

Jodhpur, 16 noiembrie 2016

Repetent la fericire

Tocmai mi-am băut prima cafea din ultimele zece zile și a fost o nebunie... aveam senzația că trăsesem pe nas două grame de cocaină. Dar fără teama că fac vreun atac de cord și mor. Doar despre efectele pozitive vorbesc...

Mă simt euforic. Ce fain e când îți dai seama că o substanță își face imediat efectul, deși te-ai dezobișnuit de ea. E ceva magic. Nu m-am bucurat niciodată atât de tare de o simplă ceașcă de cafea.

În plus, abia am ieșit din duș, primul din ultimele zece zile, în *hostelul* din Jodhpur în care mă cazasem. Cu apă caldă. Un adevărat extaz! Mă simțeam ca și cum aș fi evadat dintr-o închisoare și redescopeream bucuriile simple ale vieții. Parcă vedeam totul cu alți ochi...

Mă numesc Jonathan. Am treizeci și opt de ani și nu sunt căsătorit. Nu am copii. Și nici locuință. Cea mai mare parte a lucrurilor personale sunt acasă la mama, la Angoulême. De cinci ani, sunt un *homeless* de lux. Dorm în hoteluri, în apartamente închiriate de pe Airbnb sau pe la prieteni. Rar mi se întâmplă să rămân în același loc mai mult de zece zile.

Acum mulți ani – într-o altă viață parcă – am fost avocat în New York. Lucram la una dintre cele mai mari firme de pe Wall Street. Aveam o „situație bună” – așa cum ar fi spus bunică-mea – și o iubită pe care toată lumea o găsea minunată. Câștigam o mulțime de bani. Continuarea probabil că o puteți ghici: eram extrem de nefericit. Visasem de când mă știam la un asemenea nivel de trai, însă îndeplinirea visului a picat ca un blestem. La vremea aceea, munceam la orice oră din zi și din noapte, oricând. Și o mare parte din munca mea consta în a mă preface că sunt un tip important. Un tip important care muncea pe brânci pentru alți tipi mai importanți ca el.

Nu-mi plăcea viața pe care o duceam.

Am descoperit apoi drogurile. Un timp, am avut senzația că aproape îmi găsisem un echilibru: îmi făceam treaba la serviciu, iar când se termina, evadam din propriul corp, luând tot felul de substanțe recreaționale. Gândurile suicidare pe care le avusesem la începutul carierei se evaporaseră ca prin minune, transformate fiind într-o căutare perpetuă a următoarei petreceri unde să mă pot face încă o dată praf.

Când am împlinit treizeci de ani, tata s-a îmbolnăvit. Eram foarte, foarte apropiați. Îl consideram un adevărat erou. Când i s-a pus diagnosticul – boală cu corpi Lewy, o combinație între Parkinson și Alzheimer – a fost picătura care mi-a pus capac. De pe o zi pe alta, m-am hotărât să renunț la tot și să îmi schimb complet viața.

Problema era că habar nu aveam ce să fac și încotro să o apuc. Bine, recunosc, aveam totuși o idee: chiar mă vedeam în postura de antreprenor care să investească în noile tehnologii. De altfel, îmi și spuneam: „E mișto să îți faci o afacere. E creativ, așa... nu mai ai niciun șef... plus că dacă ești un nou Mark Zuckerberg, poți câștiga o grămadă de bani.” Așa că, după șase ani de Drept și alți șase în care practicasem avocatura, mi-am dat demisia și mi-am reluat studiile, la Los Angeles.

Doar că, pe parcurs, m-am răzgândit. Dintr-o întâmplare, fiindcă am citit o carte. O carte care mi-a schimbat brusc percepția asupra lumii: *Un pământ nou*, de Eckhart Tolle. Un eseu despre suferința umană, o explicație a modului în care mintea compulsivă ne împiedică să fim fericiți. A fost mai mult decât o simplă lectură. În timp ce o devoram, m-am confruntat pentru prima dată cu cheia suferinței mele: mintea compulsivă, această mașinărie infernală care nu se oprește niciodată din gândit. Știam dintotdeauna că am un creier realmente efervescent. Eram însă extrem de mândru de gândurile mele, convins fiind că reprezintă un semn de inteligență...

Citindu-l pe Eckhart Tolle, am descoperit nu numai că – într-o măsură mai mare sau mai mică – suntem cu toții prizonierii unui mental supraactiv, ci și că, departe de a fi un semn de inteligență, această activitate cerebrală intensă este principala cauză a suferinței noastre. Puteam în sfârșit să transpun în cuvinte răul care îmi provocase un disconfort atât de mare în toți acești ani, fără să îi pot atribui o denumire: tirania minții și incapacitatea de a mă bucura de momentul prezent.

După ce am terminat-o, am știut în adâncul sufletului că îmi găsisem, în sfârșit, drumul. Mi se părea de neconceput că nu înțelesesem până acum niște lucruri atât de evidente. De neconceput că asemenea idei erau atât de puțin cunoscute. În antura-

jul meu, în cărțile pe care le citeam, în cultura mainstream pe care o consumam la vremea aceea în cantități uriașe, foarte puțini oameni păreau să înțeleagă sintagmele „moment prezent” și „tirania minții”, pe care le consideram deja condițiile *sine qua non* ale unei vieți fericite.

Din acel moment am început să îmi schimb treptat stilul de viață. Să fac yoga și să meditez. Să citesc o mulțime de cărți care tratau acest subiect, cărți despre fericire, indiferent că abordarea era una filosofică, spirituală sau științifică. Să călătoresc ca să întâlnesc maestri spirituali, șamani și gânditori. Într-o bună zi, m-am decis să scriu o carte despre fericire, căci îmi doream foarte mult să împărtășesc și altora tot ceea ce învățam.

Doi ani mai târziu, am trimis mândru manuscrisul către zeci de agenți literari. Mă și vedeam în capul listei cu cei mai bine vânduți autori. Nu am primit însă niciun răspuns. Nici măcar unul. Nici măcar o scrisoare personalizată, care să mă încurajeze să perseverez. N-i-m-i-c.

La un moment dat, m-a cuprins panica. Dacă, renunțând la cariera de avocat, făcusem cea mai mare greșală a vieții mele? Cele câteva persoane apropiate, care credeau în continuare în mine – puținele care nu mă considerau fie nebun, fie iluminat, fie un copil răsfățat – m-au sfătuit să îmi fac un blog, în care să le prezint potențialilor cititori ideile acelea care mă obsedau atât de tare.

Așa se face că acum doi ani am creat pagina de Facebook *Les antisèches du bonheur*¹ și un canal de Youtube unde am urcat filmele cu meditații ghidate. Acolo, pentru prima dată, s-a produs un declic, un dialog cu cei care mă urmăreau. Oameni care, la fel ca mine, voiau să înțeleagă cum să își trăiască viața în ple-

¹ În traducere, *Notițe despre fericire*. (n.tr.)

nitudine, nu neapărat schimbând ceva în exterior, ci mai degrabă în ei înșiși.

Albert Einstein a spus la un moment dat că secretul creativității este să știi cum să-i ascunzi sursele. În realitate, creativitatea se pare că este arta de a prezenta o idee existentă într-o lumină diferită.

Am crescut alături de doi părinți care vorbeau limbi diferite – mama mea, franceza, iar tata engleza. Așadar, pentru mine este extrem de ușor să traduc, fiindcă asta am făcut de când mă știu.

Asta fac și acum, traduc. În tot ceea ce ține de proiectul de pe Facebook, mă documentez din diferite surse în ideea de a învăța cât mai multe despre fericire – indiferent că vorbim despre cărți, conferințe sau întâlniri – și sintetizez aceste informații pentru toți cei care vor să mă citească sau să mă asculte.

Unii numesc asta popularizare. Dacă popularizarea înseamnă să iei niște concepte complexe, pe care nu le pot înțelege și de care nu pot beneficia decât foarte puțini oameni, și să le transformi apoi în idei accesibile publicului larg, atunci sunt de-a dreptul încântat să mă ocup de așa ceva. În realitate, sunt mai degrabă un învățăcel în ceea ce privește fericirea, care continuă să studieze și să se mai și poticnească și care împărtășește și altora ceea ce a aflat pe parcurs.

În acest context, m-am hotărât să plec în India, în speranța că voi întâlni acolo înțelepți și maștri care să mă ajute. Aveam chiar și o fantasmă, imaginându-mi că unul dintre ei mă va recunoaște din prima și mă va considera discipolul pe care îi căutase dintotdeauna, că mă va lua sub aripa lui și că mă va transforma – așa cum a făcut maestrul Shifu cu Po, în filmul *Kung Fu Panda* – într-o versiune a mea care să îmi depășească cele mai nebunești visuri.

Singurul lucru pe care îl știam, în așteptarea acestei întâlniri miraculoase, era că îmi voi începe călătoria printr-un retreat Vipassana, în nordul Indiei. Vipassana înseamnă zece ore de meditație pe zi, timp de zece zile. Într-o tăcere deplină.

Am terminat în dimineața aceasta retreat-ul. Am sunat-o imediat pe Sarah, o prietenă foarte bună, ca să îi povestesc că a fost „cea mai nebunească experiență din viața mea“. Fac o paranteză, ca să menționez că am spus de-a lungul timpului de foarte multe ori acest lucru. Da, aveam tendința să exagerez. Sarah mi-a răspuns: „Știi ceva, frate? E-adevărat că nu e prima dată când zici asta. Dar e prima dată când te cred.“

1. Meditația

Problema

Mintea este compulsivă, generează în fiecare zi zeci de mii de gânduri legate de trecut și de viitor, împiedicându-ne să trăim cu adevărat în prezent. Mai mult, ne implică în tot felul de reacții contraproductive atunci când vine vorba despre dobândirea fericirii, de cele mai multe ori chiar nocive pentru organism – frică, furie, stres sau angoasă.

Soluția

Practicarea meditației ne învață să redăm minții (care încearcă neîncetat să ne conducă viața) statutul ei real, acela de simplu obiect. Meditația este un instrument pentru o bună igienă a creierului, la fel de importantă cum este spălatul pe dinți pentru igiena dentară sau sportul pentru sănătatea corpului. Zece minute pe zi sunt suficiente dacă vrei să vezi o schimbare în ceea ce privește modul în care înțelegi lumea din jur. Dacă vrei să resimți efectele benefice ale acestei practici, este esențial să meditezi câte puțin *în fiecare zi*.

Ca să reușești să transformi meditația într-un obicei, este esențial:

- să o pui cât mai sus pe lista priorităților, pornind de la premisa că nu este un hobby, ci o practică esențială pentru sănătatea psihică și fizică;

- să alegi un moment al zilei în care să meditezi indiferent de circumstanțe (ideal ar fi dimineața, înainte de micul dejun).

Meditația poate fi definită simplu, cu ajutorul a două concepte: atenția și prezența. Sunt în starea de meditație de fiecare

dată când atenția îmi este fixată asupra clipei prezente și nu mă gândesc nici la trecut, nici la viitor. Așadar, tuturor ni se întâmplă să accesăm stări meditative: de exemplu, când dansăm sau când facem sport. Pentru a învăța însă să transformăm mintea tiranică într-un instrument al fericirii și să putem trăi în prezent, este esențială practicarea ritualică a meditației – mai exact tăcerea, imobilitatea și atenția îndreptată asupra unei „șinte” în mișcare, cum ar fi respirația.

Datorită creșterii semnificative din ultimii ani a numărului de studii științifice referitoare la acest aspect, știm în prezent că meditația are trei mari beneficii:

a) Ne ajută să fim mai fericiți, eliberând în corp substanțe neurochimice responsabile pentru starea de fericire (serotonină, dopamină, endorfine...) și decuplându-ne de la gândurile și emoțiile care ne deranjează, precum stresul, nerăbdarea, frustrarea ș.a.m.d.

b) Ne ajută să fim mai inteligenți, prin antrenarea memoriei și a capacității de concentrare, stimulând încrederea și creativitatea.

c) Ne prelungeste viața, contribuind în special la prevenirea instalării bolilor cardiovasculare și la încetinirea îmbătrânirii celulelor.

Experiența personală

Meditația este primul lucru pe care îl fac dimineața, înainte de micul dejun și înainte de a-mi citi mesajele. Acest lucru mi-a schimbat total viața. Dacă nu te-ai apucat încă de meditație, te rog să îți faci acest cadou minunat și să încerci să meditezi zece minute pe zi, timp de zece zile, ca să îi poți observa efectele be-

nefice. O sută de minute... atât durează un film... Câte filme proaste ai văzut în ultimii ani?

Dacă te-ai hotărât să meditezi, dar nu știi de unde să începi, este suficient să asculți câteva meditații ghidate pe care le poți găsi pe internet sau chiar în diverse aplicații. În zece zile, vei vedea cât de bine te vei simți. După mai multe săptămâni, dacă ai reușit să îți faci din asta un obicei, mai exact dacă nu simți că te forțezi să meditezi zi de zi, vei fi uimit de felul în care îți funcționează creierul, dar și de progresele în ceea ce privește relația pe care o ai atât cu tine, cât și cu cei din jur.

2. Recunoștința

Problema

Cu toții suntem afectați de fenomenul cognitiv numit „tendința către negativism”: gândurile negative cântăresc mai mult și circulă mai rapid în creier decât cele pozitive. Dacă ți-aș face nouă complimente și un reproș în același timp, există o probabilitate foarte mare ca, după trei zile, să îți amintești mai degrabă reproșul. Creierul este o mașinărie de rezolvat diverse probleme – ceea ce e foarte bine, fiindcă acest lucru ne-a permis să supraviețuim ca specie, în vremuri în care ne petreceam cea mai mare parte a timpului încercând să găsim hrană sau să scăpăm de prădători. Doar că în prezent, în condițiile în care problema supraviețuirii imediate nu mai este atât de stringentă, mașinăria de rezolvat probleme continuă să funcționeze și să găsească noi conflicte doar ca să se alimenteze singură. Este și motivul pentru care – așa cum spune și gânditorul Alexandre Jollien – avem întotdeauna „o problemă de moment”. Dacă nu suntem atenți, mașinăria de rezolvat probleme se poate transforma rapid într-o mașinărie de creat nefericire.

Soluția

Schimbă mașinăria. În loc să cauți neîncetat fericirea în exterior, pornește de la ceea ce se petrece în interiorul tău. Plasticitatea creierului înseamnă practic că, în general, cu cât ne concentrăm mai mult asupra unor idei, cu atât mai prezente sunt ele în realitatea virtuală subiectivă reprezentată de felul în care percepem viața.

Practicarea zilnică, ca un ritual, a recunoștinței înseamnă că ne formăm disciplina de a gândi pozitiv vizavi de tot ceea ce ni

se întâmplă bun, folosindu-ne cu înțelepciune de neuroplasticitate: vom renunța astfel la înclinația către negativism, care ne face să fim atenți doar la ceea ce ne lipsește, consolidând în același timp rețelele neurologice responsabile de propria fericire.

Experiența personală

Am mereu la îndemână un carnetel în care, seară de seară, scriu timp de trei minute lucrurile bune care mi s-au întâmplat în ultimele douăzeci și patru de ore.

Psihologia pozitivă ne învață că, dacă vrem să resimțim efectele benefice la nivel neurologic ale acestei tehnici, recunoștința trebuie practică regulat – și să fii cât mai explicit când enumeri lucrurile pentru care ești recunoscător, fiindcă creierul are nevoie să integreze concepte precise. Așadar, nu e indicat să te limitezi la formulări de genul: „Mulțumesc pentru familia mea pe care o iubesc atât de mult, pentru prietenii mei extraordinari etc.“, ci ideal este să detaliezi: „Mulțumesc pentru *tchai*-ul delicios pe care l-am băut de dimineață, pentru discuția extrem de interesantă pe care am avut-o cu prietenul meu, Jérémie, pentru apusul de soare superb pe care l-am văzut ieri seară...”

Mi se întâmplă uneori să nu am timp să îmi notez în carnetel lucrurile pentru care sunt recunoscător. De mai mulți ani fac însă un lucru de la care nu mă abat niciodată: „dușul de recunoștință”. Când intru la duș, până se încălzește apa, încerc să enumăr între trei și zece chestii pe care le-am trăit de ultima dată când mi-am făcut baie și pentru care sunt recunoscător. Ideea care stă la baza acestei practici este următoarea: e mai ușor să adaugi un obicei nou la unul existent decât să deprinzi unul nou de la bun început. E posibil să uit să îmi iau la mine carnetelul în care să îmi notez binecuvântările, dar nu uit niciodată să îmi fac duș. Așa că, în mintea mea, dușul este asociat cu practicarea re-

cunoștinței: în timp ce curge apa, formularea lucrurilor pozitive din viața mea aproape că a devenit un automatism. Și simt o mulțime de beneficii la nivelul stării de spirit și al capacității de a mă concentra asupra părții pline a paharului.