



RICHARD CARLSON

Poți fi fericit orice s-ar întâmpla

CINCI PRINCIPII PENTRU A-ȚI PĂSTRA PERSPECTIVA
ASUPRA VIEȚII

Traducere din engleză de
Apa Mona

Cuvânt-înainte de
Dr. Wayne W. Dyer




ACT și Politon

Ediția a II-a
2016



CUPRINS

Prefață la Ediția a 15-a Aniversară	11
Cuvânt-înainte de Dr. Wayne W. Dyer	14
Mulțumiri	16
Introducere	17
PARTEA ÎNTÂI- PRINCIPIILE	27
CAPITOLUL UNU Principiul gândirii	29
CAPITOLUL DOI Principiul stărilor de spirit	61
CAPITOLUL TREI Principiul realităților separate	79
CAPITOLUL PATRU Principiul sentimentelor	91
CAPITOLUL CINCI Principiul momentului prezent	105
O SCURTĂ RECAPITULARE	121
PARTEA A DOUA – APLICAREA PRINCIPIILOR	123
CAPITOLUL ȘASE Relațiile	125
CAPITOLUL ȘAPTE Stresul	151
CAPITOLUL OPT Rezolvarea problemelor	171
CAPITOLUL NOUĂ Fericirea	193
CAPITOLUL ZECE Obiceiuri și dependențe	207
CAPITOLUL UNSPREZECE O listă de verificare pentru viața ta	215



PREFAȚĂ

la ediția a 15-a aniversară

TIMPUL CHIAR PARE SĂ ZBOARE! Au trecut cincisprezece ani de când New World Library a publicat prima ediție a cărții *You Can Be Happy No Matter What (Poți fi fericit orice s-ar întâmpla)*. În acea perioadă, eu și soția mea, Kris, aveam deja un copil de doi ani, pe Jazzy, iar Kris era însărcinată cu cea de-a doua fetiță a noastră, Kenna. Astăzi, fetele sunt adolescente, iar cea mare se pregătește să plece la facultate. Cu toții – tu, eu și toți ceilalți – am mai îmbătrânit. Familiile, relațiile, carierele și viețile noastre s-au schimbat spectaculos – în plan fizic, financiar, spiritual.

Recent, cineva mi-a sugerat că ceea ce am scris în această carte, în urmă cu cincisprezece ani, era perfect pentru acea vreme. Dar el credea cu tărie că acum trăim într-o lume complet diferită – o lume mai primejdioasă și mai puțin sigură decât oricând înainte. „Este mult mai dificil să fii fericit acum decât era în anii 1990”, mi-a spus.

Deși sunt cu siguranță de acord că lumea s-a schimbat foarte mult, mai ales după 11 septembrie

2001, sunt fericit să pot anunța că, în ceea ce privește capacitatea noastră de a fi fericiți, aceasta este și astăzi, la fel ca întotdeauna. Să fii fericit este o muncă lăuntrică. După cum spune Wayne Dyer în cuvântul-înainte la această carte: „Mulți cred, în mod eronat, că circumstanțele îl fac pe om. Nu-l fac. În schimb, îl dau în vileag.” Afirmatia aceasta a fost adevărată acum cincisprezece ani, este adevărată astăzi și va fi adevărată și peste cincisprezece ani de aici încolo. Cu toții am cunoscut, dintotdeauna, oameni care înfruntă circumstanțe extrem de dificile, și totuși duc o viață extraordinară, fericită. Pe de altă parte, firește, putem găsi destui oameni care se bucură de circumstanțe minunate, pline de toate binecuvântările imaginabile, și cu toate acestea duc o viață de continuă nefericire, chiar de suferință.

Cu toate că circumstanțele se schimbă într-adevăr, atât individual cât și colectiv, ceea ce rămâne neschimbat sunt principiile universale care, atunci când sunt cu adevărat practicate, ne îndrumă în direcția fericirii.

Când mintea este liniștită și tăcută, unul dintre primele lucruri pe care le descoperim este că starea noastră naturală este una de pace lăuntrică. Această stare de mulțumire este prezentă mereu atunci când nu interferăm cu ea, când nu ne folosim propria gândire ca armă împotriva noastră. Și atunci când experimentăm această stare de spirit liniștită, ea ne permite să fim fericiți, în ciuda circumstanțelor

noastre imperfecte și a lumii haotice. În plus, când învățăm să fim fericiți și avem ce ne trebuie din punct de vedere emoțional, suntem mai bine echipați pentru a face o diferență pozitivă în lume. Cu alte cuvinte, nu putem da ce nu avem; dacă nu suntem fericiți, nu putem contribui la fericirea altora.

Această carte explică cinci principii extraordinar de simple dar în același timp profunde, care, odată înțelese și aplicate, netezesc calea spre o viață mai satisfăcătoare, mai liniștită și mai fericită. Toate cele cinci principii explică cum operează mintea noastră și pot determina, în funcție de modul în care le folosim, nivelul stării noastre de bine. Firește, nimeni nu e fericit tot timpul, și nici tu nu vei fi după ce vei citi această carte. Poți, totuși, să înveți cum să revii pe linia de plutire mult mai rapid decât înainte. Poți învăța să eviți acel tip de gândire care îți va exagera orice nefericire ai simți.

Un lucru mi-a devenit extrem de clar în ultimii cincisprezece ani: Viața este un dar ce trebuie prețuit. Odată înlăturate obstacolele care-și au originea în propria noastră gândire, începem să apreciem acest dar mai mult ca niciodată. Cea mai profundă speranță a mea este ca toți cei care citesc această carte să fie într-un fel sau altul influențați pozitiv de ea. Dacă ar fi un singur gând cu care mi-ar plăcea să rămâneți, ar fi acesta: Poți fi fericit orice s-ar întâmpla. Serios, chiar poți!

CUVÂNT-ÎNAINTE

MULȚI CRED, ÎN MOD ERONAT, că circumstanțele îl fac pe om. Nu-l fac. În schimb, îl dau în vileag. Circumstanțele noastre nu ne definesc; ele reprezintă datele autobiografice unice – testele, provocările și oportunitățile noastre de progres în plan personal, acceptarea și detașarea. Succesul nostru ca ființe umane nu stă în colecțiile noastre de posesiuni sau de realizări. Nu stă în detaliile necazurilor noastre, ci în felul în care gestionăm ceea ce avem și cum ne înfruntăm provocările, cum ne transformăm datele autobiografice unice în dezvoltare și într-o viață plină de iubire.

Avem capacitatea de a ne manifesta propriul destin, de a crea „Magie reală” în viețile noastre, de a face din viețile noastre o expresie a divinității, de a îndepărta egoul din conștiința noastră și de a plasa iubirea pe primul loc în topul priorităților noastre. Totuși, pentru a face aceste lucruri, este esențial să creăm un echilibru interior, un simț lăuntric al armoniei și al serenității. Fericirea nu este capătul drumului, ci începutul. Mulțumirea ne intensifică viața spirituală.

Principiile din această carte au rolul unor instrumente de navigație, ajutându-te să găsești mulțumirea sufletească în viață. Sunt ca un set de instrucțiuni de operare pentru a te călăuzi spre interior, acolo unde se află pacea. Ele te pot ajuta să-ți păstrezi echilibrul și calmul. Pe măsură ce devii mai fericit, intri într-o nouă dimensiune a vieții, ce plantează semintele viitoare dezvoltări spirituale. În lipsa luptei și distragerii constante a stresului, furiei, problemelor și dorințelor, viața ta se va desfășura într-o mai mare armonie.

În această carte extraordinară, dr. Carlson explică faptul că viața nu este inamicul tău, însă gândirea poate fi. El ne amintește că mintea este un instrument foarte puternic, ce poate lucra, în orice moment, pentru noi sau împotriva noastră. Avem de ales. Putem învăța să ne lăsăm purtați de viață, într-o acceptare plină de iubire și răbdare, sau ne putem împotrivi vieții. Am spus de multe ori că noi suntem ființe spirituale ce au o experiență umană. Avem capacitatea de a face din această experiență umană tot ceea ce poate fi ea. Avem, în noi, resursele necesare pentru a trăi o viață fericită, împlinită, indiferent de provocările pe care le avem de înfruntat. Citește această carte și reflectează asupra mesajului ei. Vei vedea că, în ciuda experiențelor exterioare, este adevărat: Poți fi fericit orice s-ar întâmpla! Dumnezeu să te binecuvânteze.

Dr. Wayne W. Dyer



POȚI FI FERICIT ORICE S-AR ÎNTÂMPLA: INTRODUCERE

FERICIRE! E CEVA CE NE DORIM CU TOȚII, dar puțini dintre noi obțin vreodată. E caracterizată de sentimente de recunoștință, de pace lăuntrică, de satisfacție și de afecțiune față de noi înșine și de ceilalți. Cea mai naturală stare de spirit este cea de mulțumire sufletească și de bucurie. Barierele sau obstacolele care ne împiedică să experimentăm aceste sentimente pozitive sunt procese negative învățate, pe care am ajuns să le acceptăm cu inocență ca fiind „necesare” sau că „așa-i viața”. Atunci când scoatem la iveală aceste sentimente pozitive inerente și îndepărtăm obstacolele care ne țin departe de ele, rezultatul este o experiență a vieții mai relevantă și mai frumoasă.

Aceste sentimente pozitive nu sunt emoții trecătoare, care vin și pleacă odată cu circumstanțele schimbătoare, ci se infiltrează în viețile noastre și devin parte din noi. Găsirea acestei

stări de spirit ne permite să fim mai senini și mai relaxați, indiferent dacă circumstanțele noastre par sau nu să justifice această perspectivă pozitivă. În această stare mai plăcută, viața pare mai puțin complicată, iar problemele noastre devin mai mici. Motivul: Când ne simțim mai bine, avem mai mult acces la înțelepciunea și simțul nostru firesc. Tindem să fim mai puțin reactivi, defensivi și critici; luăm decizii mai bune și comunicăm mai eficient.

Cea mai bună modalitate de a scoate la iveală aceste adânci sentimente pozitive dinăuntrul tău, este să începi să le înțelegi sursa. Există cinci principii ale funcționării psihologice care acționează ca ghizi, sau navigatori, iar ele te vor ajuta să-ți redobândești simțul natural al serenității. Eu numesc această stare naturală „funcționare psihologică sănătoasă” sau, pur și simplu, „un sentiment plăcut”. Vei învăța să detectezi și să te protejezi de obstacolele psihologice care te-au ținut la distanță de aceste sentimente pozitive – acele gânduri nesigure pe care ai învățat să le iei prea în serios.

Primele patru principii din această carte se bazează pe o serie de principii psihologice, formulate inițial de dr. Rick Suarez și dr. Roger

C. Mills*. Ele îți arată cum să obții acces la acest sentiment al fericirii oricând vrei. Odată înțelese, aceste principii îți permit să fii fericit și mulțumit indiferent de problemele tale – serios! În calitate de consultant care predă aceste principii în practica sa privată, văd mereu oameni care își schimbă viețile într-o direcție mai pozitivă, în ciuda provocărilor dificile pe care le au de înfruntat. Când te vei simți cu adevărat mulțumit de viața ta, vei putea să rezolvi orice problemă mai ușor și mai eficient decât te-ai gândit vreodată că ar fi posibil. Cele cinci principii pe care le voi prezenta curând constituie o descoperire profundă în înțelegerea funcționării psihologice umane. Acestea sunt principii remarcabil de simple dar totuși puternice, care explică cum funcționează mintea și care pot fi utilizate de toate ființele umane indiferent de locul în care trăiesc – ele depășesc toate barierele culturale. Principiile sunt descrise în detaliu începând cu Capitolul 1, dar le voi rezuma aici foarte pe scurt:

Gândirea. Capacitatea noastră de a gândi ne creează experiența psihologică de viață, iar gândirea este o funcție voluntară.

* Rick Suarez, Roger C. Mills și Darlene Stewart, *Sanity, Insanity, and Common Sense: The Groundbreaking New Approach to Happiness (Sănătate psihică, nebunie și judecată sănătoasă: noua abordare revoluționară a fericirii)*, New York: Fawcett, Columbine, 1987 (n.a.).

Stările. Propria noastră înțelegere, asupra faptului că gândirea este o funcție voluntară, fluctuează de la moment la moment și de la zi la zi; aceste variabile poartă numele de stări.

Realitățile psihologice separate. Pentru că toți gândim într-un mod unic, fiecare trăiește într-o realitate psihologică separată.

Sentimentele. Sentimentele și emoțiile noastre servesc ca un mecanism integrat de biofeedback, care ne permite să știm cum ne merge din punct de vedere psihologic.

Momentul prezent. A învăța să ne păstrăm atenția ancorată în momentul prezent, acordând atenție sentimentelor noastre, ne permite să trăim la potențial maxim și fără gândirea negativă care să ne distragă. Momentul prezent este acolo unde găsim fericire și pace lăuntrică.

Să înveți cum operează și funcționează mintea ta îți permite să accezi la fericire – un sentiment magnific –, care îți permite să te bucuri în voie de viața și de relațiile tale. Cele mai multe abordări privind fericirea recomandă să faci sau să schimbi ceva în viața ta. Dar experiența ne arată că acesta este, în cel mai bun caz, un trata-

ment temporar. Mentalitatea care ne spune că, pentru a fi fericiți, trebuie să facem ceva diferit nu dispare odată ce schimbarea s-a produs. O ia apoi de la capăt, în căutare de imperfecțiuni și de probleme care trebuie întâmpinate și corectate, înainte ca noi să ne putem simți fericiți. Când înțelegi cele cinci principii ale funcționării psihologice sănătoase, poți să inversezi această dinamică și să te simți fericit chiar *acum*, chiar dacă tu și viața ta nu sunteți perfecți! Odată ce ajungi să te simți mulțumit și nu mai ești distras de falsa ta negativitate, vei accede mai ușor la adevărata ta înțelepciune și simț al firescului, ceea ce îți va permite să vezi soluții și alternative care au zăcut îngropate sub griji împovărătoare și un dialog lăuntric intens.

Mulțumirea sufletească este fundația unei vieți împlinite. Aduce cu sine relații bune, satisfacție profesională, abilități în ceea ce privește creșterea și educația copiilor (pentru aceia dintre noi care sunt părinți), și înțelepciunea și simțul firescului de care este nevoie pentru a trece prin viață cu grație. Fără mulțumire sufletească, viața poate părea ca un câmp de bătaie, iar noi suntem prea ocupați să ne luptăm cu problemele pentru a ne bucura de frumusețea vieții. Măcinați de griji, sperând că într-o zi lucrurile vor merge mai bine,

amânăm satisfacția, în timp ce viața ne alunecă printre degete. Având un sentiment de fericire, ne putem bucura din plin de viață – chiar acum. În mod evident, problemele tale sunt foarte „reale” și semnificative, dar odată ce înveți cum să fii mulțumit, ele nu te vor mai împiedica să te bucuri de viață. Sentimentul de mulțumire aduce cu sine o încântare copilărească – un mod relaxat de a exista în această lume, care deschide un canal de apreciere față de lucrurile simple, ca să te simți recunoscător pentru darul magnific al vieții înseși.

Această nouă înțelegere poate fi aplicată tuturor provocărilor vieții. Nu vei deprinde tehnici sofisticate sau „mecanisme de adaptare” pentru a face față fiecărei probleme în parte; vei învăța pur și simplu să trăiești într-o stare de spirit de mai multă mulțumire sufletească: o stare de iubire. Partea frumoasă a acestei cunoașteri – odată ce înțelegi funcționarea psihologică sănătoasă – este că ea rezistă.

Nu se pune problema că nu vei mai pierde niciodată sentimentul de iubire – căci se va întâmpla –, dar când o vei face, vei înțelege cum ai derapat și vei ști exact cum să te readuci pe o direcție mai bună.

Cheia fericirii: Minte ta

Minte ta îți servește esențialmente în două moduri. Este un seif pentru informații și experiențe din trecut, și mai este de asemenea un transmițător pentru înțelepciunea și judecata sănătoasă. Partea creierului tău care este seiful, sau „computerul”, este obișnuită să analizeze, să compare, să coreleze fapte și să efectueze calcule. Valoarea acestei componente este clară: fără ea, nu am putea supraviețui. Cealaltă parte a creierului, „transmițătorul”, la care fiecare dintre noi poate avea acces, se ocupă de aspectele sufletești – unde informațiile computerizate sunt insuficiente. Minte noastră transmițătoare, și nu mintea computerizată, este sursa mulțumirii sufletești, a bucuriei și a înțelepciunii noastre.

O parte din procesul de obținere a accesului la această altă latură a noastră constă în a recunoaște cât de necesară și de practică este. Cât de nepotrivit ar fi să folosești un computer pentru a-ți rezolva o problemă în căsnicie sau în carieră, sau pentru a decide cum să vorbești cu fiul tău adolescent despre droguri sau cu copilul tău despre disciplină. Majoritatea oamenilor nu ar utiliza un computer pentru aceste probleme personale, de suflet; ele necesită delicatețe și înțelepciune. Dacă nu înțelegem și nu prețuim latura

noastră „transmițătoare” (funcționarea psihologică sănătoasă), nu avem altă alternativă decât să apelăm la „computer” pentru a ne gestiona problemele personale. Răspunsuri noi nu provin din ceea ce știi deja, în partea computerizată a creierului tău. *Ele provin dintr-o schimbare a stării de spirit, dintr-o viziune diferită asupra vieții, din latura ta necunoscută și mai liniștită.*

Să ilustrăm această idee prin povestea familiară a cuiva care și-a pierdut cheile. Se gândește și se gândește (gândire computerizată) unde ar putea fi, dar în zadar. Pur și simplu nu-și poate aminti. Apoi, chiar când renunțase la a se mai gândi, pentru a privi, în schimb, pe fereastră, răspunsul îi răsare deodată în minte și își amintește exact unde le-a lăsat. Răspunsul a venit când și-a limpezit mintea, și nu din gândirea excesivă care nu permitea răspunsului să iasă la suprafață. Toți am avut experiențe similare, dar puțini am învățat prețioasa lecție de „a nu ști”, pentru a ști. În schimb, continuăm să gândim că răspunsul vine atunci când ne batem capul, când ne foloșim „computerul”.

Poți învăța să accesezi și să ai încredere în această funcționare psihologică sănătoasă – latura liniștită a minții tale, care este sursa sentimentelor pozitive inerente, latura ta înțeleaptă, care

știe răspunsurile. Și când nu știe, știe că nu știe. Poți învăța diferența dintre gândirea computerizată și gândirea creativă – când să ai încredere în computer și când este potrivit să te retragi și să te liniștești.

Scopul acestei cărți este să te ajute să experimentezi mai des în viața ta această stare de spirit mai plăcută (mulțumirea sufletească). Când oamenii învață să trăiască în această stare de spirit liniștită, ei descoperă că fericirea și mulțumirea sufletească sunt, de fapt, independente de circumstanțele lor. Nu se pune problema că lucrurile n-ar trebui să meargă „bine” – desigur că așa ar fi ideal –, ci doar că lucrurile nu trebuie să meargă întotdeauna bine înainte ca noi să fim fericiți. Nu avem întotdeauna putere asupra altor oameni și/sau asupra evenimentelor, dar avem o imensă putere de a ne simți fericiți și mulțumiți de viața noastră. Un efect secundar plăcut al sentimentului de fericire „nemotivată” este acela că detaliile supărătoare încep să se rezolve de la sine. Chiar gândim mai bine, mai clar și mai inteligent atunci când n-avem mintea plină de griji tulburătoare.

Mintea poate lucra în orice moment pentru noi sau împotriva noastră. Putem învăța să acceptăm legile psihologice naturale care ne gu-

vernează și să trăim cu ele, înțelegând cum să ne lăsăm purtați de viață, mai degrabă decât să ne împotrivim ei. Putem reveni la starea noastră naturală de mulțumire.

Cele cinci principii te vor învăța să trăiești într-o stare sufletească pozitivă pentru mai mult timp. Folosește-le ca pe un instrument de navigație pentru a te călăuzi prin viață și a te îndruma spre fericire.