

TAL BEN-SHAHAR este conferențiar la Harvard. În 2002 a devenit titularul unui curs de psihologie pozitivă la care s-au înscris inițial opt studenți. În următorul an, numărul celor înscriși a ajuns la 380, iar în semestrul al doilea, cursul a fost audiat de 855 de persoane. În scurt timp, acest curs, care stă la baza cărții de față, a ajuns să fie cel mai popular din cadrul universității, fiind audiat de aproximativ 20% din numărul total de cursanți.

Cu un doctorat în comportament organizațional obținut la Harvard și o dublă specializare, atât în psihologie, cât și în filozofie, Tal Ben-Shahar este unul dintre cei mai apreciați psihologi ai momentului. Pe lângă cariera universitară, Tal Ben-Shahar ține prelegeri și oferă consultanță liderilor din multinaționale, publicului larg și locuitorilor din zone de risc. Subiectele conferințelor sale sunt leadershipul, educația, inovația, etica, stima de sine, reziliența, stabilirea scopurilor, practicile mindfulness și fericirea.

Tal Ben-Shahar este antreprenor, cofondator și director de studii la Happier.TV, Happiness Studies Academy, Potentialife, Maytiv. Sportiv împătimit, el a fost, în adolescență, câștigător al Campionatului Național Israelian de squash. În prezent a renunțat la sportul de performanță, dar, ca să se mențină în formă, înoată, dansează și practică yoga. Este căsătorit cu Tami și au împreună doi copii.

Tal Ben-Shahar

fii fericit!

*DESCOPERĂ TOT CE TREBUIE SĂ ȘTII
PENTRU A AVEA O VIAȚĂ FERICITĂ*

Ediția a II-a, revizuită

Traducere din engleză de
CRISTINA MARINELA BARBU

CAPITOLUL 1

Problema fericirii

În mijlocul fiecărei dificultăți se ascunde o oportunitate.

ALBERT EINSTEIN

Aveam 16 ani atunci când am câștigat campionatul național israelian de squash. A fost un eveniment care a adus problema fericirii în prim-planul vieții mele.

Întotdeauna crezusem că prin câștigarea aceluia titlu aveam să fiu în sfârșit fericit și aveam să scap de acel sentiment de gol lăuntric care mă încercase mai tot timpul până atunci. În cei cinci ani în care mă antrenasem pentru campionat, simțisem că din viața mea lipsea ceva important – ceva pe care toți kilometrii alergați, toate greutatea ridicate, toate discursurile motivaționale, pe care mi le tot repetasem în gând, nu mi-l ofereau. Dar credeam că era doar o problemă de timp până când acel ceva care lipsea avea să apară în viața mea. Până la urmă, îmi era clar că efortul fizic și cel mental îmi erau necesare pentru câștigarea campionatului. Câștigarea campionatului îmi era necesară ca să dobândesc acel sentiment de împlinire. Împlinirea îmi era necesară ca să obțin fericirea. Aceasta era logica după care mă ghidam.

Și, ca să fiu sincer, când am câștigat Naționalele din Israel eram extaziat, mai fericit decât crezusem că aș fi vreodată. După meciul final, am ieșit în oraș împreună cu familia și cu prietenii pentru a sărbători. Eram sigur că ceea ce mă ajutase să trec prin cei cinci ani de pregătire – încredințarea că reușita avea să îmi aducă și fericirea – era justificat; munca asiduă, suferința emoțională și fizică dăduseră în cele din urmă rezultate.

După ce petrecerea s-a sfârșit, târziu în noapte, m-am retras în camera mea. M-am așezat pe pat și am vrut să savurez, pentru ultima dată înainte de a merge la culcare, acel sentiment de fericire supremă. Subit, beatitudinea generată de adevărarea a ceea ce fusese fantezia mea cea mai de preț și cea mai înflăcărată a dispărut, iar sentimentul de gol lăuntric și-a făcut din nou apariția. Eram buimăcit și înspăimântat. Lacrimile de bucurie vărsate cu ore în urmă s-au transformat în lacrimi de suferință și neputință. Dacă nu eram fericit acum, când totul părea să fi decurs perfect, ce șanse aveam să obțin fericirea pe termen lung?

Am încercat să mă conving de faptul că deziluzia mea era temporară și că era ceva firesc să o simt asta după un succes copleșitor. Dar odată cu scurgerea zilelor și lunilor nu mă simțeam mai fericit; de fapt, eram din ce în ce mai dezamăgit pe măsură ce realizez că simpla substituie a țelului de până atunci cu unul nou – de pildă, câștigarea campionatului mondial – nu îmi aducea fericirea. Nu mai exista o ordine logică a pașilor pe care trebuia să îi urmez.

Momente de reflecție

Gândește-te la câteva experiențe personale în care atingerea unui anumit țel nu ți-a adus satisfacția emoțională la care te-ai fi așteptat.

Am realizat că trebuia să am în vedere mai multe posibilități de a obține fericirea, să îmi adâncesc sau să îmi schimb viziunea asupra naturii fericirii. Am devenit obsedat de găsirea răspunsului la întrebarea: Cum pot obține fericirea de lungă durată? Voiam cu orice preț să îi aflu răspunsul. Am analizat oamenii care păreau fericiți și i-am întrebat ce anume îi făcea să fie astfel; am citit tot ce se putea citi despre fericire, de la Aristotel până la Confucius, de la filozofia antică până la cea modernă, de la cercetarea academică până la cărțile de dezvoltare personală.

pentru a-mi continua explorarea într-un mod mai formal, m-am hotărât să urmez studii universitare de psihologie și filozofie. Am întâlnit scriitori, gânditori, artiști sau profesori scriitori, care se dedicaseră deslușirii „problemelor fundamentale”. Faptul că am învățat să citesc un text în mod analitic, că am participat la seminare despre motivarea intrinsecă și creativitate, că am citit operele lui Platon despre „bine” și pe cele ale lui Emerson „despre integritatea propriei minți” – toate acestea mi-au oferit o nouă lentilă prin care am putut desluși mai clar atât viața mea, cât și viețile celor din jurul meu.

Nu eram singur în nefericirea mea; mulți dintre colegii mei păreau deprimăți și stresați. Totuși, am fost uimit de timpul scurt pe care îl dedicau întrebării pe care eu o consideram *întrebarea întrebărilor*. Își petreceau timpul vânând note mari, rezultate sportive și locuri de muncă prestigioase, dar

urmărirea – și atingerea – acestor țeluri eșua de fiecare dată în a le oferi un confort de lungă durată.

Deși țelurile specifice li s-au schimbat atunci când au absolvit facultatea (promovarea la locul de muncă înlocuind succesul academic, de exemplu), tiparul esențial al vieților lor a rămas neschimbat. Multe persoane par să accepte dilemele emoționale ca și cum acestea ar fi un preț inevitabil al succesului. Este posibil oare ca observația lui Thoreau, potrivit căreia majoritatea oamenilor trăiesc într-o „disperare tăcută”, să fie adevărată? Chiar dacă ar fi așa, am refuzat să accept neplăcuta lui concluzie ca pe un fapt de viață necesar și am căutat să găsesc răspunsuri la următoarele întrebări: Cum poate o persoană să fie fericită și în același timp să aibă succes? Cum pot fi împăcate fericirea și ambiția? Putem oare contrazice maxima „nu suferi, nu câștigi”?

În încercarea de a găsi un răspuns la toate aceste întrebări, mi-am dat seama că ar trebui în primul rând să înțeleg ce este fericirea. Este o emoție? Este același lucru cu plăcerea? Este absența durerii? Este experimentarea beatitudinii? Cuvinte precum *plăcere*, *extaz* și *mulțumire* sunt deseori folosite în locul cuvântului „fericire”, dar niciunul dintre ele nu exprimă cu exactitate lucrul la care mă refer atunci când vorbesc despre fericire. Aceste emoții sunt trecătoare; deși sunt plăcute și semnificative, ele nu reprezintă măsura sau stâlpii de rezistență ai fericirii. Uneori putem să ne simțim triști și, cu toate acestea, să fim fericiți în general.

Deși îmi era clar faptul că anumite definiții și cuvinte nu erau adecvate, s-a dovedit mai dificil să le găsesc pe acelea în stare să capteze natura fericirii. Cu toții vorbim despre fericire și o recunoaștem atunci când o simțim, dar ne

lipsește o definiție clară care să ne ajute să îi identificăm originile.

Rădăcina cuvântului *fericire** este vechiul cuvânt european nordic *happ*, care înseamnă *noroc* sau *șansă*, aceeași rădăcină ca în cazul cuvintelor *haphazard* și *happenstance***. Nu am vrut să las fericirea la voia întâmplării, motiv pentru care am încercat să o definesc și să o înțeleg.

Momente de reflecție

Cum ai defini fericirea? Ce înseamnă fericirea pentru tine?

Nu dețin răspunsul exact la singura întrebare pe care mi-am pus-o de când aveam 16 ani – și cred că nu voi reuși niciodată să îl aflu. Prin ceea ce am citit, prin cercetare, observație și reflecție nu am descoperit nici vreo formulă secretă, nici cei „cinci pași spre fericire”. Când am scris această carte, obiectivul meu a fost acela de a crește gradul de conștientizare în ceea ce privește principiile generale ale unei vieți fericite și împlinite.

Aceste principii generale nu sunt un panaceu și, mai mult decât atât, nu se aplică tuturor persoanelor, în toate situațiile. Mi-am restrâns zona de interes limitând-o la psihologia pozitivă, așa că nu voi zăbovi asupra numeroaselor obstacole care împiedică oamenii să dobândească fericirea, cum ar fi depresia majoră sau tulburarea acută de anxietate. Ideile nu se aplică în cazul multora dintre obstacolele exterioare care apar în calea unei vieți împlinite.

* În engleză, *happiness*. (N. red.)

**Hazard, întâmplare. (N. red.)

Uneori, pentru cei care trăiesc într-o zonă de conflict, sub opresiune politică sau pentru cei care înfruntă o sărăcie cruntă se dovedește imposibil să înceapă să aplice teoria prezentată în următoarele pagini. La fel, după moartea cuiva drag este foarte greu să ne preocupe întrebarea întrebărilor. Chiar în situații mai puțin grave – o dezamăgire, o problemă la serviciu sau într-o relație – ar fi de prisos să îi ceri cuiva să se preocupe de problema dobândirii fericirii. Cel mai indicat ar fi ca, în anumite situații, să acceptăm emoțiile negative și să le lăsăm să își urmeze cursul natural.

Suferința este inevitabilă în viața fiecăruia dintre noi și există multe obstacole interioare și exterioare în calea unei vieți bune, care nu pot fi depășite doar prin simpla citire a acestei cărți. Însă o mai bună înțelegere a naturii fericirii – și, mai important decât atât, punerea în practică a anumitor idei – i-ar putea ajuta pe cei mai mulți dintre noi să devină mai fericiți.

De la „fericit” la „mai fericit”

Atunci când scriam această carte sau când citeam definițiile date de alții fericirii, atunci când mă gândeam la ce ar putea însemna o viață bună și când observam comportamentul celor din jurul meu, mă întrebam adesea: „Oare sunt fericit?” Alții m-au întrebat același lucru. Mi-a luat ceva timp să recunosc că, oricât de bine intenționată ar fi fost, întrebarea nu mă ajuta cu nimic.

Cum îmi dau seama dacă sunt fericit sau nu? Există un moment în care devin fericit? Există oare un standard universal de fericire și, dacă da, cum îl identific? Depinde el de fericirea mea raportată la fericirea celor din jur și, dacă da, cum îmi dau seama cât de fericiți sunt alții? Nu există un

răspuns sigur la aceste întrebări și, chiar dacă ar exista, nu m-ar mulțumi.

„Sunt fericit?” este o întrebare închisă care induce o concepție binară a ideii de viață împlinită: fie suntem fericiți, fie nu. Fericirea, conform acestei abordări, constituie finalul unui proces, un punct circumscris care, odată atins, reprezintă sfârșitul căutării noastre. Acest punct nu există. Și, dacă ne agățăm de ideea că el totuși există, vom deveni frustrați și nemulțumiți.

Întotdeauna putem fi mai fericiți, nimeni nu poate să fie fericit în permanență sau să simtă că nu mai are ce să își dorească. Așadar, decât să mă întreb dacă sunt fericit sau nu, mai bine mi-aș pune o altă întrebare, care m-ar putea ajuta mai mult: „Cum să devin mai fericit?” Aceasta din urmă recunoaște natura fericirii, precum și faptul că încercarea de a o obține este un proces în permanentă derulare, care s-ar putea reprezenta cel mai bine printr-un continuu infinit, nu printr-un punct finit. Sunt mai fericit astăzi decât eram acum cinci ani și sper că peste încă cinci ani voi fi și mai fericit decât sunt astăzi.

Decât să fim nefericiți pentru că nu am atins încă acel punct al fericirii perfecte, decât să ne irosim energiile încercând să ne agățăm de întrebarea referitoare la gradul fericirii noastre, ar trebui să recunoaștem faptul că fericirea este o resursă nelimitată, apoi să încercăm să aflăm care sunt modalitățile prin care putem obține mai multă fericire. Dobândirea unui grad mai mare de fericire este un scop de urmărit pe termen lung.

EXERCIȚII

Crearea unor ritualuri

Știm cu toții că schimbarea este dificilă. Cercetările au demonstrat faptul că învățarea unor noi abilități, adoptarea unor noi comportamente sau renunțarea la vechile obiceiuri pot fi mai dificile decât ne imaginăm și că majoritatea tentativelor de schimbare, indiferent dacă este vorba despre organizații sau indivizi, eșuează. Se pare că autodisciplina nu se dovedește de ajuns atunci când este vorba despre îndeplinirea angajamentelor, chiar și a celor care ne sunt benefice – de aceea, nici măcar hotărârile pe care le luăm de Anul Nou nu sunt îndeplinite.

În cartea lor, *În formă la serviciu și acasă**, Jim Loehr și Tony Schwartz oferă o nouă perspectivă: pentru a pune în practică schimbarea, ei ne propun să înlocuim cultivarea *autodisciplinei* cu adoptarea unor *ritualuri*. Conform lui Loehr și Schwartz, „formarea ritualurilor cere definirea unor comportamente foarte exacte, destinate unor ocazii foarte precise – toate fiind motivate de valorile noastre profunde“.

Inițierea unui ritual este deseori un lucru dificil, dar menținerea lui este ceva relativ simplu. Atleții de top au ritualuri: ei știu că în fiecare zi, la anumite ore, trebuie să fie pe teren, apoi în sala de gimnastică, apoi trebuie să facă exerciții de mobilitate. Pentru majoritatea dintre noi, spălatul pe dinți de cel puțin două ori pe zi este un ritual și nu necesită un efort prea mare. Trebuie să avem aceeași

* Traducere de Laurențiu Staicu, Curtea Veche Publishing, București, 2004. (N. red.)

abordare în privința oricărei schimbări pe care vrem să o introducem în viața noastră.

pentru atleți, performanța este foarte importantă, de aceea își pun la punct adevărate ritualuri de antrenament; pentru majoritatea persoanelor, igiena este foarte importantă, de aceea își creează ritualul perierii dinților. Dacă fericirea personală reprezintă pentru noi o valoare și dacă ne dorim să devenim mai fericiți, va trebui să ne formăm ritualuri și în legătură cu acest lucru.

Ce ritualuri te-ar face mai fericit? Ce noutate ai vrea să incluzi în viața ta? Poate să mergi la sală de trei ori pe săptămână, să meditezi timp de 15 minute în fiecare dimineață, să vizionezi două filme pe lună, să ieși cu soțul tău sau cu soția ta în fiecare zi de marți, să îți oferi plăcerea lecturii timp de o oră o dată la două zile și așa mai departe. Nu încerca să îți formezi mai mult de două ritualuri odată și asigură-te că acestea devin obiceiuri înainte să adopți altele. Așa cum susține Tony Schwartz: „Creșterea și schimbarea nu vor avea loc dacă nu faceți ceva dincolo de zona de confort, dar dacă forțați noul teritoriu prea tare, crește probabilitatea de a renunța. Este mult mai bine să experimentați succesul pe fiecare treaptă a procesului progresiv. Consolidarea încrederii alimentează perseverența în a face schimbări.“

Odată ce ți-ai stabilit ritualurile pe care vrei să le urmezi, inserează-le în programul zilnic și începe să le aplici. Ar putea fi dificil să inițiezi noi ritualuri, dar cu timpul, cam în 30 de zile, practicarea acestora va deveni o activitate la fel de naturală ca spălatul pe dinți. Obiceiurile sunt greu de eliminat – și acesta este un lucru bun atunci când ne referim la obiceiurile pozitive. Aristotel susținea: „Suntem

ceea ce facem în mod repetat. În acest caz, excelența nu este o ipocrizie, ci un obicei.”

Oamenii sunt uneori reticenți în privința ideii de a adopta ritualuri, întrucât consideră că un comportament bazat pe ritualuri poate determina lipsa spontaneității și a creativității – în special atunci când este vorba despre ritualuri interpersonale, precum ieșirile în oraș cu soțul/soția, sau ritualurile artistice, cum ar fi pictura. Totuși, dacă nu ne ritualizăm activitățile – fie că este vorba despre antrenamentul la sală, petrecerea timpului cu familia sau cititul de plăcere –, adesea nu mai ajungem să le desfășurăm și, în loc să fim spontani, devenim reactivi (la pretențiile celor din jur în ceea ce privește timpul sau energia noastră). Dacă ne structurăm viața în funcție de câteva ritualuri, nu înseamnă că trebuie să ne planificăm fiecare oră a fiecărei zile, ci putem rezerva timp momentelor spontane. Mai mult decât atât, putem integra spontaneitatea într-un ritual. De exemplu, ne putem hotărî în mod spontan unde să mergem atunci când ieșim în oraș cu soțul sau cu soția. Indivizii cei mai creativi – fie că sunt artiști, oameni de afaceri sau părinți – urmează la rândul lor ritualuri. În mod paradoxal, rutina le permite să devină creativi și spontani.

Pe parcursul cărții, mă voi întoarce la acest exercițiu în timp ce vei adopta noi practici, ritualuri diferite care te pot ajuta să devii mai fericit.

Exprimarea recunoștinței

De-a lungul cercetărilor desfășurate de Robert Emmons și Michael McCullough, subiecții care au păstrat un jurnal al gratitudinii, în care au notat cel puțin cinci lucruri pentru

care erau recunoscători, s-au bucurat de o stare de bine atât din punct de vedere fizic, cât și psihic.

În fiecare seară, înainte de a merge la culcare, notează cel puțin cinci lucruri care te-au făcut sau care te fac fericit – lucruri pentru care ești recunoscător. Acestea pot fi de mică sau de mare anvergură: de la o masă care ți-a plăcut până la o conversație plină de însemnătate pe care ai purtat-o cu un prieten, de la un proiect la locul de muncă până la existența lui Dumnezeu.

Dacă practici exercițiul în mod regulat, acesta se va transforma într-o obișnuință, ceea ce nu ar fi deloc rău. Secretul este să îți păstrezi emoțiile proaspete; să fii conștient de ceea ce înseamnă pentru tine fiecare lucru pe care îl scrii și să nutrești sentimentul pe care îl asociezi cu el. Prin repetarea acestui exercițiu în mod regulat, vei reuși să apreciezi lucrurile pozitive din viața ta, pe care altfel le-ai fi considerat simple drepturi care ți se cuvin.

Poți face acest exercițiu de unul singur sau împreună cu cineva drag: un partener, un copil, un părinte, o rudă sau un prieten apropiat. Prin faptul că vă exprimați împreună recunoștința veți ajunge și la o îmbunătățire a relației voastre.