilei.² Dar nici ea nu a avut parte decât de vreo 6 400 de săptămâni.

Când exprimăm situația în termeni atât de izbitori, ne este mai ușor să înțelegem de ce filosofii, din Grecia antică până în prezent, consideră simplitatea vieții problema definitorie a existenței umane: suntem dotați cu capacitatea mintală de a face planuri aproape infinit de ambițioase, dar nu avem timp deloc să le punem în acțiune. „Viața care ne este dată aleargă atât de iute încât, în afara câtorva, pe ceilalți îi părăsește toc-

mai când se pregăteau să trăiască”⁴, se plângea Seneca, filosoful roman, într-o scrisoare cunoscută azi cu titlul *De brevitae vitae*. Prima oară când am calculat cele 4 000 de săptămâni, m-a luat cu ameteală; dar după ce mi-am revenit am început să-mi bat la cap prietenii, cerându-le să ghicească – așa, la întâmplare, fără nicio aritmetică mintală – câte săptămâni cred ei că se poate aștepta să trăiască un om obișnuit. O prietenă a dat un număr cu șase cifre. Dar, după cum m-am simțit dator s-o informez, un număr de săptămâni cu șase cifre destul de modest (310 000) este durata aproximativă a *întregii civilizații umane*, începând de la sumerienii antici din Mesopotamia. La aproape orice scară temporală relevantă, cum a scris filosoful contemporan Thomas Nagel, „cu toții vom muri din clipă în clipă”.⁵

De aici rezultă că time managementul, definit în linii mari, ar trebui să fie preocuparea principală a tuturor. Se poate spune că toată viața nu înseamnă altceva decât time management. Și totuși disciplina modernă cu acest nume (la fel ca ruda ei mai șic, productivitatea) este o chestiune deprimant de îngustă în gândire, concentrată pe cum ne putem achita la foc automat de cât mai multe sarcini de lucru, cum putem pune la punct rutina perfectă pentru prima parte a zilei sau cum să ne gătim toate cinele pe o săptămână într-un singur calup mare, duminica. Lucrurile acestea contează și ele într-o oarecare măsură, sigur că da. Dar în niciun caz nu sunt singurele care contează. Lumea este plină de minuni și totuși rareori vezi vreun guru al productivității care să pară să fi luat în considerare posibilitatea ca scopul suprem al *ocupării* noastre frenetice să fie să percepem mai mult din minunile acelea. În plus, se pare că lumea se îndreaptă către iad într-un căruț de mână

⁴ *Despre viața scurtă*, trad. Elena Lazăr, în *Scriseri filosofice alese*, Lucius Annaeus Seneca, Minerva, București, 1981, p. 41 (n.t.).

- viața noastră civică a luat-o razna, o pandemie a paralizat societatea, iar planeta devine tot mai fierbinte -, dar mult succes în a găsi un sistem de time management care să facă niște loc și pentru interacțiune productivă cu concetățenii tăi, cu evenimentele actuale sau cu soarta mediului. Poate cel mult ai presupus că există câteva cărți despre productivitate care iau în serios realitățile dure ale scurtimii vieții, în loc să se prefacă pur și simplu că putem ignora subiectul. Dar, dacă ai crezut asta, n-ai avut dreptate.

Așadar, cartea de față este o încercare de a contribui la restabilirea echilibrului - de a vedea dacă putem să descoperim sau să recuperăm modalitățile în care ne gândim la timp și care să prezinte corect situația noastră reală: scurtimea scandalosă și posibilitățile scânteietoare din cele 4 000 de săptămâni pe care le avem de trăit.

Viața pe bandă rulantă

Într-un anume sens, firește, în ziua de azi nimeni nu are nevoie să i se spună că nu este timp. Suntem obsedați de inboxuri supraîncărcate și de liste de priorități, bântuiți de senzația vinovată că ar trebui să facem mai mult sau altceva, sau pe amândouă. (Cum poți fi sigur că oamenii se simt atât de ocupați? Este ca gluma despre cum poți ști dacă cineva este vegan: nicio grijă, o să-ți spună singur.) Studiile arată, în majoritate, că ne simțim mai presați de timp⁴ ca niciodată; și totuși, în 2013, o cercetare a unei echipe de oameni de știință olandezi a prezentat posibilitatea amuzantă ca astfel de studii să subestimeze amploarea epidemiei de ocupare - pentru că oamenii extrem de ocupați se simt prea ocupați să participe la studii.⁵ Recent, odată cu creșterea economiei part-time și freelance,

I-am reinventat pe „sunt ocupat” sub forma lui „sunt în priză”^{*} - munca neîncetată este văzută nu ca o povară de îndurat, ci ca o alegere de viață splendidă, despre care merită să te lauzi pe canalele de socializare. În realitate, este însă aceeași veche problemă, împinsă la extrem: presiunea de a îndesa cantități de activitate tot mai mari într-o cantitate de timp zilnic care se încăpățânează să nu crească.

Și totuși starea noastră de ocupare nu este decât începutul. Multe alte nemulțumiri, dacă ne oprim să le analizăm, sunt legate de fapt de timpul nostru limitat. Să luăm bătălia zilnică împotriva conținutului online care ne distrage atenția și senzația alarmantă că ne-a scăzut atât de tare capacitatea de concentrare, încât până și aceia dintre noi care în copilărie erau șoareci de bibliotecă de-abia reușesc acum să parcurgă un paragraf fără să simtă imboldul de a întinde mâna după telefon. Până la urmă, situația este îngrijorătoare, pentru că reprezintă un eșec de a ne folosi la maximum de un timp foarte limitat. (Nu te-ai mai detesta atât de tare pentru că ți-ai pierdut toată dimineața pe Facebook dacă rezerva ta de dimineață ar fi inepuizabilă.) Sau poate că problema ta nu este că ești prea ocupat, ci că ești insuficient de ocupat, că lânchezești într-un loc de muncă plicticos sau nici nu ai un loc de muncă. Și situația asta devine mult mai stresantă în lumina scurtimii vieții, pentru că îți *consumi* timpul limitat într-un mod care nu se potrivește cu ce ai vrea tu. Chiar și unele dintre cele mai urâte aspecte ale epocii noastre (ca politica de o polarizare feroce și teroriștii radicalizați cu clipuri de pe YouTube) pot fi explicate, mai pe ocolite, prin aceleași realități fundamentale legate de scurtimea vieții. Tocmai pentru că timpul și atenția noastră sunt atât de limitate, așadar prețioase, companiile din

* În original, *hustle* (n.r.).

spatele canalelor de socializare sunt motivate să le acapareze cât mai mult, prin orice mijloace necesare – motiv pentru care le arată utilizatorilor material garantat să-i facă să fie furioși, în loc de lucruri mai plictisitoare și mai corecte.⁶

Mai sunt și nenumăratele dileme umane eterne – cu cine să te căsătorești, dacă să faci copii și ce fel de carieră să urmărești. Dacă am avea mii de ani de trăit, și *acelea* ar fi mult mai puțin chinuitoare, fiindcă am avea destul timp la dispoziție încât să stăm decenii întregi să testăm fiecare tip de existență posibilă. În paralel, niciun catalog al necazurilor noastre legate de timp nu ar fi complet dacă nu am menționa acel fenomen alarmant, familiar oricui a trecut cât de cât de 30 de ani, care face ca timpul să pară că accelerează pe măsură ce îmbătrânești – și accelerează constant până când, dacă este să ne luăm după ce spun oamenii de 70-80 de ani, lunile zboară pe lângă tine ca minutele. Este greu de închipuit o situație mai crudă: mai ales că cele 4 000 de săptămâni ale noastre se scurg constant; cu cât mai puține ne rămân, cu atât mai repede ni se pare că le pierdem.

Iar dacă relația cu timpul nostru limitat a fost mereu dificilă, evenimentele recente au adus-o într-un punct de cotitură. În 2020, în izolare, din cauza pandemiei provocate de coronavirus, cu rutinele obișnuite suspendate, mulți au spus că aveau senzația că timpul se dezintegra complet, ceea ce le dădea impresia bulversantă că zilele treceau cumva în goană și în același timp se târau interminabil. Timpul ne-a dezbinat, chiar mai mult decât înainte: pentru cei cu locuri de muncă și copii mici acasă, nu era destul; pentru cei trimiși în șomaj tehnic sau fără loc de muncă, era prea mult. Oamenii au ajuns să lucreze la ore ciudate, detașați de ciclurile luminii și întunericului, cocoșați peste laptopuri luminoase acasă, sau riscându-și viețile în spitale și în depozitele magazinelor online. Plutea o