

PRACTIC

Mo Gawdat s-a născut la 20 iunie 1967 în Egipt. Este de formație inginer programator. Și-a început cariera la IBM și Microsoft. Din 2007 s-a alăturat echipei Google, coordonând activitatea companiei în piețele în curs de dezvoltare. Timp de șase ani, a inițiat mai bine de jumătate dintre operațiunile Google la nivel mondial. A condus apoi Google X, o divizie de cercetare dedicată proiectelor științifice spectaculoase, menite să inoveze radical peisajul tehnologic și social al lumii de azi. Este, de asemenea, un antreprenor de mare succes, dezvoltând afaceri în multiple domenii de activitate atât în Orientul Mijlociu, cât și în Europa de Est.

Mo Gawdat

Rezolvă ecuația fericirii

**Calea matematică
spre o viață împlinită**

Traducere din engleză
de Dana Verescu

 **HUMANITAS**
BUCUREȘTI

Redactor: Anca Lăcătuș
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Alina Dincă
DTP: Iuliana Constantinescu
Prelucrări digitale: Dan Dulgheru

Tipărit la Master Print Super Offset

Mo Gawdat
Solve for Happy
Copyright © 2017 by Mo Gawdat
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2021, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Gawdat, Mo
Rezolvă ecuația fericirii: calea matematică
spre o viață împlinită / Mo Gawdat;
trad. de Dana Verescu. –
București: Humanitas, 2021
ISBN 978-973-50-6897-4
I. Verescu, Dana (trad.)
159.9

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0723 684 194

Lupta nu mai înseamnă nimic
pentru cei care au găsit pacea.



Pentru Ali
Sunt sigur că ești fericit, oriunde ai fi.

Cuprins

	Introducere	11
PARTEA 1	23
	Capitolul 1 Stabilirea ecuației	25
	Capitolul 2 6-7-5	40
PARTEA A 2-A	6 Mari iluzii	51
	Capitolul 3 Vocea ta interioară	53
	Capitolul 4 Cine ești tu?	75
	Capitolul 5 Ce știi.	100
	Capitolul 6 Știe cineva ce este timpul?	116
	Capitolul 7 Houston, avem o problemă	134
	Capitolul 8 Îndrăznește și sari	146
PARTEA A 3-A	7 Prejudecăți	165
	Capitolul 9 Așa să fie oare?	167
PARTEA A 4-A	5 Adevăruri supreme	197
	Capitolul 10 Aici și acum	203
	Capitolul 11 Mișcarea pendulului	215

Capitolul 12	Nu ai nevoie decât de iubire	226
Capitolul 13	Trăiește în pace.....	241
Capitolul 14	Cine a făcut pe cine?	265
Epilog	O conversație cu Ali	297
Mulțumiri	311
Note	315

Introducere

La șaptesprezece zile după moartea minunatului meu fiu, Ali, am început să scriu și nu m-am mai putut opri. Subiectul era fericirea, o temă improbabilă având în vedere circumstanțele.

Ali a fost un adevărat înger. Tot ce atingea devenea mai bun și oricine îl cunoștea era mai fericit. Era mereu împăcat, mereu fericit. Energia lui, precum și afecțiunea pe care o avea pentru orice ființă întâlnită erau de netăgăduit. Când ne-a părăsit, aveam toate motivele să fiu nefericit, profund depri-mat. Cum se face oare că plecarea lui m-a determinat să scriu ce veți citi acum? Ei bine, povestea a început cam când s-a născut el sau poate chiar mai devreme.

De când am început să lucrez, m-am bucurat de mult succes, de bogăție și de recunoaștere. Cu toate astea, eram mereu nefericit. Încă de la începutul carierei mele, când am lucrat pentru giganți ca IBM și Microsoft, am avut parte din plin de satisfacție intelectuală, de mulțumire și da, am făcut și ceva bani. Dar mi-am dat seama că, cu cât eram mai binecuvântat de șansă, cu atât mai nefericit deveneam.

Nu doar pentru că viața devenise complicată, așa cum spune cântecul acela celebru din anii '90: „Mai mulți bani, mai multe probleme“. Problema era că în ciuda recompenselor financiare și intelectuale, nu găseam nici o bucurie în viață. Chiar și cea mai mare binecuvântare a mea, familia, nu-mi

aducea bucuria pe care ar fi trebuit să mi-o aducă, pentru că eu nu eram pregătit s-o primesc.

În mod curios, cât am fost tânăr, deși am luptat din greu să-mi găsesc drumul în viață și, adesea, chiar numai să supraviețuiesc, am fost mereu fericit. Dar în 1995, când mi-am făcut bagajele și am plecat cu soția și cu cei doi copii în Dubai, lucrurile s-au schimbat. Țin să precizez că n-am nimic cu Dubaiul. Este un oraș remarcabil ai cărui cetățeni generoși ne-au făcut să ne simțim ca acasă. Sosirea noastră a coincis cu momentul în care Dubaiul își începea formidabila sa dezvoltare, oferind oportunități de carieră extraordinare și milioane de moduri prin care puteai să devii sau să încerci să devii fericit.

Dar Dubaiul poate da și senzația de suprealism. Pe fundalul unui peisaj de nisip fierbinte și apă turcoaz, linia orizontului este acoperită de clădiri futuriste de birouri și turnuri rezidențiale în care apartamente de milioane de dolari sunt deținute și revândute de un flux constant de cumpărători din toată lumea. Pe străzi, mașini Porsche și Ferrari se bat pentru locurile de parcare cu Lamborghini și Bentley. Extravaganța bogăției afișate te uluiește, dar în același timp te face să te întrebi dacă, prin comparație, ai realizat de fapt ceva.

Când am ajuns în Emirate, aveam deja obiceiul să mă compar cu prietenii mei superbogați și-mi părea că ies mereu în dezavantaj. Dar aceste senzații de inferioritate nu m-au făcut să merg la psihiatru sau la un ashram. În schimb m-au motivat să mă străduiesc mai mult. Am făcut ce făceam mereu, ca un tocilar care citea întruna, încă din copilărie: am cumpărat un teanc de cărți. Am studiat analizele tehnice ale tendințelor bursei și ecuațiile de bază din fiecare grafic. Iar când le-am învățat am putut să prezic fluctuațiile pe termen scurt ale pieței ca un profesionist. Ajungeam acasă după serviciu chiar când NASDAQ se deschidea în Statele Unite și-mi foloseam cunoștințele matematice pentru a face bani buni ca trader de zi (sau, mai exact, de noapte).

Și totuși – îmi închipui că nu sunt primul care spune asta –, cu cât făceam mai mulți bani, cu atât eram mai nefericit. Acest fapt m-a făcut să muncesc și mai mult și să-mi cumpăr tot mai multe gadgeturi, cu convingerea greșită că mai devreme sau

mai târziu tot acest efort va fi răsplătit și voi găsi luminița de la capătul tunelului – fericirea. Eram prins în cercul vicios al hedonismului, asemenea unui hamster care aleargă întruna pe roată. Cu cât ai mai multe, cu atât vrei mai multe. Cu cât te străduiești mai mult, cu atât ai mai multe motive să te străduiești.

Într-o seară am intrat pe net și mi-am cumpărat două Rolls-Royce vintage din două click-uri. De ce? Pentru că puteam. Și pentru că aș fi făcut orice să-mi umplu golul din suflet. Nu e de mirare, așadar, că nu m-am simțit deloc mai bine când am zărit de după colț silueta celor două superbe automobile englezești.

Când mă uit înapoi la această etapă din viața mea, îmi dau seama că nu eram deloc un om agreabil. Munca mea se concentra pe extinderea firmei Microsoft în Africa și în Orientul Mijlociu, ceea ce, după cum vă puteți imagina, mă făcea să-mi petrec mare parte din timp în avion. În goana mea pentru mai mult, am ajuns să fiu agresiv și dezagreabil chiar și acasă, și știam asta. Petreceam prea puțin timp apreciind-o pe femeia extraordinară cu care mă căsătorisem, prea puțin timp cu copiii mei minunați, și nu-mi dădeam răgazul de-a mă bucura de fiecare zi, așa cum era ea.

În schimb, eram tot timpul insistent, nervos și critic, și pretindeam foarte mult chiar și de la copiii mei. Mă luptam ca un maniac să fac lumea să arate așa cum credeam eu că ar trebui să arate. În 2001, ritmul neobosit și lipsa de sens m-au dus într-un loc foarte întunecat.

Am știut atunci că nu mai pot ignora problema. Tipul agresiv și nefericit care mă privea din oglindă nu eram eu. Mi-era dor de tânărul fericit și optimist care fusesem dintotdeauna și nu mai voiam să fiu obosit, deprimat și arțăgos. M-am hotărât să-mi privesc nefericirea ca pe o provocare: urma să-mi folosesc abordarea de tocilar pentru studiul de sine și mintea analitică de inginer pentru a găsi ieșirea din starea în care mă aflam.

Am crescut în Cairo, Egipt, unde mama era profesoară de literatură engleză, așa că am devorat cărți cu mult timp înainte de prima zi de școală. De la vârsta de 8 ani, mi-am ales o temă în fiecare an și mi-am cumpărat cât de multe cărți am putut ca s-o aprofundez. Îmi petreceam restul anului învățând fiecare cuvânt din fiecare carte. Stilul acesta obsesiv m-a

făcut ținta glumelor prietenilor mei, dar am rămas cu această abordare până azi. Când viața devenea grea, citeam.

Am continuat să învăț despre covoare, mozaicuri, chitare și limba germană. Am citit despre teoria restrânsă a relativității, am studiat teoria jocurilor și matematica și am învățat programare pe calculator la un nivel avansat. În școala primară, apoi ca adolescent, mă apropiam de teancurile mele de cărți cu o dăruire neobosită. Pe măsură ce am crescut, am studiat cu aceeași pasiune restaurarea mașinilor clasice, gătitul și desenul în cărbune. Am atins un nivel de excelență în afaceri, management, finanțe, economie și investiții, bazându-mă în mare parte pe informațiile din cărți.

Când ne confruntăm cu greutăți, avem tendința să facem mai mult din ceea ce știm să facem cel mai bine. Astfel că, trezindu-mă la treizeci și ceva de ani într-o stare gravă de depresie, reacția firească a fost să mă cufund în cărți legate de situația mea. Am cumpărat orice carte am găsit pe tema fericirii. Am mers la toate conferințele, m-am uitat la fiecare documentar și apoi am analizat atent tot ce am învățat. Dar nu am abordat subiectul din aceeași perspectivă ca psihologii care au scris cărțile și au realizat experimentele ce au făcut din „studiul fericirii“ o disciplină academică atât de apreciată. Cu siguranță nu am pășit pe urmele filozofilor și teologilor care s-au ocupat de problema fericirii omului încă de la începutul civilizației.

În stilul meu autodidact, am demontat problema fericirii piesă cu piesă și am aplicat analiza inginerescă. Am ales o abordare bazată pe fapte, care să fie măsurabilă și ușor de reprodus. Am pus la îndoială fiecare proces pe care trebuia să-l implementez orbește, am testat adecvarea fiecărei părți componente și am cercetat în profunzime validitatea fiecărei informații, pentru a crea un algoritm care să producă rezultatul dorit. Ca inginer de software, mi-am propus să găsesc codul pe care să-l pot aplica oricând pentru a obține fericirea.

În mod ciudat, după tot acest efort hiperrațional demn de domnul Spock*, am avut parte de prima reușită adevărată în timpul unei conversații obișnuite cu mama. Ea mi-a spus mereu să muncesc din greu și să pun pe primul plan succesul

* Personaj din serialul Star Trek (n. tr.).

financiar. Invoca mereu un proverb arab care în traducere liberă sună cam așa: „Mănâncă frugal un an și îmbracă-te să-răcăcios anul următor și vei găsi fericirea pentru totdeauna“. Tânăr fiind, am urmat cu sfințenie acest sfat. Am făcut tot ce ținea de mine. Așa că într-o zi am întrebat-o pe mama: „Unde e acum fericirea pe care o merit din plin?“

În timpul acelei discuții, mi-am dat seama dintr-odată că fericirea nu ar trebui să fie un lucru pe care-l să-l aștepți și pentru care să muncești. Mai mult, nu ar trebui să depindă de condiții exterioare și cu atât mai puțin de circumstanțe schimbătoare precum succesul în carieră ori creșterea venitului personal. Drumul meu de până atunci fusese încununat de succes, dar, de fiecare dată când atingeam un obiectiv, aveam sentimentul că ținta finală se îndepărtează și mai mult.

Mi-am dat seama că nu voi atinge niciodată fericirea câtă vreme mă agăț de ideea că ea este urmarea unui succes sau a unei realizări.

În algebră, ecuațiile pot fi rezolvate în multe feluri. Dacă $A = B + C$, de exemplu, atunci $B = A - C$. Dacă vrei să-l afli pe A, cauți valorile celorlalți doi parametri, B și C, iar dacă vrei să-l afli pe B, vei face alți pași. Valorile pe care vrei să le afli schimbă semnificativ calea spre rezultat. Același lucru este valabil atunci când vrei să-ți găsești fericirea.

Începeam să înțeleg că mă străduisem din răspuțeri să rezolv problema greșită. Îmi propusesem să-mi sporesc bogăția, distracția și statutul astfel încât produsul acestui efort să fie... fericirea. Dar ceea ce trebuia să fac de fapt era să sar peste pașii intermediari și să aflu direct fericirea.

Călătoria mea a durat aproape un deceniu, dar în 2001 am elaborat un model de fericire simplu, ușor de reprodus, și o cale de-a menține fericirea care se potriveau perfect.

Am testat sistemul și a funcționat. Stresul de-a pierde o afacere, cozile lungi de la aeroport, serviciile proaste cu clienții, nimic din toate astea nu-mi putea știrbi fericirea. Viața zilnică de soț, părinte, fiu, prieten și angajat avea inevitabilele suferințe și coborâșuri, dar, indiferent cum trecea o zi, cu bune sau cu rele, sau cu puțin din amândouă, mi-am dat seama că mă pot bucura de călătoria în sine.

Am redevenit în sfârșit persoana fericită care știam că sunt și am rămas așa un timp. Le-am împărtășit secretul meu multor prieteni, iar ecuația fericirii a funcționat și pentru ei. Feedback-ul lor m-a ajutat să-mi rafinez și mai mult modelul – un lucru bun, deoarece urma să am mare nevoie de el.

Tatăl meu a fost inginer constructor și un om extraordinar de bun. Deși pasiunea mea a fost mereu informatica, am studiat inginerie doar ca să-i fac pe plac. Facultatea nu a fost însă decisivă pentru formarea mea, deoarece, spunea tata, cele mai multe lucruri le înveți în lumea reală. De când eram în gimnaziu, tata m-a încurajat să petrec fiecare vacanță într-o altă țară. La început a economisit din greu ca să mă ajute și a făcut aranjamente să călătoresc cu familia sau prietenii. Mai târziu am muncit pentru a-mi plăti călătoriile. Aceste experiențe în lumea reală au fost atât de prețioase, încât am jurat să le ofer copiilor mei aceleași oportunități.

Am avut norocul să aleg o universitate care mi-a oferit cele mai mari beneficii și binecuvântări în acei ani de studenție. Am cunoscut o femeie fermecătoare și inteligentă, Nibal. La o lună după ce Nibal a absolvit, ne-am căsătorit, iar după un an ea a devenit Umm Ali, mama lui Ali, așa cum sunt numite femeile în Orientul Mijlociu după ce nasc primul copil. După alte 18 luni a venit pe lume fiica noastră, Aya, raza de soare și forța vitală de neoprit din familia noastră. Cu Nibal, Ali și Aya, norocul meu nu cunoștea limite. Dragostea pentru ei m-a făcut să muncesc din greu pentru a le oferi cea mai bună viață cu putință. Am luat viața în piept ca un taur.

În 2007 am ajuns la Google. În ciuda succesului companiei, spectrul ei de acțiune era limitat pe atunci, așa că rolul meu a fost să extind operațiunile în Europa de Est, Orientul Mijlociu și Africa. După șase ani m-am mutat la Google X, acum o entitate separată cunoscută drept X, unde am devenit în cele din urmă director de afaceri. La X nu încercăm să îmbunătățim prin mici salturi mersul lucrurilor; ne propunem să elaborăm noi tehnologii care să schimbe cu totul fața acestei lumi. Scopul nostru este să realizăm un progres radical. Asta ne face să lucrăm la idei aparent SF, cum ar fi zmeiele autonome din fibră de carbon care să funcționeze ca turbine eoliene, calculatoarele

miniaturale integrate în lentilele de contact care captează date fiziologice și comunică fără fir cu alte calculatoare, sau baloane care poartă tehnologia telecomunicațiilor în stratosferă, pentru a oferi servicii de Internet oricărui om de pe planetă. La X, numim toate acestea „salturi spre Lună“.

Când cauți să îmbunătățești puțin câte puțin ceea ce există deja, lucrezi cu aceleași instrumente și presupuneri, același cadru mental pe care se bazează vechea tehnologie. Dar când provocarea este să faci un salt calitativ, începi de la zero. Când țintești spre Lună, te îndrăgostești de problemă, nu de produs. Te dedici misiunii înainte să știi că o poți îndeplini. Și îți fixezi scopuri îndrăznețe. Industria auto, de exemplu, s-a concentrat decenii întregi pe siguranță. Au făcut progrese consistente aducând îmbunătățiri modelului clasic de mașină cu care ne-am obișnuit încă de la 1900. Abordarea noastră la X este să ne întrebăm: „Ce ar fi să nu existe deloc accidente?“ Atunci țintim spre Lună: ne propunem să facem o mașină care se conduce singură.

Modelul meu de fericire funcționa bine, cariera mea, care consta în a-mi aduce contribuția la inventarea viitorului, era o plăcere, iar fiul și fiica mea creșteau și învățau și, urmând tradiția tatălui meu, călătoreau în locuri noi în fiecare vară. Aveau o mulțime de prieteni pe care să-i viziteze pe tot globul și aveau mereu experiențe noi.

În 2014, pe când era student la Boston, Ali avea în plan o călătorie lungă în America de Nord, așa că nu-l așteptam în Dubai, pentru vizita obișnuită. Am fost plăcut surprins în mai, când ne-a sunat să spună că simte o dorință copleșitoare să vină și să petreacă câteva zile cu noi. Nu știu de ce, avea un sentiment al urgenței și a întrebat dacă îi puteam rezerva un zbor spre casă imediat ce se termina școala. Și Aya voia să ne viziteze, așa că Nibal și cu mine eram fericiți peste măsură. Am făcut aranjamentele și eram nerăbdători să ne bucurăm de întregirea familiei în iulie.

La patru zile după ce-a ajuns, Ali a avut o durere acută de burtă și a fost internat la un spital local, unde doctorii i-au prescris o operație de apendicită. Nu eram îngrijorat. De fapt, m-am bucurat că era acasă, ca să putem avea grijă de el.

Vacanța nu avea să se desfășoare conform planului, dar schimbarea era ușor de administrat.

Când Ali era pe masa de operație, i s-a introdus cu o seringă dioxid de carbon care să-i expandeze cavitatea abdominală și să facă loc pentru procedură. Dar acul a fost împins câțiva milimetri prea mult și i-a perforat artera femurală, unul dintre vasele majore de sânge, care aduce sânge de la inimă. Apoi lucrurile s-au înrăutățit. Au trecut momente prețioase înainte ca cineva să-și dea seama ce se-ntâmplase, iar apoi s-au făcut o serie de greșeli cu consecințe fatale. În câteva ore, iubitul meu fiu nu mai era.

Înainte să ne revenim din șoc, Nibal, Aya și cu mine am fost înconjurați de prieteni care ne-au ajutat să ne ocupăm de formalități și ne-au sprijinit în timp ce ne luptam să-nțelegem întorsătura pe care o luase viața noastră.

A pierde un copil, se spune, e cea mai dificilă experiență pe care o poate îndura cineva. Orice părinte este zguduit până în străfunduri. A-l pierde pe Ali, atât de tânăr, a fost și mai dificil, iar a-l pierde pe neașteptate dintr-o greșeală ce putea fi prevenită a fost cel mai greu de acceptat.

Dar pentru mine pierderea a fost cu atât mai grea cu cât Ali nu era doar fiul meu, ci și prietenul meu cel mai bun. S-a născut când eram foarte tânăr și am crescut cumva împreună. Ne jucam jocuri video, ascultam muzică, citeam și râdeam mult împreună. La 18 ani, Ali era mai înțelept decât mulți bărbați pe care-i cunoșteam. Era pentru mine un sprijin și un confident. Uneori mă surprindeam gândind: „Când mă fac mare, vreau să fiu ca Ali.“

Știu că toți părinții spun despre copiii lor că sunt excepționali, dar eu cred că Ali era cu adevărat un om deosebit. Când ne-a părăsit, am primit mesaje din toată lumea, de la sute de oameni care spuneau că acest tânăr de 21 de ani le schimbase viața. Unii dintre ei erau adolescenți, iar alții aveau peste 70 de ani. N-o să știu niciodată cum a găsit Ali timpul și înțelepciunea să atingă viața atâtor oameni. A fost un model de pace, fericire și bunătate. Și era atât de prezent, încât revărsa aceste daruri asupra tuturor celor pe care-i întâlnea în drumul lui. Odată l-am observat de la distanță cum s-a așezat lângă o femeie fără adăpost și a vorbit mult cu ea. A tratat-o ca pe o

fință umană demnă de atenția lui, apoi și-a golit buzunarele și i-a dat tot ce avea. Pe când se îndepărta, femeia l-a ajuns din urmă, a căutat în sac și i-a dat ceea ce probabil era cel mai de preț lucru al ei: o mică cutie de plastic, nedeschisă, cu cremă de mâini. Acel dar a devenit una dintre cele mai îndrăgite comori ale lui Ali. Acum este a noastră.

Cu toate astea, din cauza unei erori medicale, ne-am pierdut fiul într-o clipă. Tot ce învățasem despre fericire urma să fie supus testului vieții. M-am gândit că, dacă mă puteam salva pe mine și familia mea din adâncurile depresiei, modelul meu avea să se dovedească un succes.

Dar am reușit mult mai mult decât atât.

Când Ali a părăsit brusc această lume, mama lui și cu mine, împreună cu fiica noastră am simțit o durere profundă. Ne e încă dor de el, desigur, și plângem uneori pentru că nu-l putem îmbrățișa, nu putem vorbi cu el sau nu ne putem juca un joc împreună. Durerea pe care o simțim ne îndeamnă să-i onorăm amintirea și să-i dorim tot binele. În mod neașteptat, însă, am fost capabili să ne menținem o stare de pace interioară, chiar și de fericire. Avem zile triste, dar nu suferim. Inimile noastre sunt mulțumite, chiar bucuroase.

Mai simplu spus, modelul nostru de fericire a dat roade. Chiar și în momentele de mare durere legate de plecarea lui Ali, nu am fost niciodată mâniași și nici n-am avut resentimente față de viață. Nu ne-am simțit înșelați sau deprimați. Am trecut prin cel mai dificil eveniment imaginabil așa cum ar fi trecut Ali însuși: în pace.

La înmormântarea lui Ali, sute de oameni ne-au vizitat pentru a ne oferi condoleanțe, în timp ce o mulțime imensă aștepta afară, în căldura verii din Dubai. Pur și simplu nu voiau să plece. A fost o înmormântare excepțională, clădită în jurul fericirii pe care Ali a radiat-o în timpul vieții sale. Oamenii veneau în lacrimi, dar apoi se molipseau de energia pozitivă a evenimentului. Plângeau în brațele noastre, dar când le vorbeam și începeau să înțeleagă punctul nostru de vedere, care era marcat de modelul fericirii, se opreau din plâns. Se plimbau admirând sutele de fotografii ale lui Ali (mereu cu un zâmbet larg) pe care le înșirasem pe zidurile casei. Gustau