

# Viața ta nu este pentru tine



Ghidul egoistului pentru a deveni altruist

## **Aprecieri critice pentru *Viața ta nu este pentru tine***

„O carte genial scrisă și pătrunzătoare. Vulnerabilitatea și onestitatea lui Seth sunt irezistibile – atrăgându-te și deschizându-ți inima spre posibilitatea unei vieți fără ziduri.“

– **Michael J. Merchant, președintele Fundației ANASAZI**

„Împletind propria poveste personală cu minunata istorisire a lui Oscar Wilde, *Urișul cel egoist*, Seth reușește să preia idei profunde din filosofia morală și să le facă accesibile cititorului său. Cei care s-au regăsit pe sine în întunericul acestei ierni metaforice vor descoperi în Seth un ghid care ne ajută pe toți să vedem calea de salvare prin dragoste.“

– **Dr. Matthew Whoolery, psiholog și scholar Fulbright**

„Uimitoarea carte a lui Seth ilustrează o cale eficientă și probată spre fericire și ne amintește cu delicatețe cât de ușor uităm acest adevăr profund: să ne focalizăm atenția asupra celorlalți ne aduce cea mai mare bucurie. Onestitatea, modestia și candoarea lui Seth surprind esența a ceea ce înseamnă să iubești. Cred că este una dintre cele mai importante cărți pe care le-am citit.“

– **Lindsay Hadley, CEO, Hadley Impact Consulting**

„Mult adevăr și înțelepciune în această carte de mici dimensiuni! Seth împărtășește lecții de viață într-o manieră succintă și puternică, cu un umor care ne și bine dispune, dar este și instructiv.“

– **Sterling C. Tanner, președinte și director executiv al Fundației Forever Young**

„Într-o societate care pare să fie definitiv întunecată de obsesia pentru sine, această carte aruncă o lumină discretă asupra unui paradox profund care nu e doar o cheie pentru găsirea fericirii, ci și o cheie pentru a prospera cu adevărat.“

– **Nathan Mitchell, MC, LAC, psihoterapeut**

„Uriașii care sunt nesuferiți, somonii care ating stelele și Rusia care e Rusia. Acestea sunt doar câteva lucruri pe care Seth Adam Smith le transformă prin proza sa clară, transparentă într-o mitologie ce răsună de Adevăr – iar acesta este Adevăr cu majusculă.“

– **Josh Weed, terapeut licențiat în probleme de cuplu și familie, autorul blogului The Weed**

„Seth Adam Smith împărtășește cu generozitate gândurile, sentimentele și filosofiele sale, cu o prietenie nereștinută față de cititor. Nu e de mirare că Seth continuă să câștige un interes semnificativ din partea publicului. Scriitura sa este autentică și onestă și conține adevăruri universale care inițiază o schimbare pozitivă în fiecare cititor în parte.“

– **Garrett Batty, scenarist și regizor premiat pentru inspiratorul film de succes The Saratov Approach**

„*Viața ta nu este pentru tine* realizează o faptă rară: reușește să predice fără să fie moralizatoare și oferă un tezaur de lecții spirituale care nu necesită ca cititorul să fie «spiritual». Există un motiv pentru care scriitura lui Seth Adam Smith a devenit populară. Este clară și ironică și, poate cel mai important, pune întrebările mari despre cum ne putem servi mai bine pe noi înșine servindu-i pe ceilalți.“

– **Seamus McKiernan, Senior Blog Editor, Special Projects, The Huffington Post**

„Citind această carte și oricare dintre scrierile lui Seth vei avea experiența unui suflet emoționat și a unei minți mai ascuțite. Singurul lucru mai bun decât să citești scrierile lui Seth Smith este să-ți petreci timpul cu el în persoană.“

– **Maurice W. Harker, CMHC, director, Life Changing Services**

„Unele dintre cele mai minunate comori care există sunt darurile oferite din inimă. Seth a făcut un astfel de cadou. Din labirintul întunecat al depresiei iese ceva la fel de catifelat ca petala unei flori.“

– **Angela Johnson, sculptor, The Light of The World Garden**

„O privire realistă asupra puterii altruismului. Limbajul agreabil al lui Smith face ca mesajul lui important să nu fie doar plăcut, ci savuros.“

– **Meg Johnson, oratoare motivațională, scriitoare și cofondatoare a Ms. Wheelchair Utah**

„*Viața ta nu este pentru tine* ni se adresează cu o înțelepciune simplă, practică, născută nu din studiu academic, ci dintr-o experiență de viață extrem de bogată. Seth Adam Smith scrie cu autoritate, compasiune și pătrundere, iar stilul său este proaspăt, amuzant și captivant. Mesajul său este relevant pentru oricine a avut vreodată un gând deprimant – adică pentru noi toți.“

– **Carrie Maxwell Wrigley, LCSW, Morning Light Counseling**

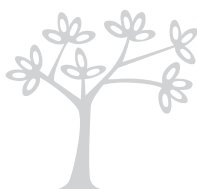
Viața ta  
nu este pentru tine

.....

# Viața ta nu este pentru tine



Ghidul egoistului pentru a deveni altruist



Seth Adam Smith

 ACT și Politon

2016

• • • •



*Viața ta nu este pentru tine*  
e o carte despre cum am învățat eu  
că viața mea nu este pentru mine,  
este pentru ceilalți.

Așadar, presupun că această carte  
este pentru tine!



## Cuprins



Declarație .....	13
Introducere.....	17
1. Uriașul cel egoist.....	25
2. Iarna dintre ziduri .....	31
3. O inimă topită.....	42
4. Privește pe fereastră!.....	51
5. Înalță pe altcineva!.....	59
6. Dărâmă zidul!.....	67
7. Inima Rusiei .....	75
8. O lumină în sălbăticie .....	83
9. Rusul înviat .....	93
10. Legenda Luminilor Nordului .....	101
Epilog.....	105
Mulțumiri.....	107
Despre autor .....	111



••••

## Declarație



**V**iața ta nu este pentru tine.

Serios. Nu este. Viața ta nu este pentru tine și viața mea nu este pentru mine. Adevărul e că natura nu ne-a proiectat să găsim împlinirea în a trăi pentru noi înșine. Putem atinge măsura deplină a vieții trăind-o pentru ceilalți.

Cam urât, nu-i așa?

Ei bine, eu cred că e. Dar asta poate pentru că nu sunt ceea ce ai numi o persoană sociabilă. Ca să fiu perfect sincer, oamenii mă irită. Mai degrabă aș munci singur în grădina mea decât să-mi petrec o oră sau două socializând. Așa că, printr-o ironie a sorții, filosofia pe care sunt pe cale să ți-o descriu – ideea asta de a-ți trăi viața pentru ceilalți – este una care merge împotriva

cursului personalității mele. Dacă ar fi fost după mine, nu aș fi scris niciodată o carte ca asta. De fapt, probabil că aș trăi într-o cabană în mijlocul sălbăticiiei din Alaska, cu o haită de lupi domesticiți, antrenați să țină la distanță oamenii.

Dar am descoperit – prin experiențe triste și brutale – pericolele de a duce la extrem preferința mea pentru solitudine. În loc să fie o nevoie sănătoasă pentru limite și reflecție personală, introversiunea mea a devenit o cerere obsesivă de control și izolare. Am început să-mi trăiesc viața în mod egoist doar pentru mine însumi și aproape că m-a costat totul. Abia după ce aproape că am reușit să-mi iau viața, printr-o tentativă de sinucidere, am dat peste această filosofie dătătoare de viață despre altruism.

Acum trebuie să mă opresc aici și să definesc ce înseamnă altruist, pentru că probabil evocă imagini despre construirea de orfelinate, donații în bani și bunuri fundațiilor caritabile și depunerea de eforturi în scopuri umanitare și condiții extreme.

Dar nu asta înseamnă cu adevărat „altruist“ – nu exact asta, oricum. Deși lucrurile respective pot fi cu siguranță acțiuni altruiste, ele sunt doar atât: acțiuni. Acțiunile și comportamentele pot fi mimate sau simulate pentru scopuri egoiste. O persoană poate călători în altă țară și să depună muncă umanitară pentru un editorial foto sau publicitate, în timp ce altele pot face

servicii care salvează vieți pentru bani, relații sau alte motive ascunse.

Altruismul onest este mult mai profund decât acțiunile noastre – este o stare sufletească. A fi altruist înseamnă a te deschide către ceilalți și a învăța cum să primești viață de la ei și să le dai înapoi viață. Altruismul adevărat este probabil unul dintre cele mai paradoxale lucruri din natură: nu te pierzi pe tine însuți fiind altruist – te regăsești. Nu pierzi totul fiind altruist – câștigi totul. Viața ta nu se restrânge pe măsură ce o trăiești pentru ceilalți – ea se extinde.

Pe scurt: a dăruia viață înseamnă a trăi viața cu adevărat. Această carte oferă o filosofie a modului în care putem face asta.

••••

## Introducere



**D**ouă milioane de vizualizări. Mă uitam șocat la smartphone-ul meu.

Articolul meu „Marriage Isn't for You“ (Căsnicia nu este pentru tine<sup>1</sup>) devenea viral.

Era 3 noiembrie 2013. Îmi vizitasem familia în Utah de Halloween și zburam înapoi spre casa mea din Florida. Avionul meu de transfer doar ce aterizase în Baltimore. Imediat ce stewardesa a dat OK-ul, mi-am deschis telefonul și am văzut imediat că blogul meu primise aproximativ 2,2 milioane de vizualizări în treizeci și șase de ore. De fiecare dată când dădeam *refresh*, statisticile creșteau nu cu sute, ci cu mii – zeci de mii.

În trei zile, articolul a înregistrat un număr uluitor de vizualizări: douăzeci și patru de milioane. A fost

---

<sup>1</sup> Articolul tradus în limba română este disponibil și pe site-ul Act și Politon, în secțiunea dedicată descrierii produsului (n.red.)

retipărit în *Huffington Post* și a fost prezentat pe larg și discutat în emisiunea *Today*, pe *Buzzfeed.com*, în *Daily Mail*, *Cosmopolitan*, *MSN Living*, *Yahoo*, *Deseret News*, *Today.com*, *KSL News*, *TheBlaze.com*, *HuffPost Live*, *HLN* și numeroase programe de radio.

Pe deasupra, Kim, soția mea, mi s-a alăturat pentru interviuri naționale la televizor cu *Fox & Friends* și *Good Morning America*.

Articolul a fost tradus – de către voluntari – în mai bine de douăzeci de limbi și a devenit viral (o sută de mii de vizualizări) în limba germană, slovacă, cehă, portugheză și spaniolă. În primăvara lui 2014, cu toate retipăririle și traducerile, „Căsnicia nu este pentru tine“ avea mult peste treizeci de milioane de accesări.

Dar de ce? Ce anume în legătură cu acest mesaj transcendea diferențele culturale și-și găsea ecou în milioane de oameni din jurul lumii? De ce devenise articolul meu viral?

Ei bine, în primul rând, nu era chiar articolul meu cel care devenise viral, deoarece nu era chiar articolul meu. Era al tatălui meu.

Era un sfat care mi se dăduse într-un moment de cumpănă – într-o vreme când mă gândeam dacă să mă căsătoresc sau nu cu Kim. Era ea persoana potrivită cu care să mă căsătoresc? Avea ea să mă facă fericit?

Tatăl meu răspunsese la aceste întrebări cu un sfat care devenise acum viral: „Seth, ești absolut egoist. Așa că am să ți-o spun foarte simplu: căsnicia nu este pentru tine. Nu te căsătorești ca să te faci pe tine fericit, te căsătorești

pentru a face pe altcineva fericit... nu este vorba despre tine. Căsnicia e despre persoana cu care te-ai căsătorit.“

Sfatul său mi-a schimbat viața. Era ceva complet contrar micilor mele spaime egoiste. Probabil că de aceea și-a găsit ecou sfatul său în cazul atâtor oameni. Pentru că eu cred că noi recunoaștem cu toții – la un anumit nivel – că a-i iubi altruist pe ceilalți este lucrul corect de făcut.

Da, sfatul tatălui meu m-a salvat de la egoism, dar nu era prima oară când o făcea. Cu cinci ani mai devreme, tatăl meu mă scosese dintr-o mașină și sunase la 911. Când a sosit ambulanța la mine acasă, medicii de la urgență au început imediat să-mi facă spălături stomacale. Înghițisem un tub întreg de somnifere și o jumătate de tub de calmante. Tocmai încercasem să-mi iau viața.

Înainte de acea zi, trăisem o viață de un egoism abject. Mă gândeam doar la mine însumi, la dorințele mele, la sentimentele și la problemele mele. Egoismul meu era o spirală descendentă care ducea spre o veritabilă închisoare a izolării și disperării. Incapabil să găesc ieșirea din întuneric și depresie, am decis să pun capăt durerii și să mă sinucid.

Când m-am trezit la spital în dimineața următoare, eram înconjurat de membrii familiei mele. Așa cu inima frântă cum erau, nepregătiți și nesiguri cum să reacționeze, s-au adunat totuși să mă susțină cât de bine puteau.

Devenisem atât de absorbit de propria persoană, încât ridicasem un zid între mine și ceilalți și în cele din urmă încercasem să-mi iau viața. Dar în afara acelor

ziduri de egoism erau oameni dispuși să-și dăruiască timpul, energia și viețile pentru ca eu să o păstrez pe a mea. Deși era de neînțeles pentru mine la vremea respectivă, viața mea însemna cumva ceva pentru alți oameni. Viața mea nu era pentru mine – aparținea și altor oameni. Dacă urma să îmi revin într-adevăr după tentativa de suicid, trebuia să învăț cum să-mi dăruiesc viața.

Dar cum? Cum trec oamenii egoiști (ca mine) de la egoism la altruism? Mai întâi, nu este un eveniment – este o călătorie. Și deși cu siguranță nu sunt un exemplu strălucit de altruism, experiențele mele m-au adus în legătură cu viețile și scrierile celor care sunt. Exemplele lor au fost precum luminile nordice în viața mea – mi-au luminat calea și m-au ghidat înainte.

Așa că, deși voi împărtăși multe din propriile experiențe, această carte nu este cu adevărat despre mine. Este despre oameni, literatură și evenimente care m-au învățat această filosofie dătătoare de viață.

Dar înainte să trec la asta, mă simt obligat să precizez câteva lucruri. În primul rând, în această carte voi vorbi despre chestiuni serioase precum depresia și suicidul. Ceea ce împărtășesc vine din experiență, și nu din pregătire profesională. Dacă tu sau cineva pe care-l cunoști suferă de depresie ori are gânduri suicidare, această carte și principiile pe care le îmbrățișează nu sunt menite să fie folosite ca substitut pentru ajutor medical de specialitate. Multe dintre lucrurile pe care le împărtășesc în această carte sunt lucruri pe care le-am

învățat în timp ce primeam îngrijire medicală corespunzătoare. Dacă te zbați cu depresia și gândurile suicidare, îți recomand insistent să soliciți sprijinul prietenilor de încredere și să cauți ajutor de specialitate.

În al doilea rând, trebuie să se înțeleagă că sunt o persoană foarte egoistă, motivul probabil pentru care editorii mei au ales subtitlul pe care l-au ales<sup>2</sup>. Dar amintește-ți, sfatul care a devenit viral nu era al *meu*, ci al tatălui meu. În aceeași manieră, nu acțiunile mele sunt exemplare, ci acțiunile celorlalți. Prin intermediul lor am învățat aceste principii, iar experiențele mele legate de ele sunt cele pe care le voi împărtăși cu tine.

În încheiere, nu doar că sunt o persoană foarte egoistă, dar sunt totodată o persoană foarte sarcastică. Și deși cred pe deplin în această filosofie pe care sunt pe cale să ți-o împărtășesc, asta nu schimbă faptul că uneori sună un pic prea a „pace, dragoste, hippie, fericire“ chiar și pentru mine. Așadar, editura mea a avut bunăvoința să-mi acorde spațiu în notele de subsol pentru a-mi adăuga ocazionalele... comentarii.

În regulă! Cred că asta e tot. Ești pregătit să-ți pierzi viața?<sup>3</sup> Să începem!

---

<sup>2</sup> După ce a revăzut rândul acesta, editorul meu, Neal, a confirmat spunând „Vinovat!“ (*Cu excepția situațiilor în care se precizează altfel, notele aparțin autorului.*)

<sup>3</sup> Editorii mei îmi cer să precizez faptul că nu te ameninț în niciun fel. E un joc de cuvinte pentru titlu. Primul din multe. Pregătește-te!



Viața ta  
nu este pentru tine

.....