



ATLASUL FERICIRII

33 DE SECRETE ALE FERICIRII
CULESE DIN LUMEA ÎNTREAGĂ



HELEN RUSSELL

Traducere din limba engleză
VALENTINA GEORGESCU

LITERA

București
2020

Copyright text © 2018 Helen Russell
Ilustrații de Naomi Wilkinson
Copyright ilustrații © Two Roads
Ediție publicată pentru prima dată în Marea Britanie
în 2018 de Two Roads, imprint al John Murray Press,
o companie Hachette UK.

Scriitoarea și-a declarat drepturile morale pentru
a fi identificată ca autoare a acestei lucrări.
Toate drepturile rezervate.



Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Atlasul fericirii
33 de secrete ale fericirii culese din lumea întreagă
Helen Russell

Copyright © 2020 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Valentina Georgescu

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Mirela Petrescu, Georgiana Harghel
Corector: Olimpia Băloi
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Atlasul fericirii: 33 de secrete ale fericirii culese din
lumea întreagă / Helen Russell; trad. din lb. engleză
de Valentina Georgescu. – București: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-4846-4

I. Georgescu, Valentina (trad.)
159:9

CUPRINS

Introducere 11

1	Africa de Sud Ubuntu 14
2	Anglia Jolly 22
3	Australia Fair go 34
4	Bhutan Fericirea internă brută 44
5	Brazilia Saudade 54
6	Canada Joie de vivre 64
7	China Xingfu 70
8	Costa Rica Pura vida 82
9	Danemarca Arbejdsglæde 90
10	Elveția Federerism 100
11	Finlanda Kalsarikännit 110
12	Germania Gemütlichkeit 118
13	Grecia Meraki 130
14	Hawaii Aloha 138
15	India Jugaad 148

14





Suntem în 2013, iar slujba de înmormântare a lui Nelson Mandela este transmisă de toate televiziunile din lume. Barack Obama îl elogiază într-un discurs în Soweto, Johannesburg, iar pe la jumătatea alocuțiunii sale emoționante spune: „Există un cuvânt în Africa de Sud – *ubuntu* – care descrie cea mai mare înzestrare a sa [a lui Mandela]: faptul că a înțeles că suntem cu toții

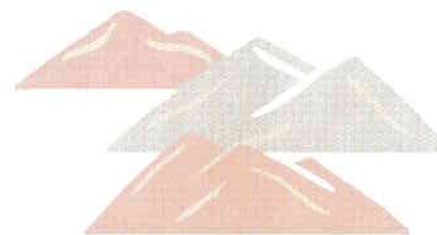
legați unii de alții în moduri invizibile ochiului, că există o unitate a umanității, că ne realizăm pe noi înșine prin interconexiunea cu ceilalți și prin grija pe care le-o purtăm celor care ne înconjoară”. Aceasta a fost prima oară când am auzit termenul *ubuntu* – fiind prea tânără pentru a-i aprecia pe deplin semnificația în timpul mișcării antiapartheid. Dar m-a frapat. Și am devenit, pentru o vreme, ușor obsedată.

„Așa și trebuie să fii”, îmi spune Vusi, prietenul unui prieten din orașul Welkom, provincia Free State. „*Ubuntu* este o abordare etică a vieții, crucială pentru fericire. Este sentimentul de interconexiune – a trăi în pace și armonie cu alții – și este esența umanității.” Mari vorbe, Vusi, mari vorbe... „Și este adevărat”, îmi spune el, „căci cum ai putea fi fericit dacă ceilalți oameni din jurul tău nu sunt?” Are dreptate. *Ubuntu* este un termen filosofic, dar este de asemenea puternic legat de valorile tradiționale ale comunității. „Și ăștia suntem noi, sud-africanii”, spune Vusi.

Conceptul a fost documentat prima oară în 1846 ca o modalitate de exprimare a nevoii de restituire a demnității oamenilor din Africa după cruda colonizare. *Ubuntu* a devenit mai târziu un termen folosit de sud-africani pentru a-și afirma propria identitate și valorile în contrast cu cele coloniale impuse anterior. Conceptul a fost popularizat în anii 1950 prin intermediul articolelor lui Jordan Kush Ngubane din *The African Drum* (astăzi, revista *Drum*), iar în anii 1970, *ubuntu* era prescurtarea pentru un gen anume de umanism de tip african. În anii 1990, *ubuntu*

s-a răspândit la nivel global ca far călăuzitor al mișcării antiapartheid, apărând chiar și în constituția provizorie a Africii de Sud, creată în 1993. Când Nelson Mandela a devenit primul președinte de culoare al țării, în 1994, hotărât să combată rasismul instituționalizat și să sprijine reconcilierea, noțiunea „eu exist pentru tu ești” părea să definească Africa de Sud modernă. Arhiepiscopul Desmond Tutu a promovat *ubuntu* drept concept teologic ce i-a călăuzit activitatea ca președinte al Comisiei pentru Adevăr și Reconciliere din Africa de Sud. Într-un interviu despre cartea sa din 2004, *God Has A Dream*, el i-a spus doctorului Frank Lipman: „*Ubuntu* este esența existenței unei persoane. Înseamnă că fiecare dintre noi este om prin intermediul celorlalți oameni. Nu putem fi pe deplin oameni singuri. Noi suntem făcuți pentru interdependență, suntem făcuți pentru familie. Într-adevăr, umanitatea mea este cuprinsă în umanitatea ta, iar când umanitatea ta este amplificată, la fel este și umanitatea mea. Tot așa, când tu ești dezumanizat inexorabil, eu sunt, la rândul meu, dezumanizat.”

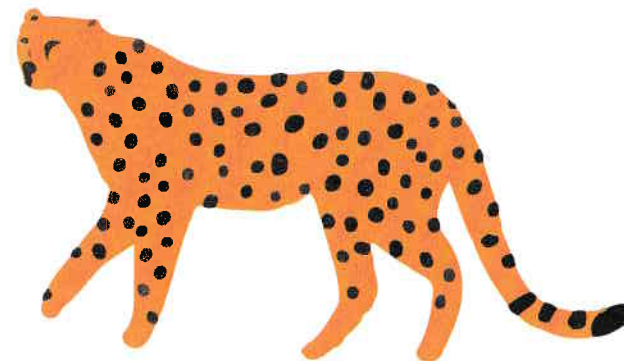
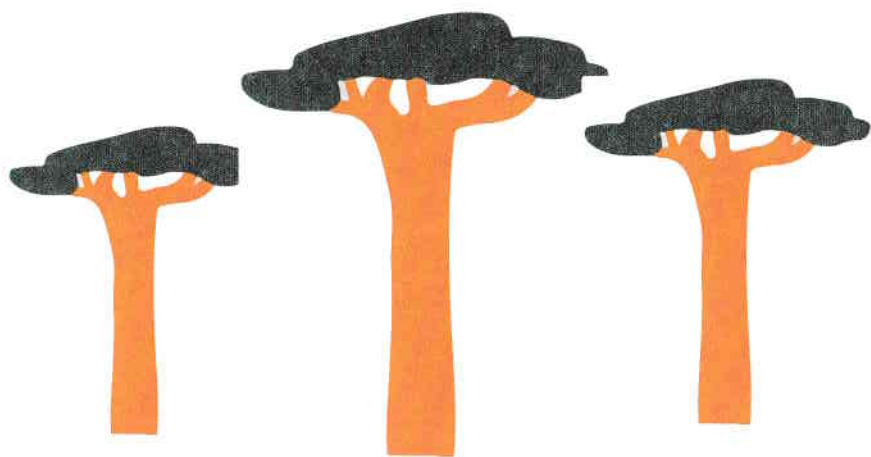
Ubuntu înseamnă să pui mare preț pe viața și pe bunăstarea altei ființe umane. Înseamnă „compasiune” și „respect”, spune Vusi, iar în prezent ea este văzută drept o dogmă etică ce promovează înțelegerea și generozitatea reciprocă. Toți avem o responsabilitate colectivă cu *ubuntu*, iar o comunitate este avansată prin prisma recunoașterii și a aprecierii diferențelor individuale – și nu în pofida lor. Astfel, în vreme ce scepticii socialismului se tem că, pe termen lung, contribuția comună obligatorie le face rău tuturor,



Respect *ubuntu*, sugerează că ajutorarea semenilor noștri ne sporește avuția individuală, făcând în același timp să înflorească și societatea în întregul ei. „Este bogată și atotcuprinzătoare“, spune Vusi, „și este probabil cea mai importantă lecție după care îmi trăiesc viața.“

Dar oare nu ni se spune nouă mereu să nu luăm toată povara grijilor lumii pe propriii umeri? Oare nu ne va slei de puteri atâta compasiune dacă ne pasă prea mult de toată lumea? „Nu“, este răspunsul. „Pentru că «toată lumea» este familia ta“, spune Vusi, „ei te fac pe tine ceea ce ești.“ Desigur, nu literalmente, ci mai degrabă în sensul că legătura noastră cu umanitatea este „mereu mai puternică decât legăturile de sânge“. *Ubuntu* înseamnă să le spunem oamenilor din jurul nostru: „Îți înțeleg zbuciumul. Îți apreciez călătoria.“ Și, la urma urmei, cu toții suntem într-un fel de călătorie.

Autobiografia lui Nelson Mandela, *Lungul drum spre libertate*, documentează cei 27 de ani petrecuți în închisoarea de pe Insula Robben. El a avut mai multe motive decât oricine să fie supărat pe lume și să refuze să mai ia asupra lui și problemele altora. Dar aceasta nu a fost niciodată alternativa



aleasă de Mandela, grație *ubuntu*. În 2006, jurnalistul sud-african Tim Modise l-a intervievat pe Mandela și l-a întrebat cum ar defini conceptul, la care Mandela a răspuns: „Mai demult, când eram tineri, dacă un călător prin țară se oprea într-un sat, nu trebuia să ceară mâncare sau apă; dacă se oprea, oamenii îi dădeau de mâncare, se îngrijeau de el. Acesta este un aspect al *ubuntu*.“ *Ubuntu* nu înseamnă că nu trebuie să avem grijă de noi înșine, ci mai degrabă că avem, în același timp, obligația să „sprijinim comunitatea“ în care trăim, sprijinind astfel „înflorirea ei“, după cum spune Mandela. Din acest punct de vedere, *ubuntu* este promisiunea unei societăți deschise și a unui viitor durabil pentru toți.

Asta nu înseamnă că *ubuntu* poate fi văzut mereu în acțiune în Africa de Sud în prezent. Există din plin inechitate, corupție larg răspândită și, așa cum spune Vusi, „Africa de Sud continuă să nu fie o țară fericită“. *Ubuntu* are multe provocări din partea vieții moderne, iar Vusi avertizează: „Ni se spune adesea în media că, pentru a fi fericiți, ne trebuie mai mulți bani sau trebuie să arătăm sau să ne îmbrăcăm într-un anumit fel – trăim într-o lume a iPhone-ului și a internetului, iar oamenii sunt preocupați de «lucruri». Dar asta nu este *ubuntu* – iar dorința pentru tot mai multe «lucruri» ne face doar nefericiți pe termen lung.“ Jay Naidoo, un fost ministru din cabinetul

Respect **Mandela** devenit activist politic și social, afirmă în cartea sa, *Change: Organising Tomorrow, Today*, că: „Trebuie să facem un pas în spate și să refacem spiritul *ubuntu*. Lansez un apel pentru întoarcerea la valorile care ne-au făcut un miracol politic în 1994.” El declara pentru *Africa's News 24* în 2017: „Trebuie să co-creăm un nou viitor în care să avem umanitate, iubire și compasiune. Nu putem doar să scriem despre ele, trebuie și să le trăim.”

Așa că, nu doar citiți despre *ubuntu* – trăiți-l.

Gândiți-vă la semenii voștri, indiferent de unde ar fi ei, indiferent cum își câștigă existența sau câte „lucruri” posedă. Așa cum spune Vusi: „Trebuie să determinăm *ubuntu* să treacă dincolo de limitările noastre individuale și să reușească să sfideze orice piedici ne-ar apărea în cale”.



CUM SĂ TRĂIEȘTI O VIAȚĂ UBUNTU

1

Iartă. Da, este greu. Adesea chiar dureros de greu.

Dar este, de multe ori, cea mai bună cale spre progres.

2

Apreciază-ți călătoria. Poate nu este la fel de dramatică sau nobilă ca altele, dar este a ta – iar dacă ți-o asumi, vei putea merge mai departe.

3

Apreciază oamenii care te fac ceea ce ești.

Și nu uita: familia nu înseamnă doar legături de sânge.

Fii deschis umanității de pretutindeni.

4

Fii mai grijuliu. Chiar și cu oameni pe care nu-i cunoști.

Chiar și atunci când doare să te uiți la o fotografie a disperării și a deznădejzii dintr-un ziar.

Pentru că asta este viața. Așa cum spune Desmond Tutu:

„Îmi pare rău să spun că suferința nu este opțională”.

5

Uită de ceea ce a spus Descartes: „Gândesc, deci există” (o frază pe care n-am crezut vreodată că am s-o scriu) – e timpul pentru un nou slogan filosofic: „Exist pentru că tu ești”.

Jolly (pronunțat „dgio-li”),

adjectiv, însemnând optimist, voios, bine dispus, vesel și descriind atitudinea sau dispoziția unei persoane. Folosit, de asemenea, în expresia „jolly hockey sticks” (pentru a exprima entuziasmul), ori ca expresie emfatică, precum, „jolly good show” („un spectacol al naibii de bun”). Termen din engleza medie, derivat de la *jolif* din franceza veche – o formă timpurie a lui *joli*, („drăguț”) – și folosit de Geoffrey Chaucer în *Povestiri din Canterbury*. În prezent, cuvântul este inexplicabil legat de spațiul anglofon.



ANGLIA

Respectiv, de la chec cu fructe la plimbarea câinilor, spiritul britanic din timpul „Blitzului” și ouăle moi cu „soldaței” de pâine prăjită, englezii adoră tot ce îi face să se simtă *jolly*.

Deși cuvântul se pare că a fost asociat cu Moș Crăciun și cu „spiritului sărbătorilor de iarnă” din Statele Unite, el este în esență un termen caracteristic englezilor. Punând *jolly* în fața oricărui cuvânt din dicționar, puteți părea că vorbiți foarte asemănător cu o damă pretențioasă din anii 1940 sau ca un personaj dintr-un roman de P.G. Wodehouse. Cuvântul este folosit adesea pentru a amplifica un sentiment de apreciere, ca de exemplu în *a jolly good fellow* (om, prieten foarte simpatic, vesel) sau *a jolly fun night* (o seară deosebit de amuzantă, distractivă), în vreme ce expresia *jolly good show* (excelent, bravo!) se folosește pentru a exprima admirație pentru ceva spus sau făcut bine. Expresia deosebit de originală *jolly hockey sticks* se referă la un gen de femeie deosebit de cordială, sportivă, ca o școlăriță de școală publică, ea fiind folosită pentru prima oară de actrița Beryl Reid în anii 1950 în emisiunea radiofonică *Educating Archie* (emisiune de divertisment). Așa cum e cazul multor lucruri din Anglia, există puternice conotații de clasă. Cei care pronunță cuvântul cu voce tare în vremurile moderne pot pretinde adesea apartenența la eșaloanele superioare ale societății, dar, ca emoție, ea este universală.

Jolly denotă un gen foarte englezesc de vioișie, ceva asemănător cu evlavie pentru englezul sau englezoaica de clasă medie. În vreme ce ideea inexpressivității, a atitudinii rezervate poate fi un clișeu din vremuri demult apuse, există încă destui cetățeni englezi care ar prefera să vorbească despre starea vremii decât despre propriile sentimente. Un sondaj SIRC asupra stării emoționale a națiunii a evidențiat faptul că mai puțin de 20% dintre cetățeni au admis că și-au exprimat o emoție în ultimele 24 de ore. La polul opus, mai bine de 56% vorbiseră despre vreme în ultimele șase ore. Asta



deoarece indulgenta climă este un teritoriu sigur în Anglia. Nu este nicio dată prea cald, este rareori prea frig, nu există fenomene naturale demne de adus în discuție și suntem binecuvântați cu patru anotimpuri plictisitor de blânde și de umede, care, în afara nevoii absolute de o pereche de cizme de cauciuc de calitate pe tot parcursul anului, provoacă prea puține griji majorității cetățenilor. La un moment dat, vântul a fost îndeajuns de puternic pentru a doborî un tomberon de gunoi, dar asta a fost o excepție.

Dar ceea ce face într-adevăr vremea în Anglia este să ofere o bună deschidere pentru tot felul de interacțiuni *jolly*, și vom continua să vorbim despre vreme până când vom căpăta îndeajuns de multă încredere pentru a trece la subiecte mai serioase. Odată ce am atins această culme a intimității, vom bate rapid în retragere și ne vom reîntoarce la vreme. Sau poate la grădină. Sau la animalele de companie. Mulți englezi, bărbați și femei, găsesc că este mai ușor să exprime emoții pentru animale decât pentru semenii lor (socrului meu îi place să ne comunice starea sănătății sale mentale făcând referire la dispoziția câinelui său, de exemplu). OK, deci, nu ne cufundăm în adâncurile sufletelor noastre în aceste flecăreli superficiale, dar cel puțin reușim să construim o legătură și să declanșăm un flux de nițică serotonină prin intermediul interacțiunii umane elementare. Astfel, discuțiile *jolly* despre vreme provoacă averse, sau poate doar o ploică ușoară, de emoții ce funcționează ca un fel de mecanism de supraviețuire – o distragere de la tornada de deznădejde din fiecare dintre noi. Deoarece „deznădejdea” nu este ceva prea englezesc.

S-o luăm drept exemplu pe prietena mea, Caroline. Caroline a avut foarte multe pe cap în ultima vreme. Își câștigă existența făcând prăjituri și are multe solicitări, așa că lucrurile nu ar părea atât de sumbre. Însă o combinație de boală, griji financiare, probleme de familie și un fiu căruia

