



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI CURIOS?

Descoperă ingredientul care-ți lipsește
pentru o viață împlinită

TODD KASHDAN

Traducere din engleză de Smaranda Nistor

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem, Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

DESIGN:

Faber Studio

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

REDACTOR:

Victor Popescu

DTP:

Eugenia Ursu

CORECTURĂ:

Rodica Petcu
Eugenia Ursu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**KASHDAN, TODD**

**Curios? : descoperă ingredientul care-ți lipsește pentru o viață
împlinită / Todd Kashdan ; trad.: Smaranda Nistor. - București :**
Editura Trei, 2013

ISBN 978-973-707-676-2

I. Nistor, Smaranda (trad.)

159.923

Titlul original: Curious? Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life

Autor: Todd Kashdan, Ph.D.

Copyright © 2009 by Todd Kashdan

© Editura Trei, 2013
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București

Tel./Fax: +4 021 300 60 90

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Celor cinci femei din viața mea:

Sarah, cea mai bună prietenă și parteneră de viață

Raven și Chloe, luminițele mele de curiozitate și spirit explorator

Bunica mea, izvorul nesecat de tărie și rezistență

Mama mea, care a părăsit această lume mult prea de tânără

ca să-și dea seama ce înrâurire de durată a avut asupra mea.

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
1 În căutarea unei vieți împlinite. De ce fericirea nu e de ajuns	15
2 Avantajul curiozității. Deschideți poarta spre ceea ce face cel mai mult ca viața să merite trăită	36
3 Creierul nostru tânjește după nou	70
4 Momentul de uimire. Cum să găsești câte ceva interesant în fiecare noutate și să descoperi un sens în lucrurile banale	90
5 Crearea unor pasiuni și interese de durată	131
6 Răspлата relațiilor interumane. Insuflând energie și pasiune în interacțiunile sociale	177
7 Mentea temătoare și spiritul curios	231
8 Partea întunecată a curiozității. Obsesii, senzaționalism ieftin, sex, moarte și bârfă răutăcioasă	285
9 Descoperirea sensului și a rostului în viață	319
<i>Anexă. Exerciții și teste</i>	357
<i>Note și referințe</i>	383

Mulțumiri

Unul dintre avantajele pe care le aduce scrierea unei cărți este că am ocazia să-mi proclam public recunoștința față de personajele importante din viața mea.

E de la sine înțeles că unul dintre motivele pentru care această carte a ajuns să existe îl reprezintă articolul scris de D.T. Max în *The New York Times Magazine* (ediția de duminică, 27 ianuarie 2007) despre cursul meu având ca subiect știința stării de bine. Am primit un mare număr de solicitări din partea mediilor de comunicare și mai multe invitații de a scrie o carte în care să descriu vasta complexitate a stării de bine, dincolo de fericire. Continuă să mă uimească felul în care niște momente aparent arbitrare pot să-ți schimbe viața, dacă te arăți deschis și dispus să le explorezi.

Cu nețărmurit sprijin din partea colectivului administrativ și a colegilor din departamentul de psihologie pozitivă al Universității George Mason, mi s-a oferit o libertate intelectuală absolută cu programul meu de cercetare. Vă mulțumesc că mi-ați pus la dispoziție un mediu care i-a permis acestui proiect să încolțească.

Am beneficiat totodată de generosul suport financiar al mai multor organizații, cum ar fi Institutul Național de Sănătate, Asociația Americană pentru Tulburări de Anxietate și Rețeaua de Servicii Integrate a Veteranilor, care mi-a îngăduit să studiez ceea ce-mi place cel mai mult. Nu am fost niciodată în armată și,

tocmai de aceea, mă simt profund onorat ca, drept mic semn al aprecierii mele, să pot trata veterani întorși de pe câmpul de bătălie care suferă de anxietate insuportabilă și să pot produce studii care demonstrează cât de puternici continuă să fie (chiar și după decenii de când și-au încheiat serviciul militar). Sper să existe ceva în această carte care să-i poată ajuta pe veterani să revină la viața civilă după război, căci este o tranziție foarte grea uneori.

Știința poate fi un demers singuratic. Înfiriparea genului de relații care inspiră energie și avânt și care îmi îngăduie să fiu eu însumi fără nicio greutate a fost esențială.

Colegilor care mi-au oferit colaborare, experiență competentă, îndrumare spirituală, sprijin și contribuție atât de necesară pe parcursul acestei pasiuni de lungă durată, vă mulțumesc: Arthur Aron, Catherine Bagwell, Ingrid Brdar, Kirk Brown, Joseph Ciarrochi, R. Lorraine Collins, Ed Diener, Susan David, Jon Elhai, Robert Emmons, William Fals-Stewart, Frank Fincham, John Forsyth, Ray Fowler, David Fresco, Barbara Fredrickson, Jeffrey Froh, Chris Frueh, Matt Gallagher, Amie Grills-Taquechel, Dóra Gudmundsdottir, Steven Hayes, James Herbert, Stefan Hofmann, Stephen Joseph, Terri Julian, Laura King, Carl Lejuez, Jan Loney, Alex Linley, Shane Lopez, Sonja Lyubomirsky, James Maddux, Doug Mennin, Nexh Morina, John Nezlek, Nansook Park, William Pelham, Christopher Peterson, John Roberts, Paul Rose, Mark Russ, Richard Ryan, Carol Sansone, Suzanne Segerstrom, Leslie Sekerka, Martin Seligman, Ken Sheldon, Ryne Sherman, Marci Shimoff, Jerome Short, Paul Silvia, C. Rick Snyder, Charles Spielberger, Jeff Stuewig, June Tangney, Howard Tennen, James Thompson, Gittendre Uswatte, Amy Wenzel, Andy Williams, Kirk Wilson, Alex Wood, Mantak Yuen și Michael Zvolensky.

Fără incredibilii studenți care lucrează în Laboratorul meu pentru studiul anxietății sociale, al personalității și al fenomenelor conexe, aș fi mult mai puțin productiv și procesul de cercetare mi-ar aduce mult mai puține satisfacții. Ca și cum administrarea laboratorului meu n-ar fi fost de-ajuns, în cursul

realizării acestei cărți, William Breen și Patty Zorbas au asigurat redactarea atentă și comentarii provocatoare asupra capitolelor centrale. Melissa Birnbeck m-a ajutat cu documentarea, iar Christine Plummer și-a oferit cu generozitate competența neobosită și angajamentul neclintit față de finalizarea proiectului. Această carte este demonstrabil mai bună pentru că ei au făcut parte din echipa mea.

Mai sunt și alții care au contribuit la această carte, dându-mi acces la studiile lor de cercetare nepublicate, permițându-mi să le folosesc chestionarele și, adesea fără să știe, furnizându-mi idei esențiale, cunoștințe, opinii critice și intuiții pătrunzătoare, prin intermediul mesajelor prin e-mail și al conversațiilor pe care le-am purtat. Vreau în mod special să le mulțumesc numeroșilor prieteni, membri de familie, cunoștințe, clienți, studenți înscriși la cursurile mele de psihologie pozitivă și știință a stării de bine, precum și necunoscuților care și-au oferit cu generozitate poveștile sau m-au ajutat să le găsesc pentru această carte. Mi-ar fi cu totul imposibil să-i înșir pe toți aici, dar aștept cu nerăbdare momentul în care le voi putea întoarce favoarea.

Exact la fel cum peste subiectul curiozității am dat dintr-o întâmplare fericită (descrișă în această carte), același lucru se poate spune despre unele dintre cele mai importante persoane din viața mea. Pentru neprețuitele conversații și încurajări, pentru generozitatea, simpatia și înțelepciunea lor, precum și pentru mereu bine-venitele distrageri jucăușe de pe parcursul scrierii acestei cărți, le rămân cu deosebire îndatorat lui Robert Biswas-Diener, Adam Harmon, Patrick McKnight, Michael Steger și Martin Stern. Ei mi-au suportat firea agitată, fapt pentru care le rămân pe veci îndatorat. Măcar o mică parte din ceea ce voi îmi oferiți sper să vă pot întoarce într-un fel sau altul.

Multe mulțumiri redactorului meu, Mary Ellen, și întregii echipe de la Harper Collins, pentru a mă fi susținut și a fi sprijinit acest proiect înainte ca eu să-mi fi putut desăvârși viziunea. Încrederea lor în mine a fost o foarte necesară trambulină care să

preia riscurile și să nu renunțe, atât în momentele bune, cât și în cele dificile.

Multe mulțumiri agentului meu literar Richard Pine, pentru intuiția lui, candoarea, optimismul, inteligența și seriozitatea de care a dat dovadă. El este unul dintre cei mai aspri critici pe care i-am întâlnit vreodată, deci cuvintele lui de încurajare contează adesea cel mai mult. Rar se întâmplă să stăm de vorbă fără ca eu să-mi iau notițe sau să petrec timp prețios contemplându-i spusesele. Nu mă văd lucrând cu nimeni altcineva!

Apoi, mai este și redactarea mea „secundă”, Janet Goldstein. Ea a fost stânca de temelie a tăriei și optimismului meu. Eforturile ei de redactare au avut un rol crucial în crearea cărții pe care voiam s-o scriu. A fost de neprețuit pentru acest proiect, iar cu această ocazie am descoperit și o prietenă apropiată.

Prin intermediul vărului meu Randy am reușit să capăt o slujbă într-o lume de dezmăț: ringul Bursei de Valori New York. Extraordinare amintiri! Dar îi sunt în egală măsură recunoscător vărului meu Eric, care m-a ajutat să evaderez de acolo. El a fost singurul membru de familie care mi-a susținut ambiția de a deveni om de știință, profesor universitar, psihoterapeut și scriitor. Această unică sursă de încurajare mi-a asigurat combustibilul suplimentar de care aveam nevoie ca să perseverez și să-mi asigur un izvor peren și generator de sens în viața mea.

Cu toate că el n-a avut absolut nicio legătură cu această carte, viața mea ar fi incompletă fără fratele meu geamăn Andrew. El îmi aduce periodic aminte că, dacă avem mentalitatea potrivită, putem scoate la iveală o bogăție de noutate în ceea ce ne pare perfect familiar. În ciuda aventurilor comune prenatale și a unei vieți întregi de experiențe împărtășite între noi, nimeni nu mă intrigă mai tare decât fratele meu! Le doresc tuturor să aibă aceleași sentimente, în toate relațiile lor!

Scrierea acestei cărți a fost una dintre cele mai provocatoare și mai pline de miez experiențe din viața mea. Din fericire, cei mai îndrăgiiți oameni mi-au stat alături de la început și până la sfârșit.

Puțini au parte de o a doua șansă în a găsi niște părinți iubitori și generoși. Cu Barry și Marilyn Spitz, eu am obținut-o. Barry mi-a fost sfătuitor înțelept pentru acest proiect și, practic, pentru aproape toate celelalte, de când l-am cunoscut. Marilyn întruchipează acea fericită combinație între curiozitatea fără margini și tandrețe, pe care ar trebui s-o adopte orice adult matur. Nimeni nu va putea imita ceea ce a făcut bunica mea, Selma, pentru generațiile dinaintea ei și de după ea, fără să se plângă. Îi admir curajul și modestia, de la distanță, căci ea le posedă într-un grad la care eu nici n-aș putea visa. Ea rămâne modelul meu exemplar pentru felul în care trebuie trăită o viață care să conteze.

Iar în ce o privește pe soția mea, Sarah, această carte n-ar fi putut să fie scrisă fără ea. Sacrificiul ei nu poate fi măsurat! Cu răbdarea unui călugăr tibetan, mi-a suportat debitul verbal din timpul petrecerilor, al cinelor romantice luate împreună, al plimbărilor sub clar de lună, și a participat la epifanii întâmplătoare care aveau adesea loc în momente dintre cele mai nepotrivite ale zilei. Nu puteam scăpa nicăieri de această carte, și ea a înțeles. Luptând din greu să-și țină ochii deschiși, s-a ridicat și s-a dus să vadă de cele două fiice gemene ale noastre, Raven și Chloe, când eu lipseam de-acasă, mai des decât mi-aș fi dorit. Sarah rămâne cea mai apropiată confidentă a mea și cel mai bun lucru la ea este probabil acela că încă mă mai poate face să râd, absolut ori de câte ori dorește. Iată o putere care continuă să mă uimească și de care ea abuzează în mod regulat. Pe lângă toate celelalte, ea a găsit și titlul perfect pentru această carte. Dragostea mea nu poate decât să devină și mai adâncă atunci când le văd pe Chloe și Raven înflorind în brațele ei!

Capitolul 1

În căutarea unei vieți împlinite

DE CE FERICIREA NU E DE-AJUNS

Ce-ți dorești cel mai mult de la viață? Pentru marea noastră majoritate, răspunsul este „să fiu fericit“. Ne dorim să fim fericiți și ne dorim ca și copiii noștri, și toți cei dragi nouă să fie fericiți. Într-un studiu la care au răspuns peste 10 000 de oameni din 48 de țări, fericirea a fost considerată mai importantă decât succesul, inteligența, cunoașterea, maturitatea, înțelepciunea, relațiile interumane, averea și sensul vieții.¹

Deloc surprinzător, cheltuim o mulțime de timp, de energie și de bani, încercând să ajungem la această fericire uneori imposibil de atins. Dorința noastră de „a fi fericiți“ a avut ca rezultat apariția unei adevărate industrii a serviciilor de autoperfecționare, în valoare de multe miliarde de dolari, care aruncă pe piață un număr copleșitor de cărți, înregistrări audio, conferențieri motivaționali, terapeuți și îndrumători spirituali. Reclamele și teleshoppingul caută să ne convingă să cumpărăm cea mai recentă și ultrasecretă strategie pentru câștigarea fericirii — apărând atunci când suntem în cea mai mare măsură vulnerabili, șovăind la granița dintre somn și trezie, la ora două dimineața. În ultimii ani, lăcașele de cult s-au transformat în imperii, megabiserici unde enoriașii pot să se roage, să mănânce, să cumpere, să cânte și să-și exerseze musculatura, toate

Într-un singur loc, menit să-i ducă spre fericire. E pur și simplu epuizant să te gândești la miriadele de opțiuni care există ca să-ți găsești fericirea!

În ciuda caracterului comercial pe care l-a căpătat demersul de căutare, fericirea e un lucru bun. Și chiar dacă unii neagă acest fapt, e greu să-i iei în serios. Totuși, să fie fericirea în sine, cu adevărat, lucrul și țelul pe care ar trebui să-l urmărim permanent? Suntem noi mai fericiți? Eu aș răspunde negativ la toate aceste întrebări și iată de ce: *Ni s-a îndus forțat ideea că a fi fericit este singurul sau cel mai important țel în viață.*²

Chiar dacă recunoaștem importanța fericirii în a avea o viață împlinită, atunci când ne concentrăm asupra ei pierdem din vedere complexitatea faptului de a fi uman. Nu mai suntem atenți la celelalte piese importante ale jocului de puzzle, cum ar fi sensul vieții, maturitatea, înțelepciunea și compasiunea.

Fericirea presupune simțăminte sau judecăți de valoare despre viață. Este un instrument de măsură, ca un fel de barometru, pe care noi îl folosim ca să apreciem dacă viața noastră merge bine. Dar dacă facem lucrurile numai și numai pentru a fi fericiți, ce se întâmplă după ce ne-am atins acest țel? Riscăm să ne trezim pe un soi de bandă rulantă fără capăt, pe care alergăm fără să ajungem nicăieri și, deși căutăm fericirea, nu ne simțim deloc fericiți!³ Eu cred că toată această risipă de timp și efort pe care noi o facem străduindu-ne să împingem acul barometrului fericirii cu o liniuță sau două mai sus ar putea fi folosită cu mult mai multă eficiență. În loc să ne căznim tot timpul să fim fericiți, ar trebui să ne concentrăm pe a ne făuri o viață cât mai variată și plină de sens, călăuzită de valorile și interesele noastre fundamentale.

La asta se referă Dalai Lama atunci când spune că „rostul de căpătâi al vieții este să căutăm fericirea”. Dar cum definește el fericirea aici? El nu vorbește despre a te simți bine sau satisfăcut. El vorbește despre a trăi o viață îmbibată de sens, în paralel cu a îmbrățișa întreaga diversitate a experiențelor umane — pozitive și negative.

Aceasta nu este o carte despre fericire. Aceasta este o carte despre a fi viu, a explora, a descoperi idei intuitive și a trăi o viață care să conteze. Aceasta este o carte despre știința de la baza creării unei existențe împlinite, în definiția ei cea mai largă.

Ți se pare, poate, că le vrei pe toate: vrei să fii fericit, îți dorești ca viața ta să aibă rost și sens, vrei un grad mai mare de flexibilitate și de acceptare, vrei să devii mai înțelept și mai matur, vrei să te bucuri de succes și să fii o personalitate creatoare, vrei să fii în stare să suporti mai bine neliniștea și incertitudinea de a fi o ființă umană și așa mai departe.

Atunci când ne dăm seama că o viață împlinită înseamnă mai mult decât să fii fericit, se ridică o întrebare importantă, care constituie pivotul central al acestei cărți. Respectiv, care este ingredientul fundamental pentru construirea unei existențe împlinite?

Răspunsul este curiozitatea.

OBIȘNUIEȘTE-TE DIN NOU CU CURIOZITATEA

Aparent, curiozitatea nu e nimic mai mult decât ceea ce simțim atunci când dăm peste ceva inedit. Pe parcursul drumurilor lungi cu mașina, semnele de la marginea șoselei se roagă de noi să oprim la rampa următoare de ieșire de pe autostradă, ca să vizităm caverne subterane și parcuri de distracții. Pasagerii din mașină vor trece pe lângă aceste ocazii având reacții amestecate: începând cu chițăitul intrigat al adolescenților, continuând cu strâmbătura bunicii care detestă să-i fie obturat câmpul vizual și terminând cu propria-ți ezitare în fața ideii de-a cheltui bani pe distracții infantile. Probabil vei trăi momente similare de ispită, simțindu-te îndemnat să întinzi mâna și să vezi ce-i înăuntru atunci când treci pe lângă vreo carte veche cu un titlu care

te intrigă sau pe lângă portiera unui bolid DeLorean parcat în stradă. De regulă, privim curiozitatea ca pe ceva ce simțim atunci când ocaziile dau peste noi.

Curiozitatea ne atrage într-adevăr atenția asupra unor lucruri care sunt interesante. Dar, oricât de simplu ar suna, studiile mele de cercetare, alături de ale altora, demonstrează că e vorba despre un fenomen mai profund și mai complex,⁴ care joacă un rol crucial în strădania de a duce o viață cu sens.

Adeseori comitem greșeala fatală de a crede că toate ocaziile de dezvoltare s-au terminat în clipa în care ceva sau cineva devine parte integrantă din rutina noastră zilnică. Atunci când lucrurile devin familiare și previzibile, ne transformăm în mașini teleghidate. Nu mai comunicăm decât pe-o singură lungime de undă, cea programată. Imediat ce ni se pare că am înțeles ceva, nu-i mai acordăm atenție.

Noutatea este altfel. Adesea acordăm atenție lucrurilor care nu ne sunt familiare și îi ascultăm pe oamenii necunoscuți pentru că ei ne atrag atenția. Ceea ce uităm noi este că noutatea nu există decât la timpul prezent. Avem multe de învățat și de la ceea nu cunoaștem, și de la ceea ce cunoaștem. Nu există două îmbrățișări care să fie la fel; nicio pizzerie nu va face feliile de pizza exact la fel ca o altă pizzerie, de fiecare dată când ne uităm la filmul *Nașul* va fi altfel și așa mai departe, la infinit. A fi curios înseamnă să recunoști noutatea, să nu ratezi momentele plăcute și să captezi sensul pe care acestea îl au de oferit.

Un alt motiv pentru care curiozitatea se vede neglijată este acela că acționează undeva dincolo de suprafața dorințelor noastre. Nu-i tot atât de simplu ca a gândi pozitiv, a fi optimist, a fi recunoscător, a fi bun cu alții sau a te simți bine. A fi curios se referă la modul în care relaționăm cu gândurile și cu sentimentele noastre. *Nu e vorba dacă acordăm atenție, ci cum acordăm atenție la ceea ce ni se întâmplă în prezent.*

Trecutul și viitorul nu sunt altceva decât reprezentări simbolice ale realității. Fotografii mentale (trecutul) și vise

(viitorul). Sigur că s-au întâmplat niște evenimente reale, dar, odată consumate, ele nu mai sunt altceva decât o închipuire a realității. Aceste reprezentări nu sunt nici măcar stabile; ele se schimbă. Te uiți la pozele din albumul tău de familie și recreezi amintiri. Născocim povești în jurul istoriilor pe care vrem să le țesem despre noi înșine și despre alți oameni. Chiar a fost Theodore Roosevelt ultimul vlăstar al unei specii muribunde de președinți candidi și autentici, care puteau să înoate în pielea goală, ziua în amiaza mare, în iazul din spatele Casei Albe, să ucidă sute de animale cu pușca lui de vânătoare, să lupte cu corupția din poliție și să se constituie într-un brav apărător al mediului natural, înființând sistemul parcurilor naționale?⁵ Sau n-a fost decât un sociopat cu o viziune grandomană asupra propriei importanțe, mânat de impulsuri viscerale imposibil de controlat, care a găsit un loc ideal din care să și le mascheze? Istoria se rescrie tot timpul și trecutul se schimbă.

Stările noastre de spirit se schimbă permanent și, astfel, ideile noastre despre trecut se schimbă odată cu ele. În ce privește viitorul, acesta rămâne nescris. Orice se poate întâmpla și de multe ori ne înșelăm. Cel mai bun lucru pe care-l putem face în privința viitorului este să ne pregătim și să savurăm posibilitățile care se pot materializa în prezent.

Numai în prezent putem fi liberi să facem ceea ce ne dorim. E un moment extrem de scurt, în care suntem cu adevărat liberi. Atunci când suntem curioși, fructificăm aceste clipe dacă stăm acolo, cu simțurile deschise la ceea ce se petrece, indiferent cât de mult s-ar deosebi de cum arăta înainte (trecutul) sau de cum ne așteptăm să fie (viitorul). Suntem implicați cu însuflețire în ceea ce se întâmplă. *Suntem plini de energie. Suntem deschiși și receptivi la a găsi ocazii favorabile, la a face descoperiri și la a îmbogăți sensul existenței noastre.* Reiterez: contează nu doar să fii atent, ci și calitatea atenției pe care o acorzi.

Rămânând deschiși și curioși în momentele noastre, putem transforma în mai bine până și cele mai banale aspecte ale rutinei

noastre cotidiene. Cum de reușim să trecem printre rafturile unui supermarket fără a observa măcar sutele de produse care ne îmbie la tot pasul? Unul dintre motive ar fi că nu ne interesează. Am trecut pe acolo de milioane de ori, suntem hărțuiți din toate părțile sau poate detestăm în general să facem cumpărături. Dacă am fost trimiși acolo cu o listă foarte clară, atenția noastră se concentrează aidoma unei raze laser pe obiectele necesare. Proprietarul supermarketului încearcă să fie mai deștept decât noi, scoțându-ne în cale aranjamente frumos colorate care ni se vâra cu forța în subconștient. Fără ceva care să ne ajute să navigăm prin noianul de obiecte care plutesc în lumea noastră exterioară și în cea interioară, ar domni un haos deplin. Aici își va face apariția curiozitatea, dacă îi dăm voie.

Dacă rămânem deschiși la ocaziile neplănuite, vom căuta în mod intenționat lucruri interesante în magazin. Posibil să găsim vreun aliment nou cu care să-i ispitim pe copiii noștri cei mofturoși, vreo delicată cu care să ne condimentăm săptămâna sau poate chiar să risipim câțiva dolari pe vreun experiment culinar care nu prea ne cade bine la stomac. Indiferent de situație, există ceva agreabil în a nu fi prea sigur la ce să te aștepți, a fi dispus la tot soiul de descoperiri și a profita de ocazii pe măsură ce apar.

ABILITĂȚILE ȘI IDENTITĂȚILE NOASTRE SE FORMEAZĂ TOT TIMPUL

Pe lângă transformarea momentelor banale, curiozitatea oferă o poartă spre crearea unei profunde intimități, a intuițiilor inspirate și a sensului în viață. Cel mai bun mod de a înțelege curiozitatea este prin a fi martor la manifestarea ei. Uite exemplul lui Stacy. Prezentările le-a făcut un prieten al meu, care a

caracterizat-o drept o puștoaică în rolul unui arhitect de primă clasă. Voiam să aflu mai multe despre marea ei pasiune, așa că ne-am întâlnit pe o parcelă de teren unde se construia o casă imensă și foarte scumpă, lângă Blue Ridge Mountain, în statul Virginia. Stacy fusese angajată pe post de consultant în cadrul acestui proiect.

Am observat-o cum privește în jur, ascultă și face o lungă incursiune în pădurea din apropiere. Am întrebat-o ce anume îi atrăsese atenția.

— Terenul, și felul în care coboară în pantă. Ce s-ar putea face ca să exploatezi priveliștea. Unde ar trebui să fie pusă casa. Cum să evităm tăierea prea multor copaci.

Din când în când, venea și ea cu propriile întrebări.

— Ce copaci sunt ăștia, cei mai mulți dintre ei, ce fel, adică? Știi până la ce adâncime merge solul? Se poate fora un puț în terenul ăsta? La urma urmei, e plin de argilă și calcar.

Fără să i-o ceară cineva, și-a împărtășit impresiile generale.

— Eu aș zice că o casă trebuie să aibă o relație cu locul unde a fost ridicată, nu crezi? Casa ar trebui să vorbească aceeași limbă cu mediul. Gândește-te puțin la toți oamenii aceia care au trăit în jur și la felul în care au trăit. Când construiau case, le ridicau în anumite stiluri arhitectonice, din anumite motive, și foloseau ceea ce se găsea în zonă. Acum, noi avem acces la stiluri din toată lumea, dar crezi că e cazul să le folosim aici?

Când privești lumea prin ochii lui Stacy, poți vedea felul în care curiozitatea ne influențează identitatea și povestea propriei vieți. E mai mult decât să te simți bine în momentul prezent, e mai mult decât să profiți de noutatea din fața ochilor tăi; e vorba despre o atitudine față de felul cum trăiești.

Sylvan Tomkins, un pionier al psihologiei sociale, este probabil primul cercetător care a studiat valoarea unică a emoțiilor pozitive, cu 35 de ani înainte să apară curentul „psihologiei pozitive”. După părerea lui, curiozitatea avea o profundă semnificație evoluționistă:

Importanța curiozității pentru gândire și memorie este atât de mare, încât absența ei... ar compromite dezvoltarea intelectuală la fel de mult ca distrugerea țesutului cerebral... nu există competență umană care să poată fi realizată în absența unui interes susținut.⁶

De la emiterea acestei ipoteze de lucru, s-au acumulat o mulțime de studii care îi demonstrează adevărul. Dacă vrem să găsim mai lesne împlinire și să conservăm această stare, trebuie să ne punem la treabă curiozitatea. Ca să-l cităm pe Tomkins: „Sunt, mai presus de toate, ceea ce mă incită“. Felul în care acest mecanism funcționează și în care putem înțelege și stăpâni mai bine avantajele lui poate fi explicat într-un mod științific.

Curiozitatea este înnăscută în creier, iar funcția ei specifică este aceea de a ne îndemna să explorăm, să descoperim și să creștem. Ea este motorul eului nostru evolutiv. Fără curiozitate, nu am fi în stare să ne menținem atenția, am evita riscurile, am lăsa baltă demersurile dificile, ne-am compromite dezvoltarea intelectuală, n-am reuși să dobândim competențe și atuuri, ne-am limita capacitatea de a forma relații interumane și, în esență, am stagna.

Când ne uităm la personajele ilustre din istorie, devine limpede că au fost motivate de curiozitate să-și lărgască orizonturile — măcar în parte, curiozității trebuie să i se atribue meritul pentru realizările acestor oameni. Indiferent că vorbim despre savanți, artiști, arhitecți, politicieni, directori de firme-gigant, mici întreprinzători, oameni din publicitate, profesori, activiști politici sau practic oricine care încearcă să descopere ceva, poveștile lor scot în evidență forța motivantă a curiozității când ne întrebăm de ce facem lucrurile pe care le facem.

Curiozitatea face parte din arhitectura necesară pentru a construi o viață agreabilă, incitantă și cu rost. Înțelegerea acestei motivații ne permite să înțelegem mai bine natura umană.

De ce este curiozitatea atât de importantă?

În primul rând, la fel ca în explorările lui Stacy, curiozitatea ne motivează. Acest aspect este probat prin gradul nostru sporit de interes și preferință pentru noile experiențe și informații. Atunci când suntem mânați de curiozitate, suntem dispuși să părăsim familiarul și rutina și să ne asumăm riscuri, chiar dacă din această cauză resimțim neliniște și disconfort. Pe cei care fac mai bine față noutății, care funcționează optim într-o lume imprevizibilă, incertă și instabilă, eu îi numesc „exploratori curioși“. Pe exploratorii curioși nu îi incomodează riscurile pe care le presupune asumarea unor provocări. De fapt, cei mai curioși dintre noi își doresc cu pasiune noutatea.

În al doilea rând, curiozitatea ne ajută să extragem și să asimilăm cunoaștere și semnificație din aceste noi experiențe. Atunci când iscodim ungherele unor lumi noi, inevitabil vom și învăța ceva. Acesta este țelul suprem al sistemului curiozității noastre: să ne sporim cunoștințele, deprinderile și competențele existente. Aceste adăugiri ne ajută să ne înțelegem mai bine pe noi înșine, dar și lumea din exterior, să facem față mai bine provocărilor din viața de zi cu zi și să ne îmbunătățim capacitatea de a pune ordine în haos.

Rezistând nevoii contrare de certitudine, vom descoperi că răsplata cea mai mare vine atunci când punem la îndoială autoritatea, când punem la îndoială starea de fapt, când punem la îndoială propriile convingeri și când punem la îndoială tot. Uneori, aceste sentimente pozitive și rodnice iau naștere fiindcă anticipăm deja emoția descoperirii unui lucru pe care ni-l vom dori la nesfârșit. Alteori, abia după ce vom trăi experiența la care am râvnit, ne vom simți emoționați, încântați sau mulțumiți. Nu avem decât o singură viață cu care să experimentăm și, ca să pornim la drum, e cel mai bine să ne dăm jos ochelarii de cal.⁷

HOȚII CURIOZITĂȚII COPILĂREȘTI

Copiii se nasc cu o curiozitate fără margini. La început, bebelușii sunt incitați de obiectele viu colorate, de micile schimbări apărute în tonul vocii mamei lor și de orice se ivește în micul lor câmp vizual. Fără ca fascinația să se epuizeze vreodată, ceasuri întregi pot fi dedicate observării paletelor rotitoare ale unui ventilator. Pe măsură ce simțurile lor se dezvoltă în timp, crește și capacitatea lor de a se minuna și entuziasma, iar bebelușii se aventuează un pic mai departe. Fiecare sertar și dulap din casă ascunde un mister care merită cercetat. De sărbători și de ziua de naștere, cutiile și hârtiile de ambalaj sunt tot atât de interesante ca și cadourile în sine. Copiii caută o înțelegere mai profundă a lumii complexe din jur și joaca le oferă o ocazie lipsită de pericole să transforme măcar o parte din necunoscutul care îi intimidează într-un lucru cunoscut și familiar.

Ceva se întâmplă însă cu această explorare inocentă și curajoasă. Societatea își bagă nasul și începe să dea indicații. Ni se impun tot felul de reguli și obligații, care ne țin curiozitatea în frâu. *Fă acum ce ți se spune, pe urmă poți să pui și întrebări. Nu vorbi cu oamenii necunoscuți. Evită subiectele controversate și problemele care ating o coardă sensibilă. Oamenii mai bătrâni decât tine au întotdeauna dreptate.* În loc să învățăm despre istorie, știință și marea literatură, suntem dresați cum să obținem puncte la testări standardizate. Memorarea datelor concrete înlocuiește mult prea adesea trezirea curiozității față de ceea ce ne este străin și exotic: senzația pe care o ai când atingi marsupiul unei mame-cangur, imaginarea unui timp când dinozaurii stăpâneau Pământul, cercetarea atentă a meritelor unor idei improbabile, cum ar fi reîncarnarea și nemurirea criogenică.

Regulile sunt utile pentru că asigură o structură ordonată și ne ajută să evităm dubiul și incertitudinea. Dar ele se pun în calea

libertății. Respectarea instrucțiunilor conservă energie, dar urmărirea direcției tale singulare sporește energia.

În loc să fim încurajați să aflăm mai multe despre noi înșine și interesele noastre, cel mai adesea suntem învățați să luăm decizii despre ceea ce vrem să facem cu viața noastră, cât mai devreme posibil, astfel încât să nu pierdem timp în realizarea țărilor propuse. Alege-ți materiile la care vrei să-ți dai bacalaureatul, alege-ți o profesie și întemeiază-ți o familie. Nu contează dacă îți înăbuși alte interese. Important este „să faci ceva în viață”, „să fii în stare să te întreții singur” și „să-ți dai seama că viața nu înseamnă numai distracție”.

De asemenea, trăim într-un climat al fricii. Titlurile mari din presă ne bombardează cu avertismente asupra lucrurilor de care trebuie să ne ferim. Terorism, răpiri, fraude cu cărți de credit și escrocherii pe internet, boala vacii nebune, psihopați și prădători sexuali, accidente de avion, albine ucigașe, atacuri ale rechinilor, automobile rechemate în service și multe, multe altele. Ca urmare, facem tot ce ne stă în putere ca să nu ni se întâmple nimic rău.

Există însă un risc în a ne feri de orice pericol. Deciziile noastre sunt dictate de ceea ce nu vrem, în loc să fie dictate de ceea ce vrem. Aspirațiile sunt lăsate să aștepte. Dar lucrurile de care ne temem sunt adesea total improbabile. Ne e frică de un atentat terorist, de răpitori, de un pistolar dement — deși probabilitatea ca toate aceste lucruri să se întâmple este infinitesimal de redusă.

Majoritatea oamenilor supraestimează riscul, probabilitatea de eșec și pericolul, și subestimează valoarea curiozității. A venit momentul să ne recuperăm puterile neglijate. Putem — și trebuie — să alegem cum vrem să ne trăim viața. Vrem să fim dominați de frică și de nevoia de securitate sau suntem dispuși să acceptăm o fărâma de risc și anxietate în căutarea satisfacției, a dezvoltării și a semnificației?

A trăi o viață însuflețită de curiozitate nu înseamnă să ignori riscul și neliniștea. Înseamnă să fii dispus să faci ceea ce