

practic

Emily Joy s-a născut în arhipelagul Hebridele Exterioare din Scoția și a urmat cursurile Facultății de Medicină din cadrul Universității Edinburgh. A profesat, pe rând, în Noua Zeelandă, Anglia și Sierra Leone, ca să revină în final în țara ei natală. În prima ei carte, *Green Oranges on Lion Mountain*, a descris într-un mod foarte pragmatic, uman și amuzant experiența trăită ca medic voluntar în Spitalul Serabu din Sierra Leone. Emily Joy este un pseudonim.

EMILY JOY

Totul va fi bine!

Manualul optimistului desăvârșit

Traducere din engleză de
BIANCA RIZZOLI

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactori: Diana Constantinescu, Alice Ene
Coperta: Angela Rotaru
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Anca Drăghici
DTP: Florina Vasiliu, Carmen Petrescu

Tipărit la Monitorul Oficial R.A.

Emily Joy
The Accidental Optimist: A Guide to Life
Copyright © Emily Joy, 2005
First published by Eye Books Ltd, London
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2012, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

JOY, EMILY

Total va fi bine!: manualul optimistului desăvârșit / Emily Joy;

trad.: Bianca Rizzoli. – București: Humanitas, 2012

ISBN 978-973-50-2471-0

I. Rizzoli, Bianca (trad.)

159.9

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 021 311 23 30 / 0372 189 509

Viața e un șir de accidente.

Tony

optimist *op-ti-mist* subst.; adept al doctrinei lui Leibniz (1646–1716), potrivit căreia lumea aceasta este cea mai bună dintre toate lumile posibile.

CUPRINS

Prolog	11
Partea I: Urcușul în vârful piramidei	
1. Viața e firavă	19
2. Optimismul: un sinonim pentru negare	39
3. Ai nevoie doar de dragoste	49
4. Oare merit?	65
5. Viața se reduce la o mulțime de întrebări	74
6. O viață frumoasă	84
7. Înălțimile ameteitoare	97
Partea a II-a: Căderea din vârful piramidei	
8. Înapoi la bază	109
9. Viața începe acasă	119
10. Viața de familie	133
11. Valoarea vieții	142
12. Pântece cu vedere	150
13. Dacă ți-e dragă viața	157
14. Viața nu așteaptă	174
15. Optimiștii nu-și fac griji	180
16. Geamurile duble ale doctorului Jones	186
17. Viața e prea scurtă	195
18. Viața ta în mâinile lor	208
19. Viața la o latitudine superioară	216
Partea a III-a: Deci ce <i>este</i> viața?	
20. Poate, poate, poate	231
21. Răspunsuri?	241

PROLOG

Este un adevăr universal valabil că o femeie căsătorită, cu trei copii, doi câini și o slujbă, are nevoie de o noapte bună de somn – nu de sensul vieții.

Filozofii de odinioară ședea și-și contemplau buricul în peșterile, încăperile sau grădinile lor, fără să fie deranjați de copii mici, fără să fie nevoiți să pregătească cina sau să schimbe un scutec. Aproape nici unul dintre ei nu s-a căsătorit. Cum poți să vorbești despre viață fără s-o fi trăit vreodată? Măcar stră-străbunicul filozofiei, Socrate (469–399 î. Cr.), a scos nasul în lume (sau cel puțin pe străzile Atenei) și i-a întrebat pe trecători ce părere își formaseră. Și a avut și o nevastă. Dar arătați-mi și mie documentul istoric în care se pomenește de Socrate împingând un cărucior cu un copilăș care urlă încontinuu sau care îl descrie pe unul dintre trecători fulgerându-l dezaprobat cu privirea pe Socrate cel mic, care s-a întins cât e de lung pe trotuar și lovește cu pumnii refuzând să mai facă vreun pas.

Și de ce erau filozofii niște pesimiști? Uitați-vă puțin la fotografiile tuturor acestor minți luminate și o să înțelegeți ce vreau să spun. Ce mai ceată de bătrâni morocănoși! (Toți erau bărbați – nu mă stârniți să comentez.) Măcar stoicul Seneca a rămas credincios propriei filozofii. El credea că toți suntem sortiți nenorocirii și nu am face decât să ne amărâm dacă am crede altceva.

Nu trebuie să dorim mai mult decât putem obține în realitate. Ceea ce ne mânie este de fapt viziunea noastră mult prea optimistă despre lume și semenii. Seneca (4 î. Cr.–65 d. Cr.)

Sigur că, dacă îți trăiești viața gândindu-te că ești sortit nenorocirii, atunci probabil așa va fi, iar în cele din urmă așa a fost și cu bietul Seneca. Dar, spre cinstea lui, trebuie să recunoaștem că nu s-a plâns niciodată.

Mai degrabă Epicur (341–270 î. Cr.) era genul meu de filozof:

Plăcerea este începutul și scopul unei vieți fericite.

...dar nici el nu arată de parcă s-ar fi bucurat vreodată. Recunosc, am văzut numai o fotografie a statuii lui Epicur și poate că nu e foarte ușor să stai cu un rânjet lățit pe toată fața cât timp durează să fii cioplit în marmură. Marilor gânditori de mai târziu fotografia modernă nu le lasă nici o scuză. Trebuiau să pară așa de serioși ca să arate cât de inteligenți erau? Nu numai filozofii, ci și psihologii. I-ai spune lui Freud toate problemele tale? De ce nu putem să fim deștepți și să zâmbim în același timp? Poate că meditația asupra tuturor acelor idei importante cere atât de multă concentrare, încât nici un fel de energie nu mai poate fi deturnată către cei doisprezece mușchi din jurul buzelor și al ochilor, necesari pentru un zâmbet. Sau poate că aceste minți luminate știu răspunsul și de-aceia nu zâmbesc.

Ceea ce e încă un motiv întemeiat să nu ascult răspunsurile lor – vreau să-i ascult pe cei care zâmbesc.

Să lăsăm alte pene să stăruie asupra greșelilor și nefericirii.

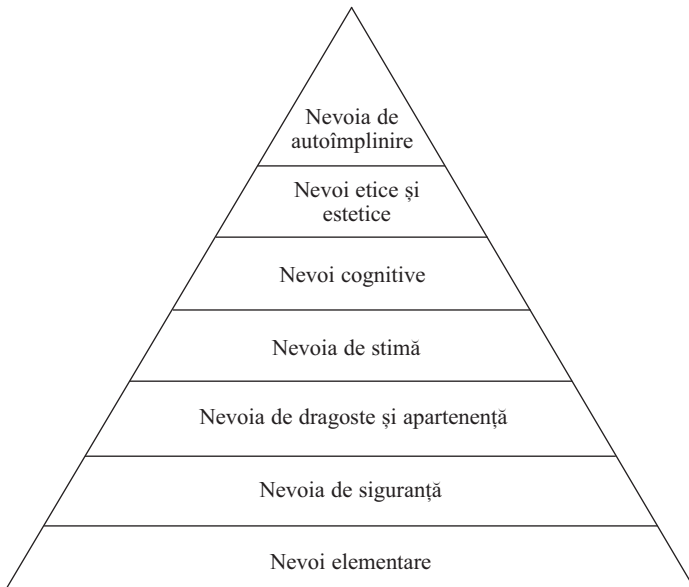
Jane Austen, *Mansfield Park**

Așa că am căutat în cărți și pe internet, încercând să găsesc un intelectual fericit care nu a stăruit asupra greșelilor și a nefericirii, dar în cele 421 de milioane de rezultate date de Google pentru cuvântul „viață“ și în cele 17 milioane pentru „sensul vieții“, plus în pagini peste pagini scrise de filozofi, oameni

* Jane Austen, *Mansfield Park*, trad. rom. Daniela Elena Radu, Editura Florisrom SRL, București, 1993, p. 347 (n. t.).

de știință, teologi și psihologi, toți cu păreri proprii, am găsit un singur zâmbitor. (Bine, am prea mulți copii și prea puțin timp ca să verific 17 milioane de rezultate, dar am petrecut totuși 20 de minute pe internet cu Ella pe genunchi și o jumătate de oră la bibliotecă în timp ce băieții erau la o lecție de înot.) Oricum, zâmbitorul meu este...

Abraham Maslow (1908–1970). Pe deasupra, bunul doctor Maslow era și posesorul a șase frați, al unei soții și a doi copii. Minunat, dar are el ceva folositor de spus? Hai să vedem... hm, nu e rău. O ierarhie a nevoilor omenești. Un triunghi simplu care să explice totul. Nu un cerc cu variabilele lui matematice complicate și considerații filozofice despre începuturi și sfârșituri, nici un romb sau o elice dublă, ci un triunghi. Ierarhia nevoilor a lui Maslow este următoarea:



Nevoia de autoîmplinire: să devii tot ceea ce ești în stare să devii.

Nevoi etice și estetice: frumusețe, adevăr, dreptate, echilibru și ordine.

Nevoi cognitive: cunoaștere, înțelegere și explorare.

Nevoia de stimă: respectul de sine și stima celor din jur.

Nevoia de dragoste și apartenență: iubirea partenerului, dragostea familiei și a prietenilor tăi, apartenența la o familie și la o comunitate.

Nevoia de siguranță: să duci o viață fără frică sau anxietate, să eviți durerea, boala, războaiele sau mamuții lănoși care dau năvală.

Nevoi elementare: nevoile noastre fiziologice, precum mâncarea, respirația, apa, menținerea temperaturii, somnul, sexul.

Ideea lui Maslow era că nu poți să-ți împlinești nevoile superioare sau de „dezvoltare“ până când cele de bază nu sunt satisfăcute. El le numea pe acestea din urmă „inferioare“ sau de „deficiență“, sugerând că noi căutăm doar oxigenul, mâncarea, apa și somnul de care avem nevoie și că, odată satisfăcuți, nu vrem mai mult. (Ce prostie! Întotdeauna mai încap niște ciocolată.)

Of, Doamne, nu am apucat nici să ajung la sfârșitul primului capitol fără să mă cert cu doctorul Maslow. Nu contează. Viața ar fi plictisitoare dacă am fi cu toții de aceeași părere. Așa că în prima parte nu numai că o să-l provoc pe doctorul Maslow să mă scoată de sub uriașa mea grămadă de nevoi, dar o să și întreb pe oricine altcineva care ar putea să fie în posesia unor secrete de viață care să mă inspire. Chestionarea asta în toate părțile ar putea să mă transforme într-un fel de cocotă a filozofiei, dar, dacă a mers în cazul lui Socrate, ar putea merge și în cazul meu. Vreau însă numai răspunsurile plăcute, fericite, nu vreau să aud

că suntem cu toții sortiți nenorocirii (în afară de cazul în care puteți să-i dați ideii o semnificație pozitivă).

Precum acest răspuns de la Sfânta Iuliana din Norwich (1342–1423):

Totul va fi bine și totul va fi bine și lucrul de tot soiul va fi bine.

În sfârșit – o femeie! și, deși Sfânta Iuliana nu era propriu-zis zâmbitoare, ea arată senină și fericită (probabil pentru că nu avea un soț și copii cu care să-și bată capul). Dar poate că insistă asupra ideii puțin cam mult? Nu, nu, n-am să las lipsa cronică de somn să mă facă morocănoasă și cinică. Totul va fi bine (va fi, va fi!), iar optimismul o să triumfe asupra nenorocirii, chiar și în cazul aceluia dintre noi care nu sunt sfinți. Și dacă nu reușește? Ei bine, o să se descurce mai bine data viitoare.

În partea a doua am să aplic toate aceste sfaturi bune la experiențele mele de viață pentru a vedea dacă aș fi putut să trec mai ușor peste acele momente lipsite de optimism știind că tot ce mi s-a întâmplat mie i s-a mai întâmplat și altcuiva și că aș fi putut să învăț din greșelile altora, în loc să fiu nevoită să le fac eu însămi pe toate. Acestea fiind spuse, nu poți să ajuți un pui să iasă din ou. Trebuie să-l lași să spargă singur coaja. Așa că bănuiesc că trebuie să te lovești de pragul de sus de unul singur ca să ajungi să evoluezi. Dacă v-ar plăcea totuși să trișați un pic, aveți la îndemână ghidul meu pentru șirul de accidente din care e alcătuit triumghiul vieții.

Să începem cu nevoile elementare: „...îngrijește-te de nevoile elementare, de lucrurile simple care-i trebuie ursului“*. Scuze. Primul meu film. Și niciodată nu-l uiți pe primul.

* Din cântecul ursului Baloo, unul dintre personajele principale ale filmului de animație *Cartea junglei* (n. t.).

Partea I

URCUȘUL ÎN VÂRFUL PIRAMIDEI

1. VIAȚA E FIRAVĂ

Prima treaptă: nevoi elementare

*Ce e viu trebuie să mănânce, să metabolizeze,
să excrete, să respire, să crească, să se miște
și să se reproducă.*

Mama mea (profesoară de biologie)

*Îngrijește-te de nevoile elementare, de lucrurile
simple care-i trebuie ursului...*

Ursul Baloo

Simplul fapt de a trăi e un miracol suficient.

Mervyn Peake

STABILIȚI-VĂ PRIORITĂȚILE ÎN VIAȚĂ

Stabiliți-vă prioritățile în viață! Am dat peste un articol în timp ce răscoleam printr-un teanc de scrisori cu mesaje publicitare și de desene ale copiilor, căutându-mi carnetul de cecuri. Hmmm. Era vorba despre investiții financiare și despre tratamente faciale pe bază de aromoterapie. Nu pomenea nici măcar o dată de nevoile elementare pe care le ai indiferent dacă ești regina Angliei, un copac, o amibă sau un urs. Nici măcar nu sugera că mâncarea, apa, oxigenul sau somnul ar putea fi o prioritate. Nici nu recunoștea necesitatea funcționării și a celorlalte mecanisme biologice homeostatice miraculoase, de pildă a celor care ne mențin pH-ul și temperatura în intervale minuscule de variație. Nici nu sugera că ar putea fi mai important să ai o bună excreție decât să ai un ten bun sau un foarte bun procent în plus la rata dobânzilor.

Nu contează, ierarhia nevoilor descrisă de doctorul Maslow ne vine în ajutor. Maslow a întocmit o listă de priorități, inspirată de studiul lui asupra maimuțelor. Iar maimuțele doctorului Maslow își cunoșteau prioritățile. Dacă le era foame și sete, își satisfăceau mai întâi setea și apoi foamea. Odată ce băuseră, uitau complet de sete și se puteau gândi la burțile lor. Cu burțile pline și cu bășica și băierele deșertate, erau gata să se apuce să facă alte maimuțe.

Așa că dă-le-ncolo de carnet de cecuri, de ipotecă, de riduri și de celulită, o să-mi stabilesc prioritățile în funcție de o analiză mai profundă decât cea oferită de niște guru exagerați ai marketingului contemporan. Să începem cu nevoia mea de bază favorită. Mâncarea. Nevoia elementară favorită și a lui Baloo, deși preferințele lui înclinau spre papaia, fructe de cactus, miere și furnici. Trebuie să recunosc că ar trebui să-mi fie într-adevăr foarte foame ca să mănânc furnici (cu sau fără miere). Dar dă-mi oricând ciocolată.

MÂNCAREA

Nu poți niciodată să mănânci destulă ciocolată

Ciocolată *cio-co-lă-tă* subst.; preparat sub formă de pastă sau solid, din semințe de cacao prăjite și măcinate, de obicei îndulcit.

Bine, dacă o descrii așa, nu pare teribil de ispititoare. Atunci de ce obții 28 de milioane de rezultate când cauți „ciocolată“ pe Google? Adică cu 11 milioane de rezultate mai mult decât pentru „sensul vieții“! E cumva ciocolata răspunsul la viață, la univers și la toate cele?

— E un scump, a spus chelnerița. (Da, Art, bebelușul nostru de nouă luni, putea să fie foarte scump.) I-ar plăcea o ciocolată?