

Antoneta Galeș

NE Fericirea
noastră cea de
toate zilele

cu desene de
GEORGE ROȘU



CUPRINS

PREFAȚĂ <i>de Domnica Petrovai</i>	9
INTRODUCERE	11
ACEST ARICI NUMIT FERICIRE	15
S01 • REALIZĂRILE	21
S02 • CONTRIBUȚIA PERSONALĂ	31
S03 • CONECTAREA AUTENTICĂ	37
S04 • SUȘINEREA DIN PARTEA PRIETENILOR	51
S05 • ACCEPTAREA COMPLIMENTELOR	55
S06 • DĂRUIREA DE COMPLIMENTE.....	60
S07 • EXPRIMAREA CLARĂ.....	63
S08 • OBSERVAȚIA	68
S09 • ATENȚIA	74
S10 • RESPIRAȚIA	81
S11 • ELIMINAREA ALERTELOR	85
S12 • RECUNOȘTINȚA	88
S13 • GENEROZITATEA	94
S14 • IMAGINEA PERSONALĂ	101
S15 • ARTA ȘI FRUMUSEȚEA – INTERIOR.....	108
S16 • ARTA ȘI FRUMUSEȚEA – EXTERIOR.....	114
S17 • MUZICA	120
S18 • DESCRIEREA PERSONALĂ	125
S19 • ZÂMBETUL	131
S20 • RESPIRAȚIA. ATENȚIA. OBSERVAȚIA	136

S21 • EVENIMENTE POZITIVE	141
S22 • OBSERVAȚIA POZITIVĂ	148
S23 • OBSERVAȚIA ACTIVĂ.....	153
S24 • ADEVĂRUL	159
S25 • CITITUL.....	172
S26 • ROLURI ȘI VALORI.....	180
S27 • SENSUL	186
S28 • MOARTEA	200
S29 • FRICA	211
S30 • CURAJUL.....	220
S31 • EMOȚIILE POZITIVE	224
S32 • FERICIREA SUBIECTIVĂ.....	232
S33 • EMOȚIILE POZITIVE ȘI NEGATIVE	244
S34 • S35 • S36 • TREI LUCRURI BUNE.....	252
S37 • SOBREMESA.....	261
S38 • EMPATIA.....	268
S39 • COMPASIUNEA.....	274
S40 • IERTAREA	282
S41 • SCUZELE	291
S42 • ÎNCREDEREA	297
S43 • ÎMBRĂȚIȘĂRILE	305
S44 • TIMPUL	311
S45 • OPTIMISMUL REALIST.....	322
S46 • SINELE MAXIMAL	331
S47 • ALEGEREA PERSONALĂ	339
S48 • LIBERTATEA	345
S49 • UMORUL.....	351
S50 • FERICIREA SUBIECTIVĂ	357
S51 • RECAPITULARE	361
S52 • ÎNTREBĂRI DE FINAL	365
 BIBLIOGRAFIE.....	 369

INTRODUCERE

La o ședință de terapie am avut un exercițiu în care mi s-a lansat o invitație de genul: „Acum adu-ți aminte de toate momentele în care te-ai simțit pe deplin mulțumită de tine”. Pauză. Pauza continuă. Cu ochii închiși, într-o poziție confortabilă în fotoliu, alerg disperată prin capul meu, de când îmi aduc eu aminte și până acum. Și pauză. Baleiez între întâmplări care mi-au adus multă bucurie și cele care mi-au produs satisfacție. Și pauză. Ca și când aveam în față un ecran virtual pe care apăreau imagini ca niște pagini, pe care le făceam să dispară dintr-o mișcare a încheieturii, fără să ating nimic, doar dădeam ca dispersata din mână. Pauză. *Nada. Niente.* Cuvintele sunt foarte importante pentru mine și folosirea lor contează. Deplin mulțumită?! Deplin?! Pe deplin mulțumită de mine n-am fost niciodată. Scuze, știi cum sună. Așa m-am simțit și eu. Lucrez cu mine, de asta sunt un *coach* excelent, am avut pe cine exersa.

Am muncit cu mine de mi-au sărit capacele de când mă știu. Nu mi-aș fi spus un „Bravo!” nici să mă tai cu cuțitul, mereu aveam doar un zâmbet de sus pentru mine, semn că aș fi putut și mai bine, perfect poate, cândva. Am fost cel mai aspru critic al meu, mereu neîndurătoare. Când fac asta, cei din jurul meu se simt neputincioși, au impresia că

glumesc sau că mă alint. Este contrar a ceea ce aş avea eu nevoie, mi-ar plăcea să primesc atenție și înțelegere. E ca atunci când mă plâng că-s grasă sau că m-am îngrășat, de se simt ofensate toate femeile din jur, mai puțin cele care nu au voie să doneze sânge de slabe ce sunt.

Realitatea este una singură, impresia despre realitate e doar în capul nostru. Noi avem acces numai la percepția noastră despre lume. Acesta a fost demersul meu în construcția caietului și a textelor care îl însoțesc. Obținerea echilibrului mental și emoțional prin analiza proceselor de gândire, a credințelor din spatele acestora, a tuturor automatismelor. Fiecare are propria istorie, astfel încât ideile preconceptuate sunt unice. Am vrut doar să ofer metode prin care tu să identifici cam cum ești tu și cum îți poate fi mai ușor, observându-te. Exercițiile propuse în caiet te ajută să observi modul în care atribui etichete și valori de adevăr. Odată cu creșterea capacității de observație, crește și prezența în realitate. Optimiștii văd partea plină a paharului, pesimiștii, partea goală; eu cred că e important să realizăm că are apă.

Textele care au completat fiecare subiect din caiet au apărut pe blogul destinat acestuia. Pentru că ar fi mai ușor să le ai pe amândouă, am conceput acest volum.

Sunt deja cunoscute studiile care atestă că fericirea este determinată în proporție de 50% de factori genetici, 10% de circumstanțe și 40% de acțiunile concrete pe care le întreprindem pentru a ne crește nivelul stării de bine. Cu alte cuvinte, avem un nivel de echilibru, cam tot așa cum e cu greutatea – indiferent de curele pe care le ținem, ne tot întoarcem la greutatea aceea pe care organismul o cunoaște foarte bine și o recunoaște.

Unii oameni se nasc, pur și simplu, cu o capacitate mai mare de a se bucura de viață decât alții; în ceea ce mă privește, eu m-am născut cu șanse minime. Ultrasensibilă, pesimistă, cinică, sarcastică, am devenit între timp și perfecționistă, orientată către performanță, dependentă de rezultate și, evident, *workaholică*. Momentul de cotitură a fost când, pe fondul defect, toate situațiile dificile din copilărie și de mai târziu au creat terenul perfect pentru un *burnout*, manifestat inclusiv cu stări depresive. Mi-am zis că e cazul să preiau controlul și să-i dau cumva de capăt. Am citit sistematic filozofie și psihologie, m-am dat cu capul de bibliotecă întregi, am făcut o formare în art-terapie în metoda Phronetik®, una de *coach* în Solution Focused Coaching, am făcut psihoterapie și ore multe de analiză. Am structurat conceptele despre care am învățat, am încercat și am validat metode. Am ajuns la o selecție și o înșiruire de exerciții și provocări simple, într-o ordine atent stabilită, care compun *Caietul Fericirii*. Ilustrațiile făcute de George Roșu aduc un zâmbet pe fața oricărui cititor.

Știu că „fericire” este un cuvânt mare și știu că sunt mulți care se tem de el. Cândva eram și eu așa. Fericirea mi se părea ceva atât de îndepărtat, atât de greu de atins, încât mai degrabă mergeam pe conceptul că e pentru proști. Da, la momentul acela credeam și eu în virtutea suferinței. Era doar multă durere adânc în mine și nu știam să-i fac față.

Între timp, mi-a devenit mai ușor de trăit prezentul, și cea mai importantă lecție pe care o avem de învățat este de a ne concentra atenția pe ceea ce se întâmplă în acest moment. Sunt lecții multe și simple de parcurs în caiet, lucruri pe care le știm la modul general, dar pe care le ignorăm, dând vina pe timp sau pe răbdare.

Am rămas extrem de obiectivă și nu mai sunt cinică (poate foarte rar), așa că nu există nimic de genul gândirii pozitive nefondate pe adevăr și realitate. Nu am mantră care să garanteze că totul va fi bine, n-am rețete miraculoase. Personal, cred că speranța absurdă este calea cea mai sigură către dezamăgirea profundă. În loc de „totul va fi bine”, îmi place să enumăr lucrurile care sunt bune în momentul de față.

Această colecție de texte apare la doi ani de la publicarea caietului. Din feedbackul primit de la cititori, am aflat că starea de bine crește în primele cinci-șase săptămâni. Cei mai mulți continuă până la săptămâna opt, apoi scade ritmul, încep să completeze la câteva zile, după aceea realizează că au întârzieri. Unii aleg să se oprească pentru o perioadă și reiau ulterior. Alții vor relua cândva. Și poate că sunt și dintre aceia care nu o vor face. Dar îl vor avea și vor ști că se pot întoarce.



ACEST ARICI NUMIT FERICIRE

EU AM FOST ARICI DE MICĂ.

Am ajuns la școală la șase ani și ceva, nu de alta, dar doamna educatoare a refuzat să mă mai primească la grădiniță. Știam deja să scriu și să citesc și nu mai aveam ce căuta acolo. Mie mi-a convenit, nu mai trebuia să trec strada și mă puteam duce singură. Îmi părea rău doar că îl pierdeam pe Țiței – nu-i mai știu prenumele – un băiat de care-mi plăcea și cu care dansasem la un spectacol pe scenă. Dar eram complet pregătită pentru clasa întâi. Doamna învățătoare s-a dovedit a fi mult mai rigidă decât doamna educatoare și am avut unele neînțelegeri. Odată m-a bătut cu linia la palmă, dar mai tare m-a speriat când m-a amenințat că mă trimite la școala de corecție. Am împins un băiat în cuier, el a dat cu capul de un cui și i-a curs puțin sânge. Am suferit îngrozitor, mi-a fost teamă că mă ridică a doua zi și mă închid. Când l-am văzut pe băiat din nou la școală, am răsuflat ușurată. Cred că m-am și îndrăgostit puțin de el.

Ai putea crede că am fost un fel de agitator; ei bine, nu eram, doar că mi se întâmpla să comentez. Eram o fraieră

mică, 16 kg la intrarea în clasa întâi, îmi făceam temele fără să-mi ceară cineva, am fost premiantă în toată școala generală. Scuze, într-a opta am luat mențiune, cred, așa că nu se pune.

Dintr-a cincea am avut o dirigintă care ne era și profă de mate'. Am fost extrem de bună la matematici. Dar tot am cam comentat. Nici aici nu eram favorita. Doar că, atenție!, lucrurile s-au schimbat radical când am avut și eu un susținător. Ea era profa de germană, doamna Marina Lupan. A văzut în mine mai mult, mă susținea așa cum eram și nu-și făcuse un obiectiv din a mă reduce la a fi la fel ca ceilalți. Doamna Lupan a văzut în mine ariciul și mi-a dat rolul din sceneta după povestea fraților Grimm, pe care am montat-o.

În *Iepurele și ariciul*, iepurele e șmecher și se ia de arici, făcând mișto de picioarele lui. Ariciul îl provoacă la o alergare, după ce trece pe acasă în prealabil și se înțelege cu nevastă-sa să stea la capătul brazdei de alergare. Astfel, când iepurele ajunge la final, aricioaica-i spune: „Eram deja aici”. Iepurele vrea revanșa de vreo 70 de ori și de fiecare dată este așteptat de câte un arici la capăt, care-i spune același lucru. Extrem de inteligent ariciul, care a recurs la o păcăleală doar pentru că iepurele l-a jignit zicându-i că are picioare strâmbe, că abia merge, că nu va ajunge niciodată... Ariciul eram eu. Picioare strâmbe n-am avut, dar aveam o sumedenie de complexe și de sensibilități. Și de frici.

CUM SE LUPTĂ UN ARICI

Habar n-am în ce se măsoară puterea unui om. Cândva credeam că e important să te lupți să schimbi lumea. Să îi forțezi pe cei din jur să devină într-un anume fel. Cu

timpul, m-am mai relaxat. Capacitatea mea de a-i ajuta pe cei care într-adevăr doresc asta crește proporțional cu dorința lor de dezvoltare. M-am luptat mult cu mine, cu ambițiile și încăpățânările mele. Am trăit mult în spatele unor ziduri de după care păream cea mai puternică ființă din lume. Cred că voiam asta și pentru mine, nu doar pentru fiica mea. Să arăt că eu pot orice.

Am avut un iubit care-mi spunea „ariciule”. Niciunul înaintea lui nu m-a mai făcut animal până atunci. Am avut cel mult diminutivul „Tonitza”, dar n-am fost nici „pisicuța”, nici „vulpița” sau „buburuza” nimănui. Urăsc diminutivele. Ariciul nici măcar nu are diminutiv. El mă vedea sensibilă, vulnerabilă. Avea dreptate, noroc că am crescut.

FRICA ȘTIE DE FRICA ARICIULUI

Eram într-o toamnă cu o prietenă în curte. Seara târziu, nu se mai vedea nimic. Am auzit un zgomot ca și când ceva zgâria gardul, mie mi se părea că se chinuia să-l dărâme și alta nu. Când colo, un arici grăsuț ca toți aricii, cu picioarele scurte și crăcănate, se legăna trecând destul de aproape de noi. Nici măcar nu am respirat, se spune că aricii sunt fricoși și se retrag când îi atingi. Aricii se retrag când îi lovești sau când estimează că urmează o lovitură. La îmbrățișări rezistă bine.

Mi-a fost frică de frică până la vârsta adultă. Mi se părea că frica te dezarmează, te face să nu mai poți reacționa, și că abia frica te pune în pericol. Eu credeam că sunt atât de tare, încât nu mi-e frică de nimic. Când am acceptat pe deplin că uneori mi-e frică, am reușit să scriu cele mai bune povești.

ACEST ARICI NUMIT FERICIRE

L-am rugat pe Iv cel Naiv să scrie o introducere la caiet. Nu mă așteptam să fie în versuri. M-am bucurat foarte tare. Și mi-am dat seama că metafora cu ariciul este foarte bună. Fericirea e ceva care se trăiește, e o stare de împlinire cu propria viață, e ceva extrem de natural. Doar noi și cu mintea noastră ajungem să ne facem scenariii, să ne proiectăm așteptări, să regretăm trecutul și să ne temem de viitor. Presentul este întotdeauna cel mai bun timp în care putem trăi. Pentru că e singurul.

Fericire mai mare decât o prefață semnată de Iv cel Naiv?

Acest arici numit fericire

de Iv cel Naiv

„Fericirea e un arici
 făcut din fapte multe și mici.
 Sălbatic animal, greu de atins,
 plin de ace, deci de necuprins,
 rară ființă, dumnealui,
 pentru că, sincer, nu prea face pui,
 seducător ghem de blăniță și ace
 ce pare a-l avea pe vino-ncoace,
 dar când te apropii să îl vezi mai bine
 odată se închide-n sine
 și prinde-a se rostogoli,
 de nici că îl mai poți opri.
 Țepii lui sunt sute de gesturi mărunte,
 în fiecare clipă gata să înfrunte
 stările de nemulțumire, de încrâncenare,
 de-angoasă, de regret sau de epuizare.
 Adorabilul de el, dacă ți se-arată,
 uiți de toate problemele, pe dată.

Dar atenție!

Acest arici, sensibilă ființă,
e aruncat în nefință
de cea mai mică suferință.

Slabă vedere are domnul arici,
nu te lăsa păcălit de ochii lui vii, mici,
cu pupile negre, rotunde –
el nu vede mai departe de câteva secunde.
Ariciul, temătoare vietate,
simțurile lui bine antrenate
reușesc să îl țină departe
și de prea-prea, dar și de foarte-foarte.
Of, of, zici că-i vrăjtit –
cu cât îl cauți mai îndârjit,
cu atât e mai de negăsit,
așa că poți trăi toată viața dumitale
fără ca ariciul să-ți apară în cale.

Iar dacă te întrebi la ce bun acest caiet,
ei bine, el te ajută, la modul concret,
să pui stăpânire
pe acest arici numit fericire.”



REALIZĂRILE

SUPREMA PEDEAPSĂ ESTE ZĂDĂRNICIA

Sisif este rege în Corint, un om viclean și mincinos, atât de obraznic, încât îi fentează și pe zei. Drept pedeapsă, este condamnat să urce un bolovan enorm până în vârful unui deal și să o ia de la capăt de îndată ce ajunge sus, pentru că bolovanul o ia la vale de fiecare dată. Blestemul inutilității și al lipsei de impact a fost cea mai mare pedeapsă pe care zeii Olimpului au putut-o găsi pentru un muritor.

Indiferent de ceea ce avem de făcut, indiferent de munca noastră, de domeniul de activitate, de opera pe care o creăm, avem nevoie să fim mândri de noi înșine și de reușita noastră. Prea agitați, prea rapizi, uităm să ținem cont de ceea ce am făcut și ne îndreptăm disperați către următoarea activitate, fără să ne dăm voie să ne bucurăm câteva secunde de realizarea noastră. O pauză scurtă în care să respirăm puțin, să ne umplem plămâni cu bucuria reușitei și să pășim mai departe. Doar să luăm cunoștință de faptul că am făcut ceva grozav, să ne arătăm considerație.

ALEGEM CE FACEM ȘI FACEM CEEA CE ESTE DE FĂCUT

Un concept important de înțeles este libertatea. Departe de mine gândul de a intra într-o polemică, eu consider că suntem foarte liberi, cu condiția să înțelegem circumstanțele. Se vorbește mult despre „sclavagismul” modern și sistemul de îndatorare către bănci care te transformă într-un sclav al sistemului. Și este într-o oarecare măsură adevărat. Doar că e nevoie și de semnătura noastră pentru asta. Iar aici este vorba despre consecința unei alegeri pe care o facem și despre asumarea responsabilității. Oare sigur am nevoie să-mi schimb mașina? Oare chiar am nevoie de ultimul model? Cu ce vine la pachet un nou credit? Pot să-mi asum responsabilitatea pentru asta?

E mai simplu să dăm vina pe „momeala” pe care o întinde sistemul. Creditele se pot lua ușor, mai greu devine să le plătim. Prețul e oare prea mare? Poate că e și asta o întrebare pe care am putea să ne-o adresăm.

FACEM, FACEM, DAR CE FACEM?

Cuvântul „pasiune” tinde să fie în strânsă legătură cu activitatea artistică. Parte demonizat, parte ultrafolosit, a devenit cumva mai mult decât o chemare – un fel de obligativitate. Dacă nu știi ce pasiuni ai, deja ai pierdut jocul.

Din fericire, pasiunea pentru gătit a început să fie acceptabilă din punct de vedere social, gastronomia are valențe artistice, așa că nu mai e rușine să te pasioneze cratița. Până când multe alte activități vor beneficia de același tratament în sensul larg mai durează; cred că măcar în dialogul pe care îl avem cu noi ar fi bine dacă am putea extinde termenul și am merge mai departe decât cu desenatul și cântatul.

Pe mine mă pasionează înțelegerea minții umane și capacitatea de a fi alături de semenii mei în încercarea lor de a avea o viață mai bună. În perioada în care am activat în resurse umane (iar fac o paranteză, pentru că mi se pare destul de nepotrivită denumirea, insist ca departamentul să evolueze înspre a avea grijă de relațiile interumane și transformarea lor în relații reciproc avantajoase pentru ambele părți, angajat și angajator) am fost în stare să văd că mă pasionează ceea ce fac.

FĂ CE-ȚI PLACE ȘI FĂ SĂ-ȚI PLACĂ CEEA CE FACI

Tocmai pentru că sclavagismul a fost abolit în urmă cu foarte mult timp, avem libertatea de a alege unde și cum servim. Probabil că te-ai încruntat când ai văzut „servim”. Respiră, e ok; ideal, în toate meseriile sau ocupațiile pe care le avem ar trebui să ne preocupe cui servește activitatea noastră și la ce servește ea. Binele superior poate fi servit în foarte multe feluri. Modul în care ajuți pe cineva, îi faci ziua mai bună, îi dai de mâncare, îl educi, îi oferi sprijin, toate sunt servicii pe care le facem.

Lucram ca junior consultant într-un proiect al Băncii Mondiale în România. Angajatorul meu era o firmă germană, dar grantul era oferit Ministerului Muncii și viza modernizarea serviciilor de ocupare din România, transformarea agențiilor de șomaj în agenții de ocupare. Eu făceam *training* pentru funcționarii din agenții. Mă duceam în fața lor și le povesteam despre serviciile pe care le prestează ei șomerilor. Cu alte cuvinte, le spuneam că ei servesc șomerii. Nu știu dacă am avut doar noroc, fapt e că nu am luat bătaie, deși rosteam adevăruri greu de dus.

Ritz Carlton este unul dintre cele mai speciale lanțuri hoteliere din lume. Se centrează, în mesaj, pe privilegiul pe care îl au cei care sunt angajați acolo de a le face clienților ziua mai bună. Asta ar trebui să fie un obiectiv în absolut orice afacere care are clienți. Deviza Ritz Carlton este „*We are Ladies and Gentlemen serving Ladies and Gentlemen*”.

Citatul cel mai des folosit pe la noi în legătură cu munca este cel de mai jos, atribuit lui Confucius: „Fă ceea ce-ți place și nu va trebui să mai muncești nicio zi din viața ta”.

Aș merge mult mai mult pe o variantă în care să muncești cu plăcere... Poate că de asta avem și metafora „scârbici” în loc de „serviciu”, pentru că munca e demonizată. Acum ar trebui să ai puțină înțelegere față de mine, eu recunosc că sunt *workaholică*, pentru mine munca e foarte importantă și îmi place tare mult să muncesc, mereu caut echilibrul, doar din cauza asta am făcut *burnout* în urmă cu niște ani. Ideea e că orice activitate prin care produci rezultate, servicii sau impact este muncă. Și ar fi mai productiv să ne gândim ce ne place la ceea ce facem, care sunt punctele tari și cum aducem mai mult din ceea ce ne pasionează în activitatea zilnică. Caută o ocupație, activitate (job) care să-ți placă. Caută până găsești.

TOATE TREC

Un padișah cere unui înțelept să-i graveze pe un inel un mesaj care să fie valabil și când câștigă, dar și când pierde o bătălie. Și atunci când e fericit, dar și când e trist. După ceva timp, înțeleptul se întoarce cu un inel pe care scrie: „Toate trec”.

Indiferent de experiența pe care o traversezi, ea e temporară. Ceea ce faci, jobul tău, este o acțiune și nu te definește ca persoană. Ar fi mai de folos să te concentrezi mereu pe