



DE DIANA-FLORINA COSMIN

De ce nefericirea nu rentează

În ultima vreme m-am gândit mai mult decât de obicei la ideea de fericire, poate și fiindcă în lumea noastră se „poartă” tot mai mult nefericirea, adevărată sau închipuită.

Ne-am obișnuit atât de mult cu o stare de tristețe „default”, încât prezența fericirii ne tulbură puțin.

Vi s-a întâmplat vreodată ca oamenii din jur să vă întrebe „Dar ce ai de ești așa de vesel azi? Ce ți s-a întâmplat?”. Mie da, de atât de multe ori încât uneori aveam impulsul să-mi temperez buna-dispoziție doar ca să nu mai fiu nevoită să văd chipurile uimite în fața răspunsului meu: „Nimic”. Pur și simplu am o zi bună, sunt sănătoasă, fac ceea ce-mi place, e soare afară, am mâncat o prăjitură... ce alte motive radicale de fericire mi-ar mai trebui? Suntem obișnuiți să vedem chipuri triste, dar proximitatea bucuriei ne stânjenește, poate și fiindcă am ridicat conceptul de „fericire” pe un pedestal atât de înalt încât ne e teamă să nu ne luxăm gleznele și speranțele ca să ajungem la el. Fericirea nu e ceva ce ne va pocni într-o zi în moalele capului, făcându-ne să vedem stele și inimioare roz. Nu e programabilă ori condiționată și nu locuiește într-un viitor îndepărtat. Este o decizie luată acum și aici.

Făcând interviurile pentru rubrica de parfumuri din acest număr ForbesLife, l-am cunoscut pe Frank Köhler, directorul de distribuție al brandului german de parfumuri Humiecki & Graef. Un neamț jovial, mereu pus pe glume, al cărui râs zgomotos atrăgea privirile. „Să știi că am fost deprimat o bună perioadă de timp”, mi-a mărturisit el la un moment dat. „Dar într-o zi mi-am dat seama că indiferent dacă sunt fericit sau sunt trist, viața tot trece, așa că... de ce aș fi trist?”. Un raționament atât de simplu și de adevărat, dar pe care 99,99% dintre oameni nu izbutesc să-l aplice cu niciun

chip. Americanii, recunoscuți pentru abordarea pragmatică a vieții, au o vorbă: „What’s in it for me?”. Indiferent dacă e vorba de o plimbare prin parc sau de un contract de job, ei se întrebă mai întâi „Bun, și ce-mi iese mie din asta? Merită?”.

Poate ar fi mai bine să abordăm și noi viața și (ne) fericirile ei în același mod: de câte ori ne simțim copleșiți de griji, tristețe și melancolie, să ne oprim o clipă și să ne adresăm singuri întrebarea. „Ce câștig din asta?”.

În 10 cazuri din 10 răspunsul va fi „Absolut nimic”.

Eventual stres, tensiune arterială, depresie și o stare generală foarte proastă. Un zâmbet, în schimb, chiar și unul chinuit, este o șansă de a primi în viețile noastre și altceva. Chiar și cele mai profitabile investiții la bursă încep cu o singură acțiune. Ce mai așteptați? ■