

„Această carte m-a tulburat atunci când am răsfoit-o prima dată; știam că va da rezultate! Nu este o carte motivațională; e mai degrabă un ghid de exerciții practice, e ca un prieten trecut prin viață care vrea să te ajute, și care e totodată pus pe distracție, oricând ești și tu pregătit pentru asta. Este o carte despre fapte, dar și despre confirmări. Nu conține platitudini, iar autorul nu ține să fie optimist cu tot dinadinsul. E ca o hartă care te va ghida către un loc unde te vei simți în mod clar mai bine și mai pregătit să înfrunți greutățile vieții.“

**ROB DELANEY, actor de comedie**

„Cartea asta își propune, după părerea mea, cel mai demn de luat în considerare scop – nu-ți servește pe tavă răspunsuri, te pregătește ca să le poți găsi singur. Este una dintre cele mai accesibile, empaticе, unice și impecabil realizate cărți pe care le-am văzut vreodată. O carte pe care trebuie s-o aveți, s-o citiți și s-o puneți în practică.“

**BRIANNA WIEST, autoarea cărții *The Human Element***

„Ca să poți face micii pași spre învingerea depresiei e nevoie de curaj, și, chiar și așa, orice îndrumare oferită cu compasiune este de mare ajutor. *Cum să fii fericit (Sau măcar mai puțin trist)* vine din partea unui cunoscător care știe să ierte. Intențiile lui sunt sincere. Când am citit-o prima oară, mi-am zis: «La un moment dat, mi-ar fi prins bine o asemenea carte». Însă apoi mi-am dat seama: «Încă îmi prinde bine o asemenea carte.»“

**JASON PORTER, autorul cărții *Why Are You So Sad?***

„Cartea aceasta este acel prieten pe care mi-l doresc în preajmă atunci când mă simt tristă. Mă lasă să mă descarc fără să mă judece, mă sprijină, îmi amintește că nu sunt singură și îmi dă voie s-o desenez cu creioane colorate.“

**LISA CURRIE, autoarea cărții *The Scribble Diary and Me, You, Us***

„Dacă ai întâmplător o zi tristă, sau dacă zilele tale proaste sunt ceva mai dese, cartea asta va fi ca o lumină care te va face să privești altfel viața. Plină de exerciții simple ce te vor pune pe gânduri și-ți vor deschide inima, plus întâmplări și povestioare despre greutățile cu care s-a confruntat însuși autorul, această carte va fi ca o pereche de ochelari noi care te va ajuta să vezi altfel încercările, săptămână de săptămână, zi de zi sau în fiecare minut, dacă de asta ai nevoie.

Completează aceste pagini. Vei râde. Vei plânge. Și vei fi uimit de câte vei afla despre propria ta capacitate de a fi fericit. Sau măcar mai puțin trist.“

**BERNARDETTE NOLL, autoarea cărții *Slow Family Living***

~~E TOTUL ÎN CAPUL TĂU~~

~~ÎNVESELEȘTE-TE~~

~~GÂNDEȘTE-TE LA LUCRURI FRUMOASE~~

~~ADUNĂ-TE~~

~~CARE-I PROBLEMA TA?~~

~~REVINO-ȚI~~

# CUM SĂ FII FERICIT

(SAU MĂCAR MAI PUȚIN TRIST)

Culegere de exerciții practice de

**Lee Crutchley**

Cuvânt înainte de  
**Oliver Burkeman**

Traducere din engleză de

**Andreea Niță**

 HUMANITAS  
BUCUREȘTI

# PENTRU Indi May

CEA MEREU RADIOASĂ  
ÎNTR-O LUME UNEORI ÎNTUNECATĂ

SPER CĂ NU VEI AVEA NICIODATĂ NEVOIE DE ACEASTĂ CARTE.

# CUVÂNT ÎNAINTE

Problema cu majoritatea sfaturilor despre cum să fii fericit e că sunt niște tâmpenii: sunt prostii veritabile, absolut periculoase. Să luăm câteva exemple: dacă ești la fel ca majoritatea oamenilor, potrivit studiilor, nu vei reuși să-ți transformi visurile în realitate gândind pozitiv, căutându-ți scopul în viață sau repetându-i în fiecare dimineață reflexiei tale din oglinda de la baie „sunt un învingător“. O altă problemă cu sfaturile despre fericire e că părțile bune – cele care de fapt dau rezultate – sună de parcă n-ar duce la nimic bun. Vin ambalate într-un limbaj de tip New Age și de regulă sunt livrate de vreun guru șmecheraș pe care n-ai avea încredere să-l lași nici măcar să-ți hrănească pisica atunci când ești plecat în vacanță. Ah, și culmea tuturor relelor este că atunci când te străduiești prea mult să fii fericit, nu vei reuși decât să te simți și mai trist, deci până și cel mai bun sfat poate da greș. Ca să fii sincer, nu te-ar condamna nimeni dacă pur și simplu te-ai da bătut.

Dar nu trebuie să faci asta. Poți, în schimb, să iei un creion și să începi să completezi spațiile libere și să răspunzi la întrebările din această carte. Fă asta pentru simplul motiv că Lee Crutchley nu e vreun guru motivațional cu zâmbet larg, liniștitor; nu-ți va spune să te încrezi în Univers sau să elimini cuvântul „imposibil“ din vocabularul tău. Un alt motiv: metoda ludică și totodată practică a acestei cărți este în conformitate atât cu psihologia modernă, cât și cu înțelepciunea filozofică antică. Nu te mai agita încercând să deții controlul asupra lucrurilor pe care oricum nu le vei putea niciodată controla. În loc să cauți să te convingi că totul va fi bine, gândește-te mai degrabă care e cel mai rău lucru care se poate întâmpla în caz că nu va fi totul chiar atât de bine. Cu cât te vei strădui mai tare să eviți suferința, cu atât vei suferi mai mult. Nu există perfecțiune – și dacă ar exista, te-ar plictisi foarte tare.

Partea cea mai bună a acestei cărți e că nu conține deloc sfaturi despre cum să faci să fii fericit. În schimb, este o unealtă cu ajutorul căreia vei ajunge până în străfundurile minții tale și te vei folosi de propria înțelepciune: lucrurile pe care le știi deja în sinea ta, însă pe care le uiți cu ușurință în vârtoarea treburilor zilnice, când te lași copleșit de griji, responsabilități, familie sau când îți omori timpul admirând ultimele poze din seria „Vidre care arată ca Benedict Cumberbatch”<sup>1</sup>.

Și știința e de partea lui Lee: de nenumărate ori, psihologii au demonstrat că a scrie lucrurile pe hârtie ne transformă în mod fundamental. (Există chiar dovezi că traumele psihice se vindecă mai repede dacă îți faci puțin timp să le scrii într-un jurnal.) De asemenea, s-a demonstrat că lucrurile mărunte care pot influența felul în care percepi lumea înconjurătoare – cum ar fi să respiri mai lent, să mergi în picioarele goale, să te ții la distanță de Internet măcar pentru o zi – pot duce la cele mai însemnate schimbări.

Așadar vă îndemn să vă apucați de această carte. Până la urmă, care e cel mai rău lucru care se poate întâmpla? (Mă rog, asta dacă nu conduceți în timp ce citiți – să nu faceți asta!) Veți descoperi niște pagini pline de înțelepciune, și veți avea parte de și mai multă odată ce veți fi terminat de citit.

**Oliver Burkeman**

1. Actor britanic de teatru și film, cunoscut, printre altele, pentru rolul din filmul *The Imitation Game* (Jocul codurilor) (n. tr.).

„FERICIT“ E UN CU

# CUVÂNT PUTERNIC

JOHN LUTHER



# fericit/ă

*ADJECTIV*

1. A SIMȚI PLĂCERE SAU MULȚUMIRE SUFLETEASCĂ.
2. CARE ADUCE FERICIRE, CARE ESTE BUN, FAVORABIL.

# BUNĂ,

Cred că citești această carte deoarece te simți trist și vrei să fii fericit. Probabil sperii ca aceste pagini să-ți ofere răspunsurile care vor duce la o viață fericită și împlinită. Poate chiar sperii că eu știu un anume „secret“. Îmi pare rău, însă nu cunosc nici un astfel de secret.

Cartea aceasta n-o să-ți rezolve problemele și n-o să te facă să fii fericit. Există nenumărate alte cărți care promit să-ți ofere asemenea rezultate. Există și mai multe care promit să-ți schimbe viața, dar câte asemenea cărți ai citit deja? Și câte au dat rezultate? După părerea mea, cărțile care au cele mai mici șanse să-ți schimbe viața sunt tocmai acelea care promit să facă asta.

Ar trebui să vă mărturisesc, încă de la început, că nu sunt doctor și nici nu am vreo diplomă în domeniul sănătății mintale. Sunt doar un tip obișnuit care se simte trist câteodată, iar anul trecut am fost chiar foarte trist. Nu vreau să intru în detalii, însă sunt convins că vă puteți închipui la ce mă refer când spun „foarte trist“. Era genul acela de stare ce poate fi lesne asociată cu deșertăciunea, apatia și sentimentul copleșitor că totul e inutil și lipsit de speranță.

M-am gândit mult în acea perioadă și am reușit să descopăr unul dintre motivele pentru care mă simțeam așa de trist, atât de des. Știu că poate va suna ciudat, însă mi-am dat seama că starea mea era provocată într-o anumită măsură de faptul că mă străduiam prea mult să fiu FERICIT. Cu cât încercam mai tare să fiu fericit, cu atât mai greu mi se părea, și cu cât mi se părea mai greu, cu atât mă simțeam mai trist.

Nu-mi amintesc exact cum sau când s-a întâmplat, dar într-o zi m-am hotărât să renunț definitiv să mai încerc să fiu fericit. Era clar că nu

funcționează. M-am hotărât, în schimb, să încerc să fiu măcar mai puțin trist, ceea ce mi se părea mult mai ușor de făcut. De fapt, titlul provizoriu al acestei cărți chiar a fost *Ai încercat să fii mai puțin trist?*

Deși nu era un titlu tocmai potrivit pentru o carte, cred cu tărie că e una dintre cele mai importante întrebări pe care trebuie să ți le pui atunci când te afunzi în butoiul cu melancolie.

Anul trecut am făcut numeroase cercetări despre cum funcționează creierul și corpul, am citit despre diverse abordări filozofice și spirituale referitoare la fericire și tristețe și, de asemenea, am citit mult despre cum se simt alți oameni deprimați – și despre cum au început să se simtă mai bine. În același timp, am încercat tot felul de lucruri mărunte, în speranța că mă vor ajuta să fiu măcar un pic mai puțin trist, și, ca urmare, am fost mult mai fericit. De fapt, în caz că există vreun secret, acela e că a fi mai puțin trist înseamnă de fapt că ești mai fericit.

Această carte conține toate acele lucruri mărunte pe care eu le-am testat. Toate exercițiile au rezultat – uneori în mod abstract – în urma cercetărilor și experiențelor mele și sunt bazate pe experimente științifice demonstrate. Unele dintre ele au funcționat în cazul meu, altele nu, și sunt convins că la fel va fi și în cazul tău. Însă mai important este să-ți amintești de ele atunci când ai nevoie. Ceea ce va fi, poate, mai greu decât pare.

Probabil vor fi anumite pagini în această carte care ți se vor părea incomode, însă odată ce te vei fi obișnuit cu asta, vei vedea că e un lucru bun. Există un exercițiu pe care îl poți face ca să înțelegi mai bine ce vreau să spun. Dă-ți degetele pe spate până când vei simți un disconfort și ține-le așa câteva momente. Primul impuls va fi să te oprești pentru că nu e o senzație tocmai plăcută. Însă dacă

Îți vei menține degetele în acea poziție, vei vedea că disconfortul va dispărea repede. Îți vei da seama că durerea nu este chiar atât de puternică precum îți închipuiseși, și pe măsură ce durerea se va atenua, va fi înlocuită de căldură. Când vei da drumul degetelor, probabil chiar te vei simți un pic mai bine. Adu-ți aminte de aceste senzații dacă, atunci când vei parcurge această carte, vei avea un sentiment de disconfort, și nu te lăsa.

Cel mai important aspect pe care trebuie să-l ai în vedere atunci când vrei să fii mai puțin trist e că va fi nevoie să faci un efort, oricât de mic. Știu că asta nu sună deloc distractiv și știu, de asemenea, cât de greu poate fi uneori. Vor mai fi zile în care nu vei vrea să ieși din casă, sau să vorbești cu cineva, sau chiar să te dai jos din pat – această carte te va ajuta până și în asemenea zile. Există alinare chiar și atunci când ai nevoie să te afunzi în tristețe, poți primi un bobârnac chiar și atunci când îți e bine și poți avea nevoie de încurajare chiar și în zilele tale cele mai bune. Iar singurul lucru pe care trebuie să ți-l promiți este că nu te vei da bătut niciodată. Și chiar dacă nu știi secretul care te-ar putea face să te simți fericit, îți promit că această carte te va ajuta să fii mai puțin trist.



OK. HAI SĂ ÎNCEPEM CU CÂTEVA ÎNTREBĂRI...



CUM TE SIMȚI?

Three empty rectangular boxes for writing answers.

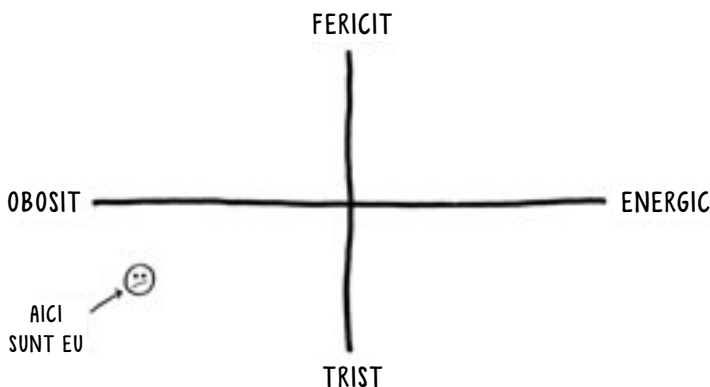
NUMEȘTE TREI LUCRURI CARE ÎȚI PLAC.

An empty square box for writing an answer.

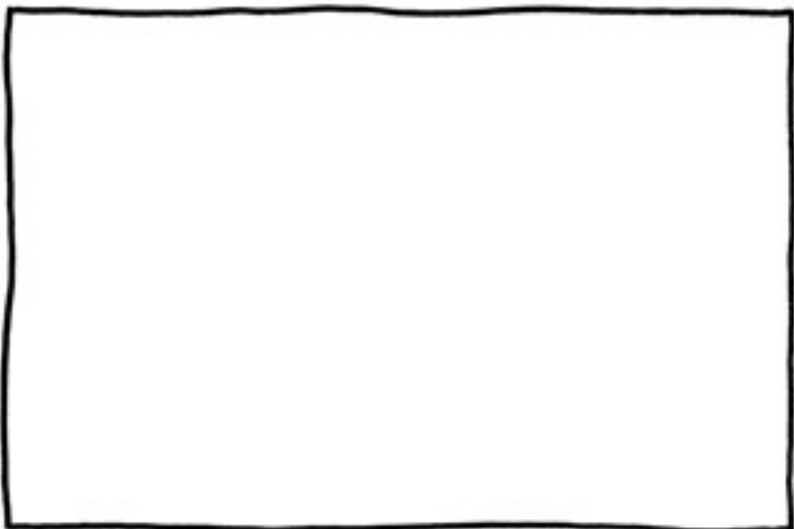
An empty square box for writing an answer.

CE CULOARE AI ASOCIA  
CU STAREA TA DE SPIRIT?

CUM E VREMEA?



UNDE TE-AI SITUA ÎN ACEST GRAFIC?



ÎNCOTRO TE ÎNDREPTI?



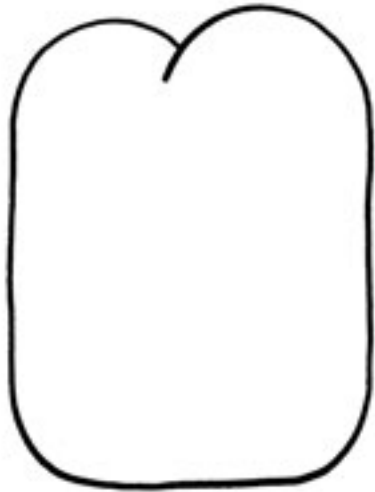
CE FORMĂ GEOMETRICĂ  
ARE VIAȚA TA?



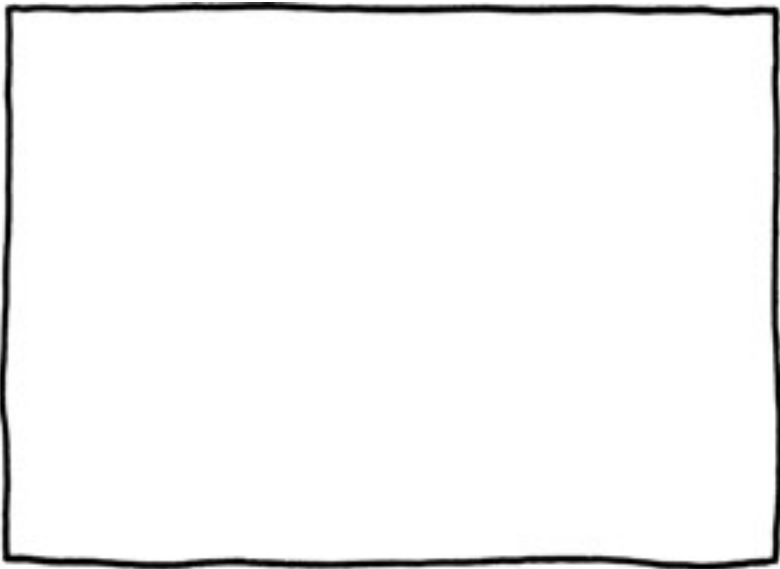
CARE E LUCRUL CEL MAI  
IMPORTANT PENTRU TINE?



CÂT DE PLINĂ E  
MINTEA TA?



CÂT DE PLINĂ E  
INIMA TA?



CÂND AI FOST ULTIMA DATĂ FERICIT?

# EVALUEAZĂ URMĂTOARELE ASPECTE ALE VIETII TALE.

DESENEAZĂ O SĂGEATĂ PENTRU A INDICA DACĂ LUCRURILE SE ÎNDREAPTĂ  
SPRE MAI BINE SAU SPRE MAI RĂU.

EX: 

## STAREA DE SPIRIT

GENERALĂ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FAMILIA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRIETENII: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VIAȚA SOCIALĂ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

RELAȚIA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DISTRACȚIA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SERVICIUL: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BANII: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MĂNÂNC SĂNĂTOS: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BEAU APĂ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IES ÎN ORAȘ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FAC SPORT (OF!): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SĂNĂTATEA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CREATIVITATEA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## SENTIMENTUL

CĂ AM UN SCOP: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TRECUTUL: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PREZENTUL: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VIITORUL: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10