

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

ÎN CĂUTAREA **FERICIRII**

MINDFULNESS: CĂILE SPRE ÎMPLINIRE

MIKE ANNESLEY



CUPRINS

Introducere 9

Ce este fericirea? 10

O trusă pentru fericire 18

Hygge 32

Psihologie pozitivă 64

Lykke

86

Ikigai

118

Lagom

140

Budismul tibetan

168

Index

190

CAPITOLUL UNU

CE ESTE
FERICIREA?



Aristotel a susținut că fericirea nu este o stare de spirit, ci o predispoziție, o înclinație de a trăi cea mai bună viață pe care o putem trăi, în conformitate cu valorile noastre.

Mulți ar fi de acord că dragostea este, poate, cea mai mare valoare dintre toate. Raportul privind fericirea la nivel mondial, descris pe scurt la pagina 17, sugerează că factorii sociali pot oferi un cadru favorabil atingerii fericirii.

Dar, în cele din urmă, individul trebuie să-și găsească propria cale, cu îndrumare din partea celor mai buni gânditori din tradițiile culturale și psihologice.

DESTINAȚIE SAU CĂLĂTORIE?

La întrebarea „Ești fericit(ă)?” nu este întotdeauna ușor de răspuns. Răspunsul va fi adesea îndoielnic sau reținut. „Poate” ar putea părea cel mai cinstit răspuns. De ce ar trebui să existe vreo incertitudine?

Un motiv posibil este că acela care pune întrebarea nu ne-a lăsat timp să ne procesăm gândurile. Poate că trebuie să evaluăm mental diferitele dimensiuni ale vieții noastre – cămin, familie, relații, muncă, bani, timp liber – și să ajungem la un rezultat care să medieze plusurile și minusurile. Este posibil ca uneori să fim foarte fericiți, alteori mai puțin.

SCOPUL FINAL

Fericirea este un reper, în sensul că nu putem căuta în profunzime și să ne întrebăm *de ce* o căutăm. Este un scop, nu un mijloc. Este în natura noastră să ne dorim să fim fericiți. Cu toate acestea, fiecare dintre noi alege căi diferite pentru atingerea acestei stări.

Această metaforă a călătoriei este potrivită, deoarece multe dintre momentele noastre de satisfacție din viață provin din îndeplinirea obiectivelor noastre, iar calea spre atingerea unui obiectiv o reprezintă călătoria. Cea mai mare parte a vieții se petrece mai mult căutând fericirea decât găsim-o. Se spune adesea că fericirea trebuie să fie trăită în timp ce căutăm ceva, nu atunci când obținem acel lucru. Oare acel „ceva” este fericirea însăși? În practică, mulți oameni care sunt fericiți nu și-au îndreptat atenția asupra fericirii, dar au găsit-o în timp ce urmăreau orice scop care li s-a arătat – punând bazele unei familii sau ale unei afaceri, dedicându-se facerii de bine, scriind un roman sau devenind un profesor model ori un muncitor îndemânat. Două orientări tradiționale privind fericirea descrie în această carte subliniază scopul ca fiind cheia unei vieți ferice: *ikigai* (paginile 118–139) și psihologia pozitivă (paginile 64–85).

Fericirea este un reper, în sensul că nu putem căuta în profunzime și să întrebăm de ce o căutăm.



Fericire și plăcere

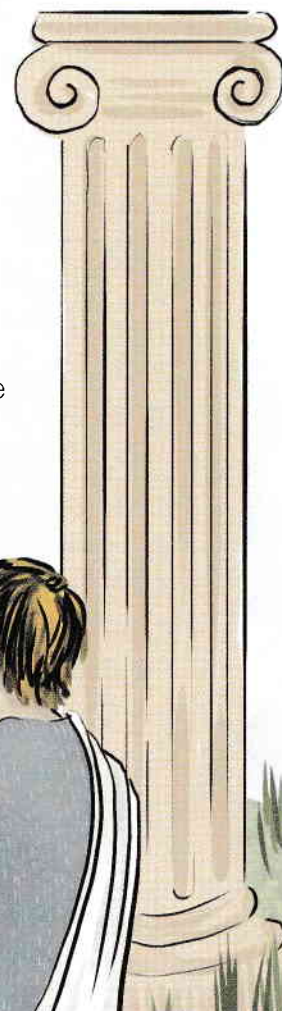
O persoană ar putea fi cea mai fericită plimbându-se pe dealuri, alta făcând curse cu o mașină veche pe un drum cu noroi. Poate că un individ adoră să joace bowling cu niște prieteni, altul găsește mai multă satisfacție urmărind un meci de box la televizor doar cu partenerul său. Toate aceste exemple au ceva în comun: fiecare dintre acești patru oameni este angajat într-o *activitate*. Dar, potrivit unei viziuni convingătoare despre fericire, o activitate poate oferi *plăcere*, însă numai cât timp se desfășoară această activitate. Din contră, fericirea are o durată mai mare. O viață plină va fi, de obicei, formată din episoade de plăcere și de suferință, unele dintre acestea din urmă fiind întreprinse de bunăvoie, de exemplu, atunci când vizitați un prieten aflat în spital, în stadiul final al unei boli. Fericirea, se poate spune, este ceva care poate cuprinde ambele extreme.



A TRĂI O VIAȚĂ ÎMPLINITĂ

Filosoful antic grec Aristotel, care a trăit cu peste 2 000 de ani în urmă, le oferă celor care-i citesc *Etica nicomahică* o viziune despre fericire care este relevantă în mod universal și atemporal. Aristotel credea că scopul vieții omului este să fie fericit. Mai interesantă chiar este însă ideea lui că fericirea nu este o stare de spirit, cum ar fi melancolia, optimismul sau plăcerea. În schimb, este valoarea finală a vieții până în momentul evaluării. Ești fericit dacă ți-ai îndeplinit și îți îndeplinești în continuare potențialul de a avea o viață bună.

Ființele umane diferă de animale prin capacitatea de a raționa. Facultățile noastre mentale ne permit să stabilim, să ne atingem obiectivele și să depășim provocările luând măsuri raționale. Simpla plăcere nu ne poate face niciodată fericiți, deoarece plăcerea este ceea ce caută animalele; or, noi suntem mai buni decât animalele: avem capacități mai nobile, pe care trebuie să le exercităm, dacă dorim să facem ce este mai bun cu viața noastră. În loc să ne urmăm orbește poftetele, mai bine le canalizăm în moduri adecvate stării noastre superioare în natură.



FERICIREA DIN INTERIOR

Următorul pasaj din *Etica nicomahică* exprimă o viziune aristotelică acceptată de mulți oameni care au reflectat la fericire:

„Funcția unei ființe umane este de a trăi un anumit tip de viață și aceasta implică un principiu rațional. Rolul unei persoane bune este îndeplinirea nobile a acestui scop. Dacă orice acțiune este bine îndeplinită, aceasta se realizează în conformitate cu excelența corespunzătoare. Dacă se întâmplă astfel, atunci fericirea se dovedește a fi o activitate a sufletului conformă cu virtutea.“

Omul înflorește în funcție de modul în care se comportă el însuși, nu de binecuvântările care-i apar în cale prin naștere sau prin noroc. Dacă suntem destul de norocoși, am putea moșteni o avere; sau, mai probabil, am putea trăi într-o țară în care avem libertate, iar statul oferă condițiile pentru a atinge un nivel de bunăstare. Aceste lucruri diminuează disconfortul într-o măsură mai mare sau mai mică, dar nu protejează împotriva nefericirii. Este posibil să vă pierdeți libertatea și dreptul la bunăstare, dar să reușiți în continuare să găsiți bucurie – de exemplu, la nașterea unui copil sau la o aniversare – și chiar, pe termen lung, fericirea.

Dacă fericirea ar depinde de circumstanțe externe, ea ar fi întotdeauna precară, din moment ce neșansa ne-ar putea răpi orice confort material în orice moment. Fericirea care provine din efortul individual – de a trăi prin propriile valori, de a fi buni și de a vă strădui să fiți mai buni – este mai solidă.

*Simpla plăcere nu ne poate face fericiți niciodată,
deoarece plăcerea este ceea ce caută animalele,
or, noi suntem mai buni decât animalele.*



DRAGOSTE ȘI FERICIRE

Să trăiești autentic, cu generozitate și compasiune și să cultivi dragostea înseamnă să ai viață o împlinită. Grecii aveau un cuvânt special pentru dragostea deschisă și spontană: o numeau *agape*. Aceasta nu este o stare de spirit, ci o practică: obiceiul de a da fără a aștepta beneficii personale. Unii oameni ar spune că dragostea și fericirea sunt două fețe ale aceleiași monede. Fericirea este starea de bine care rezultă din exercitarea pe deplin a puterii de a trăi după cele mai bune valori; dragostea este același lucru, dar nu se referă numai la voi înșivă, ci la relația dumneavoastră cu ceilalți.

Multe tradiții despre fericire din întreaga lume pun accentul pe importanța legăturii umane – în Danemarca se pune accent pe a oferi *hygge* (confort și căldură) familiei și prietenilor; constatările psihologilor pozitiviști că o relație de dragoste și atașament vă poate face nu doar mai fericit, ci și mai sănătos; și în religia budistă se pune accent pe compasiunea lipsită de egoism.

Într-o relație intimă, iubirea înseamnă să ne creăm unul pentru celălalt condițiile de a ne împlini. Referința din jurământul de nuntă de a fi acolo unul pentru celălalt la bine și la rău este întruchipată în nenumărate exemple, în care un partener are grijă în mod altruist de celălalt. Un cinic ar putea vedea într-un astfel de angajament polița de asigurare finală, o garanție împotriva singurătății. Dar, văzută din interior, iubirea care duce la un astfel de sacrificiu de sine are o constrângere proprie irezistibilă, ca un gest instinctiv care pornește din inimă.

Iubirea înseamnă să ne creăm reciproc condițiile pentru a ne împlini.



ÎN SONDAJE

Între anii 2012 și 2018 s-au publicat șase rapoarte mondiale despre fericire, prin care erau clasificate peste 150 de țări după nivelul de fericire descoperit în fiecare dintre ele. Fericirea este considerată tot mai mult ca fiind o măsură specifică progresului social și scopului politicii publice. Sperăm ca aceasta să aibă o tendință crescătoare.

În raportul din 2017, sunt indicate următoarele 10 țări, de la cea mai fericită la cea mai puțin fericită, iar în fruntea scării de satisfacție a vieții din sondaj se află: Finlanda, Norvegia, Danemarca, Islanda, Elveția, Olanda, Canada, Noua Zeelandă, Australia, Suedia. SUA se poziționează pe locul 18, Marea Britanie, pe 19.

Includerea în această carte a două concepte nordice de fericire – *hygge* și *lagom* (*lykke*, care este descris într-un capitol, nu este un concept, ci un set de descoperiri făcute în urma cercetărilor) – reflectă nivelul ridicat la care se află țările scandinave. Japonia este pe locul 54, în ciuda popularității *ikigai* (scop) ca busolă pentru viața de zi cu zi.

Societăți fericite

Raportul privind fericirea la nivel mondial se bazează pe autoevaluarea individuală, însă diferențele dintre o țară și alta sunt explicate în mod speculativ prin analizarea unor variabile sociale cheie: PIB-ul pe cap de locuitor; speranța de viață; asistența socială; încrederea în guvern; libertatea de a lua decizii în viață; generozitatea (evaluată prin nivelul donațiilor).

Ar putea fi adevărat că societățile cele mai fericite sunt guvernate în mod onest, echitabil și cu compasiune. Cu toate acestea, în multe țări în care această carte își va găsi cititori, condițiile sociale, deși departe de a fi ideale, vor fi astfel încât fericirea personală să fie disponibilă imediat celor pregătiți să gândească în mod realist și onest despre atitudinile, valorile și opțiunile de viață aflate la dispoziția lor.



CAPITOLUL DOI

O TRUSĂ
PENTRU
FERICIRE



Oricine dorește să-și mărească nivelul de satisfacție în viață trebuie să înceapă măsurându-și înțelegerea de sine. Puterea de recuperare și flexibilitatea sunt, de asemenea, de ajutor ca instrumente de abordare a schimbării – atât urcușurile, cât și coborâșurile și transformările pot maximiza potențialul nostru personal. Meditația mindfulness este un vehicul eficient pentru dobândirea acestor trei calități.

CĂUTĂM ÎNĂUNTRU ȘI ÎN AFARĂ

Toată lumea care dorește să fie mai fericită are capacitatea de a fi așa. Dar cu ce să începem? Nu există un răspuns ușor la această întrebare; dar vă pot oferi câteva orientări generale.

Nimic nu poate înlocui o privire sinceră asupra sinelui, asupra sentimentelor și asupra circumstanțelor proprii. Trebuie să fiți de neclintit. De asemenea, trebuie să fiți pregătiți să acceptați propriul rol în orice aspect al vieții dumneavoastră care nu este complet satisfăcător. Dacă vă îngrijorați de calitatea relației, de exemplu, oare ar putea fi vorba mai mult de atitudinea dumneavoastră decât de orice neajuns pe care-l percepeți la partener? Asumarea responsabilității pentru situațiile în care vă aflați este un prim pas important în calea către împlinire.

„Fericirea nu o primim de-a gata. Ea vine din propriile voastre acțiuni.”

Cel de-al 14-lea Dalai Lama



Ce viață minunată am avut!

Aș vrea doar să mi fi dat
seama mai devreme.

Colette

ASUMAREA RĂSPUNDERII

Frustrarea este sentimentul că tot ceea ce ar trebui să se întâmple în viață nu se întâmplă și/sau ceea ce nu ar trebui să se întâmple se întâmplă. Un răspuns comun la frustrare este acela că risipim energia mentală și emoțională căutând vinovați: oameni sau situații ori ambele; sau soarta. De aici mai este puțin până să vă simțiți victimizat de puterile, forțele destinului care vă guvernează viața. Problema victimizării constă în natura ei pasivă, iar pasivitatea nu este niciodată un mod viabil de a vă simți mai bine. Lucrurile bune li se întâmplă doar celor care iau măsurile corespunzătoare.

Astfel de acțiuni vor implica de obicei schimbări în modul în care faceți lucrurile. Cu toate acestea, tendința va fi ca aceste schimbări să provină dintr-o decizie, care trebuie consolidată într-un angajament. Multe decizii de schimbare a vieții sunt destul de clare. Un exemplu ar fi decizia de a accepta pe cineva cu toate particularitățile sale, în loc de a dori ca această persoană să fie altfel. Deciziile directe – cum să vă comportați, cum să nu vă comportați – pot fi dificile, necesitând forță de caracter pentru a le transforma în angajamente. Munca cu propriul sine este cheia succesului. Ce ar putea fi mai important decât să faceți o schimbare care să vă facă mai fericiți? Este esențial să vă reamintiți miza dacă vreți să trăiți în concordanță cu cele mai bune alegeri.

