

ARIANE SHERINE și DAVID CONRAD

Cum să fii fericit

Calea spre o viață
cu adevărat împlinită

Traducere: Mirela-Mădălina Ionescu



NICULESCU

Cuprins

Introducere	11
Partea I: Familia și relațiile	17
Să stai în preajma oamenilor fericiți	19
Să ai prieteni pentru care contezi cu adevărat	25
Să ai prieteni din lumea reală	30
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Derren Brown</i>	35
Să petreci timp cu prietenii	37
Să iei cina în compania cuiva	42
Capitalul social	46
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Jeremy Vine</i>	50
Actele de bunătate	53
Să împărtășești veștile bune	58
Iertarea	62
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Rosie Holt</i>	66
Rețelele sociale	68
Să faci sex de calitate	73
Să eviți presiunea de a face mai mult sex	77

<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Mhairi McFarlane</i>	81
<i>Swinging-ul</i>	84
<i>Pornografia</i>	88
<i>Relațiile fără obligații</i>	92
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Femi Oluwole</i>	97
<i>Asemănarea într-un cuplu</i>	99
<i>Împărțirea sarcinilor casnice</i>	104
<i>Căsătoria</i>	108
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Stewart Lee</i>	112
<i>Să nu faci copii</i>	114
<i>Să petreci timp cu nepoții</i>	119
<i>Să ai un animal de companie</i>	123
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Gordon Burns</i>	127
Partea a II-a: Munca, banii și cheltuielile	129
<i>Venitul</i>	131
<i>Să ai bani la bancă</i>	134
<i>Să ai o situație materială relativ bună</i>	138
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Kia Abdullah</i>	142
<i>Succesul în carieră</i>	146
<i>Activitățile profesionale independente</i>	150
<i>Să faci naveta</i>	155

<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Jemma Forte</i>	160
Să-ți găsești fericirea în afara orelor de lucru . . .	163
Consumul	167
Cumpărăturile online	172
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Alom Shaha</i>	177
Să consumi produse de lux	179
Organizarea spațiului din locuință	183
Experiențele achiziționate	187
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Robin Ince</i>	193
Să mergi în vacanță	195
Să câștigi la loterie	199
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Mitch Benn</i>	203
Partea a III-a: Sănătatea și frumusețea	205
O stare bună de sănătate	207
Activitatea fizică	212
Să eviți mâncarea de la fast-food	216
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Andrew Capson</i>	220
Ciocolata	222
Frumusețea	227

<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Count Binface</i>	232
Partea a IV-a: Perspectiva asupra vieții	235
Simțul umorului	237
Compașiunea	241
Recunoștința	245
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Jon Holmes</i>	250
Autenticitatea	253
Optimismul	258
Hedonismul	262
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Sanjeev Kohli</i>	266
Să zâmbești	269
Conștientizarea momentului prezent	274
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Bec Hill</i>	278
Să încerci să fii fericit.	280
Să visezi la un viitor mai fericit	286
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Arthur Smith</i>	292
Concluzii	297
Mulțumiri	299

Introducere

Fericirea: este alunecoasă ca un țipar dat cu ulei pentru bebeluși. Dacă alergi după ea, fuge de tine mai repede decât o pisică căreia încerci să-i faci baie.

Dar noi continuăm să încercăm s-o obținem, fiindcă o viață în absența momentelor de bucurie este precum un jacuzzi fără apă – desigur, teoretic acesta există, dar fără nimic în el nu mai poate fi vorba deloc despre niciun fel de distracție. Așadar, luptăm pentru niște clipe de plăcere și de fericire, iar uneori ajungem să le căutăm în locurile cele mai nepotrivite.

Din fericire pentru tine, ții în mână o carte plină cu secrete ale fericirii. Și nu este vreun volum de dezvoltare personală plin de aberații bazate pe legea atracției, unde ți se spune că nu trebuie decât „să vizualizezi ceea ce îți dorești” ca să obții acel lucru (mă gândesc de multă vreme că o să mă mărit cu actorul Mark Ruffalo, iar el tot nu știe de existența mea).

Nu: cartea de față este cel mai bun ghid de fericire bazat pe fapte reale. David Conrad, coautorul volumului, a selectat cu minuțiozitate 50 de studii recente publicate într-o serie de reviste de specialitate, așa cum un porc scormonește în pământ după cele mai scumpe trufe. (Nu, David, nu te fac porc! Te rog să nu încetezi iar să mai vorbești cu mine, David! David, unde fugi?!)

Fiecărei „trufe” – adică fiecărui studiu – îi este atribuit un capitol în care sunt analizate diverse subiecte ce au legătură cu fericirea. Acesta începe, de obicei, cu un rezumat academic, realizat de David, al unei cercetări realizate pe o anumită temă, fiind plin de autoritate și profund, urmat de un „Pont pentru a fi fericit”, cu sfaturi simple pe care le poți aplica în viața de zi cu zi. (Apropo, doamnelor, David este singur. Contactați-l și s-ar putea să vă facă foarte fericite.) După paragrafele lui, urmez eu cu partea amuzantă, în care îmi spun părerea despre subiectul respectiv.

Capitolele constituie patru mari secțiuni, fiecare având propria sa temă: „Familia și relațiile”, „Munca, banii și cheltuielile”, „Sănătatea și frumusețea” și „Perspectiva asupra vieții”. Toate studiile aduse în discuție au fost publicate în reviste academice de specialitate; la sfârșitul fiecărui capitol am menționat și referința, ca să poți vedea de unde au fost extrase.

Este posibil ca acest ghid științific să-ți fie de un mai mare ajutor decât acele cărți de dezvoltare personală realizate din magie și praf de zâne, deoarece se bazează pe niște dovezi solide, și nu pe o ficțiune desprinsă din creierul încetșosat al vreunui guru autoproclamat. Lucrarea de față cuprinde o paletă largă și interesantă de subiecte și, dacă vrei, poți să citești și studiile originale (cu toate că nu sunt la fel de interesante precum cartea asta, îți promit).

Ceea ce îți voi dezvălui eu aici – lucru pe care autorii volumelor pline de tot felul de escrocherii nu ți-l vor spune niciodată – nu reprezintă o listă exhaustivă de aspecte care ar putea determina gradul tău de fericire. Oamenii de știință efectuează încontinuu noi cercetări și sunt foarte multe

lucruri ce mai trebuie analizate în domeniul studiilor despre fericire, dar pe care noi nu le-am putut integra în această carte.

În plus, este bine să nu pierdem din vedere faptul că rar se întâmplă ca o singură cercetare să ofere un răspuns definitiv la o întrebare. Orice studiu are propriile sale puncte forte și limitări, în funcție de metodele utilizate. De exemplu, cercetătorii întâmpină adesea dificultăți în a selecta un eșantion reprezentativ pentru populația generală, care să participe la studiile lor, ceea ce face și mai greu de precizat dacă rezultatele obținute sunt sau nu universal valabile.

O altă provocare o reprezintă capacitatea de a determina dacă există o anumită corelație între două lucruri sau dacă se poate spune cu precizie că ceva este cauzat de altceva. Este ceva mult mai comun să dai peste niște studii ce nu demonstrează decât anumite corelații, având în vedere gradul de complexitate și resursele necesare pentru realizarea unor experimente care să arate o relație de cauzalitate.

Și, ca rezultat al constrângerilor cu care se confruntă cercetătorii și al metodelor aplicate, două studii ce urmăresc să răspundă la aceeași întrebare pot avea rezultate contradictorii. Noi, autorii, am încercat ca pe parcursul lucrării de față să precizăm câteva dintre limitările cercetărilor aduse în discuție, precum și să fim sinceri cu privire la cât de mult pot fi aplicate respectivele constatări în viața de zi cu zi.

Totuși, înainte să lași cartea aceasta din mână, simțind poate repulsie, și să iei o alta, nu uita că ea reprezintă un început al naibii de bun pe drumul tău spre fericire, demonstrând multe dintre miturile de care se poate să te fi lovit atunci când încerci să-ți găsești bucuria de a trăi. Credem că toate capitolele volumului de față ți se vor părea interesante, dar

nu ne așteptăm ca fiecare cititor să poată aplica în viața lui de zi cu zi concluziile studiilor citate – sau, cel puțin, nu pe toate odată. Unele mesaje și sfaturi ar putea părea incompatibile, dar ele nu sunt concepute ca o listă rigidă cu lucrurile esențiale pe care trebuie să le bifezi pentru a atinge fericirea. Le poți alege pe cele care ți se par cel mai ușor de aplicat acum și pe cele mai practice, iar pe celelalte să le păstrezi în kitul tău de fericire pentru o altă zi – sau să le transmiți altcuiva!

În cazul fiecărui studiu, s-au precizat anul¹ și țara² în care a fost publicat. Știu că nu te interesează prea mult subsolurile, dar David a vrut să-ți spun anumite lucruri și a trebuit să o fac, mai ales că deja e supărat pe mine de la faza cu porcul.

În fine, în această carte există numeroase contribuții ale unor personalități precum Derren Brown, Stewart Lee, Jeremy Vine, Rosie Holt, Femi Oluwole, Sanjeev Kohli, Arthur Smith, Count Binface, Bec Hill, Jon Holmes, Mhairi McFarlane și mulți alții, care explică ce îi face pe ei fericiți,

¹ Uneori, se întâmplă ca acesta să difere de cel din referința de la sfârșitul capitolului, deoarece revistele publică studiile online înainte de a fi tipărite, asta în cazul în care te întrebai: „Cum?!” (*n. a.*)

² Locul/Locurile de unde au fost colectate datele nu este/nu sunt întotdeauna același/aceleași cu țara în care a fost redactat studiul, deoarece adesea cercetătorii strâng sau utilizează informații obținute de alte persoane din diferite state. Habar n-am de ce te-ar interesa un astfel de amănunt, dar am promis să-ți spun acest lucru și, de asemenea, că „mai multe” înseamnă că au fost incluse date din cel puțin trei țări, iar „nespecificată” semnifică faptul că această informație nu a fost explicitată în raportul studiului. Poftim, așa-i că viața ta este cu mult mai bună acum, că știi toate astea? (*n. a.*)

Să stai în preajma oamenilor fericiți

Studiu de cercetare

Titlu: „Este fericirea contagioasă?”

An: 2017

Țară: China

Bazându-se pe informațiile obținute în urma unui sondaj de opinie realizat în China, în mediul rural, acest studiu a încercat să stabilească dacă fericirea este sau nu contagioasă. Datele au fost colectate în anul 2002 de către Biroul Național de Statistică din China, din rândul unor gospodării alese în mod aleatoriu, răspândite în 22 de provincii.

Chestionarul de evaluare a cuprins diverse subiecte, incluzând o secțiune cu privire la propria stare de bine. Un membru din fiecare gospodărie a fost întrebat „Cât de fericit ești în prezent?”, oferindu-i-se cinci variante de răspuns, de la „foarte fericit” până la „nefericit”. Respondenții au mai fost întrebați care sunt oamenii cu care tind să se compare. Aproape 70% dintre aceștia au afirmat că se aseamănă cu vecinii lor și cu alți oameni din sat, ceea ce i-a determinat pe cercetători să creadă că satul este locul perfect

în care să caute dovezi că fericirea se transmite de la o persoană la alta.

A fost necesară o analiză complexă a datelor pentru a putea găsi indicii care să dovedească faptul că fericirea fiecărui respondent în parte depinde de cea a cunoștințelor sale din satul în care trăiește. Nu ar fi fost suficient numai să se demonstreze că există o legătură între ei, căci acest fapt s-ar fi putut datora pur și simplu unor experiențe sau caracteristici pe care le au în comun și care influențează fericirea, ca de exemplu facilitățile din sat sau locul lor de muncă.

Cercetătorii au ajuns la concluzia că există câteva dovezi ale existenței unei relații de cauzalitate între nivelul de fericire al unei persoane și cel al indivizilor cu care se compară aceasta. Ei au mai prezentat și modul în care un astfel de efect se află într-un aparent conflict cu legătura dintre venit și fericire. Persoanele care câștigă mai mulți bani tind să fie mai mulțumite, însă se pare că suntem mai puțin fericiți atunci când venitul colegilor noștri este mai ridicat decât al nostru. Dacă fericirea ar fi cu adevărat contagioasă, atunci când unul dintre apropiații noștri ar deveni mai fericit pentru că a ajuns să obțină un venit mai mare, și noi ar trebui să fim mai bucuroși, căci mulțumirea lui ni s-ar transmite și nouă. Dar, în același timp, faptul că situația noastră financiară este relativ mai proastă decât a celorlalți ne-ar știrbi puțin din fericire. Cercetătorii au sugerat că este posibil ca echilibrul general al acestor efecte să depindă de măsura în care

„grupul de comparație în privința fericirii” se suprapune cu „grupul de comparație în privința venitului”.

Rezultatele acestui studiu sunt interesante, însă trebuie să avem grijă să nu le folosim pentru a face generalizări. Majoritatea rezidenților din zonele rurale ale Chinei au un venit foarte scăzut și trăiesc în sate alcătuite, în medie, din 450 de gospodării. De regulă, casele sunt grupate compact, satul aflându-se în centrul vieții sociale a locuitorilor săi. Ar fi indicat ca astfel de studii să fie realizate în diferite locuri pentru a putea afla dacă s-ar obține aceleași rezultate și în alte tipuri de zone sau așezări, ca de exemplu în cartierele din diverse orașe europene.

Pont pentru a fi fericit

Petrece cât mai mult timp în preajma oamenilor fericiți (de preferat alături de cei a căror stare de mulțumire nu se datorează în principal faptului că au venituri mai mari decât ale tale).

Eu, personal, nu prea cred în ideea aceasta, că fericirea este neapărat contagioasă – ea poate duce adesea la invidie. Am avut două prietene apropiate care m-au trădat, așa cum a pățit personajul shakespearian Othello, doar pentru că m-am căsătorit și am reușit să public câteva cărți. Își doreau

să se afle și ele în aceeași situație ca mine, iar succesul meu, atât pe plan personal, cât și pe plan profesional, a fost imposibil de tolerat de către acestea.

Ceea ce este puțin absurd, mai ales că eu chiar nu concurez cu Michelle Obama în materie de succes.

Mi-a părut foarte rău pentru ele, dar m-am simțit și extrem de frustrată și de nefericită, deoarece nu eu eram cea care controla situația (doar dacă nu cumva aveam să le spun soțului meu și editurii cu care lucram să se ducă naibii, înșă ce nebun ar face așa ceva numai ca să-și mulțumească amicii?!).

Prietenii trebuie să se bucure unul pentru celălalt – cel puțin în teorie, deși consider că Morrissey³ a pus punctul pe i în melodia sa „*We Hate It When Our Friends Become Successful*” („Nu ne place când prietenii noștri au succes”) – da, sunt conștientă că acum este doar un bufon țicnit, dar asta nu înseamnă că nu poate avea dreptate uneori.

În cele din urmă, ne-am despărțit în relații nu tocmai bune, iar în prezent nici măcar nu ne mai trimitem felicitări sau mesaje de Crăciun (eu și fostele mele prietene, nu eu și Mozza). Bănuiesc că singura posibilitate de a mai primi vreun semn din partea lor ar fi doar dacă felicitarea sau mesajul ar conține ceva despre ele.

Din când în când îmi lipsesc apropierea dintre noi și discuțiile noastre de odinioară, ca între fete. Cu toate astea, mă simt ușurată că am scăpat de toxicitatea și de ranchiuna

³ Cântăreț și compozitor britanic, Steven Patrick Morrissey (n. 1959) este fostul solist al trupei rock The Smiths, celebră în anii '80 și care s-a destrămat în 1987. În anul 1988, acesta și-a început cariera solo, fiind cunoscut sub numele de scenă de Morrissey. (n. red.)

lor. Eu am fost mereu bună cu ele și nimeni nu ar trebui să fie făcut să se simtă prost pentru că a reușit să realizeze niște lucruri deosebite în viață și care nu fac niciun rău celorlalți.

Studiul mai sugera și faptul că este deprimant să stai în preajma oamenilor triști sau care suferă de depresie! Serios?

Și eu am descoperit acest lucru cu mult timp în urmă. În perioada adolescenței târzii și până pe la 20 și ceva de ani, am suferit de depresie clinică, încercând chiar să mă sinucid de două ori (ce început vesel pentru o carte, nu-i așa?).

Din această cauză, o prietenă, care considera că o demoralizam și o trăgeam în jos, s-a îndepărtat de mine (lucru care m-a întristat și mai mult, deoarece era cea mai grozavă persoană pe care o întâlnisem vreodată. Trăia într-o locuință improvizată și ocupată ilegal; în plus, fuma iarbă, așa că mai cool de atât nici că putea fi!).

Mai târziu, și eu aveam să-i evit pe oamenii nefericiți fiindcă, după ce vorbeam cu ei, mă simțeam foarte deprimată.

Deși nu pare tocmai corect că nefericirea oamenilor triști sau deprimați este exacerbată de faptul că toată lumea se fe-rește de ei, totuși e de la sine înțeles că nimeni nu vrea să se simtă prost. Viața, cu circumstanțele ei neprevăzute, care din când în când se întorc împotriva ta, este îndeajuns de dură, fără a mai fi nevoie să ai de-a face cu suferința altor persoane.

Revenind la studiul de mai sus, am observat că oamenii triști devin și mai supărați atunci când tu câștigi mai mulți bani decât ei, ceea ce le întărește convingerea că viața este nedreaptă: nu numai că sunt nefericiți, dar nici nu sunt recompensați în mod echitabil din punct de vedere material. Apoi, acest fapt te face să te simți vinovat și așa te hotărăști

să eviți astfel de persoane, iar în cele din urmă nimeni nu are nimic de câștigat.

Dimpotrivă, mie îmi place să-mi petrec timpul cu voiosul meu bunic adoptat, John, căruia îi spun John Bon Jovial, așa de vesel este. Da, este un adept al Partidului Conservator și al Brexitului și spune cele mai proaste glume specifice taților (Eu: „Vin cu tine.”; El: „Nu știam că plec undeva!”), dar fericirea și entuziasmul lui sunt la fel de contagioase precum COVID-19 (pe care mi l-a dat și mie de Crăciun, anul trecut. Mersi, bunicule!).

Poate că această perspectivă optimistă a lui este motivul pentru care a ajuns la vârsta de 70 de ani într-o perfectă stare de sănătate, în ciuda faptului că nu a consumat prea multe legume și fructe. A făcut până și o formă asimptomatică de COVID-19, pe când eu tușeam de îmi scuipam plămâni, ca o broască ce suferea de emfizem pulmonar.

Nu știu dacă faptul că acesta este complet lefter îmi potențează starea de fericire, dar mi-ar plăcea să cred că nu.

Referință:

Knight J., Gunatilaka R., *Is Happiness Infectious?*, *Scott J Polit Econ.* 2017;64(1):1–24. doi:10.1111/sjpe.12105