

# DACĂ EŞTI AŞA DEŞTEPT, DE CE NU EŞTI FERICIT?

Traducere:  
Andreea Giorgiana Nicolae



Tel: 021-308-38-000-2

Ediția românească a cărții "If You're Not Happy, Get Up" a lui Raj Raghunathan, publicată de Editura Niculescu, este disponibilă în librăriile din întreaga țară. În cadrul unei campanii de promovare, Editura Niculescu organizează un concurs intitulat "Dacă ești aşa deştept, de ce nu eşti fericit?".



**NICULESCU**

## CUPRINS

Prefață

<b>DE CE ESTE NEVOIE PENTRU A DUCE O VIAȚĂ FERICITĂ ȘI ÎMPLINITĂ?</b>	11
---	----

Introducere

<b>CE M-A DETERMINAT SĂ PREDAU FERICIREA ȘI CUM ESTE STRUCTURATĂ ACEASTĂ CARTE</b>	15
--	----

Capitolul 1A

<b>PRIMUL „PĂCAT” CAPITAL ÎMPOTRIVA FERICIRII: DEPRECIEREA FERICIRII</b>	29
--	----

Capitolul 1B

<b>PRIMUL OBICEI AL OAMENILOR FERICIȚI: PRIORITIZAREA – ȘI NU CĂUTAREA – FERICIRII</b>	41
--	----

Capitolul 2A

<b>AL DOILEA „PĂCAT” CAPITAL ÎMPOTRIVA FERICIRII: VÂNAREA SUPERIORITĂȚII</b>	54
--	----

Capitolul 2B

<b>AL DOILEA OBICEI AL OAMENILOR FERICIȚI: ÎN CĂUTAREA STĂRII DE FLUX</b>	69
---	----

Capitolul 3A

<b>AL TREILEA „PĂCAT” CAPITAL ÎMPOTRIVA FERICIRII: DISPERAREA DUPĂ IUBIRE</b>	87
---	----

Capitolul 3B

<b>AL TREILEA OBICEI AL OAMENILOR FERICIȚI: NEVOIA DE A IUBI (ȘI DE A DĂRUI)</b>	105
--	-----

<b>AL PATRUELA „PĂCAT” CAPITAL ÎMPOTRIVA FERICIRII: CONTROLUL EXCESIV .....</b>	121
<b>Capitolul 4B</b>	
<b>AL PATRUELA OBICEI AL OAMENILOR FERICIȚI: CONTROLUL INTERIOR.....</b>	139
<b>Capitolul 5A</b>	
<b>AL CINCILEA „PĂCAT” CAPITAL ÎMPOTRIVA FERICIRII: NEÎNCREDEREA ÎN CEILALȚI .....</b>	152
<b>Capitolul 5B</b>	
<b>AL CINCILEA OBICEI AL OAMENILOR FERICIȚI: EXERSAREA „ÎNCREDERII INTELIGENTE” .....</b>	165
<b>Capitolul 6A</b>	
<b>AL ȘASELEA „PĂCAT” CAPITAL ÎMPOTRIVA FERICIRII: CĂUTAREA PASIONATĂ/INDIFERENTĂ A PASIUNII .....</b>	176
<b>Capitolul 6B</b>	
<b>AL ȘASELEA OBICEI AL OAMENILOR FERICIȚI: CĂUTAREA LINIȘTITĂ A PASIUNII.....</b>	187
<b>Capitolul 7A</b>	
<b>AL ȘAPTELEA „PĂCAT” CAPITAL ÎMPOTRIVA FERICIRII: DEPENDENȚA DE MINTE .....</b>	197
<b>Capitolul 7B</b>	
<b>AL ȘAPTELEA OBICEI AL OAMENILOR FERICIȚI: MINDFULNESS-UL .....</b>	215
<b>Capitolul 8</b>	
<b>CALEA DE URMAT .....</b>	232
Mulțumiri .....	247
Anexă .....	251
Note .....	265

## Introducere

# CE M-A DETERMINAT SĂ PREDAU FERICIREA ȘI CUM ESTE STRUCTURATĂ ACEASTĂ CARTE

Până acum câteva decenii, dacă se întâmpla să pierzi legătura cu un prieten din copilărie – pentru că, de exemplu, familia ta s-a mutat dintr-un oraș în altul – aveai puține speranțe că-l vei regăsi. Acest aspect al vieții s-a schimbat acum, lucru datorat mai ales aplicației Facebook. Și astfel am putut întâlni un prieten apropiat după ce pierdusem legătura cu el vreme de vreo treizeci de ani. S-a dovedit că, deși ne mutasem în colțuri diferite ale Indiei după ultima noastră întâlnire acolo, eram practic vecini în prezent. Prietenul meu locuiește în Houston, Texas, în timp ce eu locuiesc în Austin – ne despart pur și simplu 170 de mile.

În timp ce recuperam timpul pierdut la un pahar, am făcut ceva ce doar aceia care sunt destul de norocoși să întâlnească un prieten apropiat după o perioadă considerabilă o pot face: m-am recontactat cu *propriul* meu ego din trecut. Prietenul meu mi-a adus aminte că în toți acei ani din urmă eram cunoscut pentru firea mea lipsită de griji și plină de voioșie. Și-a amintit perioada în care un examen important ne bătea la ușă, unul pentru care prietenii mei – și mamele lor, la propriu – plănuiau să facă o noapte albă. Iar eu? M-am pus în pat ca de obicei și mi-am făcut norma de zece ore de somn, mersi! Mi-a adus aminte și de o cină oficială la care toți ceilalți s-au afișat în sacouri albastre dichisite și pantaloni kaki.

Eu, pe de altă parte, am intrat agale, nestingherit, într-o cămașă de culoarea papagalului și pantaloni evazați de culoarea florii-soarelui (erau anii '70, până la urmă). Prietenul meu spunea că toată lumea a râs de mine la petrecere, dar că eu am primit ironia cu zâmbetul pe buze. Eram atât de calm, a amintit prietenul meu, încât eram cu siguranță persoana ideală la care trebuia mers, dacă cineva avea nevoie să se înveselească.

Ascultând aceste povești, nu m-am putut abține să nu mă simt nostalgie după egoul meu din trecut. Mi-ar plăcea să cred că sunt relativ lipsit de griji chiar și în ziua de azi, dar trebuie să recunosc că am devenit mai puțin „relaxat” odată cu înaintarea în vîrstă.

Ce s-a ales din omul care eram cândva? Când și cum mi-am pierdut „inocența”?

## Fericirea de-a lungul vieții

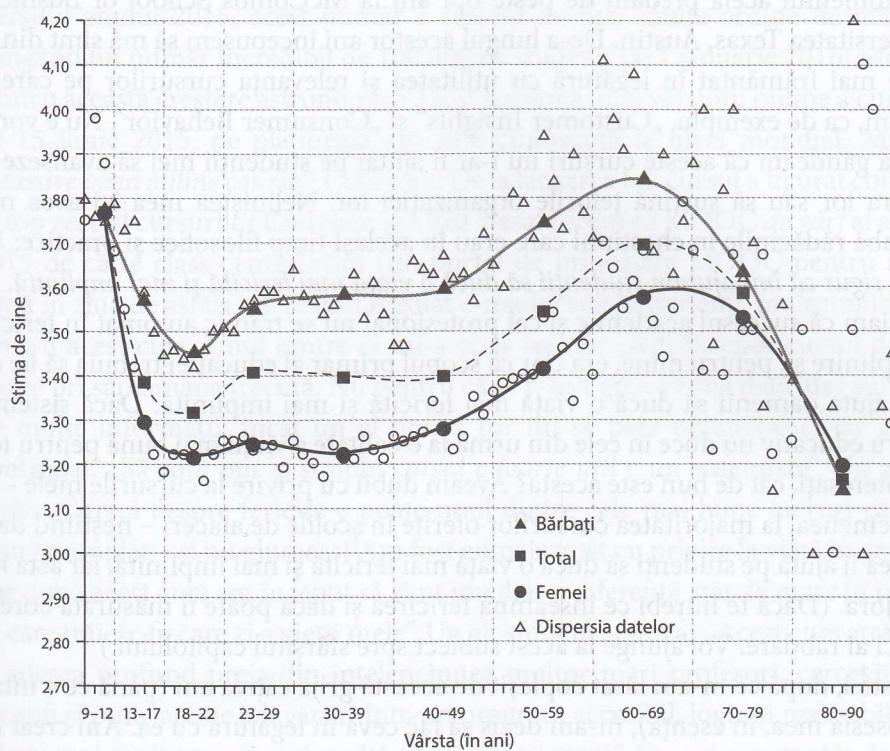
Reflectând la această întrebare, mi-am dat seama că trecutul ar putea părea mai roz decât a fost de fapt. Dacă ai ținut un jurnal pentru o perioadă de timp, atunci știi că trecutul nu a fost mai bun decât prezentul. Ne amintim trecutul ca fiind mai plăcut din două motive. În primul rând, tindem să facem față mai bine marilor evenimente negative decât ne-am așteptă; astfel, impactul unei despărțiri sau al eșecului în fața pierderii jobului visat nu durează atât cât credem noi. În al doilea rând, tindem să dăm evenimentelor negative din trecut o turnură pozitivă de-a lungul timpului; astfel, durerea de a fi respins la o întâlnire sau necazul de a fi picat la un examen important devin, la momentul potrivit, povești care fac viața noastră mai colorată, mai degrabă decât unele care aruncă o umbră neagră deasupra ei. Iar aceasta se întâmplă exact pentru că evenimentele negative din trecut devin mai pozitive în amintirea noastră – aşa se face că femeile acceptă să treacă printr-o a doua naștere și autorii acceptă să scrie o a doua carte.

Acestea fiind spuse, cei mai mulți dintre noi am fost, în aparență, mai fericiți în copilărie decât în viață adultă.

Graficul de mai jos confirmă, printre altele, că una dintre perioadele cele mai dificile din viață este adolescența: nu numai că arătam și ne comportăm stângaci, dar ne și simțim cel mai rău. Graficul confirmă, de asemenea, aşa-numita criză a vîrstei de mijloc: zilele cele mai mizerabile ale unui adult apar în general între patruzeci și cincizeci de ani.

Faptul că am fost mai fericiți în copilărie decât ca adulți ridică un semn important de întrebare: ce știm atunci când suntem copii și uităm când suntem adulți? Sau, și mai la obiect: ce știm acum și nu știam în copilărie, iar asta dăunează fericirii noastre?

Am aruncat o primă privire asupra răspunsului la această întrebare în primăvara anului 2009.



Stima de sine (care e în strânsă corelație cu fericirea) de-a lungul vieții<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Graficul lui Robins și colab. (2002) prezintă mai degrabă stima de sine de-a lungul vieții decât fericirea. Mi-am permis o licență poetică aici, punând un semn de egalitate între stima de sine și fericire. Această licență poetică este totuși justificată din trei motive. În primul rând, descoperirile arată că stima de sine e în strânsă corelație cu fericirea (Steel și colab. – 2008), deci i se substituie. În continuare, modelul în formă de S al stimei de sine de-a lungul vieții pare să fie modelul cel mai frecvent și pentru fericire (Deaton – 2007; Blanchflower și Oswald – 2008; Baird și colab. – 2010). În cele din urmă, am vrut să arăt că, în general, oamenii sunt mai fericiți în copilărie decât ca adolescenți sau adulți; această idee nu reiese din sondajele despre fericire, care tend să excludă participanții sub șaisprezece ani. B. M. Baird, R. E. Lucas, and M. B. Donnellan (2010), "Life Satisfaction Across the Life Span: Findings from Two Nationally Representative Panel Studies," *Social Indicators Research* 99(2): 183–203; D. G. Blanchflower și A. J. Oswald (2008), "Is Well-being U-shaped over the Life Cycle? *Social Science & Medicine* 66(8): 1733–49; A. Deaton (2007), *Income, Aging, Health and Well-being Around the World: Evidence from the Gallup World Poll* (no. 13317), Biroul Național de Cercetare Economică; documentul poate fi accesat la: <http://www.nber.org/papers/w13317>; P. Steel, J. Schmidt, and J. Shultz (2008), "Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-being," *Psychological Bulletin* 134(1): 138–61.

La momentul acela predam de peste opt ani la McCombs School of Business, Universitatea Texas, Austin. De-a lungul acestor ani începusem să mă simt din ce în ce mai frământat în legătură cu utilitatea și relevanța cursurilor pe care le țineam, ca de exemplu, „Customer Insights” și „Consumer Behavior”. Nu e vorba că mă gândeam că aceste cursuri nu i-ar fi ajutat pe studenții mei să avanzeze în cariera lor sau să susțină țelurile organizației lor. Neliniștea mea își avea mai degrabă rădăcinile în chestiuni care erau în același timp filosofice și practice: *Nu eram sigur că îmi ajutam studenții să ducă o viață mai fericită și mai împlinită.*

Știam că succesul academic și cel profesional nu se traduc automat în fericire și împlinire și, pentru mine, era clar că scopul primar al educației trebuia să fie cel de a ajuta oamenii să ducă o viață mai fericită și mai împlinită. Dacă sistemul nostru educativ nu duce în cele din urmă la o calitate a vieții mai bună pentru toți cei interesați, cât de bun este acesta? Aveam dubii cu privire la cursurile mele – și, de asemenea, la majoritatea cursurilor oferite în școlile de afaceri – neștiind dacă acestea îi ajută pe studenți să ducă o viață mai fericită și mai împlinită, iar asta mă îngrijora. (Dacă te întrebă ce înseamnă fericirea și dacă poate fi măsurată corect, atunci ai răbdare. Voi ajunge la acest subiect spre sfârșitul capitolului.)

Astfel, după ce m-am lăsat copleșit de această grijă câțiva ani (până ce a intrat în posesia mea, în esență), m-am decis să fac ceva în legătură cu ea. Am creat un curs cu obiectivul de a da studenților oportunitatea de a dezbatе asupra uneia dintre cele mai importante întrebări ale vieții: *Care sunt factorii determinanți ai unei vieți împlinite și fericite?* Știam că nu aveam toate răspunsurile, dar am simțit totuși că ar fi mai bine să le dau studenților oportunitate de a discuta despre asta, în loc să nu fac nimic.

Când am propus pentru prima dată cursul, nu eram sigur de succesul pe care urma să-l aibă. Mulți dintre colegii mei simțeau că studenții de la școlile de afaceri sunt prea intransigenți, mercenari și egoiști pentru a găsi atraktivă tema fericirii și a împlinirii. În orice caz, de la bun început, la cursul meu s-au înscris mai mulți studenți decât locurile prevăzute. Într-adevăr, prima dată când am ținut cursul, am fost onorat cu premiul „profesorul lunii”. Anul următor am fost nominalizat pentru premiul „profesorul anului”, și de curând am obținut cea mai bună clasare pe care o obținusem vreodată pentru oricare alt curs predat. De îndată ce s-a dus vorba despre curs, am început să primesc invitații pentru a ține conferințe în corporații. Sunt, în momentul acesta, unul dintre membrii Whole Foods Academy for Conscious Leadership.

Până în vara anului 2015 am predat în față a peste 1.000 de studenți din McCombs School of Business și Indian School of Business din Hyderabad. Spre sfârșitul anului 2015, acest număr a crescut cu mai multe ordine de mărime, atingând un număr incredibil de 100.000 de studenți pe 1 ianuarie 2016! Motivul pentru această creștere astronomică a fost lansarea unei versiuni online a cursului pe 15 iunie 2015, pe platforma cea mai cunoscută la nivel mondial, MOOC (*massive open online course*): Coursera. De la lansarea lui, cursul a figurat constant în top zece al cursurilor Coursera și a fost clasat recent ca MOOC de vîrf al anului 2015 de către class-central.com (un portal de informare MOOC pentru terți). Până în ziua de astăzi am primit regulat e-mailuri de la studenți, mulțumindu-mi pentru acest curs. Unul dintre ei mi-a scris recent: „Am început cursul de mai multe ori săptămâna trecută. Nu pentru că ar fi fost greu prima dată, dar sunt atât de multe informații, încât un al doilea tur mi se pare obligatoriu”, iar apoi a continuat, „Să spui pur și simplu *cursul e foarte util* e un eufemism”. Un altul a scris: „Cursul despre fericire e poate unul dintre cele mai bune lucruri care mi s-au întâmplat – și nu glumesc! Am fost entuziasmat cu privire la viață în general, dar după acest curs am început să simt imediat o diferență atât de mare în modul în care trăiesc fiecare zi a vieții mele”. Un alt student spunea: „Acest curs atrăgător și adesea profund preia din înțelepciunea multor mari profesori, cercetători și filosofi și pune aceste adevăruri într-un program accesibil, logic și realizabil, care aduce mai mult sens și mai multă fericire persoanei”. Cursul a avut atât de mult succes datorită unei combinații de mai mulți factori, inclusiv o setă mare de a înțelege factorii determinanți ai fericirii și ai împlinirii și progrese recente în înțelegerea noastră științifică a lucrurilor de care avem nevoie pentru a duce o viață fericită și împlinită – grație, și nu doar într-o mică măsură, psihologiei pozitive. Un motiv la fel de important, cred eu, este acela că mulți studenți au trăit experiența unei îmbunătățiri reale a nivelului de fericire participând la curs.

Când am propus pentru prima dată cursul, obiectivul meu era să îmbunătățesc nivelul de fericire al studenților; îmi doream să le dau oportunitatea de a discuta despre una dintre cele mai mari întrebări ale vieții: care sunt factorii determinanți ai unei vieți fericite și împlinite? La început, chiar și acest țel modest părea de neatins, pentru că nu existau manuale standard despre fericire. Într-adevăr, nu eram sigur de *ceea ce* aveam să includ în acest curs.

În scopul de a-mi da seama de conținutul cursului, m-am decis să particip la un curs similar ținut de profesorul Srikumar Rao, care, pe vremea aceea, predă la Universitatea Columbia. Era în timpul unuia dintre exercițiile pe care Srikumar