



Gretchen Rubin

**PROJEKT**

BESTSELLER SPRZEDANY DO PONAD 30 KRAJÓW!

**SZCZĘŚCIE**

Książka dla tych, których zachwyciły

*Jedz, módl się, kochaj, Julie i Julia, Rok biblijnego życia*



# PROJEKT SZCZĘŚCIE





*Gretchen Rubin*

# PROJEKT SZCZĘŚCIE

Albo dlaczego przez cały rok śpiewałam o poranku,  
sprzątałam w szafach, klóciłam się jak należy,  
czytałam Arystotelesa i dobrze się bawiłam

Przełożyła  
**MONIKA WALENDOWSKA**



Wydawnictwo Nasza Księgarnia

Tytuł oryginału angielskiego

*The Happiness Project. Or, Why I Spend a Year Trying to Sing In the Morning,  
Clean My Closets, Fight Right, Read Aristotle, and Generally Have More Fun*

Copyright © 2009 by Gretchen Rubin

© Copyright for the Polish edition and the Polish translation  
by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia, Warszawa 2011

Projekt okładki *Anna Pol*

Zdjęcie na okładce: © iStockphoto.com/Anna Bryukhanova

Emotikon © iStockphoto/Yael Weiss

## *RODZINIE*



*Ten, który pragnie zwieźć do domu całe bogactwo Indii, musi  
nosić bogactwo Indii w sobie.*

James Boswell *Żywot doktora Samuela Johnsona*

*Nie ma drugiego obowiązku, który byśmy tak bardzo lekce-  
wazyli, jak obowiązek bycia szczęśliwym.*

Robert Louis Stevenson





## SPIS TREŚCI

Do czytelnika . . . . .	11
Zaczynamy . . . . .	13
1 STYCZEŃ . . . . .	33
<i>Zastrzyk energii</i>	
2 LUTY . . . . .	61
<i>Liczy się tylko miłość</i>	
3 MARZEC . . . . .	103
<i>Sięgaj wyżej</i>	
4 KWIECIEŃ . . . . .	131
<i>Rozchmurz się</i>	
5 MAJ . . . . .	159
<i>Z zabawą nie ma żartów</i>	
6 CZERWIEC . . . . .	197
<i>Czas dla przyjaciół</i>	
7 LIPIEC . . . . .	227
<i>Kup sobie odrobinę szczęścia</i>	
8 SIERPIEŃ . . . . .	265
<i>Pamiętaj o śmierci</i>	

9 WRZESIEŃ . . . . .	301
<i>Pielegnuj pasję</i>	
10 PAŹDZIERNIK . . . . .	319
<i>Bądź uważna</i>	
11 LISTOPAD . . . . .	349
<i>Miej radość w sercu</i>	
12 GRUDZIEŃ . . . . .	373
<i>Perfekcyjny rekrut</i>	
Posłowie . . . . .	389
Podziękowania . . . . .	393
Twój Projekt Szczęście . . . . .	397
Propozycje lektur . . . . .	401

## DO CZYTELNIKA

**P**rojekt Szczęście to sposób na zmianę życia. Pierwszy etap stanowi przygotowanie, podczas którego ustalamy, co jest dla nas źródłem radości, co daje nam satysfakcję, w co się angażujemy, ale również nazywamy to, co wywołuje poczucie winy, złość, nudę i wyrzuty sumienia. Drugi etap Projektu Szczęście polega na podjęciu decyzji, które przełożą się na konkretne działania umożliwiające osiągnięcie szczęścia. Wreszcie najciekawsza część projektu – realizacja postanowień.

Książka ta jest historią mojego Projektu Szczęście. Mówi o tym, czego próbowałam i czego zdołałam się nauczyć. Choć każdy powinien stworzyć swój projekt, wydaje mi się, że nie każdy może skorzystać z mojego doświadczenia. Aby dopomóc czytelnikom w pracy nad Projektem Szczęście, regularnie zamieszczam nowe wskazówki na swoim blogu. Stworzyłam również stronę internetową Happiness Project Toolbox, na której znajdują się sprawdzone przeze mnie metody. Mam jednak nadzieję, że najbardziej inspirująca okaże się ta książka.

Ponieważ jest to mój Projekt Szczęście i odzwierciedla moją szczególną sytuację, wartości oraz zainteresowania, można by pomyśleć: „Jeśli każdy ma swój niepowtarzalny sposób na szczęście, po co czytać o cudzych metodach?”

## PROJEKT SZCZĘŚCIE

Podczas studiów nad szczęściem zwróciłam uwagę na zaskakującą prawidłowość. Otóż dużo bardziej pomogły mi zapisy indywidualnych doświadczeń niż prace zawierające uniwersalne zasady i cytujące najnowsze wyniki badań. Szczególnie cenię sobie informacje mówiące o tym, dzięki czemu poszczególne osoby osiągnęły szczęście. Zwłaszcza że każde osobiste doświadczenie jest prawdziwe, nawet jeśli uważamy, że niewiele łączy nas z osobą, która je przeżyła. Nigdy nie przypuszczałam, że dowcipny leksykograf z zespołem Touretta, dwudziestokilkuletnia święta chora na gruźlicę, rosyjski pisarz ze skłonnością do hipokryzji oraz jeden z ojców założycieli Stanów Zjednoczonych staną się moimi, jakże wartościowymi, przewodnikami w drodze do szczęścia.

Mam nadzieję, że uda mi się zachęcić moich czytelników do próby osiągnięcia szczęścia. Bez względu na to, kiedy i gdzie przeczytają tę książkę, będzie to dobry moment, aby rozpoczął własny Projekt Szczęście.

## ZACZYNAAMY

Zawsze żywiłam cichą nadzieję, że przezwyciężę swoje ograniczenia. Pewnego dnia przestanę nerwowo bawić się włosami, nosić sportowe buty i codziennie jeść te same dania. Będę pamiętała o urodzinach przyjaciół, nauczę się Photoshopa, nie pozwolę córeczkom oglądać telewizji w czasie śniadania. Zacznę czytać Szekspira i częściej odwiedzać muzea. Będę więcej się śmiała i żartowała. Zdobędę się na uprzejmość na co dzień. Pozbędę się lęku przed prowadzeniem samochodu.

Pewnego kwietniowego poranka, który niczym nie różnił się od innych, doznałam olśnienia. Otóż doszłam do wniosku, że mam duże szanse na to, aby zmarnować dane mi życie. Kiedy zapatrzyłam się na zalaną deszczem szybę autobusu, dostrzegłam prześlizgujące się po niej lata. „Czego właściwie oczekuję? – spytałam samą siebie. – Chyba... chciałabym być szczęśliwa”. Ciekawe, że nigdy wcześniej nie zastanawiałam się nad tym, co czyni mnie szczęśliwą ani w jaki sposób mogę osiągnąć szczęście.

Prawdę mówiąc, należę do osób, które mają wiele powodów do radości. Poślubiłam Jamiego, wysokiego, ciemnowłosego, przystojnego mężczyznę mojego życia. Jesteśmy rodzicami dwóch zachwycających córeczek: siedmioletniej Elizy i rocznej

Eleanor. Po rezygnacji z praktyki prawniczej zostałam pisarką. Mieszkam w moim ulubionym mieście, Nowym Jorku. Utrzymuję bliskie relacje z rodzicami, siostrą i teściami. Mam przyjaciół. Jestem zdrowa. Nie muszę jeszcze farbować włosów. A mimo to często złoścę się na męża lub faceta od kabłówki. Zalamują mnie nawet niewielkie zawodowe niepowodzenia. Tracę kontakt ze starymi przyjaciółmi, łatwo wyprowadzić mnie z równowagi. Cierpię na napady melancholii, brak poczucia bezpieczeństwa i apatii. Dręczą mnie wyrzuty sumienia.

Kiedy tak spoglądałam przez zalaną deszczem szybę, ujrzałam kobietę, która przechodziła przez ulicę. Była w moim wieku, w jednej ręce niosła komórkę, jednocześnie przytrzymując sobie parasol, drugą pchała wózek z dzieckiem ubranym w płaszczki przeciwdeszczowy. Uderzyło mnie nasze podobieństwo. „Oto ja – pomyślałam sobie. – Ja też popycham spacerówkę, mam komórkę, apartament, sąsiadów. Teraz, jak co dzień, siedzę w autobusie, który przejeżdża przez Central Park. Oto moje życie, nad którym specjalnie się nie zastanawiam”.

Nie cierpię na depresję ani też na kryzys wieku średniego, ale na marazm wieku średniego, powracające poczucie braku zadowolenia i niedowierzenie: „Czy tak miało wyglądać moje życie?”, które ciągle w sobie czuję, otwierając poranną gazetę albo siadając do sprawdzania poczty. „Czy to naprawdę ja?”. Z przyjaciółką często żartujemy na temat doznania, które nazwałyśmy mitem pięknego domu, czasem bowiem, podobnie jak w piosence Davida Byrne’a *Once in a Lifetime*, szokuje nas myśl, że nasze życie „to nie jest mój piękny dom”.

„Czy tak to właśnie wygląda? – wciąż się zastanawiam i zawsze odpowiadam tak samo: – Tak, tak to właśnie wygląda”.

Chociaż niekiedy odczuwam brak zadowolenia i mam poczucie, że coś mnie omija, staram się nie zapominać, jaką jestem szczęściarą. Kiedy budzę się w środku nocy, a często mi się to zdarza, chodzę po domu, patrzę na śpiącego męża i córeczki zarzucone pluszowymi zwierzątkami, z ulgą myśląc, że jesteśmy bezpieczni. Mam wszystko, czego można chcieć, a mimo to grzęznę w żalonych narzekaniach i kolejnych kryzysach. Znużona zmaganiem z własną naturą nie uświadamiam sobie bogactwa, które posiadam. Nie chcę myśleć, że to, co mam, po prostu mi się należy. Od lat przesładują mnie słowa znanej pisarki Colette: „Jakże wspaniałe miałam życie! Szkoda, że tak późno je doceniłam”. Nie chcę pod koniec życia, albo doświadczona tragicznym wydarzeniem, spojrzeć za siebie i stwierdzić: „Boże, jaka byłam szczęśliwa, dlaczego tego nie doceniałam?”.

Muszę o tym pomyśleć już teraz. Ale jak zmobilizować się do tego, aby każdego dnia odczuwać wdzięczność za to, co mam? Jak wyznaczyć sobie wyższe standardy jako żona, matka, pisarka, przyjaciółka? Jak nie przejmować się powszednimi niedogodnościami? Ledwie pamiętam, żeby kupić pastę do zębów, więc jakim cudem wdrożę w codzienne życie te szczytne założenia?

Autobus z trudem przebijał się przez korek, a ja z trudem dostrzymywałam krok swoim myśłom. „Muszę się do tego zabrać – tłumaczyłam sobie. – Jak tylko znajdę trochę czasu, opracuję własny sposób na szczęście”. Ale jak go znaleźć? Codziennosc tocząca się nieubłaganym rytmem nie pozwala nam zastanawiać się nad tym, co liczy się najbardziej. Raz po raz ulegałam ponętnym wizjom malowniczej, smaganej wiatrem wyspy, gdzie o poranku spacerowałabym po plaży, zbierałabym muszki, czytała



Arystotelesa i zapisywała przemyślenia w eleganckim dzienniku. Nic z tego. To nigdy się nie zdarzy. Jeśli rzeczywiście chcę rozpocząć własny Projekt Szczęście, muszę się tym po prostu zająć, tu i teraz. Spójrzeć od nowa na wszystko, co wydaje mi się znajome.

Wszystkie te myśli kłębiły się w mojej głowie, kiedy siedziałam w zatłoczonym autobusie, ale udało mi się dojść do dwóch zasadniczych wniosków. Po pierwsze, nie jestem tak szczęśliwa, jak mogłabym być. Po drugie, moje życie samo się nie zmieni, to ja muszę je zmienić. I właśnie w tym momencie, uświadomiwszy sobie te dwie prawdy, postanowiłam przeznaczyć cały rok na to, aby stać się szczęśliwsza.

Decyzję podjęłam we wtorkowy poranek, a już w środę po południu na blacie biurka ułożyłam stertę książek z biblioteki. Z trudem znalazłam dla nich miejsce. Miałam mały gabinet na poddaszu kamienicy, niemalże w całości zarzucony materiałami do biografii Kennedy'ego, nad którą pracowałam, oraz informacjami ze szkoły Elizy na temat klasowej wycieczki, zapalenia gardła i zbiórki żywności dla najuboższych.

Nie mogłam tak od razu przestawić się na Projekt Szczęście. Musiałam wiele się dowiedzieć przed rozpoczęciem tego rocznego przedsięwzięcia. Po kilku tygodniach lektury, kiedy zastanawiałam się, w jaki sposób zorganizować eksperyment, zadzwoniłam do młodszej siostry Elizabeth.

Po wysłuchaniu mojej dwudziestominutowej przemowy na temat szczęścia siostra powiedziała:

– Chyba nie zdajesz sobie sprawy z tego, jaka jesteś dziwna... Ale – dodała szybko – dziwna w pozytywnym znaczeniu tego słowa.

– Każdy jest dziwny – odparłam. – Dlatego każdy projekt będzie inny. Jesteśmy unikatowi.

– Pewnie tak, ale nawet nie wiesz, jak zabawnie o tym opowiadasz.

– A co w tym zabawnego?

– Bo podchodzisz do szczęścia w taki zorganizowany sposób. Nie wiedziałam, o co jej chodzi.

– Masz na myśli to, że zamieniam takie zagadnienia jak „kontemplowanie śmierci” albo „żyj chwilą” na punkty do realizacji?

– Właśnie. Choć muszę przyznać, że nie do końca rozumiem sformułowanie „punkty do realizacji”.

– To żargon biznesowy.

– Bez znaczenia. Chcę tylko powiedzieć, że twój Projekt Szczęście mówi o tobie więcej, niż myślisz.

Nie myliła się. Ludzie najchętniej uczą tego, co uważają za potrzebne. Wchodząc w rolę nauczyciela od szczęścia, nawet jeśli miałabym uczyć tylko siebie, starałam się odnaleźć metodę na pokonanie konkretnych wad i ograniczeń. Nadszedł czas, aby zacząć wymagać od siebie dużo więcej. Chciałam się zmienić, ale jednocześnie zaakceptować siebie, mniej się sobą przejmować, zarazem traktując siebie dużo poważniej. Pragnęłam mądrzej wykorzystywać czas, lecz także spacerować, bawić się i czytać, kiedy przyjdzie mi na to ochota. Myśleć o sobie, ale również zapomnieć. Wciąż żyłam na krawędzi wrzenia i marzyłam o tym, aby się pozbyć zazdrości i lęku przed przyszłością, a przy tym nadal

energicznie i ambitnie działać. Uwagi Elizabeth sprowokowały mnie do zastanowienia się nad własną motywacją. Czy zależy mi na rozwoju duchowym i życiu, które opierałoby się na najwyższych wartościach? A może mój Projekt Szczęście stanowi tylko kolejną oznakę perfekcjonizmu w każdym aspekcie życia?

Uznałam, że jest wynikiem obu tych czynników. Chciałam wciąż doskonalić swój charakter, ale musiałam przy tym być w zgodzie ze swoją naturą, co wymagało użycia tabelki, wytycznych, list rzeczy do zrobienia, nowego słownictwa i kompulsywnego sporządzania notatek.

Wiele wyjątkowych umysłów zajmowało się pytaniem o istotę szczęścia, więc jak tylko rozpoczęłam zbieranie materiałów, sięgnęłam do Platona, Boethiusa, Montaigne'a, Bertranda Russella, Thoreau i Schopenhauera. Największe religie świata także wyjaśniają naturę szczęścia, więc przyjrzałam się dokładniej wielu wierzeniom, od najbardziej znanych po ezoteryczne. Ponieważ w ciągu ostatniego dziesięciolecia ogromną popularnością wśród naukowców cieszy się psychologia pozytywna, zaczytywałam się w Martinie Seligmanie, Danielu Kahnemanie, Danielu Gilbertcie, Barrym Schwartzu, Edzie Dienerze, Mihályu Csíkszentmihály, Soni Lyubomirsky. Popkultura również ma ekspertów od szczęścia, począwszy od Oprah Winfrey, poprzez Julie Morgenstern, na Davidzie Allenie skończywszy. Jedne z najciekawszych spostrzeżeń na temat szczęścia znalazłam w dorobku ulubionych pisarzy: u Lwa Tołstoja, Virginii Woolf czy Marilynne Robinson. Prawdę powiedziawszy, niektóre powieści, na przykład takie jak *A Landing on the Sun* Michaela Frayna, *Belcanto* Ann Patchett czy

*Sobota* Iana McEwana, są, według mnie, świetnymi gotowymi teoriami na temat szczęścia.

Jednocześnie czytałam teksty filozoficzne, biografie i magazyn „Psychology Today”. W sypialni obok łóżka piętrzyły się książki – wśród nich *Blysk! Potęga przeczucia* Malcolma Gladwella, *Teoria uczuć moralnych* Adama Smitha, *Elizabeth and Her German Garden* (Elizabeth i jej niemiecki ogród) Elizabeth von Arnim, *Sztuka szczęścia* Dalajlamy i *Sink Reflections* (Refleksje nad zlewem) Marli Cilley – a podczas kolacji na mieście znajdowałam mądrości w chińskich ciasteczkach z wróżbami, na przykład: „Szczęścia szukaj we własnym domu”.

Z tego, co udało mi się przeczytać, wypływały dwa pytania, na które musiałam sobie odpowiedzieć. Po pierwsze: „Czy jest możliwe, abym była szczęśliwsza?”. Teoria set-point pokazuje, że podstawowy poziom szczęścia poszczególnych osób raczej się nie zmienia. Mimo to moja odpowiedź brzmiała: „Tak, to możliwe”.

Według najnowszych badań o poziomie szczęścia konkretnej osoby w pięćdziesięciu procentach decydują geny. Uwarunkowania obiektywne, takie jak: wiek, płeć, pochodzenie, stan cywilny, dochody, stan zdrowia, wykonywany zawód i wyznanie, wpływają na poziom szczęścia tylko w dziesięciu, dwudziestu procentach. Pozostałe trzydzieści procent to efekt sposobu myślenia i zachowania. Innymi słowy, ludzie mają wrodzoną skłonność do szczęścia, która umieszcza ich w określonym przedziale, ale mogą przesuwac się ku jego górnej albo dolnej granicy w zależności od tego, co myślą i jak się zachowują. Ta konkluzja potwierdziła moje spostrzeżenia. Zawsze mi się wydawało, że niektórzy ludzie po prostu tryskają energią, inni zaś są bardziej

melancholijni. Przeczuwałam jednak, że o szczęściu decyduje także to, jak żyjemy.

Drugie pytanie, które sobie zadałam, brzmiało: „Czym jest szczęście?”.

Na studiach prawniczych cały semestr poświęciliśmy na dyskusję o znaczeniu słowa „umowa”. Przypomniałam sobie te zajęcia, kiedy zaczęłam pogłębiać wiedzę na temat szczęścia. Wartością każdych badań jest to, że wymagają precyzyjnego określenia używanej terminologii, i tak na przykład jedna z prac z zakresu psychologii pozytywnej przedstawiła piętnaście naukowych definicji szczęścia. Jeśli chodzi o mój projekt, wiele energii kosztowało mnie zrozumienie różnicy pomiędzy „afektem pozytywnym”, „subiektywnym zadowoleniem” a „tonem hedonistycznym”. Wielość terminów wydawała mi się zbędna. Nie zamierzałam ugrzęznąć w terminologii, która szczególnie mnie nie interesowała.

Postanowiłam natomiast wzorować się na sędzim Sądu Najwyższego Potterze Stewarcie, który zdefiniował termin „obsce-niczny”, mówiąc: „Rozpoznaję rzeczy obsceniczne, kiedy je widzę”, oraz na Louisie Armstrongu, który stwierdził: „Jeśli musisz pytać o to, czym jest jazz, nigdy się tego nie dowiesz”, a także na A.E. Housmanie, który napisał: „Definiuję poezję tak samo, jak terier definiuje szczura” i: „Rozpoznaję przedmiot poprzez towarzyszące mu znaki”.

Arystoteles stwierdził, że szczęście jest *summum bonum*, najwyższym dobrem. Ludzie pożądamy takich rzeczy jak władza bądź dobrobyt albo chcą schudnąć przynajmniej pięć kilo, ponieważ wierzą, że w ten sposób osiągną szczęście. Blaise Pascal twierdził: „Wszyscy ludzie poszukują szczęścia. Bez wyjątków. Nieza-