

BESTSELLER INTERNAȚIONAL

**Stephanie
Harrison**

Fericirea văzută altfel

**De ce am înțeles-o
greșit până acum**

O carte practică și umană extrem de necesară
despre demnitate, posibilitate și conexiune.

SETH GODIN



Cuprins

Introducere: Povestea mea	9
---------------------------------	---

Partea întâi **MITUL FERICIRII**

1. De ce am înțeles-o atât de greșit	21
2. Forțele nevăzute care ne modelează viața	35
3. Cum să construiești o viață fericită	53

Partea a doua **ÎNLĂTURĂ VECHIUL CONCEPT AL FERICIRII**

4. Prima minciună: nu ești suficient de bun	65
5. A doua minciună: vei fi fericit dacă... ..	85
6. A treia minciună: ești pe cont propriu	103

Partea a treia **FERICIREA TREBUIE ÎNȚELEASĂ**

7. Adevărul care stă la baza fericirii	125
8. Paradoxul ajutorului	141
9. Bucuria e peste tot, dacă știi unde să cauți	157

Partea a patra
CUM SĂ ÎȚI DESCOPERI DARURILE

10. De ce ești valoros	173
11. Darul umanității: stâlpul vieții noastre	187
12. Darul talentului: calea nevăzută către măreție	203
13. Darul înțelepciunii: știi mai multe decât îți dai seama	221

Partea a cincea
FII UN SPRIJIN ÎN LUME

14. Nevoia pe care o împărtășim cu toții	239
15. Munca: locul de muncă ideal despre care nu ți-a spus nimeni	255
16. Comunitatea: firul care ne leagă	273
17. Lumea: pe tine te așteptăm	291
 Concluzie: Omul din fața ta	 311
Resurse	315
Mulțumiri	317

Celor care vor să fie fericiți

INTRODUCERE

Povestea mea

Nu știu cât timp am stat ghemuită pe podeaua din dormitor, plângând. Era anul 2013, iar soarele care apunea strecura o ultimă rază înainte să se lase întunericul peste New York City. Simțeam că întunericul se lasă și înăuntrul meu.

Ca din senin, m-a cuprins o emoție nouă și foarte diferită. Eram curioasă.

Era *curios* că mă simt atât de profund, de cumplit de nefericită. Toată lumea îmi spusese că fac ce trebuie, că fac toate lucrurile care ar trebui să mă facă fericită.

Dar în realitate eram incredibil de singură. Aveam atacuri de panică în fiecare zi, am dezvoltat o boală autoimună pe fond de stres și simțeam aproape în fiecare zi o deznădejde copleșitoare.

Mă întrebam: „Oare de ce?” și plângeam în continuare.

N-am conștientizat că acest moment de curiozitate îmi va schimba viața pentru totdeauna.

* * *

Mi-am dorit să fiu fericită încă de când eram mică, dar indiferent cât de mult m-am străduit, fericirea m-a ocolit tot timpul. Simțeam că urmăresc mereu ceva ce e la un pas distanță și care depinde de următoarea realizare:

*„Dacă ai arăta mai bine...
Dacă ai fi mai slabă...
Dacă ai lua note bune...
Dacă ți-ai face mulți prieteni...
Dacă ai face oamenii să te placă...
Dacă ai mulțumi pe toată lumea...
Dacă ai intra la o școală bună...
Dacă ai obține cel mai bun job...
Dacă ai fi cea mai bună la ceea ce faci...
Dacă ai face mai mult, mai mult, mai mult...
...atunci ai fi fericită.“*

Am ascultat de aceste gânduri? Din plin. Am căutat mereu mai mult și mai mult? Da, și încă un pic pe deasupra. Părea o lege de netăgăduit: dacă obții toate aceste lucruri, vei fi fericită. Vedeam cum funcționează această lege pentru toată lumea la locul de muncă, în relația cu partenerul, la atâtea petreceri și după zâmbetele afișate. Era evident că toți ceilalți descoperiseră ceva ce mie îmi scăpa. Problema eram *eu*.

Mi-am urmat cu și mai multă înverșunare convingerile, am încercat și mai mult să ating perfecțiunea, să îmi ating toate obiectivele în viață, fără cusur și exact la momentul potrivit. Eram sigură că nu mai durează mult și lucrurile se vor schimba. Și în timp ce viața mea – am intrat la o facultate foarte bună, am excelat la toate materiile, am obținut un post prestigios, m-am mutat într-un apartament frumos – a devenit ceva ce restul oamenilor aplaudau și laudau, pe mine nu m-a făcut niciodată fericită.

Trăiam tot timpul în viitor. Cu siguranță fericirea mă aștepta *după* următoarea realizare. Îmi puneam problema că nu lucrez în domeniul potrivit, că nu sunt promovată suficient de repede sau că nu locuiesc unde trebuie. Dacă munceam din greu și ajungeam la o viață perfectă, puteam să mă opresc din alergat și să fiu, în sfârșit, fericită.

* * *

Prima oară când am pus la îndoială convingerile mele neclintite despre ce este fericirea și cum să o ating a fost când am simțit acea scânteie de curiozitate din timpul epifaniei mele pline de lacrimi de pe podeaua dormitorului. Venise momentul să renunț la vechile strategii și să încerc ceva nou.

Treptat, am început să fac schimbări în viața mea: m-am mutat din New York în San Francisco, am găsit un job care îmi aduce mai multă satisfacție sufletească și am dezvoltat relații mai sănătoase. Am început să studiez fericirea și am citit tot ce se putea ca să înțeleg unde am greșit. Mă tot întrebam: sunt singura care urmărește un concept complet eronat al fericirii sau li se întâmplă și altor oameni?

Întâmplător, criza mea existențială a coincis cu ascensiunea unei noi discipline academice care studiază fericirea umană, psihologia pozitivă. În 2015, m-am înscris la un program de masterat la University of Pennsylvania (se pare că încă nu renunțasem la ideea de a merge la școala potrivită), unde am scris o disertație în care am susținut că definiția pe care o dăm conceptului de fericire este complet greșită. Am propus o altă definiție întemeiată pe căutarea iubirii, pe sprijinirea celorlalți și pe simțul umanității. Această teză este originea cărții pe care o ții acum în mână.

După finalizarea studiilor, planul meu era să continui cercetarea în cadrul unui program de doctorat în psihologie, dar viața a avut alte planuri cu mine.

În iarna anului 2017, am cunoscut un bărbat pe nume Alex și m-am îndrăgostit nebunește de el. Era artist, designer, sportiv și vizionar; pasionat, blând și genial. Nu mai cunoscusem niciodată un om atât de *plin de viață*. Exploda de energie, era cuprins de o dorință copleșitoare de a folosi cât se poate de bine fiecare minut. Chiar înainte să îl cunosc, își regăsise pasiunea din copilărie pentru skateboard. Se furișa din pat la cinci

dimineața ca să meargă la antrenament și se cățara pe gardul din sârmă ca să pătrundă în skateparkul încă închis la răsăritul soarelui. Trei ore mai târziu, eu mă trezeam în timp ce el se întorcea înapoi acasă, plin de sudoare și de bucurie. La fel ca mine, visa la o lume mai bună. Ne petreceam weekendurile la pas prin San Francisco, bând prea multă cafea și plănuiind cum să facem lumea un loc mai frumos.

Ulterior, la mai puțin de un an după ce ne-am cunoscut, Alex s-a îmbolnăvit, și nu mă refer la gripă. Suferea de o boală misterioasă care nu a putut fi diagnosticată; ceva ce niciun doctor nu și-a dat seama ce era.

Dintr-un bărbat sănătos și independent, Alex a ajuns să nu se mai poată îngriji în niciun fel. În următorii patru ani, am trecut printr-o serie progresivă de suferințe. Dacă înainte petrecea șapte zile pe săptămână la antrenamente și skateboarding, după ce s-a îmbolnăvit nu a mai putut să meargă în jurul blocului, apoi nu a mai putut să părăsească apartamentul, iar în cele din urmă nu a mai putut să se dea jos din pat. Nu am mai văzut niciodată pe cineva care să lupte atât de mult să se însănătoșească, să își păstreze locul de muncă și pur și simplu să nu se dea bătut în fiecare zi. În cele din urmă, a ajuns să își petreacă zilele singur în întuneric, incapabil să suporte prezența unei alte persoane, supus unor dureri interminabile și unei epuizări care îl consuma atât de tare, încât nu făcea decât să se chinuie să existe. Trupul lui era prezent, însă Alex pe care îl știam și îl iubeam dispăruse.

Am fost atât de naivă. Am crezut că, dacă ai o boală și mergi la medic, acesta te va face bine. Se pare că aici, în Statele Unite, dacă ai o boală cronică misterioasă, nu se întâmplă asta.

Planul meu de a urma un program de doctorat s-a spulberat când m-am transformat în îngrijitorul, detectivul medical și reprezentantul full-time al lui Alex. În loc să-mi urmez studiile, mi-am petrecut fiecare seară studiind boli rare. În pauzele de prânz exploram forumurile medicale, mă ocupam de vasta

și amețitoarea colecție de medicamente ale lui Alex și trimiteam e-mailuri unor străini la fel de pierduți în sălbăticia propriilor mistere medicale. Zilele de concediu mi le petreceam ducându-l pe Alex la medici care aveau liste de așteptare de câte opt luni și îi imploram să îl ajute, doar ca să fiu întâmpinată cu confuzie și chiar cu neîncrederea că un tânăr sănătos poate ajunge într-o asemenea stare de degradare. Ni se spunea că totul e doar în mintea lui, că, dacă ar fi mai optimist și s-ar forța să facă mișcare, „și-ar reveni la normal“. Câțiva medici au râs de mine, dându-și ochii peste cap la vederea dosarului meu cu rezultatele analizelor, cu solicitări pentru anumite investigații și cu cronologia simptomelor.

Fiecare lună aducea cu ea noi medicamente și tratamente experimentale, însă niciun răspuns concret. Și, în fiecare zi, priveam neajutorată cum omul pe care îl iubesc se ofilește.

„THE NEW HAPPY“

Mă luptam cu morile de vânt să îi salvez viața lui Alex. Gravitatea acestui fapt făcea ca problemele mele de pe vremea când locuiam în New York să pară o joacă de copii.

Dar acum, cinci ani mai târziu, ceva era diferit: aveam un nou set de credințe și de metode, despre care mi-am dat seama că erau utile atât în sușurile, *cât și* în coborâșurile vieții. Învătasem în teorie o nouă definiție a fericirii, iar acum viața îmi dădea ocazia să o și testez. S-a dovedit că se aplica nu doar în teorie, ci și în viața reală. În miezul suferinței, când, după toate standardele, mă aflam în cel mai de jos punct al vieții mele, am reușit să îmi găsesc fericirea – chiar dacă o fericire fundamental diferită de cea pe care o căutase versiunea mea mai tânără.

A fost straniu să mă compar pe mine cea din 2013, care făcea totul „cum trebuie“ și se simțea pierdută, nefericită și izolată, cu mine cea din 2018, căreia totul îi mergea „rău“, și totuși simțea mult mai multă pace, bucurie și sens.

Am simțit că am făcut o descoperire. Următoarea și cea mai importantă întrebare era: vor putea să aplice și alții aceeași filozofie?

În 2018, am luat teza de masterat și am dat startul proiectului „The New Happy“, mai întâi sub formă de newsletter săptămânal în care împărtășeam idei, trucuri și povești. Primul e-mail a ajuns la aproximativ 17 oameni.

Încetul cu încetul, am continuat să scriu, iar oamenii au continuat să se aboneze. Când proiectul „The New Happy“ a ajuns la mai multă lume, mi-am primit răspunsul la întrebare. *Nu* eram singură – nici pe departe. Oameni de pretutindeni se săturaseră să alerge după un concept al fericirii lipsit de orice sens, care îi lăsa și mai puțin împliniți decât la început. La fel ca mine, și ei tânjeau după altceva. Reacția incredibilă pe care am primit-o mi-a dat un nou sens.

În 2020, Alex era deja într-o stare atât de gravă, încât îngrijirea lui a devenit o sarcină permanentă. Am decis să părăsesc funcția de director de formare de la Thrive Global, unde eram responsabilă de dezvoltarea programelor care asigură sănătatea și fericirea angajaților celor mai mari companii ale lumii.

Am încercat să o văd ca pe o oportunitate: când aveam puțin timp liber, îl petreceam ajutând oameni prin intermediul proiectului „The New Happy“. Trecuseră trei luni de pandemie, iar oamenii se confruntau cu multe dificultăți. M-am hotărât să adun tot ce am descoperit și să public în toate mediile posibile – prin articole, prin artă, într-un podcast, prin programe de training –, în mod gratuit, pentru toți cei care aveau nevoie.

În realitate, și eu aveam nevoie de ajutor. Tot ce am făcut m-a ajutat și pe mine în aceeași măsură ca și pe ceilalți. Scriam și făceam schițe în cabinete medicale și spitale, înainte și după ce îi făceam injecțiile lui Alex și îi urmăream simptomele. Cu o mână notam ideile pe telefon, în timp ce cu cealaltă îl țineam de mână lângă pat. Am creat materiale pe care le foloseam în cele mai negre perioade și le-am dat mai departe cu speranța că

și alții le vor găsi utile. În rarele momente bune pe care le avea, m-a ajutat și Alex, luptând să contribuie și el, deși se chinuia să treacă de fiecare zi. Ori de câte ori am vrut să renunț, m-am gândit cum a încercat el să mă ajute să fac lumea mai bună, din adâncurile suferinței lui.

„The New Happy“ s-a extins mai mult decât mi-am imaginat. A devenit o comunitate înfloritoare de aproape un milion de oameni (în paginile acestei cărți vei descoperi poveștile unora dintre ei), dar și o mișcare amplă care are scopul de a aduce fericirea colectivă în lumea din jurul nostru. Materialele noastre au fost folosite în școli și licee, universități, locuințe, închisori, guverne, companii, spitale, centre de tratament și cabinete de terapie din toată lumea.

Sunt convinsă că ai puterea să îți schimbi viața și să găsești fericirea de durată.

CE VEI ÎNVĂȚA

În această carte vei descoperi un ghid care te va conduce pas cu pas către New Happy, noua filozofie a fericirii.

Filozofie este un cuvânt mare. Poate că ai în minte imaginea unei persoane care stă singură într-o bibliotecă și se gândește la lucruri profunde sau a unui ideal intelectual imposibil de atins de omul de rând. Nu asta vei găsi aici. Filozofia New Happy este *un stil de viață*. Este ceva ce faci și este accesibilă fiecăruia dintre noi. Vei fi surprins să descoperi că viața cu noua filozofie se trăiește ușor și, cu toate astea, are un impact extrem de mare asupra fericirii tale.

Câteva cuvinte despre abordarea mea. Este bazată pe studiu interdisciplinar, metodă în care m-am specializat în cadrul studiilor de licență de la New York University. Este vorba despre definirea unui concept de bază sau despre răspunsul la o întrebare-cheie – în cazul nostru, „Cum pot obține fericirea de durată?“ –, pe care le explorezi din mai multe perspective.

Această abordare poate duce la informații noi captivante, pentru că sfidează convenția academică tradițională. În mod normal, privim fiecare subiect printr-o lentilă îngustă: când un psiholog abordează fericirea, se concentrează pe individ; când o face un sociolog, se concentrează pe mediu; când o face un economist, se concentrează pe muncă și venituri și așa mai departe. Aceasta este o modalitate excelentă de a cerceta în amănunt diferite teme.

Dar când vine vorba de fericire, cred că trebuie să facem un pas în spate și să privim imaginea de ansamblu. Cred că ne luptăm atât de mult cu fericirea fiindcă îi neglijăm complexitatea. Ca să am o imagine mai amplă, am studiat și am aplicat descoperirile experților în sociologie, filozofie, psihologie, economie, istorie, antropologie, religie, educație, biologie, asistență socială, artă, literatură, afaceri, design și politică. Această carte conține atât de multe referințe, încât nu am putut să le enumerăm la final – ar fi avut mult prea multe pagini! Te îndemn să accesezi thenewhappy.com/bookreferences, unde poți analiza referințele, poți citi note detaliate și poți descoperi recomandări suplimentare de lectură.

Filozofia pe care o voi detalia în cadrul acestei cărți ți se va părea cutezătoare și familiară în același timp. Este cutezătoare pentru că vine într-o formă foarte diferită de ce ni s-a spus până acum și este familiară pentru că se aliniază cu natura noastră interioară.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

Nu am decât o singură pretenție pe măsură ce citești. Și o dorință.

Mai întâi, pretenția: probabil că ai găsit această carte la secțiunea de dezvoltare personală de la librărie sau bibliotecă (ceea ce vei constata că este ironic). Asta îmi spune că vrei să fii fericit, dar și că ai mintea deschisă, că vrei să progresezi și

să te transformi. Unele dintre ideile propuse aici nu sunt doar împotriva curentului, ci sunt idei pe care puterile care ne conduc societatea nu vor să le conștientizăm. Te îndemn să explorezi aceste idei și să le testezi tu însuși. Tu știi ce este mai bine pentru tine. Sper că vei adapta această filozofie situației tale.

Și dorința mea, cea mai mare și mai ambițioasă dorință, este ca această carte să îți aprindă un becuț în minte. Sper ca acest becuț să fie atât de strălucitor, încât să demaște o dată pentru totdeauna toate mesajele false care ți-au fost înrădăcinate în inimă. Sper că acolo, în lumina care te va învălui, vei descoperi ce înseamnă pentru tine fericirea.

PARTEA ÎNTÂI

Mitul fericirii

De ce am înțeles-o atât de greșit

A fost odată un om care voia să fie fericit.

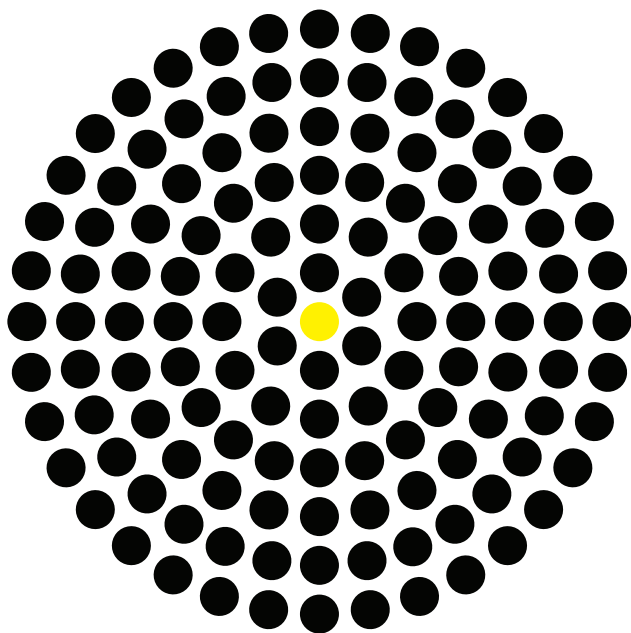
A avut o copilărie grea. Părinții nu l-au iubit, în special tatăl lui, care era foarte crud și îi aducea aminte tot timpul de ce nu este suficient de bun. La școală era lăsat pe dinafară și tachinat. Și-a găsit refugiul în cărțile lui preferate, căutându-și alinarea în ținuturi fantastice și povești eroice. Era hotărât ca într-o bună zi, când se va face mare, să lase în urmă toată suferința și să fie fericit.

Mai întâi, trebuia să își dea seama cum să facă asta. A privit în jur ca să învețe ce trebuie să facă pentru a fi fericit, iar răspunsul a fost clar: să aibă succes, putere și avere.

A început să muncească din greu și a devenit rapid lider în domeniul lui, însă aceste alegeri au venit cu un preț. Minte a început să i se învârtă zi și noapte, întorcând grijile pe toate părțile: este suficient ce face? Cum poate obține mai mult? În cele din urmă, logodnica lui l-a părăsit fiindcă se săturase de obsesia lui crescândă.

Găsea mereu justificări pentru alegerile pe care le făcea: „În curând voi ajunge unde mi-am dorit, voi fi fericit și mă voi revanșa față de toată lumea.“

A căutat fericirea cu disperare.



Fiecare dintre noi vrea să fie fericit.
Fericirea este în centrul tuturor acțiunilor noastre.

Însă indiferent cât de mult a muncit și cât de mult a acumulat, fericirea l-a ocolit. Suferința îl făcea furios, răutăcios și cinic, iar odată cu trecerea timpului, a devenit din ce în ce mai izolat.

Dar într-o zi, mulți ani mai târziu, s-a întâmplat o minune. S-a trezit *fericit!*

Cum așa? „A ajuns unde și-a dorit“ în sfârșit, a atins acel nivel specific și înșelător de succes care avea să îi garanteze fericirea?

Sau era vorba despre altceva? În acest caz, ce a putut, după atâția ani de suferință, să schimbe atât de radical viața acestui om?

FERICIREA NE INFLUENȚEAZĂ ÎN TOT CE FACEM

Cu toții ne dorim să fim fericiți: bărbatul despre care am vorbit anterior, tu, eu și toți cunoscuții noștri.

Fericirea este cel mai important obiectiv din viața unei ființe umane. Te influențează în tot ce faci, în fiecare obiectiv pe care ți-l impui, în fiecare decizie pe care o iei, în fiecare acțiune pe care o realizezi. Totul are ca scop căutarea drumului către fericire, fie că este pe termen scurt sau lung:

- micul-dejun din această dimineață;
- locul de muncă pentru care mergi la interviu;
- programul de fitness pe care îl începi;
- partenerul tău;
- planurile de weekend;
- aspirațiile în carieră;
- țelurile în viață.

Toate promit o formă de fericire. E ca și cum am fi ghidați din interior de o busolă care arată mereu către o versiune proprie a nordului – fericirea.

În cadrul unui studiu desfășurat în 47 de țări, studenții au apreciat fericirea ca fiind „extraordinar de importantă“, cel mai important țel din viața lor.

Stephanie Harrison a oferit cuvântului „fericire” lucrul de care avea mare nevoie – o redefinire. A făcut din fericire un țel valoros, bazat pe alegeri importante care te conduc spre o viață trăită cu scop, iubire de sine și, în cele din urmă, spre fericirea văzută altfel.

DR. EDITH EGER

Voi fi fericit dacă voi obține un job mai bine plătit, dacă voi fi mai slab, dacă voi fi mai bun la ce fac... Îți sună cunoscut? Înseamnă că și tu ai fost afectat de definiția deformată pe care a dat-o societatea fericirii. Ai fost învățat că fericirea după care tot alergi e la un pas distanță, condiționată de următoarea ta realizare. Dar nu aceasta este adevărata fericire.

Stephanie Harrison a pus bazele filozofiei New Happy, contestând înțelepciunea convențională a vechiului concept al fericirii și dovedindu-ne prin studii științifice că urmărim fericirea în moduri complet greșite. În ghidul practic pe care l-a conceput, ne învață că, pentru a fi fericiți, trebuie să descoperim cine suntem și să alegem să ne folosim virtuțile pentru a-i ajuta pe ceilalți. Fericirea de durată începe cu o singură alegere diferită.

New Happy e mai mult decât o filozofie, e un stil de viață pe care și tu îl poți adopta. Ești pregătit să găsești fericirea și să schimbi lumea în același timp?



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-2191-3



9 786064 421913