

Grečen Rubin



SREĆA

Ili, zbog čega sam
tokom jedne godine
pokušavala jutrom da pevam,
da raspremam plakare,
da budem korektna i u svađi,
čitam Aristotela
i uopšte više da se zabavljam

Prevela
Eli Gilić

Laguna

Naslov originala

Gretchen Rubin

THE HAPPINESS PROJECT

THE HAPPINESS PROJECT. Copyright © 2009 by Gretchen
Rubin. All rights reserved.
Translation copyright © 2010 za srpsko izdanje, LAGUNA

Svojoj porodici

Imena i pojedinosti na osnovu kojih se određeni pojedinci
mogu prepoznati promenjeni su kako bi se zaštitila njihova
privatnost.

SAMJUEL DŽONSON: „Kako kaže španska poslovice,
'Onaj koji donese kući bogatstvo Indija, mora poneti to
bogatstvo u sebi'.“

DŽEJMS BOZVEL, *ŽIVOT SAMJUELA DŽONSONA*

Nema dužnosti koju toliko potcenjujemo koliko dužnost
da budemo srećni.

ROBERT LUIS STIVENSON

SADRŽAJ

Napomena čitaocu	xi
Početi	1
1 JANUAR: Više energije <i>Vitalnost</i>	17
2 FEBRUAR: Ne zaboraviti ljubav <i>Brak</i>	41
3 MART: Ciljati više <i>Posao</i>	76
4 APRIL: Rasteretiti se <i>Roditeljstvo</i>	100
5 MAJ: Biti ozbiljan u vezi sa igrom <i>Razonoda</i>	124
6 JUN: Naći vremena za prijatelje <i>Prijateljstvo</i>	156

7 JUL: Kupiti malo sreće <i>Novac</i>	182
8 AVGUST: Razmišljati o nebesima <i>Večnost</i>	214
9 SEPTEMBAR: Slediti strast <i>Knjige</i>	245
10 OKTOBAR: Obratiti pažnju <i>Pažljivost</i>	261
11 NOVEMBAR: Ostati spokojan <i>Stav</i>	286
12 DECEMBAR: Regrutni logor savršenstva <i>Sreća</i>	307
Pogovor	323
Izjave zahvalnosti	325
Vaš projekat: sreća	327
Predlozi za dalje čitanje	329
O autorki	337

NAPOMENA ČITAOCU

„**P**rojekat: sreća“ jeste pristup za promenu vašeg života. Prva faza je pripremna – definisanje onoga što vam pruža radost, zadovoljstvo i zabavu, kao i onoga što izaziva osećaj krivice, ljutnju, dosadu i kajanje. Druga je donošenje odluka – odrediti konkretne postupke koji će povećati vašu sreću. Zatim sledi zanimljiv deo: pridržavanje svojih odluka.

Ova knjiga je priča o mom projektu: sreća – o onome što sam pokušala i naučila. Vaš projekat razlikovao bi se od mog, ali retke su osobe koje neće imati koristi od projekta: sreća. Da bih vam pomogla da razmišljate o svom projektu: sreća, redovno objavljujem predloge na svom blogu, a napravila sam i veb-sajt, *Happiness Project Toolbox*, koji obezbeđuje alatke koje će vam pomoći da stvorite i pratite svoj projekat: sreća.

Ali nadam se da će knjiga koju držite u rukama biti najveće nadahnuće za vaš projekat: sreća. Naravno, budući da je to priča o *mom* projektu: sreća, ona odražava moje osobite prilike, vrednosti i interesovanja. „Pa“, možete pomisliti, „ako je svačiji projekat: sreća jedinstven, zašto bih se trudio da čitam o njenom projektu?“

Tokom svog proučavanja sreće, otkrila sam nešto što me je iznenadilo: često bih više naučila iz nečijih potpuno individualnih iskustava nego iz izvora koji potanko opisuju univerzalne principe ili citiraju savremene studije. Otkrila sam da mi je bilo vrednije ono što se pokazalo delotvornim za određene pojedince nego u bilo kojim drugim argumentima – čak i kada se čini da nemamo ništa zajedničko. Recimo, u mom slučaju, nikada ne bih pretpostavila da će duhoviti sastavljač rečnika s Turetovim sindromom, dvadeset-i-nešto-godišnja tuberkulozna svetica, licemerni ruski romanopisac i jedan od Očeva nacije biti moji najkorisniji vodiči – ali tako je.

Nadam se da će vas čitanje prikaza o mom projektu: sreća ohrabriti da započnete sopstveni. Kad god ovo budete čitali i gde god da ste – nalazite se na pravom mestu za početak.

POČETI

Uvek sam neodređeno očekivala da ću savladati svoja ograničenja.

Jednog dana, prestaću da uvrćem kosu, da stalno nosim patike, da svakog dana jedem jedno te isto. Neću zaboravljati rođendane svojih prijatelja, naučiću da koristim *fotošop*, neću dozvoliti svojoj ćerki da gleda televiziju za vreme doručka. Čitaću Šekspira, provoditi više vremena u smejanju i zabavljanju, biću učtivija, češće ću posećivati muzeje, neću se plašiti da vozim.

Jednog aprilskog dana, jutra istog kao i svako drugo, iznenađena sam nešto shvatila: u opasnosti sam da protraćim svoj život. Dok sam zurila kroz kišom isprskan prozor gradskog autobusa, otkrila sam da godine prolaze. „Šta uopšte želim od života?“, zapitala sam se. „Pa... želim da budem *srećna*.“ Ali nikada nisam razmišljala o tome šta me čini srećnom ili kako bih mogla da postanem srećnija.

Imam mnogo razloga da budem srećna. Udata sam za Džejmija, visokog, crnog i markantnog, ljubav svog života; imamo dve divne ćerke, sedmogodišnju Elajzu i jednogodišnju Elenor;

pisac sam, iako sam započela karijeru kao advokat; živim u svom omiljenom gradu Njujorku; bliska sam sa svojim roditeljima, sestrom i muževljevom porodicom; imam prijatelje; zdrava sam; ne moram da farbam kosu. Ali prečesto se brecam na muža ili tipa iz kablovske. Osećam se snuždeno čak i zbog neznatnog profesionalnog zastoja. Gubim kontakt sa starim prijateljima, brzo planem, patim od napada melanholiije, nesigurnosti, apatije i neobjašnjive griže savesti.

Dok sam gledala kroz umrljan prozor, videla sam dve prilike kako prelaze ulicu – ženu mojih godina koja je istovremeno pokušavala da drži kišobran, pogleda svoj mobilni i gura kolica u kojima je bilo dete u žutoj kabanici. Taj prizor naterao me je da se trgnem zbog prepoznavanja: *to sam ja*, pomislila sam, eto me. Imam kolica, mobilni telefon, budilnik, stan, susedstvo. Trenutno se vozim istim gradskim autobusom do parka, napred-nazad. To je moj život – ali nikada nisam razmišljala o tome.

Nisam depresivna i nemam krizu srednjih godina, ali patim od depresije srednjih godina – osećaja nezadovoljstva i gotovo neverice koji se iznova vraća. „Da li sam ovo ja?“, zapitala bih se kada uzmem jutarnje novine ili sednem da proverim elektronsku poštu. „Da li sam ovo ja?“ Šalila sam se s prijateljima o osećanju „lepe kuće“ kada, kao u pesmi „Once in a Lifetime“ Dejvida Birna, osetimo preneraženost pri pomisli „Ovo nije moja lepa kuća“.

„Da li je to stvarno *to*?“, otkrila sam kako se pitam i odgovaram: „Da, to je to.“

Ali iako se povremeno osećam nezadovoljno ili kao da mi nešto nedostaje, nikada nisam zaboravila koliko sam srećna. Kada bih se probudila usred noći, kao što mi se često dešavalo, prošetala bih iz jedne sobe u drugu da pogledam svog usnulog muža zapetljanog u posteljini i ćerke okružene svojim plišananim

igračkama – kako su svi bezbedni. Imam sve što bih mogla da poželim – ali nekako to ne cenim. Zaglibljena u sitničavim pri-tužbama i prolaznim krizama, umorna od borbe sa sopstvenom prirodom, često ne uspevam da shvatim veličanstvenost onoga što imam. Ne želim da te dane uzimam zdravo za gotovo. Reči spisateljice Kolet proganjale su me godinama: „Kakav sam divan život imala! Žalim samo što to nisam ranije shvatila.“ Ne želim da se osvrnem na svoj život posle neke velike katastrofe i pomislim: „Kako li sam srećna bila *tada*, da sam to samo znala.“

Morala sam da razmislim o tome. Kako mogu da naučim sebe da osećam zahvalnost zbog svog običnog dana? Kako mogu sebi da postavim veća merila kao ženi, majci, piscu, prijatelju? Kako mogu da odbacim svakodnevne smetnje da bih zadržala više, transcendentalno gledište? Jedva da mogu da se setim da bi trebalo da svratim u prodavnicu i kupim zubnu pastu – pomisao da mogu da uklopim te više ciljeve u svoju svakodnevnu rutinu nije delovala realno.

Autobus gotovo da se nije kretao, ali ja sam jedva uspevala da održim korak sa svojim mislima. „Trebalo bi da se pozabavim time“, rekla sam sebi. „Čim budem imala malo slobodnog vremena, trebalo bi da započnem projekat: sreća.“ Ali nikada nisam imala slobodnog vremena. Kada je život išao svojim uobičajenim tokom, bilo je teško setiti se onoga što je zaista važno; ako želim projekat: sreća, moraću da *nađem* vremena. Nakratko sam pred očima videla kako mesec dana živim na živopisnom ostrvu koje šibaju vetrovi i svakog dana skupljam školjke, čitam Aristotela i pišem u otmenom rokovniku od pergamenta. Jok, priznala sam, to se neće desiti. Moram naći način da to uradim *ovde* i *sada*. Moram da promenim naočare kojima posmatram sve što mi je poznato.

Te misli su mi jurile umom i, dok sam sedela u punom autobusu, shvatila sam dve stvari: nisam srećna onoliko koliko bih

mogla da budem i život mi se neće promeniti ukoliko ga ne budem promenila. U trenutku kada sam to shvatila, odlučila sam da posvetim jednu godinu pokušaju da budem srećnija.

Donela sam odluku u utorak ujutru i do srede posle podne gomila knjiga iz biblioteke nesigurno je stajala na ivici mog radnog stola. Jedva da je bilo mesta za njih; moja mala radna soba, smeštena na krovu naše stambene zgrade, već je bila pretrpana materijalom za Kenedijevu biografiju koju sam pisala, kao i obaveštenjima od Elajzine učiteljice o izletu učenika prvog razreda, streptokoknim upalama grla i doniranju hrane.

Nisam mogla tek tako da se poduhvatim ovog projekta: sreća. Morala sam mnogo da naučim pre nego što sam bila spremna za početak svoje godine. Posle prvih nekoliko nedelja temeljnog čitanja, dok sam se poigravala različitim idejama kako da osmislim svoj eksperiment, pozvala sam mlađu sestru, Elizabet.

Nakon što je dvadeset minuta slušala moje početne misli o sreći, rekla je: „Mislim da ne shvataš koliko si čudna... ali“, brzo je dodala, „na *dobar* način.“

„Svi su čudni. Zato bi svačiji projekat: sreća trebalo da bude drugačiji. Svi smo posebni.“

„Možda, ali jednostavno mislim da ne shvataš koliko je čudno slušati tebe da pričaš o tome.“

„Zašto je to čudno?“

„Zato što pristupaš pitanju sreće na takav ustrajan, sistematski način.“

Nisam shvatala šta hoće da kaže. „Misliš na to što pokušavam da pretvorim ciljeve kao što su 'razmišljati o smrti' ili 'prigriliti odmah' u akcione stavke?“

„Upravo na to“, odgovorila je. „Čak ne znam ni šta *znači* 'akciona stavka'.“

„To je žargon iz poslovne škole.“

„Okej, kako god. Samo hoću da kažem da tvoj projekat: sreća otkriva više o tebi nego što si svesna.“

Naravno, bila je u pravu. Kažu da ljudi podučavaju onome što pokušavaju da nauče. Usvajanjem uloge učitelja o sreći, iako samo sebi, pokušavala sam da nađem način da savladam svoje osobene nedostatke i ograničenja.

Vreme je da očekujem više od same sebe. Ali dok sam razmišljala o sreći, neprestano sam nailazila na paradokse. Želela sam da se promenim, ali i da prihvatim samu sebe. Htela sam da sebe shvatam manje ozbiljno – ali i ozbiljnije. Htela sam da pametno koristim svoje vreme, ali takođe sam želela da tumačim, da se zabavljam, da čitam kada mi to padne na um. Želela sam da mislim o sebi kako bih zaboravila na sebe. Uvek sam bila na ivici komešanja; želela sam da se oslobodim zavisti i brige o budućnosti, ali da zadržim svoju energiju i ambicije. Elizabetino zapažanje nateralo me je da se zapitam kakvi su mi motivi. Da li tragam za duhovnim napretkom i životom koji je posvećeniji transcendentnim principima – ili je moj projekat: sreća samo pokušaj da proširim svoj marljiv perfekcionizam na sve oblasti života?

Moj projekat: sreća bio je oboje. Želela sam da usavršim svoj karakter, ali, s obzirom na moju prirodu, to će verovatno uključivati tabele, isporuke, spiskove stvari koje moram da radim, nove izraze i mahnjito pisanje beleški.

Mnogi veliki umovi bavili su se pitanjem sreće, pa sam se, kada sam započela svoje istraživanje, zadubila u Platona, Boetija, Montenja, Bertranda Rasela, Toroa i Šopenhauera. Najveće religije sveta objašnjavaju prirodu sreće, pa sam istražila širok raspon tradicija, od poznatih do ezoteričnih. Naučno zanimanje

za pozitivnu psihologiju rasplamsalo se poslednjih nekoliko decenija, te sam čitala Martina Seligmana, Danijela Kanemana, Danijela Gilberta, Barija Švarca, Eda Dinera, Mihaljija Čik-sentmihaljija i Sonju Ljubomirski. I popularna kultura vrvi od stručnjaka za sreću, pa sam proučila sve od Opre preko Džuli Morgenstern do Dejvida Alena. Neke od najzanimljivijih uvida u sreću našla sam kod svojih omiljenih romanopisaca poput Lava Tolstoja, Virdžinije Vulf i Merilin Robinson – zapravo, neki romani, kao što su *Sletanje na sunce* Majkla Frejna, *Bel kanto* En Pačet i *Subota* Ijana Makjuana deluju kao pažljive vežbe teorija o sreći.

U jednom trenutku čitala sam filozofiju i biografije, a u sledećem *Psihologiju danas*. Hrpa knjiga pored mog kreveta uključivala je *Tren* Malkolma Gladvela, *Teoriju moralnih osećanja* Adama Smita, *Elizabet i njen nemački vrt* Elizabet von Arnim, *Umeće sreće* dalaj-lame i *Odrazi sudopere* Marle Sili, koja je osnovala grupu *Koliko je čista vaša kuća*. Na večeri s prijateljima, našla sam mudrost u kolačiću sudbine: „Sreću traži pod sopstvenim krovom.“

Čitanje mi je pokazalo da moram odgovoriti na dva suštinska pitanja pre nego što krenem dalje. Prvo, da li verujem da je moguće da sebe učinim srećnijom? Na kraju krajeva, teorija „set-poen“ tvrdi da se osnovni stepen nečije sreće može tek neznatno promeniti.

Moj zaključak: da, moguće je.

Sudeći po trenutnim istraživanjima, u određivanju nečijeg stepena sreće pedeset odsto odlazi na genetiku; životne okolnosti kao što su godine, pol, nacionalnost, bračni status, primanja, zdravlje, zanimanje i religiozno uverenje čine od deset do dvadeset procenata, a ostatak zavisi od nečijeg razmišljanja i ponašanja. Drugim rečima, ljudi imaju urođene dispozicije koje su utvrđene do određenog stepena, ali mogu svojim

postupcima povećati ili smanjiti nivo sreće. To otkriće potvrdilo je moja zapažanja. Čini mi se očiglednim da su neki ljudi po prirodi vedriji ili melanholičniji od drugih i da, istovremeno, njihove odluke o tome kako će živeti svoj život takođe utiču na njihovu sreću.

Drugo pitanje: Šta je „sreća“?

Dok sam studirala pravo, proveli smo čitav semestar raspravljajući o značenju „ugovora“ i setila sam se toga kada sam se upustila u svoje istraživanje o sreći. Kada učite, možete osetiti radost zbog tačnog definisanja izraza, a jedna studija o pozitivnoj psihologiji ustanovila je petnaest različitih akademskih definicija sreće. Međutim, kada je o mom projektu reč, nije mi se činilo neophodnim da trošim mnogo energije na razlike između „pozitivnog delovanja“, „subjektivnog zadovoljstva“, „hedonističkog raspoloženja“ i bezbroj drugih izraza. Nisam želela da se zaglibim u pitanje koje me ne zanima mnogo.

Umesto toga, odlučila sam da sledim svetlu tradiciju koju je postavio sudija vrhovnog suda Poter Stjuart kada je definisao bestidnost rečima „Prepoznam je kada je vidim“ i Luja Armstronga koji je rekao „Ako morate da pitate šta je džez, onda nikada nećete saznati“, kao i A. E. Hausmana koji je napisao da „ne može da definiše poeziju, baš kao što terijer ne može da definiše pacova“ ali prepozna je „predmet po simptomima koje izaziva“.

Aristotel je izjavio da je sreća *summum bonum*, vrhovno dobro; ljudi žele druge stvari, kao što su moć ili bogatstvo ili da smršaju pet kilograma zato što veruju da će im to doneti sreću, ali njihov pravi cilj je sreća. Blez Paskal je tvrdio: „Svi ljudi žele da budu srećni. U tome nema izuzetaka. Samo su različita sredstva koja se u tu svrhu koriste, ali svi teže ka tom istom cilju.“ U jednom ispitivanju sprovedenom širom sveta, na pitanje šta najviše žele u životu – i šta najviše žele svojoj deci – ispitanici

su odgovarali da žele *sreću*. Čak i oni koji ne mogu da se slože šta znači biti „srećan“, ipak se slažu da većina ljudi želi da bude „srećnija“ u skladu sa svojom naročitom definicijom toga. Znam kada sam srećna. To je dovoljno dobro za moje ciljeve.

Došla sam do još jednog važnog zaključka u vezi s definisanjem sreće: da je *nesreća* antonim za *sreću*, a ne *depresija*. Depresija, teško stanje koje iziskuje hitno lečenje, čini sopstvenu kategoriju nezavisno od sreće ili nesreće. Bavljene njenim uzrocima i načinima prevazilaženja daleko je izvan domašaja mog projekta sreće. Ali iako nisam patila od depresije niti sam nameravala da pokušam da se uhvatim u koštac s njom, ipak sam morala mnogo toga da radim – samo zato što nisam depresivna ne znači da neću imati koristi od pokušaja da budem srećnija.

Pošto sam utvrdila da je moguće podići moj stepen sreće i da znam šta znači biti „srećan“, morala sam da otkrijem tačno *kako* da učinim sebe srećnijom.

Mogu li otkriti neku zapanjujuću novu tajnu o sreći? Verovatno ne. Ljudi razmišljaju o sreći hiljadama godina, a neki najbolji umovi u istoriji već su otkrili velike istine o sreći. Sve ono što je važno već je rečeno. (Čak i ta izjava. Alfred Nort Vajthed rekao je 'Sve što je važno već je rečeno'.) Zakoni sreće su nepromenljivi kao i zakoni hemije.

Ali iako nisam izmislila te zakone, morala sam *lično* da se uhvatim u koštac s njima. To je kao dijeta. Svi znamo tajnu dijete – zdravije se hrani, jedi manje, vežbaj više – ali teško je primeniti je. Morala sam da stvorim šemu kako praktično da primenim ideje o sreći u svom životu.

Otac nacije Bendžamin Frenklin jedan je od svetaca zaštitnika samospoznaje. U svojoj *Autobiografiji* opisao je kako je stvorio

svoju Tabelu vrlina kao deo „smelog i napornog Projekta stremljenja ka moralnom savršenstvu“. Odredio je trinaest vrlina koje želi da neguje – umerenost, ćutljivost, red, odlučnost, štedljivost, marljivost, iskrenost, pravednost, savlađivanje, čistoću, mir, čestitost i skromnost – i napravio tabelu u koju je uneo te vrline po danima u nedelji. Svakog dana Frenklin je ocenjivao sebe u skladu s tim da li se pridržavao tih trinaest vrlina.

Savremena istraživanja podvlače mudrost pristupa pravljenja tabela. Ljudi će više napredovati ako predstave ciljeve kao konkretna, merljiva dejstva sa svojevrsnom strukturalnom odgovornošću i pozitivnim napredovanjem. Takođe, ako je verovati jednoj savremenoj teoriji o radu mozga, podsvest igra suštinsku ulogu u stvaranju mišljenja, motiva i osećanja nezavisno od naše svesti ili svesne kontrole, a jedan činilac koji utiče na rad podsvesti jeste „dostupnost“ obaveštenja ili lakoća s kojom dopiru do uma. Lakše ćemo se setiti obaveštenja koje smo nedavno dobili ili često koristili u prošlosti i, prema tome, lakše ćemo ga aktivirati. Pojam „dostupnosti“ navodi na to da ću, neprestanim podsećanjem na određene ciljeve i misli, moći lakše da ih aktiviram u mozgu.

Dakle, nadahnuta nedavnim naučnim istraživanjima i Frenklinovim metodom, napravila sam svoju verziju njegove tabele s ocenama – vrstu kalendara na kojem ću obeležiti sve svoje odluke i svakodnevno sebe ocenjivati s $\sqrt{\quad}$ (dobro) ili X (loše) za svaku odluku.

Međutim, nakon što sam napravila svoju praznu tabelu, dugo mi je trebalo da odlučim koje odluke da upišem u polja. Frenklinovih trinaest vrlina nije se poklapalo s promenama koje sam želela da postignem. Nije me preterano zanimala „čistoća“ (mada, kada razmislim o tome, trebalo bi više pažnje da posvetim koncu za zube). Šta bih *ja* trebalo da radim kako bih bila srećnija?

Prvo bi trebalo da utvrdim polja na kojima želim da porađim. A zatim da osmislim opipljive i merljive načine za povećanje sreće. Primera radi, svi se, od Seneke do Martina Seligmana, slažu da je prijateljstvo ključ za sreću i, naravno, želela sam da učvrstim svoja prijateljstva. Caka je bila u tome da otkrijem tačno *kako* mogu da postignem promene koje tražim. Želela sam da budem određena kako bih tačno znala šta da očekujem od same sebe.

Dok sam razmišljala o mogućim merama, ponovo mi je palo na um koliko će se moj projekat: sreća razlikovati od tuđih. Na vrhu Frenklinovih prioriteta nalazile su se „umerenost“ („Nemoj jesti do obamrlosti, niti piti do ushićenja“) i „ćutljivost“ („Manje blebetanja, igara rečima i šegačenja“). Drugi ljudi mogu odlučiti da počnu da odlaze u teretanu, ostave cigarete, poboljšaju svoj seksualni život, nauče da plivaju ili da počnu da volontiraju – meni nisu bile potrebne te naročite mere. Imala sam svoje, jedinstvene, prioritete, a na spisku sam imala mnogo stavki koje bi drugi izbacili, dok sam odbacila mnoge koje bi drugi uključili.

Recimo, jedna prijateljica me je pitala: „Zar nećeš krenuti na terapiju?“

„Ne“, iznenađeno sam odgovorila. „Zašto, zar misliš da bi trebalo?“

„Svakako. To je suštinsko. Moraš da ideš na terapiju kako bi saznala uzročnike svog ponašanja“, objasnila mi je. „Zar ne želiš da znaš *zašto* si takva kakva si i *zašto* želiš da ti život bude drugačiji?“

Neko vreme razmišljala sam o tim pitanjima i onda zaključila – pa, ne, ne zaista. Da li to znači da sam površna? Znam mnoge ljude za koje je terapija bila neprocenjiva, ali pitanja kojima sam htela da se pozabavim nalazila su se ispred mene i, u tom trenutku, želela sam sama da otkrijem koji ću pristup izabrati.

Htela sam da se usredsredim na drugu temu svakog meseca i dvanaest meseci u godini dalo mi je dvanaest praznina da popunim. Istraživanja su me naučila da su društvene veze najvažniji činilac sreće, te sam odlučila da prionem na „Brak“, „Roditeljstvo“ i „Prijatelje“. Naučila sam i da moja sreća umnogome zavisi od mojih gledišta, te sam spisku dodala „Večnost“ i „Stav“. Rad je od suštinske važnosti za moju sreću, ali i rasonoda, pa sam dodala stavke „Rad“, „Igra“ i „Strast“. Šta još želim da pokrijem? „Energija“ mi je delovala kao osnovni preduslov za uspeh čitavog projekta. Znala sam i da želim da se pozabavim pitanjem „Novca“. Kako bih istražila neka shvatanja na koja sam naišla tokom istraživanja, dodala sam i „Pažljivost“. Decembar će biti mesec kada ću pokušati da se savršeno pridržavam svih svojih odluka – i tako sam dobila dvanaest kategorija.

Ali šta bi trebalo da bude prvo? Šta je najvažniji činilac sreće? To još nisam otkrila, ali sam odlučila da se prvo pozabavim „Energijom“. Velika količina energije olakšaće mi da se pridržavam ostalih odluka.

Taman na vreme, za prvi januar, kada sam nameravala da započnem projekat, završila sam svoju tabelu s dvanaest odluka koje ću pokušati da ostvarim u tekućoj godini. U prvom mesecu, pokušaću samo da se pridržavam januarskih odluka; u februaru ću im dodati sledeći niz. Do decembra, moći ću da ocenim kako sam se pridržavala odluka tokom cele godine.

Dok sam pokušavala da utvrdim svoje odluke, pojavilo se nekoliko vrhovnih principa. Ispostavilo se da je sažimanje tih principa daleko napornije nego što sam očekivala, ali posle mnogo dodavanja i oduzimanja, došla sam do svojih Dvanaest zapovesti:

DVANAEST ZAPOVESTI

1. Budi Grečen.
2. Uzdržavaj se.
3. Ponašaj se onako kako hoćeš da se osećaš.
4. Uradi to odmah.
5. Budi pristojna i poštena.
6. Uživaj u procesu.
7. Ne škrtari.
8. Definiši problem.
9. Razvedri se.
10. Uradi ono što se mora učiniti.
11. Bez proračuna.
12. Postoji samo ljubav.

Predvidela sam da će mi Dvanaest zapovesti pomoći dok se budem trudila da se pridržavam svojih odluka.

Sastavila sam i luckastiji spisak: moje Tajne zrelog doba. To su lekcije koje sam naučila uz izvesne teškoće dok sam odrastala. Nisam sigurna zašto su mi bile potrebne godine da prihvatim mišljenje da glavobolju zaista mogu ukloniti lekovi koji se kupuju bez recepta, ali tako je.

TAJNE ZRELOG DOBA

Drugi ne primećuju tvoje greške onoliko koliko ti se čini.

U redu je zatražiti pomoć.

Većina odluka ne iziskuje opsežno istraživanje.

Čini dobro, osećaj se dobro.

Važno je biti fin prema *svima*.

Ponesi džemper.

Ako svakog dana uradiš malo, možeš postići mnogo.

Sapun i voda uklanjaju većinu mrlja.

Često možeš ispraviti manji tehnički problem ako nekoliko puta uključiš i isključiš kompjuter.

Ako ne možeš nešto da nađeš – pospremi.

Možeš izabrati šta da radiš; ne možeš izabrati ono što bi volela da radiš.

Sreća te ne čini uvek srećnom.

Ono što radiš *svakog dana* važnije je od onoga što radiš *povremeno*.

Ne moraš biti dobra u svemu.

Ako ne grešiš, ne trudiš se dovoljno.

Lekovi koji se kupuju bez recepta vrlo su delotvorni.

Ne dozvoli da najbolje bude neprijatelj dobrog.

Ono što je zabavno drugima, možda tebi nije – i obrnuto.

Ljudi zaista više vole kada im kupiš svadbeni poklon s njihovog spiska.

Ne možeš znatno promeniti narav svoje dece zvocanjem ili time što ćeš ih upisati na časove.

Nema depozita – nema povraćaja.

Zabavljala sam se dok sam sastavljala svojih Dvanaest zapovesti i Tajne zrelog doba, ali ključ mog projekta: sreća i dalje je bio moj spisak odluka koji je otelotvorio ono što želim da promenim u životu. Međutim, kada sam se osvrnula na te odluke, zapanjila sam se koliko su neznatne. Recimo, uzmimo januar. „Ranije idi na spavanje“ ili „prioni na dosadan zadatak“ nije delovalo dramatično, živopisno niti naročito ambiciozno.

Oduševili su me radikalni projekti: sreća drugih, kao što je preseljenje Henrija Dejvida Toroa na jezero Valden ili putovanja Elizabet Gilbert u Italiju, Indiju i Indoneziju. Nov početak, potpuna posvećenost, skok u nepoznato – njihove potrage delovale su mi prosvetljujuće, a, osim toga, osetila sam posredno uzbuđenje zbog njihovog bekstva od svakodnevnih briga.

Ali moj projekat nije bio takav. Nisam avanturistički tip i nisam htela da se podvrgnem takvoj vrsti neuobičajene

promene. Što je dobro, budući da ne bih mogla to da uradim čak i da sam htela. Imam porodicu i odgovornosti, pa je nemoguće da odem nekud za vikend, a kamoli na celu godinu.

I, što je najvažnije, nisam htela da odbacim svoj život. Želela sam da promenim život bez menjanja svog života time što ću naći više sreće pod sopstvenim krovom. Znala sam da sreću neću naći na udaljenom mestu ili u neobičnim okolnostima; ona se nalazi ovde i sada – kao u nezaboravnoj knjizi *Plava ptica*, u kojoj dvoje dece čitavu godinu tragaju po svetu za Plavom pticom sreće, da bi je našli kako ih čeka kada se konačno vrate kući.

Mnogo ljudi postavljalo je pitanja u vezi s mojim projektom: sreća. Počevši od mog muža.

„Zaista ne razumem“, rekao je Džejmi kada je legao na pod da uradi dnevne vežbe za leđa i kolena. „Već si prilično srećna, zar ne? Da si nesrećna, to bi imalo više smisla – ali ti nisi.“ Zastao je. „Nisi nesrećna, zar ne?“

„Jesam srećna“, uverila sam ga. „Zapravo“, nastavila sam, zadovoljna što mogu da se razmećem svojim novim saznanjima, „većina ljudi prilično je srećna – u ispitivanju obavljenom 2006. godine osamdeset četiri odsto Amerikanaca ocenilo je sebe kao 'veoma srećne' ili 'prilično srećne'. Takođe, u anketi sprovedenoj u četrdeset pet zemalja, ljudi su u proseku davali sebi sedam na skali od jedan do deset ili 75 na tabeli od jedan do sto. I ja sam popunila upitnik prave sreće i na skali od jedan do pet dobila sam 3,92.“

„Pa, zašto se onda upuštaš u projekat: sreća ako si prilično srećna?“

„Jesam srećna – ali ne onoliko koliko bi trebalo da budem. Imam tako dobar život i želim više da ga cenim, kao i da živim

više u skladu s tim.“ Bilo mi je teško da objasnim. „Previše se žalim i nerviram se više nego što bi trebalo. Trebalo bi da budem zahvalnija. Mislim da bih se bolje ponašala kada bih bila srećnija.“

„Zar zaista misliš da će nešto od *toga* bilo šta promeniti?“, pitao je, pokazujući na moju prvu odštampanu praznu Tabelu odluka.

„Pa, saznaću.“

„Ha“, otpuhnuo je. „Pretpostavljam da je tako.“

Uskoro sam se suočila s još većom sumnjičavošću na jednoj koktel-zabavi. Uobičajeno uljudno ćaskanje prerاسlo je u nešto što je više podsećalo na odbranu doktorske disertacije kada se jedan dugogodišnji poznanik otvoreno narugao ideji o mom projektu: sreća.

„Projekat da vidiš možeš li da budeš srećnija? A čak nisi ni depresivna?“, pitao je.

„Tako je“, odgovorila sam, pokušavajući da delujem pametno dok sam žonglirala vinsku čašu, salvetu i fensi verziju rol-viršle.

„Bez uvrede, ali u čemu je svrha? Ne mislim da je mnogo zanimljivo istraživati kako obična osoba može da postane srećnija.“

Nisam bila sigurna kako da odgovorim. Mogu li mu reći da jedna Tajna zrelog Doba glasi: „Nikada nemoj početi rečenicu rečima 'bez uvrede'?“

„Uostalom“, nastavio je, „ti nisi obična osoba. Veoma si obrazovana, živiš od pisanja, stanuješ na Aper ist sajdu, tvoj muž ima dobar posao. Šta bi rekla nekome na Srednjem zapadu?“

„Ja sam sa Srednjeg zapada“, slabašno sam odgovorila.

Odbacio je to. „Prosto, ne verujem da ćeš steći saznanja koja će biti korisna drugima.“

„Pa“, odvrtila sam, „verujem da ljudi mogu mnogo naučiti jedni od drugih.“

„Mislim da ćeš otkriti da tvoje iskustvo neće moći dobro da se prenosi dalje.“

„Daću sve od sebe“, odgovorila sam. A onda sam otišla da nađem nekog drugog s kim ću razgovarati.

Taj tip, koliko god da me je obeshrabrio, ipak nije pogodio moju pravu brigu u vezi s projektom: Da li je veoma sebično uložiti toliki trud u sopstvenu sreću?

Mnogo sam razmišljala o tom pitanju. Na kraju, složila sam se sa antičkim filozofima i savremenim naučnicima koji tvrde da stremljenje ka većoj sreći predstavlja vredan cilj. Sudeći po Aristotelu, „Sreća je smisao i svrha života, jedini cilj čovekovog postojanja“. Epikur je napisao: „Moramo uvežbavati ono što nam donosi sreću budući da, ako je imamo, imamo sve, a, ako je nemamo, sva naša delovanja usmerena su ka tome da je steknemo.“ Savremena istraživanja otkrivaju da su srećniji ljudi saosećajniji, produktivniji, obzirniji, dopadljiviji, kreativniji, prilagodljiviji, više zainteresovani za druge, druželjubiviji i zdraviji. Srećni ljudi su bolji prijatelji, kolege i građani. Želela sam da pripadam tim ljudima.

Znam da je meni svakako lakše da budem dobra kada sam srećna. Tada sam strpljivija, sklonija opraštanju, energičnija, veselija i velikodušnija. Rad na sopstvenoj sreći neće usrećiti samo mene, već će učiniti srećnijim i ljude oko mene.

I – mada to nisam odmah shvatila – započela sam svoj projekat: sreća zato što sam htela da se *pripremim*. Ja sam veoma srećna osoba, ali kolo će se okrenuti. Jedne mračne noći, telefon će mi zazvoniti i već imam slutnju o jednom naročitom telefonskom pozivu. Jedan cilj mog projekta: sreća jeste da se pripremim za nesreću – da razvijem samodisciplinu i psihičke navike da se izborom s lošim stvarima kada se budu dogodile. Pravo vreme da počnem da vežbam, prestanem da zvocam i sredim naše digitalne fotografije jeste kada sve teče kako treba. Nisam htela da čekam neku krizu da bih ponovo oblikovala svoj život.

1

JANUAR

Više energije

VITALNOST

- Ranije odlaziti na spavanje
- Više vežbati
- Baciti, popraviti, srediti
- Prionuti na dosadan zadatak
- Ponašati se energičnije

Kao i četrdeset četiri odsto Amerikanaca, donosim novogodišnje odluke – i ne pridržavam ih se dugo. Koliko li sam puta odlučila da ću više vežbati, hraniti se zdravije i redovno pregledati elektronsku poštu? Međutim, ove godine donela sam odluke u skladu sa svojim projektom: sreća i nadala sam se da to znači da ću biti uspešnija u njihovom pridržavanju. Kako bih započela novu godinu i svoj projekat: sreća, odlučila sam da se usredsredim na to da povećam količinu svoje energije. Više vitalnosti, nadala sam se, pomoći će mi da se pridržavam svih odluka svog projekta: sreća u narednim mesecima.

Istraživanja pokazuju da, u začaranom krugu, sreća pruža više energije i