

**Anca Anton**

Masterand

Facultatea de Litere și Facultatea de Sociologie și Asistență Socială

Universitatea din București

***Premiul I***

## **O u.m. de fericire**

Eu cred că omul trăiește pentru a fi fericit. Nu trăiește pentru sine, nu trăiește pentru alții sau altceva, ci trăiește pentru fericire. Orice formă ar lua ea. Orice unitate de măsură ar avea.

1 pahar de apă – 1 pahar de vin – 2 pahare de vin – 1 litru de vin – beție – alcoolism

0g – 0,5g – 1g – 3g – dependență de droguri

1 țigară – 1 pachet – 2 pachete – fumător activ

1h – 4h – 10h – 17h – dependență de calculator

program normal – ore suplimentare – dormit la birou – workaholic

iubire – gelozie – ceartă – violență

În oricare dintre momentele de mai sus există o anumită cantitate de fericire. Câtă e prea puțin sau prea mult? Adevărul este că eu pot răspunde doar pentru mine. Nu sunt adepta generalizărilor și, implicit, a răspunsurilor „ca reprezentant” al unei categorii (oricare ar fi ea) deoarece anulează individualitatea. Iar anularea individualității este anularea responsabilității. Fiecare persoană face propriile alegeri și este responsabilă de ele. În ce măsură acele alegeri îi vor aduce fericirea? În măsura în care și le va asuma.

Adolescența și tinerețea sunt niște perioade pe cât de frumoase, pe atât de periculoase. Alegerile și realitățile pot fi înșelătoare. Eu nu sunt o persoană a exceselor sau a dependențelor. Nu sunt o rebelă, nu mă îmbăt, nu mă droghez, nu fumez. De băut, beau ca tot omul, „cu măsură”. De unde vine măsura asta? Din faptul că nu îmi place

să pierd controlul asupra mea. Drogurile mi se par o iresponsabilitate, o neasumare a alegerilor. Întotdeauna există o opțiune la orice. E adevărat, nu știu cum este să te droghezi și nu cunosc foarte multe lucruri despre asta, dar... pe bune, prefer o înghețată! De fumat, nu fumez. Mirosul mi se pare îngrozitor! Mereu îmi aduc aminte de una dintre profesoarele din liceu care ne-a povestit cum s-a lăsat de fumat când și-a dat seama cum miroase pielea unei fete după ce a făcut sport: parfum, tutun și transpirație. Sexy, nu?

Totuși, nu poți scăpa de excese. Sunt ca o injecție antigripală pentru om: dacă nu te omoară, te fac mai puternic, mai rezistent. Și, cu puțin noroc, îți arată ce înseamnă normalitatea.

De câte ori mă gândesc la excese îmi vin în minte 3 persoane: tatăl meu, colegul meu de bancă din clasele primare și eu.

Tata e o persoană normală după standardele societății: are o familie, muncește, se uită la televizor... nimic anormal. A, am uitat să spun: fumează. Fumează de când avea 17 ani (variante „oficială”). De când mă știu tata a fumat... mai mult, mai puțin, uneori 1 țigară pe zi, alteori 2 pachete. Problema este că atunci când ai o dependență atât de mult acceptată social nu dai consecințelor importanța cuvenită. Așa se face că acum 2 ani tata a fost diagnosticat cu o problemă la plămâni. Au urmat spitale, medicamente, operații, doctori, analize. Însă aveam ușurarea că nu este cancer sau ceva mortal. Realitățile sunt înșelătoare. Acum câteva luni am aflat că părinții noștri se hotărâseră să ne ascundă faptul că tata avusese cancer la plămâni și că în momentul în care a fost diagnosticat era la câteva luni depărtare de... a nu mai fi. A fost modalitatea lor de a ne proteja de suferința unui asemenea diagnostic. Acum e totul bine și ultimele analize au ieșit excelent. Totuși nu pot să nu mă întreb: când a devenit „măsura” un exces? De ce acceptăm ceva ce este atât de evident nociv? De ce alegem să neglijăm efectele excesului? Răspunsul cred că este foarte simplu: pentru că suntem fericiți, iar de la un punct încolo nu mai contează măsura, ci sentimentul de fericire. Dar, după ce efectele se instalează, fericirea dispare de pe fața celui în cauză și, mult prea des, și de pe fețele celor care țin la el. Singurul lucru bun care a ieșit din atâta fumat a fost faptul că eu și fratele meu suntem nefumători convinși.

Clasele primare sunt poate cele mai lipsite de griji. Toată lumea e frumoasă, ai prieteni mulți cu care ieși în fața blocului (pe vremea mea ☺, pentru că acum intri în rețea la un Counter Strike cu prietenii), iar excesele se referă de cele mai multe ori la dulciuri. Dacă nu îți mai vezi prietenii după aceea ani de zile, imaginea lor rămâne în minte una idealizată, în care ei nu pot greși, nu au defecte și sunt mereu buni. Aveam un prieten bun care mi-a fost la un moment dat și coleg de bancă. Un băiat de care părinții erau mândri, care învăța bine și care „promitea”. Aveam 7 ani. L-am revăzut în anul 2 de facultate, într-o zi de primăvară, la ora 11.00, pe la Universitate. Nu l-am recunoscut decât când m-am uitat mai bine. Era beat, arăta foarte neîngrijit și nu avea nici o expresie în ochi. Nu am stat de vorbă, doar ne-am salutat. Nu mai era de mult colegul meu de bancă... Am aflat apoi că avea probleme cu băutura. Mama lui zicea că a avut un anturaj prost la liceu și la facultate, că s-a lăsat de învățatură și că nu mai pare interesat de nimic. Te gândești atunci la alegeri: când oare a zis el „E, nu e nimic dacă mai beau un pahar”?

Eu mi-am descoperit de curând o dependență, dar mi-a luat 8 ani să o conștientizez: sunt o „minunată” combinație de workaholică și perfecționistă.

Am fost mereu o elevă de nota 10. Iubită de profesori pentru că ridicam mereu mâna, iubită de colegi pentru că ridicam mereu mâna ☺, mi-am petrecut toți anii de școală citind, studiind, învățând. Nu eram o tocilară, deși așa eram considerată. Pur și simplu îmi plăcea să învăț, îmi plăcea să fac totul cât mai bine. Totul.

La facultate acest lucru s-a transformat în ceva ce la un moment dat mi-a scăpat de sub control. Nu îmi ajungea facultatea, aveam nevoie de mai mult, deși era destul de solicitantă dacă voiai să o faci bine. Și eu voiam. Am intrat în ONG-uri, m-am angajat, am dezvoltat diverse proiecte. Pur și simplu nu spuneam niciodată „Nu”. Indiferent de provocare, o acceptam mereu. Proiecte peste proiecte, la facultate sau extracurriculare, prin voluntariat sau plătite, nu conta. Nu existau limite pentru ceea ce credeam că pot să fac.

Și am reușit. 1 an. 2 ani. 3 ani. 4 ani. 5 ani. Din ce în ce mai obosită. Din ce în ce mai puțin somn. Din ce în ce mai multe ferestre deschise simultan pe desktopul calculatorului. Din ce în ce mai puține ieșiri în oraș cu prietenul sau cu prietenii. Cel

mai mult stăteam și vorbeam cu Tudor... calculatorul meu. Yap! Are nume! Încet, încet am ajuns să dorm doar 3-4 ore pe noapte. Nu o săptămână, nu o lună, ci mereu. Dormeam mai puțin pentru că trebuia să fac totul cât mai bine, iar asta lua timp. Într-un fel mă simțeam foarte OK: lumea mă admira, mă considera un model de urmat, tot ce făceam era bine. O dată ce te-ai obișnuit cu privirile admirative ale celorlalți... e greu să îți permiți să îi dezamăgești, iar atunci când ești cel mai nedormit într-o lume în care toți cei din jurul tău sunt nedormiți, te simți parcă mai puțin obosit. În plus, dacă toți spun că faci bine ceea ce faci, de ce ai considera vreodată că greșești?!

Dar în momentul în care te duci acasă de Paște și tot ce faci este să dormi 3 zile (!) și să te trezești la timp pentru masa din ziua de duminică, în momentul în care îți scrii licența în 3 zile dormind doar 4 ore, iar restul scriind în continuu, în momentul în care viața personală se duce printre degete ca nisipul de pe plaja aceea pe care nu ai mai ajuns cu prietenul pentru că a trebuit să termini un proiect... în momentul acela ar trebui să spui „Stop!”. Spui „Stop!” pentru că vrei să dormi, vrei să bei un suc în oraș, vrei să revii la o normalitate pe care ai avut-o la un moment dat. Și este greu. Este foarte greu și încă nu am reușit să ajung la starea de normalitate la care visez. Încă mai stau noaptea uneori. Încă mai fac lucruri ca înainte. Încă nu mi-am dezvoltat destul acea doză de egoism benefic ce mă face să am mai multă grijă de mine. Totuși, încep să definesc încet, încet unitatea de măsură a fericirii mele. Dar am putut face acest lucru numai cunoscând și, mai ales, conștientizând excesul. Mă întreb dacă mai există o altă cale.

Problema mea este o problemă care va fi din ce în ce mai actuală. Cadrul social și economic favorizează acest tip de atitudine. Poate nici nu e rău că sunt încurajate excesele, pentru că prin ele poți vedea măsura lucrurilor care te definesc pe tine ca om. Ce sper însă este ca tinerii, pentru că ei sunt cei mai expuși, să aibă puterea de a defini responsabil unitățile de măsură ale vieții lor astfel încât să își găsească fericirea.

Nu uita că ești om printre oameni! Acesta este modul în care eu îmi măsoar gândurile și acțiunile. Viața este o înșiruire de alegeri și decizii. Așa e bine? Așa nu e bine? Atunci când măsura mea se află la mijlocul drumului între mine și ceilalți, atunci e bine. Dar uneori mai înclin balanța. În fond, tuturor ne trebuie puțină sare și piper. Deci atenție cum gătiți!