

practic

Laura Jane Williams este scriitoare și jurnalistă. A publicat articole în *The Telegraph*, *The Metro*, *The Sun*, *Marie Claire*, *Stylist*, *The Debrief* și pe BuzzFeed. Este autoarea a trei cărți de dezvoltare personală – *Becoming* (2016), *Ice Cream for Breakfast (Înghețată la micul dejun, 2017)* și *Life Lessons from Remarkable Women* (2018) – traduse în peste zece limbi. Este o bine-cunoscută prezență pe rețelele sociale Twitter și Instagram și o bloggeriță de succes. Romanul ei de debut, *Our Stop*, urmează să fie publicat în 2019.

Laura Jane Williams

Înghețată la micul dejun

Redescoperă copilul din tine
ca să fii mai calmă, mai fericită
și ca să nu te mai stresezi din orice

Traducere din engleză și note de
Ianina Marinescu

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

*Pentru N, S și L,
care habar n-au câte m-au învățat,
și tocmai de-asta e cu atât mai frumos!*

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
1. Diferența dintre copilăros și copilăresc	17
2. Dormi, căci de-aici începe totul	20
3. Fă din orice lucru obișnuit o ocazie specială.	23
4. Despre cum s-o lași naibii mai ușor.	27
5. Două vorbe despre decizii.	33
6. Furioasă preț de zece secunde	40
7. Iubirea fără margini și niște limite clare	44
8. Iertare sau ceva de genul	49
9. Chestii pe care le meriți	53
10. Cum să-ți placă cine ești.	56
11. Fii mândră de obsesiile tale, ciudato!.	63
12. Lucruri pe care le spun copiilor mei, care sper să le spună copiilor lor	68
13. Improvizații	72
14. Aventura e importantă	76
15. Scurt eseu motivațional despre cum n-o dai în bară, așa cum ai impresia. Deci calmează-te, draga mea, calmează-te!.	82
16. Cere ajutor	89
17. Crezi în tine	94

8 Cuprins

18. Lasă baltă ce nu merge	99
19. N-ai cum să treci repede, repede peste părțile nasoale. . .	104
20. Ideea e să faci de dragul de a face	111
21. Pune întrebări	116
22. Ia aminte la reacția celorlalți	122
23. Confort <i>versus</i> stil, sau poartă ce ai chef, fir-ar să fie! . . .	126
24. Bucură-te de corpul tău	130
25. „Fericirea“ ca stare generală	136
26. Importanța obiectului care te face să te simți bine.	141
27. Spune adevărul	144
28. Singurul care contează este prezentul.	148
29. Despre cum ne-am pricopsit cu rușinea	152
30. Dansează printre raioanele din magazine.	155
31. Îndrăznește să visezi și mai departe!	163
32. Tot timpul ai voie să dai vina pe cineva, să știi!	168
33. Râzi din toată inima	171
34. Ești specială, așa cum sunt și toți ceilalți	174
35. Fii eroina propriei vieți!	178
36. Cicatricile sunt medalii de onoare	181
37. Tu faci mizerie, tu faci curat!	184
38. Nu ești calificată	189
39. Gânduri de încheiere despre cum să-ți accepți viața așa dezlânată cum e	192
40. Cu ce-o să te alegi: bunătatea	197
<i>Mulțumiri</i>	201

Durează mult până să ajungi tânăr.

— Picasso

Introducere, sau de ce am scris cartea asta

În primăvara lui 2016 eram la începutul carierei la care visasem dintotdeauna. Am lucrat timp de zece ani ca să ajung să-mi public prima carte și în sfârșit mi se îndeplinea visul. Eram răsplătită pentru toate joburile de umplură care nu au dus nicăieri și pe care le-am avut doar ca să-mi pot plăti chiria, pe vremea când ore și minute în șir nu făceam decât să scriu, pentru toate petrecerile la care nu m-am dus, pentru toate refuzurile pe care le-am rostit și relațiile pe care le-am irosit – pentru tot ceea ce am sacrificat ca să obțin lucrul de care vorbesc atât de mulți oameni, dar pe care-l fac, de fapt, atât de puțini. Corecturile erau gata, la fel și coperta, iar pe cotorul cărții scria numele *meu*. Am reușit! Ziare naționale mă rugau să scriu în paginile lor, poza îmi apărea în reviste de lux și numele meu era pe buzele unor oameni importanți. Urma să sărbătoresc printr-o mare petrecere, unde toată lumea avea să vină pentru *mine*, iar în sufragerie aveam mai multe buchete de crini decât Elton John. Era clipa vieții mele. Apogeul pentru care investisem atât. Dădusem lovitura.

Sunt convinsă că ar fi fost totul incredibil de emoționant dacă nu aș fi fost la pământ.

Eram epuizată. Nu știam că sunt epuizată, căci, prin însăși definiția sa, epuizarea e un fel de *fâsâială lentă*. Nimeni nu se trezește într-o zi și-și dă seama că creativitatea și-a luat jucăriile – *Joaca, Hazul și Distracția* – și a plecat. Pa-pa! Uite-așa! Nu. Epuizarea e inteligentă. Epuizarea avansează lent. Mai întâi estompează limitele, mânăndu-te să lucrezi mai intens, mai mult timp, lăsând să se înțeleagă că n-o fi somnul totuși chiar atât de important. Epuizarea îți transmite că tot ce contează e munca. „Succesul.“ Epuizarea dezmembrează casa bucată cu bucată și, deși pe dinafară totul arată la fel, pe dinăuntru mobila nu prea te reprezintă, iar draperiile au fost trase, deci e cam întunecat. Muzica s-a oprit. Totul e foarte *serios*.

Nu mi-am dat seama că nu mai simțeam soarele cald de aprilie pe față, că lucrurile încetaseră să mi se mai pară amuzante sau că nu mai făceam lucruri din pura plăcere de a le face până când un medic nu mi-a pus întrebările potrivite. Nu observasem, dar căscam foarte mult. Mă supăram adesea. Totul trebuia să aibă un motiv. Un scop. Totul trebuia să fie *pentru ceva*. Nu știam că sunt nefericită până când nu mi-a zis-o doctorul.

Credeam că pur și simplu așa e să fi adult.

Doctorul mi-a explicat că nu, nu e normal să te simți epuizat, să fii tot timpul gata să izbucnești în lacrimi și să muncești 16 ore pe zi. Nu i se părea că fac caz din nimic – mi-a spus apăsător –, ci că muncisem atât de mult, încât nu mai aveam nici un strop de serotonină – hormonul fericirii – în organism și că o să mă simt groaznic în continuare dacă nu iau măsuri drastice privind felul în care mă raportează la propria persoană. E ironic, sincer vorbind, dar cu colțul ochiului vedeam numărul din luna respectivă al unei reviste glossy în care apăream și unde

eram lăudată pentru „bravura“ și „îndrăzneala“ de a trăi o viață cu toate motoarele turate la maximum. Mă simțeam o impoastore să stau în fața medicului și să-i spun că mâncarea parcă nu mai avea gust. Nu era nimic brav sau îndrăzneț în asta. Nu în acel moment. Uitasem cum e să *fi* pur și simplu *fericit* – cum e, practic, doar să *fi* – și ascusesem asta în spatele bravadei că așa e să fi adult. Muncă la greu. Muncă fără oprire, tot mai multă și mai multă.

Nu asta înseamnă să fi adult.

Ce s-a întâmplat după aceea e un pic cam radical, dar, când am văzut un anunț pe GumTree¹ – o familie din zonă căuta bonă *part-time* –, am aplicat. Nici măcar nu știu de ce mă uitam peste joburile de bonă postate pe GumTree. După cum spuneam, am fost destul de absentă în acele luni. Am cunoscut copiii, nu erau groaznici – de fapt erau mai inteligenți decât mine și, în plus, erau amuzanți și foarte politicoși – așa că le-am spus părinților lor că nimic nu mi-ar face mai mare plăcere decât să pregătesc în fiecare dimineață pachetul pentru trei copii sub 11 ani. *Sigur*, le-am zis, *să încep la șapte dimineața e foarte bine! Minunat! Am zâmbit, 12 lire pe oră e perfect! Nici o grijă*, am adăugat încuviințând din cap, *trebuie să iau trei autobuze și durează o oră să-i duc pe toți la școlile lor? Abia aștept!* Au urmat apoi nouă luni nebunești, în care, timp de 25 de ore pe săptămână, n-am făcut decât să împletesc codițe, să mă joc cu păpușile și să mă duc în parc cu copiii altcuiva, după care mă duceam la BBC pentru interviuri radio sau scriam vreun articol pentru o revistă națională. Apoi duceam acești copii care nu erau ai mei la înot sau la gimnastică. Nu cred că părinții

1. Site britanic de anunțuri publicitare.

lor au înțeles cu adevărat de ce o scriitoare care este uneori recunoscută în stația de autobuz le băga lor vasele în mașina de spălat – poate pentru bani? –, dar, pentru că totul se aranjase atât de bine pentru toată lumea, n-au mai deschis o asemenea discuție. Nu știu ce-aș fi spus dacă ar fi făcut-o. Era ciudat și pentru mine. Știam doar că să fiu în preajma copiilor m-ar... ajuta. Și că m-am priceput dintotdeauna la asta. Coordonasem o școală de limbi străine pentru copii la Roma și organizasem tabere de vară în timpul vacanțelor universitare. Copiii au fost dintotdeauna un refugiu firesc pentru mine.

Mă rog, nu spun că și tu, dacă ești frântă de oboseală sau puțin tristă ori dacă muncești prea mult, ar trebui să te duci să dai o mână de ajutor în familia altcuiva – iar asta pentru mai puțini bani decât ai cheltui în mod normal pe un prânz deloc spectaculos. Ceea ce *spun* de fapt este: La naiba! Schimbarea a fost aproape imediată pentru mine. Din acea primă zi în care, după școală, fetița de șase ani și-a strecurat mâna într-a mea și mi-a zis: „Laura, vrei să te dai cu mine în leagăn?“ am început să simt că-mi revin. Am fost nevoită să-mi limpezesc mintea ca să mă concentrez la această nouă și enormă responsabilitate care n-avea nici o legătură cu mine, nici cu cuvintele mele, cu tastatura mea și cu rețușurile mele – cu *cariera* mea, iar la sfârșitul primei săptămâni am fost în stare să mă mir pentru prima dată după multă vreme: „Deci asta înseamnă să te joci?!“

În fiecare zi petrecută cu ei găseam ceva de râs. Erau niște copii amuzanți și totodată dificili și încăpățânați, îndărătnici și fermi când aveau o părere despre ceva, care-mi puneau întrebări și-mi spuneau când sunt supărați. Se certau și se iubeau și cădeau și se ridicau și spu-

neau prostii unii despre alții, dar se ghemuiau laolaltă pe canapea când era timpul să ne uităm la un film.

După cum am aflat, copiii trăiesc clipa. Uită de sine atunci când le place ceva. Se dau mari. *Le place de ei*. Sunt curioși prin definiție și nu au limite pentru că încă n-au învățat că limitele există. Copiii fac tot ce au chef, doar pentru că așa au chef.

Copiii au răspunsurile, frate!

Să mă comport mai mult ca un copil – copilăros, și nu copilărește – m-a făcut în sfârșit să fiu din nou mulțumită. Am priceput care-i treaba. Copiii m-au salvat. Să fiu mai copilăroasă m-a salvat.

Așa că *Înghetată la micul dejun* e o carte despre toate astea. Despre soluțiile copilăroase pe care trei copii din nordul Londrei m-au învățat, fără să vrea, să le aplic la propriile mele probleme de adult, dintre care mare parte erau niște prostii și erau doar în capul meu, ca să pot redescoperi cum e să mă bucur cu toată forța de plăcerile vieții. Este o carte despre cum distracția e o alegere, iar să te pui la mintea copiilor nu e un privilegiu. E un drept. O necesitate. Ne jucăm sau murim, o spun și o susțin. Alternativa excesiv de sumbră e să nu trăiești deloc.

Înghetată la micul dejun înseamnă să știi care sunt regulile oamenilor mari și să le ocolești, ca să te poți distra. Doar de dragul plăcerii. Să pui la îndoială ce „trebuie“ făcut și să faci în schimb ce te face mai veselă. Nu putem mânca în fiecare zi înghețată la micul dejun, dar atunci când o facem e o obrăznicie, care ne dă un sentiment eliberator, insolent și copilăros. Hai să mâncăm cu toții mai multă înghețată la micul dejun – sau măcar să ne comportăm ca și cum am fi făcut-o.

Această carte cuprinde 40 de lecții de viață auzite din gura copiilor (și e presărată cu destule vorbe de duh...

ceea ce nu e chiar copilăros) și o poți citi de la cap la coadă sau doar pe sărite, în funcție de nevoi. Nu e scrisă într-o ordine anume pentru că, ce naiba, crezi că monștrii ăia mici m-au învățat chestiile astea într-o ordine anume? Vezi să nu! A fost haos și încă mă resimt. Haosul nu trebuie să fie ceva rău totuși. Ei mi-au arătat asta. Ei mi-au arătat tot.

Acestea sunt niște însemnări despre curiozitate și joc. Despre cum să trăiești clipa și să-ți faci mai puține griji. Sunt cuvinte despre cât de mult meriți cu adevărat. E o carte despre cum copiii ne pot reînvăța să ne folosim imaginația și creativitatea și să ne regăsim bucuria vieții. E o carte despre cum să ne simțim mai bine fiind ceea ce suntem.

Adică niște copii mari.

Diferența dintre copilăros și copilăresc

Bun, înainte să începem, dă-mi voie să clarific ceva: nu suport vorbitul cu „glas de copil“. Prosteala, comportamentul mătăit sau idiot ca să scapi basma curată din fel de fel de situații. Nu-i deloc o chestie deșteaptă sau corectă sau plăcută pe care să o suporti. E copilărește, atât în cazul copiilor, cât și al adulților. Dar copilăros? A, asta-i altceva, e o diferență uriașă între cele două.

Pentru copii lumea e ceva nou. Ei nu au învățat să fie epuizați, cu garda sus și uzați de societate și de așteptările ei. Pentru un copil muntele e înalt, oceanul e imens, orice este și o întrebare, și un răspuns și, astfel, nimic nu are limite. Copiii se minunează. Se întreabă. Nu au inhibiții pentru că nu știu cum „trebuie“ să fie. Aleargă, sunt liberi, spun ce gândesc și sunt pozitivi până peste poate.

Copilăros întruchipează partea pozitivă, plăcută a comportamentului de copil. Dar copilăresc? E dezgustător. Trăsăturile copilărești sunt în mare parte odioase (cu excepția emisiunilor de tip reality-show, unde fac audiență): crize de nervi, egocentrism, să nu știi când să fii serios... un bărbat sau o femeie în toată firea care se comportă copilărește sunt imaturi și deloc simpatici sau carismatici.

Deci. Să fie foarte clară această diferență.

Copilăresc? De rahat.

Copilăros? Jucăuș și îndrăzneț și teribil de entuziast.

Copilăros este SUPER.

Putem să fim *ca* niște copii, fără să uităm cum să fim adulți funcționali, responsabili.

E clar? Bun.

**SOMNUL
REZOLVĂ**

(APROAPE)

ORICE.

2

Dormi, căci de-aici începe totul

Somnul devine un lux când în viață mai e *întotdeauna-dar-întotdeauna* un ultim rând de beri de băut și un serial pe Netflix care trebuie văzut compulsiv CHIAR ACUM, ca nu cumva să se vorbească pe Twitter despre el fără tine; când viața nu-și poate continua liniștită cursul dacă nu răspunzi imediat la un e-mail, pentru că, până la urmă, telefonul tău e *chiar aici*, atât de aproape.

Hai să ne gândim puțin la asta. La faptul că ***însuși lucrul care ne permite să continuăm să funcționăm este exact primul pe care-l aruncăm pe fereastră atunci când avem cea mai mare nevoie de el.***

Poți să-ți imaginezi că-i spui asta unui copil de cinci ani? Că scoți o listă cu toate treburile pe care le are de făcut înainte de a-și „câștiga dreptul“ la somn?

— Bine, Timmy, văd că plângi că am tăiat sandvișurile în pătrățele în loc de triunghiuri fiindcă ești obosit și nu mai poți gândi cum trebuie, dar e necesar să devii dracului odată bărbat și să-ți ții firea. Haide, bătrâne! O să dormi pe lumea cealaltă.

Prima regulă a creșterii copiilor este: dacă ai îndoieli, răspunsul e patul. Criză de nervi? Somnul e un sfetnic