

## Началото

Винаги съм живяла с неопределеното очакване, че ще надрасна своите ограничения.

Един ден просто щях да спра да навивам косата си с пръст, да нося непрекъснато маратонки и да ям овесени ядки за закуска, обяд и вечеря. Щях да помня рождените дни на приятелите си, да се науча да работя с „Фотошоп“ и да оставам непреклонна пред молбите на дъщеря ми да ѝ позволя да гледа телевизия, докато се храни. Щях да чета Шекспир, да отделям повече време за забавления и повече да се смея, да се отнасям по-добре с другите хора, да посещавам по-често музеи и да шофирам, без да изпитвам страх.

Един априлски ден, в утрин като всяка друга, аз внезапно осъзнах реалната опасност да пропиляя живота си. Докато се вирах навън през опръсканото от дъжда стъкло на един градски автобус, усетих как годините неусетно се изнизват. Тогава се запитах: „Какво искам от живота?“. „Ами... искам да бъда щастлива“, отговорих си сама. Но никога не бях се замисляла какво ме прави щастлива и как бих могла да стана още по-щастлива.

Не можех да се оплача от живота си. Бях омъжена за Джейми, висок и тъмнококс красавец, голямата любов в моя живот; имахме две очарователни дъщерички: седемгодишната Елиза и Елинор на годинка; бях изоставила адвокатската професия и се занимавах с писане; живеех в любимия си град Ню Йорк; радвах се на чудесни взаимоотношения с моите родители, сестра ми и най-близките роднини; имах приятели; бях здрава; все още нямаше нужда да боядисвам косата си. Ала твърде често се случваше да се ядосам на съпруга си или на техника от кабелната телевизия и да стигна до разправия с тях. Чувствах се потисната след всеки незначителен неуспех в работата. Бях се отчуждила от доста стари приятели, бях станала раздражителна, страдах от пристъпи на меланхолия, несигурност, апатия и безпричинно чувство за вина.

През замъгленото от дъжда стъкло на автобуса видях две фигури да пресичат улицата – една жена на моята възраст се опитваше едновременно да държи чадър, да говори по мобилния си телефон и да буца детска количка, в която имаше дете, облечено в жълт дъждобран. Сепнах се, защото внезапно разпознах себе си в тази жена. „Това съм аз“, помислих си. Имах почти същата количка, мобилен телефон, часовник с аларма, апартамент в близкия квартал. Пътувах с автобуса всеки ден, за да прекося парка в едната или в другата посока. Не го бях осъзнавала досега, но това беше моят живот.

Не бях в депресия, не преживявах криза на средната възраст, но определено страдах от особен вид неразположение, характерно за зрелите хора – едно ясно изразено чувство на неудовлетворение и неверие не ме напускаше вече доста време. „Възможно ли е това да съм аз - питах се, когато вземах сутрешния вестник от пощенската кутия, или сядах да прегледам електронната си поща, - наистина ли това съм аз?“ С приятелите ми често се шегувахме по повод това усещане, което помежду си наричахме „красивата къща“, понеже всички бяхме преживявали по едно или друго време необичайния шок и съпътстващото го осъзнаване,

подобно на героя от песента на „Токинг Хедс“ „Веднъж в живота“: „Тази красива къща не е моя“, пее вокалистът Дейвид Бърн.

Това наистина ли е моят живот, питах се с недоумение и си отговорях: Да, това е твоят живот.

Но макар и на моменти да чувствах неудовлетворение и някаква празнота, все пак не забравях колко съм щастлива. Когато се будех нощем, а това често се случваше, ставах от леглото и ходех от стая в стая, за да погледам съпруга си, който спеше сред разхвърляните завивки, и двете си дъщери, заобиколени от плюшени играчки, и бях доволна, че са в безопасност. Имах всичко, което можех да желая, но като че ли не можех да го оценя. Затънала до гуша в дребнаво недоволство и мимолетни кризи, уморена от борбата със собствената си природа, твърде често забравях за прекрасните неща, които имах. Исках да спра да приемам тези дарове от съдбата за даденост. Думите на френската писателка Сидони-Габриел Колет не излизаха от ума ми: „Колко прекрасен е бил животът ми... Ще ми се само да го бях осъзнала по-рано“. Не исках в края на живота си или сполетяна от някакво нещастие в бъдещето да се обърна назад и да си кажа: „Колко щастлива съм била!... Жалко, че не съм го осъзнала по-рано!“.

У мен бе назрял един важен въпрос. Възможно ли е да превъзпитам себе си така, че да изпитвам благодарност за всеки обикновен ден от живота си? Мога ли да си поставя по-високи критерии и да стана по-добра съпруга, майка, приятел? Как да се освободя от дребните житейски недоволства и да придобия по-възвишен светоглед? Вглъбена в размисли по тези въпроси, често забравях да мина на път към къщи през аптеката и да си купя паста за зъби – не успявах да съчетая високите цели с ежедневната рутина.

Автобусът креташе едва-едва, но мислите ми препускаха главоломно. „Трябва да направя нещо, мислех си, още в първия момент, когато ми се освободи малко време, ще си съставя проект как да постигна щастие“. Но свободно време все не оставаше. Когато животът влезе в обичайния си коловоз, трудно си припомняш кои са значимите неща. Ако исках да си съставя „Проект Щастие“, трябваше сама да си осигуря нужното време. Прииска ми се да поживея месец на живописен, брулен от ветровете остров, където всеки ден щях събирам миди, да чета Аристотел и да пиша в изискан дневник с пергаментови листи. Но почти веднага осъзнах, че това няма как да стане и трябва да намеря време тук и сега. Имах нужда да сменя перспективата, от която наблюдавах познатите неща около мен.

От всички мисли, които нахлуваха в ума ми, докато седях в претъпкания автобус, се откриха два важни извода: не бях толкова щастлива, колкото в действителност можех да бъда; животът ми нямаше да се промени, докато самата аз не се заемех да го променя. Тогава реших да посветя една година от живота си на опитите да направя от себе си по-щастлив човек.

Взех това решение във вторник сутринта и в сряда следобед на бюрото ми вече се извисяваше огромен куп книги, взети от библиотеката. Чудех се къде да им намеря място в малкия си работен кабинет в апартамента ни на последния етаж в жилищния блок – всяко местенце там беше заето с материали за биографията на Кенеди, която пишех в момента, и бележки от класния ръководител на Елиза в основното училище, чрез които той ме информираше за училищните екскурзии, възпалението на гърлото или предстоящите

благотворителни кампании.

Нямаше как да пристъпя веднага към изпълнението на моя проект. Имах много да уча, преди да предприема конкретни действия. След няколко седмици усилено четене започнах да обмислям как да осъществя експеримента си. Обадих се на Елизабет, моята по-малка сестра.

Тя търпеливо изслуша приблизително двадесетминутната ми беседа за щастието, а после каза:

- Не знам дали осъзнаваш каква чудачка си. В добрия смисъл, разбира се - побърза да добави.
- Всеки е чудак посвоему. Затова и всеки „Проект Щастие“ е различен. Всички ние сме уникални личности.
- Може би си права, но нямаш представа колко странно звучи от твоята уста.
- И защо ти се струва толкова странно?
- Защото подхождаш към въпроса за щастието толкова усърдно и методично.

Не разбирах какво иска да ми каже.

- Имаш предвид това, че се опитвам да превърна максими като „Мисли за смъртта“ и „Улови мига“ в точки от план за действие?
- Точно така – отвърна тя, - макар и да не знам какво точно влагаш в „точка от план за действие“.
- Това е понятие в мениджмънта.
- Аха. Както и да е. Но определено проектът ти разкрива много повече за твоя характер, отколкото подозираш.

Тя несъмнено беше права. Казват, че човек се опитва да учи другите на това, което сам иска да научи. Приемайки ролята на преподавател по щастие, макар и единствено на себе си, всъщност се опитвах да открия начин да превъзмогна собствените си недостатъци и ограничения.

Беше време да поставя по-високи изисквания пред себе си. Но докато обмислях пътя към своето щастие, се натъкнах на някои парадокси. Исках да се променя, но и да се приемам такава, каквата съм. Не желяех да се вземам твърде насериозно, но, от друга страна, добре би било да се отнасям по-сериозно към собствената си личност. Исках да оползотворявам времето си, но и да се разхождам, да играя и да чета за развлечение. Исках да мисля за себе си, за да забравя себе си. Бях неспокоен човек; исках да се освободя от завистта и безпокойството си за бъдещето, но да запазя енергичността и амбициите си. Проницателната забележка на Елизабет ме накара да се замисля за подбудите си. Дали се стремях към духовно израстване и живот, отдаден на възвишени идеали, или моят „Проект Щастие“ беше просто опит да поема контрол над всеки аспект от живота си по характерния за мен дисциплиниран и перфекционистки начин?

В моя проект присъстваха и двата мотива. Исках да усъвършенствам характера си, но като се има предвид моята природа, този процес вероятно щеше да е придружен с правене на таблици, уточняване на очакваните резултати, изготвяне на списъци със задачи за изпълнение, търсене на непознати думи в речници и непрестанно нахвърляне на бележки.

... Други проекти - като този на Хенри Дейвид Торо, който отишъл да живее на брега на езерото Уолдън, или на Елизабет Гилбърт, която заминала за Италия, Индия и Индонезия, намирах за по-въодушевяващи. Новото начало, пълното посвещаване, скокът в неизвестността – именно тези неща бяха направили начинанията им просветляващи. А и няма защо да крия - завиждах им, че са успели да изоставят дребните житейски грижи.

Но моят проект нямаше как да прилича на техните. Аз не бях чак такъв авантюрист и не желяех да предприемам радикални промени. А това беше добре, защото нямаше да съм способна на това дори да исках. Имах семейство и семейни задължения, които не можех да изоставя дори в почивните дни, камо ли за година.

Не исках да късам с досегашния си живот. Исках само да го променя, без в действителност да го променям, откривайки повече щастие в собствения си дом. Знаех, че щастието не може да е далеч, скрито зад някакви необикновени обстоятелства; то беше някъде наоколо, в настоящия момент, както в онази завладяваща пиеса на Морис Метерлинк „Синята птица“, в която две деца цяла година търсят Синята птица на щастието по света само за да открият накрая, че тя ги очаква у дома.

... Доста от познатите ми критикуваха моя проект. Един от моите първи критици беше съпругът ми.

- Не те разбирам – каза ми веднъж Джейми, докато правеше на пода своите упражнения за гърба и коленете. – Вече си постигнала щастието, не съм ли прав? Ако беше нещастна, този проект би имал смисъл, но ти не си. – След това направи пауза: – Не си нещастна, нали?

- Щастлива съм – уверих го. – Всъщност – продължих аз, доволна че ми се предоставя възможност да демонстрирам новопридобитите си знания, - повечето хора са относително щастливи. Според статистическо проучване от 2006 година, 48% от американците се определят като „много щастливи“ или „относително щастливи“, а в друго проучване, проведено в четиридесет и пет страни, средноаритметичната оценка за щастие, която си поставяли участниците, била 7 по 10-степенната скала и 75 по 100-степенната. Аз самата току-що попълних Въпросника за автентично щастие, разработен от Мартин Селигман и неговите сътрудници, и постигнах резултат 3,62 от възможни 5 точки.

- Но след като си достатъчно щастлива, защо ти е „Проект Щастие“?

- Щастлива съм, но не толкова, колкото бих могла да бъда. Животът ми е добър, но искам да го ценя повече и да живея по-пълноценно. – Трудно ми беше да му обясня. – Оплаквам се твърде много, дразня се ненужно. Би трябвало да изпитвам повече благодарност. Мисля, че ако се почувствам по-щастлива, поведението ми ще се подобри.

- Смяташ ли, че това ще промени нещо? – попита ме Джейми и посочи разпечатката на моята първа, чистичка още таблица с резолюции.

- Ами да, предстои да разбере.

- Хм – подсмихна се той. – Дано да разбереш.

Сблъсках се с неприкрит скептицизъм на един коктейл няколко дни по-късно.

Непринуденият учтив разговор с неколцина от гостите постепенно се превърна в нещо като защита на докторска дисертация за мен, след като един дългогодишен познат открито се присмя на идеята ми.

- Искаш да кажеш, че с този твой „Проект Щастие“ целиш да разбереш дали можеш ли да бъдеш по-щастлива? И дори не си в депресия? – попита с недоумение той.

- Точно така – потвърдих аз, опитвайки се да си придам авторитетен вид, докато жонглирах с чаша вино, салфетка и миниатюрен хотдог в ръце. - Не се засягай, но какъв е смисълът? Не мисля, че да изследваш въпроса, дали обикновеният човек може да бъде по-щастлив, е кой знае колко интересно.

Не знаех как да отвърна. Искаше ми се да му кажа, че една от тайните на зрелостта е „Никога не започвай изказването си с „Не се засягай, но...“

- И освен това – продължи той, – ти не си обикновен човек. Ти си високообразована жена, писател, живееш в скъпия квартал Горен Ийст Сайд и съпругът ти има добра работа. Какво би могла да кажеш на някого от по-бедните и необразовани щати в Средния запад?

- Израснала съм в Средния запад – смънках.

Той махна с ръка:

- Просто не смятам, че прозренията ти по този въпрос ще са от полза на други хора.

- Аз пък вярвам, че хората могат да се учат един от друг.

- Скоро ще откриеш, че твоят опит им е чужд.

- Ще се постарая това да не се случи – приключих разговора и се отдалечих, за да си потърся друг събеседник.

Макар и донякъде да ме обезкуражи, този човек не засегна истинските ми притеснения по отношение на проекта: не беше ли във висша степен егоцентрично да влагам толкова усилия в преследване на личното си щастие?

Дълго мислих по този въпрос. В крайна сметка се присъединих към категорията древни философи и съвременни учени, които защитават тезата, че преследването на личното щастие е достойна цел. Според Аристотел „Щастието е смисълът и целта на живота, венецът на човешкото съществуване“. Епикур пише: „Трябва да упражняваме себе си във вършенето на неща, които носят щастие, тъй като, когато щастието присъства в живота ни, ние имаме всичко, а когато не присъства – всички наши действия са насочени към придобиването му“. Резултатите от съвременните изследвания показват, че щастливите хора са по-алтруистични, по-продуктивни, по-услужливи, по-добронамерени, по-съзидателни, по-здрави, по-устойчиви емоционално и проявяват повече интерес към околните. Щастливците са по-добри приятели, колеги и граждани. Искях да стана един от тях.

Когато се чувствах щастлива, ми беше лесно да съм добра. В такива моменти ставах по-търпелива, по-весела, по-щедра, по-лесно прощавах грешките на близките си и бях преизпълнена с енергия. Затова усилията, които предстоеше да положа, не само щяха да направят по-щастлива самата мен, но и хората около мен.

И така – макар тогава да не го осъзнавах, аз започнах изпълнението на „Проект Щастие“, защото исках да се подготвя. Бях щастлив човек, ала не се знаеше кога колелото на съдбата ще се завърти на сто и осемдесет градуса. Някоя тъмна нощ телефонът ми щеше тревожно да зазвъни: аз вече очаквах един конкретен разговор. Една от целите, които си поставях с „Проект Щастие“, беше да се подготвя за бедите – да развия у себе си нужната самодисциплина и душевна устойчивост, за да се справя с тях, когато ме сполетят. Времето, когато животът ми все още не бе помрачен от подобни събития, бе най-подходящият период да започна да правя физически упражнения, да се освободя от навика да натяквам и да подрежда цифровите снимки. Не исках да чакам някоя криза, за да въведа ред в живота си.