

Arta și știința
de a deveni mai fericit

Construiește-ți

VIATA

pe care

O DOREȘTI

ARTHUR C. BROOKS
OPRAH WINFREY

Traducere din limba engleză
de Andreea Rosemarie Lutic

Lifestyle

C U P R I N S

<i>Notă de la Oprah</i>	9
<i>Notă de la Arthur</i>	13
Introducere. Secretul Albinei	19

Unu. Fericirea nu este scopul, iar nefericirea nu este inamicul ----	29
--	----

Gestionarea emoțiilor

<i>Notă de la Oprah</i>	53
Doi. Puterea metacogniției	57
Trei. Alege o emoție mai bună	74
Patru. Concentrează-te mai puțin asupra ta	93

Construiește-ți cei patru piloni — lucrurile care contează

<i>Notă de la Oprah</i>	117
Cinci. Construiește-ți familia imperfectă	121
Șase. Relații de prietenie autentice și profunde	143
Șapte. Când munca este dragostea scoasă la lumină	167
Opt. Găsește-ți harul divin	188

<i>Notă de la Oprah</i>	207
Concluzie. Acum e momentul să devii învățătorul	211

Mulțumiri	219
Note	221

Notă de la Oprah

Unul dintre numeroasele lucruri pe care le-am obținut pe parcursul celor 25 de ani în care am realizat *The Oprah Winfrey Show* a fost un loc în primul rând la spectacolul nefericirii. Nefericire care a îmbrăcat cele mai diverse forme. Printre oaspeții mei se numărau oameni devastați de tragedii, trădări sau dezamăgiri profunde. Oameni furioși și oameni care purtau ranchiună. Oameni plini de regrete și vinovăție, rușine și frică. Oameni care făceau tot ce le stătea în puteri ca să-și anestezieze nefericirea, dar cu toate acestea se trezeau nefericiți în fiecare zi.

De asemenea, am asistat la tot felul de manifestări ale fericirii. Oameni care găsiseră iubirea și prietenia. Oameni care-și foloseau talentele și aptitudinile pentru a face lucruri bune. Oameni care au cules roadele altruismului și ale dăruirii, inclusiv cineva care și-a donat un rinichi unui necunoscut pe care-l întâlnise de curând. Oameni cu o latură spirituală care le îmbogățea viața. Oameni cărora li se oferise o a doua șansă.

► În rândul audienței, invitații nefericiți trezeau în general empatie, iar cei fericiți, admirație (poate și un strop de invidie melancolică). Apoi mai era și o a treia categorie de invitați, față de care spectatorii nu știau cum să reacționeze și pur și simplu se lăsau inspirați de ea: oameni care aveau toate motivele să fie nefericiți și totuși nu erau. Cei care foloseau resursele aflate la dispoziție, cei care vedeau mereu partea plină a paharului sau partea pozitivă a lucrurilor, cei care găseau ceva bun în orice situație. Mă făceau să mă gândesc la Mattie Stepanek — un băiat care suferea de o formă rară și fatală de distrofie musculară numită miopatie mitocondrială disautonomă, însă se simțea împăcat cu sine orice s-ar fi întâmplat și începea din nou să se joace după fiecare furtună. Scria poeziei extraordinare, era foarte matur pentru vârsta lui și a fost primul invitat cu care m-am împrietenit în afara emisiunii. Îi spuneam „îngerașul meu“.

Cum e posibil ca un băiat care suferă de o boală fatală să fie atât de fericit ca Mattie? Sau precum femeia care radia pace interioară, hotărâre și bucurie, deși era pe moarte, și a înregistrat sute de casete audio despre cum să trăiești, pentru fiica ei, pe atunci în vârstă de șase ani. Sau ca femeia din Zimbabwe care se căsătorise la 11 ani și era bătută zilnic, dar în loc să se lase pradă disperării, și-a păstrat speranța, și-a propus scopuri secrete și, în cele din urmă, le-a realizat, unul dintre ele fiind să obțină un doctorat.

Cum de reușeau aceste persoane să se scoale din pat dimineața și să radieze atâta lumină? Cum procedau? Aveau un talent înnăscut? Dețineau un secret sau un tipar de dezvoltare care ar trebui dezvăluit întregii lumi? Crede-mă, dacă *ar exista* un asemenea secret, toată lumea ar vrea să-l cunoască. În cei 25 de ani pe care i-am dedicat emisiunii mele, am observat că un lucru pe care îl aveau în comun aproape toți spectatorii era dorința de a fi fericiți. Așa cum am spus mai devreme, după fiecare emisiune vorbeam cu ei și îi întrebam ce-și doreau cel mai mult de la viață. Răspunsul era „să fim fericiți“. Voiau doar să fie fericiți. Singurul lucru pe care și-l doreau era fericirea.

Doar că, după cum am mai spus, când îi întrebam ce este fericirea, oamenii nu prea știau ce să răspundă. Șovăiau, se bâlbâiau și, în cele din urmă, spuneau ceva de genul: „să dau jos x kilograme“, „să am destui bani ca să-mi plătesc facturile“ sau „copiii mei... vreau doar ca ei să fie fericiți“. Aveau *scopuri* sau *dorințe*, dar nu erau în stare să formuleze ce însemna pentru ei fericirea. Foarte rar s-a întâmplat să primesc un răspuns clar.

Această carte conține răspunsul pe care Arthur Brooks l-a studiat, l-a cercetat și l-a trăit.

Prima dată am intrat în contact cu Arthur prin intermediul rubricii sale din *The Atlantic*, „Cum să-ți construiești viața“. Am început s-o citesc în timpul pandemiei, iar foarte curând am ajuns s-o aștept cu nerăbdare în fiecare săptămână, întrucât se referea la un lucru care a fost întotdeauna esențial pentru mine: cum să găsești un sens și un scop în viață. Apoi am i-am citit cartea *From Strength to Strength* (Din ce în ce mai bun), un ghid remarcabil despre cum să devii mai fericit odată cu vârsta. Eu și cu omul acela eram pe aceeași lungime de undă.

Era clar că trebuia să vorbesc cu el. Iar când am făcut-o, mi-am dat seama numaidecât că, dacă aș fi realizat în continuare *The Oprah Winfrey Show*, aș fi apelat la el de fiecare dată — ar fi avut o contribuție relevantă și revelatoare la aproape toate subiectele discutate. În ceea ce privește semnificația fericirii, Arthur transmite o încredere și o convingere reconfortante și incitante. Poate să vorbească atât în sens general, cât și foarte la obiect despre aceleași teme pe care le abordez și eu de ani întregi: cum să devii cea mai bună versiune a ta, cum să devii o ființă umană mai bună. Așadar, mi-am dat seama de la început că, într-un fel sau altul, vom ajunge să lucrăm împreună. Iar „felul“ acela este cartea de față.

Notă de la Arthur

Cred că ești o persoană foarte fericită în mod natural.“
Aud această frază foarte des. Ce-i drept, chiar are sens: predau cursuri despre fericire la Universitatea Harvard. Scriu articole pentru o rubrică dedicată fericirii din *The Atlantic*. Vorbesc despre știința fericirii în lumea întreagă. Prin urmare, oamenii presupun că am darul natural de a fi fericit, tot așa cum jucătorii profesioniști de baschet sunt considerați niște sportivi înnăscuți. Ce noroc pe mine, nu-i așa?

Dar fericirea nu este ca baschetul. Dacă ai o stare de bine în mod natural nu înseamnă că ești înclinat să devii specialist în fericire. Dimpotrivă: oamenii care sunt fericiți în mod natural nu studiază fericirea, întrucât nu li se pare un lucru care ar trebui studiat și nici măcar demn de prea multă atenție. Ar fi ca și cum ar studia aerul.

Adevărul este că scriu, vorbesc și predau despre fericire tocmai fiindcă îmi este greu să fac asta în mod natural — și îmi doresc să fiu mai fericit. Nivelul natural al dispoziției mele — la care m-aș

▼
4
1

afla dacă nu aș studia-o și n-aș lucra cu ea în fiecare zi — este cu mult sub cel mediu. Nu vreau să spun că m-am confruntat cu cine știe ce traume imense sau suferințe neobișnuite. Nu e cazul să-mi plângi de milă. E moștenire de familie: bunicul meu era posomorât; tatăl meu era anxios; eu am o fire posomorâtă și anxioasă. Întreab-o pe soția mea, Ester, cu care sunt căsătorit de 32 de ani. (Ester dă din cap afirmativ în timp ce citește asta.) Prin urmare, munca mea în domeniul științelor sociale este, de fapt, un efort de autocunoaștere.

Dacă citești această carte fiindcă nu ești atât de fericit pe cât ai vrea să fii — fie pentru că suferi de ceva anume, fie pentru că, teoretic, o duci bine, dar practic te confrunți cu tot felul de probleme —, ești genul de persoană cu care mă identific cel mai bine. Suntem suflete-pereche.

Acum 25 de ani, când am început să studiez fericirea în cadrul doctoratului, nu știam cât de utile ar fi niște informații științifice în acest domeniu. Mi-era teamă că fericirea nu e un lucru pe care să-l poți schimba într-un mod semnificativ. Poate că e ca astronomia, mă gândeam. Poți să înveți despre stele, dar nu le poți schimba. Iar adevărul este că, un timp îndelungat, studiile mele nu m-au ajutat cine știe ce. Știam foarte multe, dar aceste lucruri nu mi-erau de niciun folos din punct de vedere practic. Erau doar observații despre cine erau oamenii cei mai fericiți — și cei mai nefericiți.

În urmă cu un deceniu, într-o perioadă deosebit de sumbră și de agitată din viața mea, Ester mi-a pus o întrebare care mi-a schimbat modul de a gândi. „De ce nu folosești toate cercetările alea complicate ca să găsești niște moduri de a-ți schimba propriile obiceiuri?” Evident, nu-i așa? Dintr-un motiv sau altul, pentru mine nu era deloc evident, dar am fost dispus să încerc. Am început să acord mai multă atenție dispoziției mele ca să identific tipare. Am studiat natura suferinței mele și beneficiile pe care probabil că mi le oferea aceasta. Am realizat o serie de experimente pe baza acestor informații precum să fac o listă a lucrurilor pentru care eram recunoscător, să mă rog mai mult și să adopt un

▲

comportament opus înclinației mele naturale, atunci când eram trist și furios (ceea ce se întâmpla destul de des).

Și am obținut rezultate. De fapt, a mers atât de bine încât, în timpul meu liber (munca mea consta în conducerea unei mari organizații nonprofit), am început să scriu despre fericire și aplicații ale cercetărilor mele în *The New York Times*, pentru a le împărtăși altora. Oamenii au început să ia legătura cu mine ca să-mi spună că și pe ei îi ajută știința fericirii tradusă în sfaturi practice. Și am descoperit că faptul de a transmite idei în felul acesta îmi permitea să-mi solidific cunoștințele în minte și chiar să devin și mai fericit.

Evident, voiam mai mult. Așa că mi-am schimbat cariera. La 55 de ani, am renunțat la postul de director executiv, făcându-mi planul să scriu, să vorbesc și să predau despre știința fericirii. Am început prin asumarea unei misiuni simple, față de mine însumi.

Mă angajez ca, prin activitatea mea, să ridic moralul oamenilor și să-i ajut să creeze relații fericite, bazate pe iubire, folosind date științifice și idei.

Am acceptat un post de profesor la Universitatea Harvard și am creat un curs despre știința fericirii, la care numărul înscrierilor a depășit rapid numărul locurilor disponibile. Apoi am început să scriu în mod regulat articole pe acest subiect pentru *The Atlantic*, care au avut parte de sute de mii de cititori săptămânal. În fiecare săptămână, investigam o nouă temă despre fericire, folosindu-mi experiența în domeniul cercetărilor cantitative pentru a citi ultimele noutăți din psihologie, neuroștiințe, economie și filosofie. Apoi, pe baza celor învățate, am realizat experimente pe mine însumi. În cazul experimentelor reușite, le predam studenților mei ce învățasem și publicam informațiile respective spre beneficiul publicului larg.

De-a lungul anilor, am făcut din ce în ce mai multe progrese. Am urmărit modul în care creierul meu procesa emoțiile negative și am învățat cum să gestionez aceste emoții fără a încerca să scap de ele. Am început să văd relațiile ca pe o interacțiune între inimă

6
—

și creier, nu ca pe un mister impenetrabil. Am început să adopt obiceiurile celor mai fericiți oameni pe care îi descoperisem în cursul cercetărilor și pe care îi cunoșteam în viața reală (inclusiv cineva foarte special, cu care vei face cunoștință în Introducerea care urmează). În același timp, am început să primesc mesaje de la oameni din toată lumea — dintre care unii total necunoscuți, iar alții celebri — care aflau împreună cu mine că își puteau crește nivelul de fericire dacă făceau efortul de a învăța și a pune în aplicare cunoștințele.

În anii care au trecut de la această schimbare, starea mea s-a schimbat *enorm*. Oamenii observă și îmi spun că zâmbesc mai mult, iar munca mea îmi oferă mai multă plăcere. Relațiile mele sunt mai bune decât înainte. Am văzut asemenea ameliorări la studenți, lideri în domeniul afacerilor și oameni obișnuiți care au învățat principiile fericirii. Mulți dintre ei s-au confruntat cu dureri și pierderi mult mai severe decât mine, însă au găsit bucuria în mijlocul suferinței.

Încă mai am destule zile proaste și e loc de mult mai bine, dar în prezent îmi accept zilele proaste și știu cum să le folosesc pentru a mă dezvolta. Știu că vor veni vremuri grele, dar nu mi-e teamă de ele. Și am încrederea că voi face progrese importante.

Uneori îmi aduc aminte cum eram la 35 sau 45 de ani, când foarte rar trăiam clipe de bucurie și priveam spre viitor cu resemnare. Dacă persoana care sunt astăzi, la 59 de ani, s-ar întoarce în timp și ar spune: „Vei învăța să fii mai fericit și le vei împărtăși altora aceste secrete“, probabil mi-aș spune că viitorul meu a luat-o razna. Dar e adevărat (că am devenit mai fericit, nu că am luat-o razna).

Iar acum am privilegiul de a face echipă cu o persoană pe care o admir încă din tinerețe — o persoană care, la rândul ei, a ridicat moralul a milioane de oameni din lumea întregă, ajutându-i să creeze relații fericite, bazate pe iubire: Oprah Winfrey. Când ne-am cunoscut, ne-am dat seama curând că aveam aceeași misiune, chiar dacă ne străduiam s-o îndeplinim în moduri diferite — eu în mediul științific, iar Oprah în mass-media.

■

Misiunea noastră în această carte este să împletim cele două căi, să împărtășim extraordinara știință a fericirii oamenilor aflați la toate nivelurile societății, ca să trăiască mai bine și să-i ajute pe alții să aibă o viață mai bună. Simplu spus, vrem să te ajutăm să înțelegi că nu ești neputincios în lupta cu suișurile și coborâșurile vieții; dacă înțelegi cum funcționează mintea și creierul tău, poți să-ți construiești viața pe care o dorești, începând din interior, cu emoțiile tale, și apoi focalizându-ți atenția asupra exteriorului, asupra familiei, prietenilor, muncii și vieții tale spirituale.

Așa cum a funcționat pentru noi, poate funcționa și pentru tine.



Secretul Albinei

De la Arthur: Albina Quevedo, soacra mea, pe care am iubit-o ca pe propria mea mamă, zăcea în patul ei din micul apartament din Barcelona, unde trăise în ultimii 70 de ani. Decorul auster din dormitor rămăsese neschimbat: pe unul dintre pereți, o fotografie ce înfățișa Insulele Canare, locul nașterii ei; pe un alt perete, un crucifix simplu. Aceasta este priveliștea pe care o avea în față aproape 24 de ore pe zi, de aproape doi ani, când în urma unei căzături rămăsese cu dureri și incapabilă să se scoale din pat sau să meargă neajutată. A avea 93 de ani și știa că nu mai avea de trăit mai mult de câteva luni.

Corpul ei era slăbit, dar mintea îi era încă ageră, iar amintirile vii. Vorbea despre cele petrecute cu decenii în urmă, pe vremea când era tânără, sănătoasă, proaspăt căsătorită și își întemeiase mult iubita familie. Își amintea de petreceri și de zilele în care mergea la plajă cu prieteni apropiați, dispăruți cu mult timp în urmă. Amintirea acelor vremuri bune o făcea să râdă.

— Cât de diferită e viața mea acum, mi-a spus.

Și-a întors capul pe pernă și a privit pe fereastră îndelung, pierdută în gânduri. Apoi s-a întors din nou către mine și mi-a spus:

— Sunt mult mai fericită decât eram atunci.

S-a uitat la figura mea surprinsă și mi-a explicat, zâmbind:

— Știu că sună ciudat, fiindcă viața mea de acum pare pustie, dar e adevărat. Pe măsură ce am îmbătrânit, am aflat care este secretul fericirii.

Eram numai ochi și urechi.

Am stat la căpătâiul ei în timp ce Albina mi-a povestit încercările prin care trecuse. În anii 1930, când era doar o fetiță, îndurase cruzimile războiului civil din Spania, uneori în ascunzători, deseori flămândă, înconjurată de moarte și suferință. Tatăl ei a fost arestat și a petrecut ani întregi în închisoare pentru că participase la conflict de partea învinșilor, ca medic militar. În pofida acestui lucru, ea a considerat întotdeauna că avusese o copilărie fericită, fiindcă părinții ei o iubeau și se iubeau unul pe altul, iar această iubire a fost amintirea care a persistat cel mai clar. Iar apropo de iubire, bărbatul din celula învecinată cu cea a tatălui ei i-a făcut cunoștință cu viitorul ei soț.

Până aici, toate bune. Dar apoi au început să apară problemele. După câțiva ani fericiți și nașterea a trei copii, a ieșit la iveală că soțul Albinei nu era chiar așa de minunat, întrucât a părăsit-o, lăsând-o pradă sărăciei împreună cu copiii lor, fără niciun sprijin. La tristețea cauzată de faptul că fusese părăsită s-a adăugat stresul de a-și crește copiii singură; Albina se întreba uneori dacă va fi în stare să meargă mai departe.

Timp de mai mulți ani, s-a simțit blocată într-o stare jalnică, ajungând la concluzia că era imposibil să ducă o viață mai fericită, de vreme ce avusese atâta ghinion. Aproape în fiecare zi, se uita pe fereastra micului ei apartament și plângea.

Cine o putea condamna? Nu avea nicio vină pentru sărăcia și singurătatea care o făceau să sufere; îi fuseseră impuse din afară și nu vedea nicio posibilitate de a-și îmbunătăți situația. Atâta vreme cât împrejurările nu se schimbau, nefericirea ei urma să persiste, iar o viață mai bună părea ceva imposibil.

▼
1
2

Într-o zi, când Albina avea 45 de ani, ceva s-a schimbat. Din motive pe care prietenii și familia ei nu le-au putut descifra, perspectiva sa asupra vieții a părut să se schimbe. Nu se poate spune că, dintr-o dată, s-a simțit mai puțin singură sau că a făcut rost de bani într-un mod misterios; dintr-un motiv sau altul, a încetat să mai aștepte ca lumea să se schimbe și a preluat controlul asupra vieții ei.

Schimbarea cea mai clară a fost înscrierea la facultate, pentru a deveni profesoară. N-a fost ușor. Era epuizant să studieze zi și noapte alături de studenți având jumătate din vârsta ei, în timp ce-și creștea copiii, dar acest lucru i-a schimbat viața. După trei ani, Albina a absolvit facultatea printre primii.

Astfel a început o nouă carieră pe care o iubea: preda într-o comunitate marginalizată, ajutând copiii și familiile sărmene. A devenit ea însăși cu adevărat, a fost în stare să-și întrețină copiii din banii ei, și-a făcut prieteni pe care-i îndrăgea și care aveau să-i fie alături până în ultimele zile — și care aveau să plângă la înmormântarea ei.

După mai bine de zece ani, nestatornicul soț al Albinei a vrut să se întoarcă la ea; nu divorțaseră niciodată oficial. Ea s-a gândit și l-a primit înapoi — nu fiindcă avea nevoie de el, ci fiindcă așa a vrut. Soțul ei a descoperit că Albina se schimbase complet în cei 14 ani de la despărțire: era mai puternică și... mai fericită. De atunci nu s-au mai despărțit, iar ulterior a devenit și el o altă persoană, care o trata pe Albina cu grijă și afecțiune. Soțul murise cu trei ani în urmă.

— Am avut o căsnicie fericită timp de 54 de ani, mi-a spus ea.

Apoi a precizat, zâmbind:

— Din punct de vedere tehnic, am fost căsătoriți 68 de ani, din care am scăzut cei 14 ani nefericiți.

Acum avea 93 de ani și se afla din nou într-o situație care îi impunea limite, dar bucuria ei nici vorbă să scadă, dimpotrivă. N-am fost singurul care a observat acest lucru; toată lumea se minuna de faptul că devenea mai fericită odată cu vârsta.

Care era secretul Albinei? Cum a reușit să schimbe direcția la 45 de ani, construindu-și o viață mai bună, și să fie mai fericită în cele aproape cinci decenii care au urmat?

▲

Secretul

Unii dintre noi ar putea desconsidera povestea Albinei, sub pretextul că era una dintre acele puține persoane înzestrate cu darul de a folosi resursele existente. Dar perspectiva ei asupra vieții nu era înnăscută, ci învățată și cultivată. Albina nu era „fericită prin natura ei“. Dimpotrivă; conform propriei relatări, înainte de marea schimbare a fost multă vreme nefericită.

Alții ar putea spune că avea capacitatea de a-și păstra optimismul în situații dificile, de a ignora lucrurile rele din viață. Dar nici asta nu-i adevărat. Niciodată n-a negat că trecuse prin situații dificile și nici nu se prefăcea că nu suferă. Știa prea bine că e greu să îmbătrânești, că e trist să-ți pierzi prietenii și pe cei dragi, că a fi bolnav este dureros și înfricoșător. Nu a devenit mai fericită negând aceste realități.

S-a întâmplat ceva care a schimbat-o și a eliberat-o. De fapt, a fost vorba despre trei evenimente.

În primul rând, pe când avea vreo 45 de ani, i-a venit o idee simplă. Crezuse întotdeauna că pentru a fi mai fericită era necesar ca lumea exterioară să se schimbe. La urma urmei, problemele ei veneau din exterior, fiind cauzate de ghinion și de comportamentul altora. Într-un fel, era o perspectivă confortabilă, dar care o menținea într-o stare de însuflețire latentă.

Dacă nu putea schimba împrejurările, s-a gândit ea, o posibilitate ar fi fost să-și schimbe *reacția* față de împrejurări. Nu putea decide cum urmau s-o trateze ceilalți, dar poate că avea un cuvânt de spus referitor la felul în care urma să se simtă în legătură cu asta. Poate că nu trebuia să aștepte ca dificultățile sau suferințele ei să se diminueze pentru a merge mai departe.

A început să caute posibilități de a lua decizii în situații în care altădată ar fi crezut că n-are de ales. Sentimentul disperat de neputință asociat cu ideea că era la mila soțului ei răătăcitor,

a economiei, a nevoilor copiilor ei a început să se destrame. Atitudinea ei față de viață nu depindea de împrejurări, ci de ea însăși.

Până în acel moment, Albina se simțise ca și cum ar fi fost blocată într-un loc de muncă nefericit, la o companie îngrozitoare. Apoi și-a dat seama că fusese dintotdeauna directorul companiei. Asta nu însemna că era suficient să bată din palme ca să fie totul perfect — și directorii suferă în vremuri dificile —, ci că avea puterea de a-și schimba propria viață, iar asta putea duce la tot felul de rezultate bune.

În continuare, Albina a pus această idee în practică. În loc să vrea ca alții să fie diferiți, a început să lucreze cu singura persoană pe care o putea controla: ea însăși. Simțea emoții negative, la fel ca toată lumea, dar și-a propus să ia decizii mai conștiente în ceea ce privește modul în care reacționa la ele. Deciziile pe care le-a luat — nu trăirile ei primare — au determinat-o să încerce să transforme emoțiile mai puțin constructive în emoții pozitive — precum recunoștința, speranța, compasiunea — și în umor. De asemenea, a căutat să se concentreze mai mult pe lumea din jurul ei și mai puțin pe propriile probleme. Niciunul dintre aceste lucruri n-a fost ușor, dar prin practică a început să-i meargă mai bine, iar cu trecerea timpului totul a devenit din ce în ce mai natural.

În cele din urmă, capacitatea de a-și controla propriile emoții i-a permis Albinei să se concentreze asupra pilonilor pe care își putea construi o viață mult mai bună: familia, prietenii, munca și credința ei. Odată ce a devenit stăpână pe ea însăși, Albina nu s-a mai lăsat distrasă de neîncetatele crize. Nemaifiind dominată de emoții, a ales să aibă cu soțul ei o relație care nu nega trecutul, dar funcționa. A creat o legătură plină de iubire cu copiii ei. A cultivat prietenii profunde. A găsit o carieră care a făcut-o să se simtă utilă și i-a permis să aibă succes. A mers pe propria ei cale spirituală. De asemenea, i-a învățat pe alții cum să trăiască în acest fel.

▼ Aceștia au fost cei trei pași care i-au permis Albinei să-și construiască viața pe care o dorea.

4
2

Ce urmează

Dacă te regăsești în povestea Albinei sau dacă îți dorești să fii mai fericit din alte motive, nu ești singurul. În America, fericirea trece printr-o adevărată criză. În ultimul deceniu, procentul americanilor care spun că „nu sunt prea fericiți“ a crescut de la 10% la 24%.¹ Procentul americanilor care suferă de depresie crește dramatic, mai ales în rândul adulților tineri.² În același timp, procentul celor care spun că sunt „foarte fericiți“ a scăzut de la 36% la 19%.³ Pe tot globul se observă tipare similare, iar tendința era prezentă încă dinaintea pandemiei de COVID-19.⁴ Motivul pentru care această criză se manifestă la o scară atât de vastă este controversat — unii dau vina pe tehnologie, alții pe cultura polarizată, alții pe schimbările culturale, pe economie sau chiar pe politică —, dar toți suntem conștienți de existența ei.

Cei mai mulți dintre noi nu au ambiția să pună capăt crizei la nivel mondial; am fi foarte mulțumiți dacă ne-am ajuta pe noi înșine. Dar cum putem face asta, având în vedere că problemele noastre provin din exterior? Dacă suntem furioși, triști sau singuri, e necesar ca oamenii să se poarte mai frumos cu noi sau să ni se îmbunătățească situația financiară; trebuie să ni se schimbe norocul. Așa că stăm și așteptăm, în nefericirea noastră, și găsim diverse metode de a ne distra atenția de la disconfortul pe care-l trăim.

Această carte îți arată cum să te eliberezi din acest tipar, cum a făcut Albina. Și tu poți deveni stăpânul vieții tale, în loc să fii un simplu observator. Poți învăța să decizi cum să reacționezi la împrejurările negative și să alegi emoții care îți permit să te simți mai bine chiar și în situații neprielnice. În locul diversivelor superficiale, poți să-ți focalizezi energia către pilonii de bază ai fericirii, care îți oferă satisfacție de durată și un sens în viață.

▼

Vei învăța cum să-ți gestionezi viața în moduri noi. Însă, spre deosebire de alte cărți pe care poate că le-ai citit (și pe care le-am citit și noi), aceasta nu te va îndemna să faci eforturi de unul singur pentru a-ți crea o viață mai bună. Nu este o carte despre voință, ci o carte care îți oferă informații utile și îți arată cum să le folosești. Dacă nu-ți dai seama ce problemă are autoturismul tău, nu vei rezolva problema printr-un efort de voință, ci te vei uita în manualul de utilizare. La fel, dacă nu ești atât de fericit pe cât ai vrea să fii, ai nevoie în primul rând de informații clare, bazate pe studii științifice, despre cum funcționează fericirea, dar și de instrucțiuni despre cum să folosești aceste informații în viața ta. Asta îți oferă cartea de față.

De asemenea, nu îți vom spune cum să minimizezi sau să elimini suferința ta sau a altora. Uneori, viața e grea — mai ales pentru unele persoane, și nu din vina lor. Dacă suferi, această carte nu-ți va spune să aștepti până când îți trece sau să pui capăt suferinței. Îți va arăta cum să decizi să înfrunți suferința, să înveți din ea și să progresezi cu ajutorul ei.

În fine, această carte nu-ți oferă soluții rapide. Albina a avut nevoie de efort și de răbdare pentru a deveni mai fericită; la fel va fi și pentru tine. Lectura acestei cărți este doar începutul. Pentru a-ți dezvolta aptitudinile necesare e nevoie de practică. Unele semne de progres vor apărea imediat, iar cel mai probabil oamenii din jurul tău vor observa unele schimbări pozitive (și îți vor cere sfatul). În alte cazuri, vei avea nevoie de luni sau ani întregi pentru a-ți însuși anumite lecții și a le aplica în mod automat. Iar asta nu e rău, fiindcă a învăța să fii propriul tău stăpân și a progresa reprezintă o aventură incitantă. A deveni mai fericit devine un nou mod de viață.

Pentru a construi viața pe care ți-o dorești e nevoie de timp și de efort. Dacă amâni să pornești la drum, vei aștepta fără un motiv întemeiat să devii mai fericit... și să-i faci mai fericiți pe alții. Albina n-a fost dispusă să facă asta; n-a așteptat ca universul să se schimbe pentru a avea viața pe care și-o dorea.

Dacă și tu te-ai săturat să aștepti, hai să pornim la drum!