

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

ANTHONY SELDON

CE ESTE DINCOLO DE FERICIRE

Ilustrații: RICHARD POPE

Traducere: ANA IONESEI



NICULESCU

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

Pentru Ioanna, care mi-a dăruit prima presă de fericire

Copyright © 2012 de Ioanna
Tous droits réservés

© 2012 de Ioanna

Illustrations de Richard Kiper

First published in English by Libris in 2012

First published in Greek by Libris in 2012

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced

without prior written permission from the publisher. All rights reserved.

Printed in Greece by Libris

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

ISBN 978-960-999999-9-9

Cuprins

PARTEA I

Mai presus de fericire

Introducere. De ce am scris această carte	13
1. Plăcere, fericire, bucurie	23
2. Viața ca o călătorie	37
3. Durere, nefericire, infern	51

PARTEA a II-a

Plăcerea

1. Plăcerea benignă	61
2. Plăcerea nocivă	71

PARTEA a III-a

Fericirea

1. De ce contează fericirea	83
2. Acceptarea	93
3. Sentimentul apartenenței	108
4. Caracterul	120
5. Disciplina	128

6. Empatia.....	149
7. Concentrarea	164
8. Dăruirea	172
9. Sănătatea.....	190

PARTEA a IV-a

Bucuria

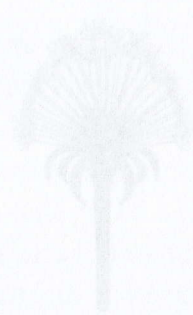
1. De ce fericirea nu este suficientă	211
2. Investigația	229
3. Călătoria	248
4. Karma	256
5. Liturgia	266
6. Meditația	278
Concluzie	287
Lecturi suplimentare.....	291
Mulțumiri	293

PARTEA I

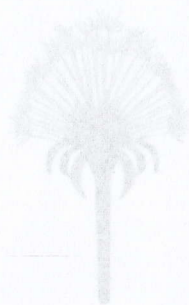
Mai presus de fericire

„Dacă măcar am înceta să încercăm să fim fericiți, ne-am simți bine.”

atribuit lui EDITH WARTON¹



¹ De fapt, citatul original este: „Dacă te hotărăști să nu fii fericit, nu există niciun motiv pentru care nu te-ai simți complet bine” – din *Last Asset* (1904), din volumul *The Collected Short Stories* (1989). R.W.B. Lewis (Ed.), Scribner.



Introducere:

De ce am scris această carte

Această carte este despre descoperirea fericirii și a bucuriei, dar constituie totodată povestea vieții mele. Provine direct din experiența mea de zece ani ca profesor de școală, respectiv de douăzeci de ani ca director, de părinte a trei copii, precum și cea de șaizeci de ani de viață grea și adesea încărcată. Mai mult decât alte scrieri, face apel la experiența mea personală.

Acum câțiva ani, într-un moment dificil din viața mea, mă plimbam de-a lungul străzii Charing Cross din Londra și m-am oprit să mă uit în vitrina unei librării *second-hand*. Un anumit titlu mi-a reținut atenția. *How to be Happy* (*Cum să fii fericit*). Am rămas locului pentru câteva secunde, privind-l, după care mi-am continuat drumul. Dar mintea mea continua să revină la acea carte. Câteva zile mai târziu, m-am întors pentru a o cumpăra. Dispăruse. Aceasta este încercarea mea de a scrie cartea pe care nu am mai putut-o găsi.

Consider că există trei niveluri diferite prin care ne putem trăi viața și că fiecare dintre noi avem propria noastră călătorie, intensă, de parcurs. Această carte oferă sugestii despre cum ne-am putea deplasa de la un nivel la altul. Lectura sa ar trebui

să fie un proces activ, unul care te încurajează să recurgi la propria ta înțelepciune. Probabil că vei întâmpina rezistență la schimbare. Sper din toată inima că vei descoperi rolul pozitiv al dificultăților personale în efectuarea acelei schimbări. Nu toți vor alege să progreseze prin stadiile diferite, iar unii oameni vor muri rămânând la primul nivel. Acest fapt nu este inevitabil, însă, pentru oricine. Cred cu tărie că este posibil ca noi toți să trăim o viață care transcende fericirea.

Plăcere	Corp	Animal
Fericire	Minte	Om
Bucurie	Inimă	Spirit

Primul nivel al experienței umane este stadiul plăcere/durere, care merge puțin mai departe decât comportamentul animalelor. Viața la acest nivel este dominată de încercarea neîncetată de maximizare a plăcerii personale și de reducere a durerii. Această situație descrie perfect primii 25 de ani ai vieții mele. Am fost crescut într-o familie privilegiată a clasei de mijloc din suburbiile sud-estice ale Londrei și am urmat cursurile unor școli private locale. Am fost devotat față de părinții mei, dar ambii au avut ei înșiși copilării dificile, iar rolul de părinte nu li s-a părut ușor. Tatăl meu a rămas orfan la vârsta de trei ani, atunci când mama și tatăl său, imigranți evrei din Rusia, au murit din cauza epidemiei de gripă care a urmat Primului Război Mondial. A fost crescut într-o sărăcie lucie de către mama sa vitregă, în estul Londrei. Fiind un om de o tenacitate

feroce, a avansat până la nivelul de director al unui *think tank*¹ al pieței libere. Presupun că, subconștient, o mare parte din motivația interioară am moștenit-o de la el. Tatăl mamei mele a fost împușcat în cap în Primul Război Mondial, devenind invalid, scriitor, marxist și depresiv.² De la ea am moștenit o profundă anxietate.

Am fost perfect fericit până la vârsta de 14 ani, când viața mea s-a schimbat subit, din motive pe care încă nu le înțeleg. Am devenit înclinat spre tot felul de anxietăți, inclusiv spre o fobie de a merge la culcare, și am fost chinuit de depresie cronică. Reacția mea a fost hedonismul și impunerea unui control strict asupra vieții mele și a celorlalți. Eram însetat de plăcere și profitam de oameni într-un mod scandalos. Confirmarea în Biserica Anglicană a venit și a trecut fără a-mi lăsa o impresie persistentă. Am eșuat catastrofal la examenele de nivelul A, prima dată când le-am susținut (CEE).³ Eram foarte mândru. Am organizat la internat o minirevoluție împotriva armatei și a Războiului din Vietnam (care s-a încheiat în scurt timp), chiar înainte de examenele de nivelul A. Am fost, în mod surprinzător, primit înapoi. Chiar înainte de începerea noului trimestru,

¹ Think tank = Asociație sau organizație de persoane specializate sau chiar o singură persoană competentă care oferă, de regulă gratuit, informații necesare pentru a crea, amplifica, diminua, înlătura, organiza sau optimiza un anumit compartiment funcțional al societății, precum optimizarea structurii militare, economice, politice, culturale la nivel local, regional, statal, continental sau chiar la nivel global. Sursa: https://ro.wikipedia.org/wiki/Think_tank. (n. trad.)

² Vezi Robinson, C. (2009), *Arthur Seldon: A Life of Liberty*, Profile Books; Seldon, M. (1985), *Poppies and Roses: A Story of Courage*, Economic and Literary Books; Smith, J. (2004), *Wilfred and Eileen*, Persephone Books.

³ *Common Entrance Examination* = Tip de examen din Marea Britanie, parte a procedurii de admitere în învățământul gimnazial, pentru copii de 11 sau 13 ani. (n. trad.)

am simțit o bucurie intensă, care a durat câteva zile. M-am întors la școală și am muncit din greu. La universitate am început să regizez piese în timpul trimestrelor și să organizez tabere în vacanțele lungi, întotdeauna pentru a mă asigura că dețin controlul și sunt în centrul atenției.

Beam alcool în fiecare seară, fără excepție, și fumam enorm. Când am împlinit 18 ani am avut o experiență nefericită cu drogurile, în urma căreia m-am temut că mi-am pierdut mințile. Dacă nu s-ar fi întâmplat astfel, aș fi devenit, cel mai probabil, dependent. Însă, în urma întâmplării, nu m-am mai atins de ele niciodată.

După Oxford, am știut că vreau să fiu scriitor, director de teatru, fermier în Wales sau politician (deși niciodată nu m-am putut decide în privința partidului). Nu am devenit nimic din toate acestea. Am optat, în schimb, pentru un doctorat la London School of Economics. La sfârșitul anilor '70, Londra era o capitală animată și m-am bucurat de fiecare minut, până când, la 20 și ceva de ani, viața mea s-a prăbușit, după mai multe relații amoroase eșuate. Undeva, în interiorul meu, am recunoscut că nu pot continua să duc o asemenea existență superficială, dominată de plăcere și durere.

A doua etapă a vieții mele a debutat în mod dureros, la vârsta de 25 de ani. A fost precipitată de o criză pe care am suferit-o când mă aflam în Statele Unite, pentru documentarea și finalizarea primei mele cărți. M-am trezit în mijlocul nopții, în Statele Unite, cuprins de o panică terifiantă, fără să știu cine sau unde sunt. Am reușit cumva să mă întorc în Marea Britanie, cu ajutorul unei noi partenere, care mi-a fost prietenă încă de când eram la universitate, Joanna. Ea m-a ajutat să îmi repun viața pe picioare. Am început să meditez și să practic yoga, de două ori zilnic. Am încetat să beau și să fumez și am început să

trăiesc sănătos. După un an sau doi, am început să simt o lumină și o fericire pe care nu le mai simțisem niciodată anterior. Am realizat că fiecare decizie pe care o luăm în viață ne face fie puțin mai ușori, fie puțin mai greoi.

Am inițiat explorarea multor dintre cele opt căi spre fericire, pe care le descriu în capitolele consecutive ale acestei cărți, de la „A” (Acceptare) la „S” (Sănătate). Am ajuns să înțeleg că fericirea este complet diferită și o trăire mult mai profundă decât plăcerea pe care am căutat-o anterior. Fiind mai durabilă, provine din legăturile semnificative cu ceilalți oameni, din armonia cu natura, cu operele de artă și cu cele mai adânci părți ale sinelui meu.

Pentru mulți ani, viața a fost bună. M-am căsătorit cu Joanna, salvatoarea și eroina vieții mele. Construirea punților este un impuls profund al sinelui meu: dintotdeauna am avut intuiția că soția mea va fi de culoare, musulmană sau, ca în cazul Joannei, evreică. Două fiice și un fiu au apărut în viața noastră și am experimentat acea strălucire intensă a mulțumirii și sentimentul apartenenței adus de paternitate.

Pas cu pas, totuși, după treizeci de ani, vechile modele comportamentale au reînceput să se reafirme. Cariera mea școlară funcționa bine și am devenit atras din nou de strălucire și posesii materiale. Mașinile sport de modă veche au fost mereu slăbiciunea mea și, spre oroarea Joannei, am achiziționat câteva. Alocarea timpului pentru meditație și yoga a devenit tot mai anostă, astfel încât aceste activități au dispărut treptat din viața mea. Am început iar să beau și am revenit la vechile structuri de comportament absorbit de sine pe care le-am practicat până la vârsta de 25 de ani. Deodată, la 50 de ani, am constatat că mă aflu într-o postură sumbră. Eram un străin față de mine însumi. Mă auzeam vorbind, dar nu mi se părea că sunt eu. Nu aveam

pace, nici în mine, nici în lumea dinafară. Căutam fericirea în locurile greșite și am căzut într-o depresie profundă.

Inițial, nimeni nu a observat vreo diferență. Am muncit și mai asiduu, pentru a împăca funcția de director cu scrisul cărților. De fapt, am lucrat excesiv, ajungând constant la limita extenuării. Perspectiva de a mai trăi încă treizeci de ani mi se părea foarte obositoare. Exact când totul amenința să mă copleșească, am trăit un moment de epifanie. Era Ajunul Crăciunului, în anul 2004. Demoralizat, m-am retras în dormitorul meu, pentru a medita. La jumătatea meditației, am devenit conștient de o pace interioară profundă instalându-se în mine și am simțit că totul va fi bine. Experiența mi-a vorbit despre tărâmul interior pe care l-am pierdut în avântul meu pentru succesul lumesc. Am dobândit înțelegerea că drumul meu în viață era departe de a se fi terminat. Înainte de căderea mea în nemulțumire aș fi afirmat că sunt fericit, dar acum realizez că fericirea nu poate fi starea supremă a existenței umane. Știam că aveam nevoie de o schimbare fundamentală. Dar care era aceea?

Viața mea dublă, din școli și ca scriitor, mi-a oferit câteva intuiții. Am observat că fericirea copiilor era dependentă într-un grad foarte mare de calitatea educației pe care o primesc și că unii părinți foarte înstăriți utilizau banii drept substitut pentru iubire. Persoanele cele mai fericite și mai împlinite și cele care aveau cei mai fericiți copii erau cele care fie nu erau în mod special bogate, fie aveau o atitudine aproape indiferentă față de averea lor. Ambele grupuri dețineau un simț al perspectivei în privința banilor și conștientizau că legăturile lor și propriile lor vieți interioare erau de o valoare infinit mai mare. Cei mai anxioși și mai puțin fericiți indivizi erau cei cu cele mai multe beneficii materiale, dar lipsiți de acel simț al valorii lăuntrice.

În momentul retrezirii mele față de propria mea viață interioară, scriam o carte despre Gordon Brown.¹ Experiența scrierii unor serii de cărți despre prim-miniștri mi-a permis să conchid că o mare putere conferă arareori fericirea. Majoritatea celor care au ajuns în vârful ierarhiei politicii sunt anxioși și agitați. Precum Gordon Brown, au fost conduși de forțe inconștiente profunde să acceadă la cel mai înalt nivel, dar nu au putut trăi fericiți atunci când l-au atins. Îmi era mai clar ca niciodată că există ceva mai important în viață decât banii și puterea.

Am început să sondez următoarele cinci căi, de la „I” pentru Investigație, până la „M” pentru Meditație, abordându-le cu mai multă seriozitate, de data aceasta. A fost o călătorie dificilă, dar ocazional am avut viziuni fugitive ale unei stări care m-a dus mai presus de simpla fericire. Ar putea fi descrisă ca „bucurie” sau „beatitudine”, dar acestea sunt doar cuvinte. Aveam impresia că sunt pe deplin iubit și acceptat, ca și cum nimic din această lume nu ar fi putut atinge sau tulbura acea stare. În sfârșit, aveam sentimentul apartenenței, al ajungerii acasă.

Identific această stare ca fiind nucleul propriei mele conștiințe, element întotdeauna prezent, mereu liniștit și mereu profund mulțumit. Starea respectivă există pe un plan complet diferit de fericirea obișnuită și poate surveni chiar și în mijlocul suferinței sau al întristării. Nu există nimic centrat pe sine în această trăire a bunătații, unității și plenitudinii. Niciun succes lumesc sau bun material nu ar putea egala acest dar suprem. Întrebarea despre cum să duci o viață care ar face din această experiență mai curând norma decât o raritate pasageră a devenit ținta dominantă a căutărilor mele și nu îmi imaginez că acest fapt se va schimba până în ziua morții mele.

¹ Seldon, A. & Lodge, G. (2011), *Brown at 10*, Biteback Publishing.

Concentrarea

Fără capacitatea de concentrare suntem ca un arcaș care își lansează săgețile în toate direcțiile, fiind în mod constant afectat de toane și de vântul continuu. Am putea chiar să lansăm o săgeată în sus, care apoi să aterizeze în capul nostru. Pentru a găsi fericirea, este nevoie de focalizare, iar uneori de o serie de puncte de interes în viața noastră. Fără acestea suntem lipsiți de țință, ca arcașul zăpăcit. Dacă ne decidem înspre ce să ne canalizăm energia, devenim o persoană diferită. Acum avem o țință în viață, ne orientăm energia în mod corespunzător acesteia, ceea ce ne va face fericiți – numai dacă țințele au un scop moral și sunt respectuoase față de ceilalți.

Capacitatea de concentrare

Mulți oameni nemulțumiți sunt astfel deoarece viețile lor sunt lipsite de claritate și centru de interes. Ei ar putea simți că lucrurile au scăpat de sub controlul lor și că își risipesc resursele prețioase de timp, energie și bani pentru niște obiective

care nu se acordă cu scopurile lor. Probabil că îi învinovățesc pe ceilalți că le-au stabilit programul de viață în locul lor. Poate fi greu de acceptat că nu trebuie să fim servitorii obiectivelor și ambițiilor celorlalți. În fiecare etapă, viața ne oferă oportunități de a ne redobândi controlul asupra vieților noastre. Putem, într-adevăr, să devenim arcași, în loc de ținte pentru săgețile celorlalți.

Călătoria spre maturitate este un drum spre o autoritate potențată, cu tot mai multe posibilități de a ne alege propriul centru de interes. Când suntem tineri, părinții și școlile noastre ne impun centrul de interes. Ni se spune să muncim pentru examene, să învățăm să cântăm la vioară, să jucăm tenis, să fim buni și să respectăm preceptele morale.

În adolescența târzie și în anii de universitate, suntem preocupați de marile întrebări și de scopul vieții. Stăm și dezbatem aceste probleme cu o fervoare morală reală, până târziu în noapte.

Apoi ni se întâmplă ceva. Serviciul și copiii, printre altele. Unde să mai avem răgazul de a medita la scopul vieții, când suntem treziți de trei ori pe noapte, pentru a ne îngriji de copii și trebuie să plecăm la serviciu la ora 7 a.m.? Ne pierdem idealismul. Nu mai încercăm să salvăm lumea. Mai curând, ne luptăm să răzvim, să plătim ipoteca, să avem grijă de familie, să supraviețuim. Pentru unii, o criză a mijlocului vieții la 30, 40 sau 50 de ani poate fi extrem de alarmantă. Dar ar putea oferi oportunitatea de a ne reconcentra asupra marilor întrebări. Dacă are drept efect faptul că mergem înainte cu un nou

sentiment al scopului și destinației, poate fi o „criză benefică a vieții”.¹

Iminența și ulterior faptul pensionării ne oferă o altă oportunitate de a ne reexamina scopul vieții, oportunitate pe care unii o valorifică, alții nu. În ultimii noștri ani, un sentiment al propriei noastre moralități ne furnizează o șansă finală de reexaminare fundamentală. Dar de ce să așteptăm atât de mult?

Evaluarea Țelurilor vieții tale

Înainte de a ne putea reproiecta scopul vieții, trebuie să evaluăm de ce anume este motivat acesta la momentul actual. Imaginează-te că ești arcașul descris la începutul acestui capitol. În ce direcție îți lansezi săgețile?

Imaginează-ți că ai cinci săgeți în tolă. Analizează-ți centrul de interes sub următoarele cinci aspecte: obiective profesionale, obiective familiale, obiective de prietenie, obiective legate de cămin și timp liber și orice cauze în care crezi. În tabelul următor, notează centrul tău de interes actual din toate domeniile menționate, iar în rubrica a șasea, notează centrul tău de interes global în viață. Este important să descrii realitatea, nu aspirațiile tale.

Pentru a-ți fixa eficient țelul, trebuie să iei în considerație cu claritate circumstanțele actuale. Nu vor constitui o formulă pentru fericire țelurile nerealiste, care îți depășesc mijloacele financiare, sau posibilitățile tale mentale și fizice.

¹ Grație lui Mark Williamson, directorul „Action for Happiness”, care mi-a semnalat acest termen.



Domeniu

Centru de interes

Obiective profesionale

Familia ta

Prietenii tăi

Cămin și timp liber

Cauze în care crezi

Total

Cu cât durează mai mult să te decizi ce să notezi, cu atât este mai probabil că există o lipsă de claritate în mintea ta. Probabil că ai întâmpinat o relativă rezistență efectuând acest exercițiu: s-ar putea să ți se pară enervant sau frustrant, sau fără sens. Este oricum, numai nu inutil. Încearcă să îți învingi nerăbdarea sau îndoiala. Țelul tău constă în a percepe clar centrul vieții tale. Este posibil să nu îți formezi idei clare sau poate ești nemulțumit de Țelurile pe care le-ai înscris la fiecare secțiune. Pe de altă parte, este posibil să te mândrești atât cu limpezimea gândirii tale, cât și cu valoarea direcției tale. Dacă este astfel, atunci te afli în minoritate.

Avansând spre un centru de interes mai clar

În exercițiul anterior ai fost solicitat să fii *obiectiv*. În acest nou exercițiu, Țelul tău este să fii *aspirant*: ești rugat să reflectezi adânc asupra a ceea ce dorești să fie centrul de interes al vieții tale.

Este util să ai în minte un etalon pe termen scurt și unul pe termen lung. În coloana din mijloc, notează la fiecare rubrică Țelurile pentru următoarele 3-6 luni. În partea dreaptă a rubricii corespunzătoare termenului lung, adoptă o perspectivă mai amplă și încearcă să te gândești la centre de interes mai mari, cu impact potențial transformativ asupra vieții.

Domeniu

Centru de interes
pe termen scurt

Centru de interes
pe termen lung

Obiective profesionale

Familia ta

Prietenii tăi

Cămin și timp liber

Cauze în care crezi

Total

Este posibil ca acesta să fie unul dintre cele mai solicitante exerciții din carte. Este construit astfel încât să te determine să reflectezi la un nivel fundamental asupra a ceea ce încerci să realizezi. Te incită să îți faci viața mai rațională, mai deliberată, mai lucidă. Nu te îngrijora dacă te lupti să susții efortul. Nu este necesar să te grăbești: timpul de gândire este benefic.

Un mod foarte eficient de a iniția exercițiul constă în a-ți imagina ce ți-ai fi dorit să fi realizat în viață dacă ai fi fost anunțat că mai ai doar trei luni de trăit. Imaginarea propriului deces reprezintă o senzație conflictuală, dar poate fi un stimulent puternic pentru concentrare. Notează dedesubt orice gânduri noi.