de Diana-Florina Cosmin

Trucul cel nou al minții

Una dintre întrebările recurente care-mi trec pe la urechi, atât de la persoane pe care le cunosc prima oară cât și de la prieteni vechi, care mă știu de ani de zile, este „Cum reușești să faci atâtea lucruri în același timp?". Cum ar fi, în acest moment, două reviste, organizarea unei nunți, doua proiecte personale online, aproape trei călătorii pe lună, plus respectarea tuturor reperelor de lifestyle (sport zilnic, mâncare sănătoasă, masaj, tratamente, mers pe jos) pe care mi le-am impus cu ceva timp în urmă. Sincer, mi-ar plăcea să pot spune că am descoperit ziua de 48 de ore sau să bat din gene în ritmul unui senin „Eh, așa m-am născut eu, ultra-mega-eficientă", dar adevărul este mult mai puțin spectaculos și uneori chiar deranjant pentru interlocutorii mei: „Am exercițiu".

Da, un exercițiu dobândit în ani de muncă fără pauze, concedii sau weekend-uri, din străduința de a-mi face prioritățile cât mai clare și, mai ales, din eforturile conștiente de perfecționare a unei mantre pe care mi-am ales-o cu 17 ani în urmă, când am intrat în presă: „Trebuie să fac cât mai mult, cât mai repede și cât mai bine". Și, din nefericire pentru toți cei care îmi adresează întrebarea din debutul articolului, sperând într-o soluție-minune sau într-un leac instantaneu pentru spor la muncă și în viața privată, acest gen de eficiență care îți permite să înghesui într-o singură zi cât alții în zece se câștigă doar în timp. Ceea ce face la fel de nepopulare răspunsurile mele la întrebări conexe, precum „Cum faci de tastezi atât de repede?", „Cum de îți vin ideile atât de rapid?", „Cum de faci pe loc asemenea conexiuni?". Da, exercițiu, exercițiu, exercițiu. Dacă există cumva vreo cale mai scurtă, eu una n-o cunosc și n-am trecut pe-acolo.

Totuși, pentru că medicamentul amar (pentru unii!) numit „Muncă, muncă, muncă" nu se poate „înghiți" și fără o linguriță de zahăr, am învățat să-mi nuanțez răspunsurile la întrebări incomode și să caut în mod activ și conștient unele trucuri care să-i ajute cu adevărat pe cei care îmi cer ajutorul. Lucruri mici, dar eficiente, pe care eu le folosesc de ani de zile ca gimnastică a minții și ca adjuvante în activitatea mea de eficientizare perpetuă. De la citit (o carte pe săptămână este ritmul pe care mi l-am impus eu, dar recomand măcar două cărți pe lună), ascultat cât mai multă muzică bună în limbile străine pe care le cunoști (este ca un duș reconfortant pentru memorie) și conspectat toate publicațiile din domeniul care te interesează, fie ele print sau online (am o arhivă imensă cu foi rupte, care funcționează ca un *inspiration board* mental), până la un exercițiu pe care l-am descoperit de curând, în cartea lui Mike Byster, numită „The Power of Forgetting". Pare simplu, dar pentru mine a funcționat mai eficient decât orice sudoku sau joc al minții. Privește un cuvânt de șapte sau opt litere - să zicem „creativ" – preț de câteva secunde. Apoi închide ochii și imaginează-ți-l în minte. Așteaptă câteva secunde și acum... rearanjează literele din el în ordine alfabetică, astfel încât „creativ" să devină „aceirtv". Pare dificil la început, dar exercițiul susținut ușurează în cele din urmă procesul, pe care Byster îl consideră, pe bună dreptate, un mod de a reînvăța creierul să gândească „în afara cutiei" și să deprindă obiceiul de a lua informația deja existentă și a o reinterpreta într-un mod cu totul nou. La ce te poți aștepta: să te trezești privind lucruri pe care le-ai mai văzut de zeci de ori înainte într-o perspectivă cu totul nouă sau să constați că o idee năstrușnică și originală s-a strecurat, tam-nesam, în gândurile tale, exact la momentul potrivit. Dacă pentru multe lucruri care țin de dezvoltarea personală folosim adesea scuza lipsei de timp, o asemenea joacă de-a cuvintele, timp de două-trei minute pe zi, poate reprezenta o tehnică eficientă de „masaj" și revigorare a unei minți epuizate, dar și primul pas către recăpătarea inspirației. Exact ca la un antrenament sportiv, contează să perseverezi până când se produce declicul: acesta fiind, pentru un atlet, un antrenament executat pentru prima dată fără cusur, iar pentru învățăceii eficienței o idee bună, venită de nicăieri, cu tot cu detalii, pași și desfășurare, ca un film mental care cere doar să fie transcris. Și, brusc, ideea de „exercițiu" devine mult mai plăcută. ❐