

Dr. Jorge Bucay (născut în 1949, la Buenos Aires), unul dintre cei mai cunoscuți scriitori argentinieni contemporani, a absolvit medicina la Universitatea din Buenos Aires și s-a specializat în psihiatrie. Lucrează ca psihoterapeut și predă la Universitatea din Durango, Mexic. Succesul lui internațional se datorează vastei sale experiențe terapeutice și extraordinarei cunoașteri a oamenilor. Cărțile sale au ajutat milioane de persoane din întreaga lume să își schimbe viața. A mai publicat, printre altele: *Cartas para Claudia* (Scrisori pentru Claudia, 1989), *Recuentos para Demián* (Povestiri pentru Demián, 1994), *Cuentos para pensar* (Povești pentru a gândi, 1997), *De la autoestima al egoísmo* (De la stima de sine la egoism, 1999) și *Amarse con los ojos abiertos* (Iubire cu ochii deschiși, 2000). Semnează cărți ajuște pe lista de bestselleruri în Germania, Franța, Grecia, Bulgaria, Croația, Mexic și Spania, acestea fiind vândute în peste nouă milioane de exemplare și traduse în peste 30 de limbi. De același autor, la Editura Litera: *Calea autodependenței*, *Calea întâlnirii*, *Calea lacrimilor* și *Calea spiritualității*.

JORGE BUCAY

CALEA FERICIRII

CUM SĂ ÎȚI SCHIMBI
PERSPECTIVA PENTRU A-ȚI GĂSI
ÎMPLINIREA ȘI SENSUL

Traducere din limba spaniolă de
ELENA-ANCA COMAN

El camino de la felicidad

Jorge Bucay

Copyright © 2002 Jorge Bucay

Copyright © 2010 Editorial del Nuevo Extremo S.A.

Toate drepturile rezervate

Ediție publicată prin înțelegere cu UnderCover Literary Agents

INTR0SPECTIV®

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Calea fericirii

*Cum să îți schimbi perspectiva
pentru a-ți găsi împlinirea și sensul*

Jorge Bucay

Copyright © 2018 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Irina Brateș, Teodora Nicolau

Copertă: Alex Eser

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BUCAY, JORGE

Calea fericirii. Cum să îți schimbi perspectiva
pentru a-ți găsi împlinirea și sensul / Jorge Bucay;
trad.: Elena-Anca Coman – București: Litera, 2018

ISBN 978-606-33-3016-2

Brateș, Irina (trad.)

159.923

Tiparul executat la:



office@tipografieeurobusiness.ro
www.tipografieeurobusiness.ro

CUPRINS

<i>File de jurnal</i>	9
<i>Alegoria trăsuirii (IV)</i>	12
<i>Cuvinte de început</i>	15
<i>Cele trei căi preliminare: autodependență, iubire și doliu</i>	22
Capitolul 1. Ce este fericirea?	45
Capitolul 2. Câteva excepții	81
Capitolul 3. Reluarea căii	127
Capitolul 4. Stare de bine, psihologie și fericire	171
Capitolul 5. Și apoi ce urmează?	205
<i>Epilog</i>	221
<i>Bibliografie</i>	223

FILE DE JURNAL

În mod sigur există o cale posibilă și în multe feluri personală și unică.

E posibil să existe o cale în mod sigur și în multe feluri aceeași pentru toți.

Există o cale sigură și într-un anumit fel posibilă.

Astfel încât va trebui să găsim această cale și să începem să o parcurgem. Si este posibil să fie nevoie să pornim singuri și să ne mirăm când îi întâlnim mai departe, pe cale, pe totii cei care în mod sigur se îndreaptă în aceeași direcție.

Ar fi bine să nu uităm această cale finală, solitară, personală și definitivă – este puncta noastră către ceilalți, singura legătură care ne unește iremediabil cu lumea materială.

Fiecare poate numi destinația finală așa cum dorește: fericire, dezvoltare personală, evoluție, iluminare, înțelegere, pace, succes, culme sau pur și simplu final... e același lucru. Cu toții știm că a ajunge acolo cu bine este provocarea noastră.

Unii se vor rătăci pe cale și, din acest motiv, vor ajunge mai târziu, dar vor fi și unii care vor găsi o scurtătură și se vor transforma în călăuze pricepute ale celorlalți.

Unele dintre aceste călăuze mi-au arătat că există multe moduri de a ajunge, căi de acces infinite, mii de abordări, zeci de rute care ne conduc pe calea corectă. Căi pe care le vom parcurge una câte una. Desigur, există căi care fac parte din toate rutile trasate.

Căi care nu pot fi evitate.

Căi care trebuie parcuse dacă îți propui să mergi mai departe.

Căi pe care învățăm ce trebuie să știm pentru a ajunge la ultima etapă.

Din punctul meu de vedere, există patru astfel de căi inevitabile:

Prima, calea acceptării definitive a responsabilității asupra propriei vieți, pe care o numesc

Calea autodependenței

Cea de-a doua, calea descoperirii celuilalt, a dragostei și sexului, pe care o numesc

Calea întâlnirii

Cea de-a treia, calea pierderilor și a doliilor, pe care o numesc

Calea lacrimilor

Cea de-a patra, calea plenitudinii și a căutării sensului, pe care o numesc

Calea fericirii.

Pe parcursul călătoriei mele, am consultat notele de călătorie pe care le-au lăsat alții și mi-am folosit o parte din timp pentru a desena propriile hărți ale itinerarului.

Hărțile acestor patru căi pe care le-am trasat s-au transformat în toți acești ani în file de jurnal, care m-au ajutat să revin la traseu de fiecare dată când mă rătăceam.

Poate aceste *File de jurnal* îi pot ajuta pe unii care, la fel ca mine, se rătăcesc și poate și pe aceia care sunt capabili să găsească scurtături. În orice caz, harta nu este niciodată teritoriu și va trebui să corectăm traекторia de fiecare dată când propria noastră experiență întâlnește o eroare a cartografului. Numai așa vom ajunge pe culme.

Să sperăm că ne întâlnim acolo.

Ar însemna că voi ați ajuns deja.

Ar însemna că am reușit și eu...

ALEGORIA TRĂSURII (IV)

În față, drumul se deschide în formă de evantai.
 Mi se oferă cel puțin cinci direcții diferite.
 Nici una nu pretinde să fie cea aleasă, doar se află acolo.
 Un bătrân stă pe o piatră, la răspântie.
 Îndrăznesc să întreb:
 – În ce direcție, bătrâne?
 – Depinde ce cauți, îmi răspunde fără să se clintească.
 – Vreau să fiu fericit, îi zic.
 – Oricare dintre aceste căi te poate duce în acea direcție.
 Sunt surprins.
 – Atunci... e același lucru?
 – Nu.
 – Tu ai zis...
 – Nu. Eu nu am zis că toate căile duc în același loc; am zis doar că te-ar putea duce într-acolo.
 – Nu înțeleg.
 – Te va duce cea pe care o vei alege, dacă alegi corect.
 – Și care este calea corectă?

Bătrânul păstrează tăcerea.
 Îmi dau seama că nu există răspuns la întrebarea mea.
 Hotărâsc să o înlocuiesc cu altele.
 – Cum voi putea alege înțelept? Ce trebuie să fac pentru a nu greși?
 De data asta bătrânul răspunde:
 – Nu întreba... Nu întreba.
 Iată căile.
 Știu că este o decizie importantă. N-am voie să greșesc...
 Vizitiul îmi vorbește la ureche, propune cărarea din dreapta.
 Caii par că vor să o ia pe drumul din stânga.
 Trăsura începe să alunecă pe pantă, drept în față.
 Iar eu, pasagerul, cred că ar fi mai bine să o iau pe calea îngustă care se deschide într-o parte.
 Cu toții suntem un întreg și totuși avem probleme.

După o clipă, foarte încet, pentru prima oară cât se poate de clar, văd cum vizitiul, trăsura și caii se contopesc cu mine. Si bătrânul încetează să mai existe și ni se alătură; se adaugă drumurile străbătute până aici și fiecare dintre persoanele pe care le-am cunoscut.

Nu sunt nimic din toate astea, dar le cuprind pe toate.
 Eu sunt cel care acum, complet, trebuie să decidă calea.
 Mă aşez în locul pe care-l ocupa bătrânul și-mi ofer un moment de respiro, pur și simplu timpul de care am nevoie pentru a lua acea hotărâre.

Fără grabă. Nu vreau să ghicesc, vreau să aleg.
 Plouă.

Respect pentru natură și cărti
 Îmi dau seama că nu-mi place când plouă.
 Nu mi-ar plăcea nici să nu plouă niciodată.
 Se pare că-mi doresc să plouă doar când am chef.
 Și totuși, nu sunt foarte sigur că-mi doresc cu adevărat asta.

Cred că doar assist la plictiseala mea, ca și cum n-ar fi a mea, ca și cum eu n-aș avea nici o legătură cu ea.

De fapt, n-am nici o legătură cu ploaia.

Dar plictiseala este a mea, neacceptarea este a mea, eu sunt cel care este supărăt.

Din cauză că mă ud?

Nu.

Sunt supărăt pentru că mă deranjează ploaia.

Plouă...

Ar trebui să mă grăbesc?

Nu.

Și mai departe plouă.

Ce contează dacă picăturile mă udă puțin, importantă este calea.

Nu contează să ajungi, contează calea.

În realitate, nimic nu contează, doar calea.

CUVINTE DE ÎNCEPUT

MI-AR PLĂCEA SĂ FIU¹

Într-o după-amiază, cu foarte mult timp în urmă, Dumnezeu a convocat o adunare.

Era invitat un exemplar din fiecare specie. Odată reuniți și după ce a ascultat multe plângeri,

Dumnezeu a rostit o întrebare simplă:

„Atunci ce ți-ar plăcea să fii?“

La care fiecare a răspuns fără ocolișuri și cu inima deschisă:

Girafa a zis că i-ar plăcea să fie un urs panda.

Elefantul a cerut să fie Tânăr.

Vulturul – șarpe.

¹ În urmă cu cinci ani le-am cerut cititorilor meu să-mi trimită o poveste scrisă de ei. Mii de scrisori și e-mailuri mi-au sosit și ideea mea de a publica o carte cu ele a rămas în cufărul ideilor imposibile, copleșită de amploarea răspunsului. Dar le voi aduce aici omagii celor care mi-au scris prin reproducere acestei mici bijuterii pe care mi-a trimis-o Vivi García și le mulțumesc pe această cale tuturor celor care au făcut să ajungă la mine scrierile lor prețioase.

*Iepurele a vrut să fie țestoasă,
iar țestoasa – rândunică.
Leul s-a rugat să fie pisică.*

Vidra – capibară.

Calul, orhidee.

Iar balena a cerut voie să fie sturz...

*A venit rândul omului,
care, întâmplător, după ce tocmai străbătuse
calea adevărului, a făcut
o pauză și a exclamat luminat:
„Doamne, eu aş vrea să fiu... fericit“.*

VIVI GARCÍA

Nu m-am gândit niciodată că voi scrie o carte cu acest titlu.

De fapt, mi se pare imposibil să o citești și tu. „Calea fericirii“ sună atât de ridicol... pare să sugereze că eu cred că există o cale spre fericire.

Trebuie să aduc multe scuze, dar principală este că în seria *File de jurnal* fiecare dintre cărțile anterioare a fost definită, încă din titlu, cu denumirea uneia dintre căile de străbătut: cea a autodependenței, cea a întâlnirii, cea a lacrimilor... Care ar fi putut fi denumirea acestei ultime căi, dacă nu cea a autorealizării, cea a fericirii?

Totuși, vreau să-ți spun încă de la primul paragraf că în nici un caz nu cred că există o singură cale spre fericire.

Iar dacă ar exista, eu nu o cunosc.

Iar dacă aş cunoaște-o, nu cred că ar putea fi descrisă într-o carte.

Mi-am petrecut cea mai mare parte din ultimul deceniu ținând conferințe despre sănătate și psihologia vieții cotidiene; dar n-am observat niciodată, până anul trecut, cât de puțin am vorbit despre a fi fericit. Nu am scris nimic despre acest subiect. La fel ca multe persoane, am cugetat destul de mult asupra fericirii, și totuși în conferințele mele, în scările mele și în programele TV mă ocupam de alte chestiuni pe care, cu siguranță, în acel moment le consideram mai serioase și care, de aceea, păreau să merită mai multă atenție din partea mea.

De ce am neglijat fericirea? Probabil am considerat-o o temă simplă, caracteristică mai mult revistelor „ușurele“, care o exemplifică prin fotografii cu oameni frumoși ce pozează în peisaje de vis.

Desigur că am vrut întotdeauna să fiu fericit, dar îmi amintesc că mi-am reproșat că, într-un reportaj, am recunoscut această dorință. Pentru mine, la fel ca pentru aproape toată lumea, să susțin „vreau să fiu fericit“ era ca și cum mi-aș fi pus singur eticheta de fraier, găunos sau sărac cu duhul.

Având în vedere formarea mea științifică și morală, să vorbesc despre fericire presupune obligatoriu fraze evidente și pompoase, excesiv romantice și pline de locuri comune.

Cu siguranță, din toate aceste cauze subiectul mi s-a părut anii la rândul o chestiune de care trebuiau să se ocupe filosofii, nu terapeutii de profesie și, cu atât mai puțin, scriitorii, nici măcar cei amatori ca mine.

Totuși, fericirea este un subiect la fel de profund și la fel de necesar să fie studiat cum sunt dificultatea de a comunica, atitudinea față de iubire sau față de moarte

și identitatea religioasă (într-adevăr, teme care au legătură cu obiectivul acestei serii *File de jurnal*).

Începutul

În cartea sa *Omul în căutarea sensului vieții*, doctorul Victor Frankl¹, care a supraviețuit lagărelor de concentrare naziste, ne spune că, deși călăii lor controlau toate aspectele vieții prizonierilor, chiar și faptul de a trăi, de a muri de inaniție, de a fi torturați sau trimiși în camerele de gazare, exista totuși ceva ce naziștii nu puteau controla: felul cum reacționa prizonierul la toate acestea.

Frankl ne atrage atenția că de această reacție depindea în mare măsură însăși supraviețuirea prizonierilor.

Persoanele sunt diferite; adică, toate au momente mai dificile sau mai ușoare, dar corespondența este diferită: ceea ce pentru unii este foarte simplu pentru alții este extrem de greu și invers. Există persoane care cântă mai bine la pian și învață mai repede, și altele care o fac chiar mai prost decât mine, dar, în mod sigur, cu câteva instrucții și disciplină, cu toții putem ajunge să cântăm la pian mai bine decât o facem acum.

Și, urmând acea idee a marelui maestru vienez, îndrăznesc să susțin că exact la fel se întâmplă și în cazul fericirii:

Cu siguranță, cu toții putem să ne antrenăm pentru a fi mai fericiți.

¹ Victor E. Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*, Meteor Press, București, 2009 (n. tr.)

Am multe motive să mă îndoiesc că există o relație forțată între circumstanțele vieții oamenilor și nivelul lor de fericire. Dacă circumstanțele externe ar determina *per se*¹ fericirea, ar fi vorba despre un subiect simplu, și nu despre o temă complexă; cu alte cuvinte, ar fi de ajuns să cunoaștem circumstanțele externe ale unei persoane ca să știm dacă este fericită.

Ne-am putea juca de-a prezicerea fericirii urmând două evaluări simple:

Dacă persoanei i se întâmplă Lucruri Bune ⇒ Este Fericită.

Dacă persoanei i se întâmplă Lucruri Rele ⇒ Este Nefericită.

De aici s-ar putea ajunge la concluzia că, dată fiind distribuția riscantă cel puțin a lucrurilor rele, a fi fericit ar deveni o temă pur și simplu de conjunctură. O deducție falsă și infantilă sau, și mai rău, creată cu rea intenție pentru a evita responsabilități.

Totuși, mai devreme sau mai târziu, vom fi nevoiți să acceptăm că fericirea noastră este responsabilitatea fiecăruia dintre noi; poate chiar cea mai importantă responsabilitate, căci căutarea ei nu este doar un obiectiv al speciei umane, ci și una dintre trăsăturile care o definesc.

Noi, toți bărbații și toate femeile de pe planetă, ne dorim să fim fericiți, depunem eforturi pentru asta și avem dreptul să obținem fericirea.

Poate chiar suntem obligați să pornim în această căutare.

¹ În sine (în lat. în orig.)

Un preot le spunea mereu enoriașilor săi că este mai ușor, mult mai ușor să fii nefericit decât să fii fericit.

Când mă simt nefericit, lămurea el, îmi spun că aleg cea mai usoară cale, că permit ca unele fapte să mă îndepărteze de Dumnezeu.

Fericirea, explica, este ceva pentru care trebuie să munçim, și nu un simplu sentiment rezultat din faptul că ni se întâmplă ceva bun.

Nu-mi pot exprima părerea în legătură cu expunerea lui teologică, dar sunt de acord cu propunerea sa conform căreia **a fi sau nu fericiți pare a depinde mai mult de noi înșine decât de faptele externe.**

Voi încerca să arăt că fiecare este răspunzător de ceea ce-i determină în principal, deși nu în mod unic, nivelul de fericire. Un factor care variază de la individ la individ și care se schimbă la aceeași persoană în diferite etape, pe care-l voi numi, la întâmplare, **Factorul F**.

Chiar cu riscul de a-l simplifica prea mult, îl definesc în mod fundamental ca suma a trei elemente principale:

1. Un anumit grad de control și conștiință a schimbului reciproc dintre noi și mediul înconjurător.

Nu pot fi fericit dacă nu-mi cunosc participarea activă la tot ce mi se întâmplă.

2. Dezvoltarea unei atitudini mentale care să ne permită să evităm descurajarea.

Nu pot fi fericit dacă renunț de fiecare dată când mă confrunt cu prima dificultate.

3. Strădania pentru a atinge înțelepciunea.

Nu pot fi fericit dacă mă refugiez în ignoranța celor care nici măcar nu vor să afle că nu știu.

Este evident, aşadar, că această carte se axează mai mult pe ideea fericirii ca atitudine vitală decât pe analiza emoției subiacente.

Și mi se pare important să lămuresc asta de la început, când aud că majoritatea oamenilor vorbesc despre fericire ca și cum ar fi un sinonim pentru a fi vesel, iar eu sunt sigur că nu este aşa.

Aceste ultime *File de jurnal* au ca unic scop să ne ajute să trecem în revistă împreună numeroasele combinații de aspecte care configurează cele trei elemente ale „Factorului nostru F” și să învățăm ce putem face pentru a-l dezvolta.