



LIBRIS

ELSA PUNSET

Un rucsac pentru întreg universul

21 de căi pentru a trăi
cu emoțiile noastre



Un rucsac pentru întreg universul

21 de căi pentru a trăi
cu emoțiile noastre



editura rao



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PUNSET, ELSA

Un rucsac pentru întreg universul / Elsa Punset;
trad.: Cristina-Celesta Paraschiv. - București: Editura RAO, 2014
ISBN 978-606-609-602-7

I. Paraschiv, Cristina-Celesta (trad.)

821.134.2-31=135.1

Editura RAO
Str. Bârgăului, nr. 9-11, sector 1, București, România
www.raobooks.com
www.rao.ro

ELSA PUNSET
Una mochila para el universo
© Elsa Punset Bannel, 2012
© Ediciones Destino, S. A., 2012
© ilustrații din interior, Carles Salom
© ilustrație de la pagina 239, David Roth-Getty Images

© Editura RAO, 2012
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

2014

ISBN 978-606-609-602-7



PROLOG	13
--------------	----

CAPITOLUL 1

TE IUBESC, DAR NU SUNT ÎNDRĂGOSTIT DE TINE

Trucuri pentru a naviga printre sentimentele umane

CALEA 1. DE CÂTĂ IUBIRE AVEM NEVOIE?.....	23
<i>O îmbrățișare de șase secunde</i>	23
<i>De câți prieteni avem nevoie pentru a ne simți bine?.....</i>	31
<i>Avantaje și pericole în a fi bărfitor.....</i>	34
CALEA 2. GESTURI CARE EXPRIMĂ ȘI CONSOLIDEAZĂ	
IUBIREA	36
<i>Etapele iubirii.....</i>	38
<i>Care este stilul meu de a iubi?</i>	40
<i>Trucuri de seducție la prima întâlnire.....</i>	43
<i>De ce cuplurile mor de plictiseală.....</i>	49
<i>Cadouri care nu dau greș</i>	52
CALEA 3. VĂILE DECEPȚIEI ȘI ALE PIERDERILOR	55
<i>Etapele decepției și ale pierderilor</i>	55

CAPITOLUL 2

„EȘTI UN SCLAV, DAR NU O ȘTII“

Cum să înțelegem mecanismele care ne emoționează

CALEA 4. LABIRINTURILE MINȚII	65
<i>Vedem doar ce ne interesează</i>	65
<i>Nu se poate trăi cu teamă</i>	73
CALEA 5. FURTUNI ȘI VIJELII: CUM SĂ-ȚI	
CONTROLEZI EMOȚIILE NEGATIVE	78
<i>Supărări: răpirea emoțională</i>	79

<i>Răzbunarea chiar ne satisface?</i>	84
<i>Cum să cobori scara furiei și a răzbunării</i>	85
<i>Conceptul de schadenfreude: „Vreau să dai greș“ sau de ce ne bucurăm de nefericirea altora</i>	87
CALEA 6. VREI SĂ-ȚI SCHIMBI DRUMUL ÎN VIAȚĂ?	88
<i>Suntem programați pentru schimbare: plasticitatea cerebrală</i>	88

CAPITOLUL 3

EMOȚIILE SUNT LA FEL DE CONTAGIOASE CA UN VIRUS

Metode pentru a gestiona diversitatea și empatia

CALEA 7. EMOȚIILE CARE MĂ MOTIVEAZĂ	100
<i>Emoțiile sunt contagioase ca un virus</i>	100
CALEA 8. O LUME IMENSĂ PENTRU UN LUCRU ATÂT DE NEÎNSEMNAT	105
<i>Suntem insignifianți?</i>	105
<i>Cum să depășim teama de eșec?</i>	109
CALEA 9. MICI ALINĂRI PENTRU A-ȚI RECĂPĂTA PUTERILE	112
<i>Zâmbește chiar dacă nu ai chef</i>	112
<i>Motive bune pentru a râde</i>	116
<i>La ce ne folosește plânsul?</i>	120
<i>Alungă-ți proasta dispoziție în 90 de secunde.</i>	121
<i>Ritualul somnului: trucuri pentru a dormi bine.</i>	124
<i>Ancorări: cum să retrăim o stare emoțională în mod voluntar</i>	128

CAPITOLUL 4

LIMBAJUL SECRET AL OAMENILOR

Strategii pentru a comunica cu ceilalți fără ocolișuri

CALEA 10. UMBRE ÎN CEAȚĂ: LIMBAJUL SECRET AL OAMENILOR	137
<i>Cum să descoperi un mincinos...</i>	140
<i>Secretul ochilor.</i>	151
<i>Micile mâncărimi dezvăluie multe despre tine</i>	154
CALEA 11. IEȘI LA LUMINA ZILEI	159
<i>Vorbitul în public.</i>	159
<i>Cât durează până se creează prima impresie? Cincisprezece secunde.</i>	164

CALEA 12. SEMNALE DE FUM PENTRU A ATRAGE ATENȚIA	
CELORLALȚI	169
<i>Ce spune despre tine o strângere de mâini.</i>	169
<i>Da, da, da... cum să îi convingi pe ceilalți în 47 de secunde.</i> . . .	174

Capitolul 5

BALANȚA FERICIRII

Prinsoare pe bunăstarea emoțională și fizică

CALEA 13. FERICIREA INTERIOARĂ	183
<i>Balanța fericii</i>	183
<i>Raportul pozitiv / negativ</i>	192
CALEA 14. CĂLĂTORIA INTERIOARĂ	195
<i>A trăi prezentul</i>	195
CALEA 15. FERICIREA EXTERIOARĂ	199
<i>Ce i se întâmplă creierului masculin?</i>	200
<i>Ordinea nașterii îți poate afecta destinul.</i>	205
<i>Opt metode empirice pentru părinți norocoși.</i>	208
<i>Greșeli care ne împiedică să fim în formă</i>	212
<i>Să slăbim păcălind creierul.</i>	216

Capitolul 6

ȘCOALA NOROCULUI

Cum să fii creativ, să-ți schimbi destinul
și să-ți atingi scopurile

CALEA 16. SCURTĂTURI PENTRU A DEPĂȘI SCHIMBĂRILE	
ȘI LENA.	225
<i>Nu ne place să ne schimbăm părerea.</i>	225
<i>De ce ne este lene să ne apucăm de treabă?.</i>	230
CALEA 17. ATINGE CULMILE CREATIVITĂȚII	234
<i>Cu toții suntem creativi.</i>	234
<i>Pune-ți visele la treabă</i>	244
CALEA 18. CĂI DIRECTE PENTRU A-ȚI GĂSI NOROCUL	
ȘI A-ȚI ATINGE SCOPURILE	246
<i>Îți poți schimba norocul...</i>	246
<i>Secrete garantate pentru a-ți împlini visurile</i>	251



Capitolul 7
UN RUCSAC PENTRU ÎNTREG UNIVERSUL
Criterii pentru a-ți descifra și transforma viața

CALEA 19. CUM SĂ-ȚI FACI DRUM PRINTRE BĂLĂRII	259
<i>Gestionarea stresului</i>	260
<i>Paradoxul de a alege: mai mult sau mai puțin</i>	267
CALEA 20. RESURSELE ABUNDENTE ALE NATURII	272
<i>Avantajele de a fi recunoscător</i>	272
CALEA 21. O CĂLĂTORIE CU BAGAJ PUȚIN	275
<i>Să trăim în concentrare deplină</i>	277
<i>Un rucsac pentru întreg universul</i>	281
MULȚUMIRI	285



*Pentru Alex și Tici,
care îmi transmit cu entuziasm
cele trei elemente-cheie ale fericirii:
iubirea, recunoștința și să trăiești
prezentul cu bucurie și curiozitate.
Să nu mă lăsați să mă odihnesc niciodată! 😊*



„Am învățat că poți să descoperi multe despre o persoană
dacă ești atent la felul cum înfruntă trei situații:
pierderea bagajului, o zi ploioasă și o instalație încălțită
de beculețe pentru bradul de Crăciun.“

MAYA ANGELOU



PROLOG

Am petrecut un weekend cathartic făcând ordine în biroul meu. A fost o experiență intensă pe care am împărtășit-o cu fiica mea de nouă ani, care a decis că atunci când va fi mare – dacă va fi posibil – va avea o firmă de curățenie. Iar eu, care sunt o mamă înțelegătoare, am făcut o încercare subtilă de a îndruma această vocație neașteptată: i-am vorbit despre posibilitatea de a se ocupa de controlul calității în cadrul firmei de curățenie. „Controlul calității înseamnă că mă voi duce prin case pentru a verifica dacă totul este bine făcut?” m-a întrebat ea cu entuziasm. Deocamdată, nu vă încredeți prea mult în temeinicia Țelurilor ei, pentru că totul o interesează și se entuziasmează imediat. Săptămâna trecută, de exemplu, voia să-l înlocuiască pe Pablo Motos ca prezentatoare a emisiunii *El Hormiguero*¹. „Cum adică, nu va mai exista *El Hormiguero* când eu voi fi mare?” a exclamat neîncrezătoare când i-am sugerat că există această posibilitate. Bănuiesc că nu m-a crezut într-unu totul.

Treaba asta cu firma de curățenie a fost ceea ce în jargon diplomatic se numește daună colaterală, deoarece în acea zi nu voiam să facem curățenie, ci să căutăm un document rătăcit.

¹ *El Hormiguero* este emisiunea de televiziune cu care a colaborat autoarea în ultimii ani, având o audiență mare. (nota editorului)

Pentru asta a trebuit să deschidem sertare vechi, prăfuite, pline de acte, fotografii și eseuri universitare atemporale, dar și inutile. I-am făcut cunoștință lui Alex cu figurile și numele vechilor mei prieteni, cu străzile și casele în care am locuit. Nu eram sigură că vreau să fac asta, dar mi-a plăcut să împart cu fiica mea momente din viața mea, pe care ea nici măcar nu le bănuia. Ne-am distrat spunând povești și ceea ce odinioară mi se păruse important acum era ne semnificativ. După aceea am aruncat aproape toate amintirile în saci de gunoi și ne-am despărțit de ele cu bucurie. Este prima dată când reușesc să fac o curățenie minuțioasă a trecutului fără să mă cuprindă nostalgia, cu excepția unor urme vagi, care și-au făcut simțită prezența în fața anumitor fotografii și scrisori și pe care am izbutit să le îndepărtez ca și cum aș fi stins flacăra unei lumânări suflând ușor în ea. Ce s-a schimbat?

Cred că eu. Eu m-am schimbat. De fapt, nu cred că Elsa de acum 20 de ani ar putea să mă recunoască în acest moment. Acea Elsa se lăsa prinsă în propriile emoții și în ale celorlalți și își petrecea astfel mult timp, îngrijorată, neștiind încotro s-o apuce. Înainte, când o emoție sau o experiență era incomodă, mă împotriveam și mă înverșunam cu încăpățănare într-un monolog interminabil și epuizant, încercând să le schimb sau să le neg, până rămâneam fără suflare și fără putere. Nu-mi permiteam să depășesc momentul, nu aveam încredere, nu mă lăsam dusă către următoarea destinație. Nu învățam din greșelile mele și nici nu mi le iertam. Iar atunci când nu mai puteam, când speranța nu-și mai avea rostul, puneam scrisorile sau fotografiile într-o cutie ca un tribut adus trecutului sau imposibilului. Era ca un cordon ombilical care mă lega de acel trecut. Dacă stai să te gândești, era ca și cum ai avea un mic cimitir în casă.

Obsesia pentru trecut sau pentru viitor este ceva ce i se potrivește foarte bine creierului uman adult, expert în a-și

Un rucsac pentru întreg universul

aminti sau a presimți. Totuși, studiile arată că a trăi în prezent, făcând chiar și lucrurile cele mai simple, precum a curăța un măr sau a ne plimba, îi face mai fericiți pe cei care încearcă să trăiască așa. Este ceva ce copiii, care au un creier imatur, pot face cu mai multă naturalețe.

A trăi în prezent presupune a da dovadă de curaj pentru a nu ne agăța de o mulțime de trăiri și realități triste sau perimate. Atunci când ne îndepărtăm de lucrurile cunoscute, când renunțăm la micile tabieturi, la gândurile din fiecare zi, la început suntem invadați de multă singurătate. Ne este greu să avem încredere că va apărea ceva nou, care să ne poată satisface pe toate planurile. Ironia constă în faptul că doar acela care lasă totul în urmă și are încredere poate găsi altceva. Dacă nu schimbăm nimic, nimic nu se va schimba. În secolul XX am învățat să supraviețuim fizic, pe dinafară. În acest secol, provocarea în fața atâtor boli mintale și emoționale care ne asediază va fi aceea de a ne însuși gesturile și mecanismele care sprijină supraviețuirea noastră pe dinăuntru. Deocamdată creștem și devenim marionetele puternicului și complexului ansamblu de emoții care pun stăpânire pe noi, ne îndeamnă și ne târăsc până când le anulăm. Cei nuli suntem noi, deoarece nu am reușit să le înțelegem forța și, prin urmare, ne lăsăm conduși de ele.

Cum i-am putea explica unui copil nou-născut pe Terra ceea ce ne frământă? Să ne imaginăm că stolul de păsări migratoare care l-a luat pe Micul Prinț de pe mica lui planetă l-ar fi lăsat să aterizeze la picioarele noastre... Cum l-am ajuta? Pe Terra noastră viața este complexă, pentru că în loc de un trandafir și trei vulcani, noi trebuie să ne luptăm cu mai mult de șase miliarde de generatoare de emoții amestecate în toate combinațiile posibile de interese care se încrucișează, care dor și care ne depășesc. Cum ne putem învăța în mod eficient prin rețelele umane pentru a comunica, pentru a ne câștiga

existența, pentru a ne bucura de iubire, pentru a ne face prieteni, pentru a da un sens vieții noastre? Nu există un manual pe care să îl putem consulta ușor și care să ne lămurească în legătură cu ceea ce se întâmplă în interiorul nostru, excepție făcând cele care presupun renunțarea, reprimarea sau resemnarea.

Din fericire, viața este mai puțin complicată decât ne temem noi. Ne putem referi la marile principii ale navigației care formează bazele unui fel de meteorologie a emoțiilor. La fel ca vijeliile, furtunile și anticicloanele, și noi suntem previzibili. Este ușor să fim citiți și ghiciți: nu suntem ceea ce spunem că suntem, ci ceea ce facem. Viața este făcută din cuvinte, din priviri și mici gesturi cu care construim zi de zi rețeaua care ne înconjoară. Este suficient să învățăm să recunoaștem și să înțelegem mecanismele oculte care ne determină acțiunile și gesturile și emoțiile care ne trădează.

Pentru a ne transforma viața și relațiile, nu avem nevoie de atâtea lucruri precum credem: într-un rucsac ușor încap tot ceea ce ne ajută să înțelegem și să gestionăm realitatea care ne înconjoară. Chiar dacă există o oarecare rezistență în a recunoaște acest lucru, toți avem potențial de psiholog, pentru că viața ne dotează pe toți cu un creier în care își găsesc locul toate intuițiile de care avem nevoie pentru a trăi. În televiziune, în radio și în presa scrisă am învățat că se poate vorbi despre viață și despre emoțiile care o guvernează fără pretenții sau opacitate, folosind cuvinte la fel de transparente și de banale ca pâinea noastră cea de toate zilele.

Din nuiele de răchită am alcătuit acest ghid mic, concret și simplu, plin de diverse itinerarii care tranzitează prin geografia emoțiilor umane, pentru a ne ajuta să înțelegem ceea ce ne înconjoară, să conștientizăm importanța afecțiunii în relațiile cu ceilalți, să descoperim că sunt mai multe lucrurile care ne unesc decât cele care ne despart, să găsim mijloace eficiente de comunicare, să gestionăm relația dintre trup și minte, să

Un rucsac pentru întreg universul

potențăm abundența de veselie din noi, să ne organizăm pentru a ne putea atinge și stabili scopurile și pentru a ajuta creierul uman să contracareze acea tendință înnăscută spre o viață temătoare și lipsită de încredere. Am vrut să-i ofer cititorului o cheiță care să îi potențeze înclinația spre optimismul independent, inteligent și creativ. Sper ca prin aceste pagini pline de umor, iubire și veselie să îmi pot însoți cititorii în această călătorie inevitabilă și magică a vieții.



Capitolul 1

TE IUBESC, DAR NU SUNT
ÎNDRĂGOSTIT DE TINE

Trucuri pentru a naviga
printre sentimentele umane



Una dintre prietenele mele tocmai a divorțat. În ritmul ăsta și mai ales după perioada verii – se pare că este una dintre perioadele propice pentru asta –, voi mai avea doar o mână de prietene care nu s-au despărțit. Unele o fac cu o resemnare mai mult sau mai puțin stoică, în timp ce altele trec printr-o perioadă extrem de grea. Uneori, după ce reușesc să depășească într-o oarecare măsură starea de neliniște cauzată de divorț, îmi spun că s-au îndrăgostit din nou. Atunci încep să tremur și, fără prea mult tact și simț practic, obișnuiesc să exclam: „Din nou?! Ești sigură?!“ Nu știu ce să cred. Se numește, se pare, „monogamie succesivă“, ceva ce foarte ușor, după cum se vede, s-ar putea transforma într-o artă, aceea de a te împiedica de mai multe ori de aceeași piatră. În orice caz, ca orice curent sociologic care se respectă, monogamia succesivă are și ea bibliile ei, iar una dintre ele este o carte chiar distractivă, *Mănâncă, roagă-te, iubește* (o recomand cu entuziasm chiar și celor care au o căsnicie fericită). Autoarea, Elizabeth Gilbert, este o femeie care atunci când a divorțat a vrut să moară; i-a fost atât de greu încât nu a avut altă soluție decât să-și analizeze viața de care trebuia să tragă în fiecare dimineață pentru a găsi noi motive să trăiască. Pentru asta a

depus multe eforturi și a străbătut fără odihnă Italia, India și Indonezia în căutare de gusturi, mirosuri și senzații care să îi umple golul. Fără îndoială, îmi este clar că, indiferent dacă ești căsătorit sau divorțat, trebuie să trăiești cu pasiune și intensitate. Cealaltă variantă ar fi să te lași cuprins de nenorocirea pe care o descria un poet: „Să murim la 20 de ani, dar să nu ne îngroape până la 90“.

Vă mărturisesc un secret: Elizabeth și-a concentrat, în mod intuitiv, eforturile de a trăi în funcție de aceste trei necesități: a mânca, a se ruga și a iubi. Și adevărul este că, după ce am meditat asupra multora dintre sugestiile filosofilor cei mai pricepuți ai olimpului intelectual din ultimele milenii, trebuie să recunosc că admir înțelepciunea ei spontană. A rezumat în aceste trei cuvinte, care dau titlul cărții sale, tone de înțelepciune. Chiar și ordinea triadei sale pentru o viață frumoasă are logică: în primul rând, să avem grijă de corpul nostru, să ne alimentăm, *să mâncăm*. Apoi, *să ne rugăm*, în sensul larg al cuvântului, adică să înțelegem și să visăm până când găsim acel lucru care dă sens fiecărei vieți, ceva ce cosmologul Stephen Hawking, al cărui spirit înflorește în timp ce trupul său supraviețuiește într-un scaun cu roțile, exprimă admirabil: „Suntem doar o specie de maimuțe evolute... dar putem să înțelegem universul“. În cele din urmă, cu trupul și spiritul vindecate, putem *iubi*, adică putem să comunicăm și să ne contopim cu restul lumii.

Pe care treaptă a acestei căutări vitale se află stimabilul meu cititor? Să nu-mi spună scepticii, cei sictiriți de viață, cei care și-au creat un scut în fața singurătății sau o aură subtilă de cinism permanent că nimic din toate acestea nu face parte din vocabularul lor zilnic. Să nu-mi spună atunci că trăiesc bine, ci să recunoască faptul că este exact invers, pentru că în asta constă și paradoxul: deși nu pronunțăm aceste cuvinte, fiecare celulă a trupului nostru le strigă în gura mare. Avem

Un rucsac pentru întreg universul

nevoie să mâncăm, să visăm și să iubim ca de aerul pe care îl respirăm. Acesta este chiar suflul vieții, ceea ce îi distinge fără discuție pe cei vii de cei morți.

Prin urmare, vă invit să scrieți în nisip, pe o bucată de hârtie sau într-un colțișor din mintea voastră cum ar fi viețile voastre dacă ați putea – și chiar puteți – să vă descrieți viața la care ați visat. Unde v-ați afla acum? Ce meserie, îndeletnicire sau misiune ați avea? Cine s-ar afla alături de voi? Scenariul acestei vieți ideale ar trebui să se apropie cât mai mult cu putință de viața reală. Precum sculptorii care cizelează cu răbdare și pasiune forma visată într-un bloc de granit, fiecare persoană care trăiește pe pământ trebuie să lupte pentru ca acel lucru ce face parte din esențialul său ca persoana să devină realitate. Dacă am pierde pe drum profunda înțelepciune de a mânca, a visa și a iubi, trecerea prin această viață zi de zi ni s-ar părea lungă, foarte lungă.

CALEA 1. DE CÂTĂ IUBIRE AVEM NEVOIE?

O îmbrățișare de șase secunde¹

Piatra de temelie a acestei cărți, punctul său de plecare și inspirația este iubirea. Nicio viață nu se poate conforma fără o referință constantă la iubire. Niciun sentiment nu este mai

¹ Acesta a fost titlul uneia dintre edițiile cele mai urmărite și pline de satisfacții a secțiunii noastre din cadrul emisiunii *El Hormiguero*. După ce am reflectat asupra întrebării: „De câtă iubire avem nevoie noi, oamenii?“, în acea seară le-am amintit telespectatorilor că, dacă nu ne acordăm timpul necesar pentru a ne vedea unii pe alții și a ne simți, nu putem exprima și nici primi iubire. Mesajul că fiecare îmbrățișare trebuie simțită, că trebuie să acordăm timp dovezilor de afecțiune m-a cuprins de atunci, datorită mărturiilor spontane ale iubiților, taților și mamelor care își îmbrățișează copiii, ale nepoților care își îmbrățișează bunicii sau ale necunoscuților care îmi cer o îmbrățișare amintindu-și de acea ediție interesantă.

determinant în viețile noastre, niciunul nu are un impact mai radical asupra capacităților noastre de a fi fericiți, niciunul nu justifică imensele rețele sociale, responsabilitățile, dorurile și dorințele care îi apasă pe oameni de când se nasc și până mor. Iubirea ne ghidează, ne dă speranță, ne întristează și ne emoționează mai presus de orice.

Prin intermediul continentelor și al culturilor, iubirea este însăși viața în căutare de și mai multă viață, de creativitate, de refugiu, plăcere, duioșie, protecție și siguranță. Din cocteilul acestor nevoi, uneori contradictorii, se distinge lupta interioară a fiecărei persoane între nevoia de libertate și cea de intimitate. Nu avem întotdeauna nevoie de același fel de iubire, nici cu aceeași intensitate. Dar, în cele din urmă, indiferent de culoarea iubirii din viețile noastre, trebuie să-i găsim o ieșire, o modalitate de a se exprima, un loc în care să o facem să prindă rădăcini.

Drumurile care traversează nevoia noastră de iubire și de afecțiune sunt marile drumuri ale vieților noastre, niște artere principale care ne străbat geografia și pe care trebuie să le menținem deschise, fără buruieni, practicabile, accesibile restului lumii. Pe aceste drumuri trebuie să circule oxigen și apă, să înflorească flori și plante, să existe locuri de refugiu pentru a te apăra de furtuni. Cum nu putem gestiona și nici transforma ceea ce nu înțelegem, în aceste pagini dedicate iubirii am vrut să menționez câteva dintre mecanismele ei cele mai comune, pentru ca cititorii să scape de îndoieli sau să adopte strategii care să îi ajute să coabiteze și să tranziteze mai armonios acest sentiment alunecos, fluid și indispensabil.

Însă, înainte de a continua, câteva cuvinte despre ceea ce stă la baza iubirii: empatia.

De-a lungul nenumăratelor ediții ale emisiunii *El Hormiguero*, cred că nu am reușit niciodată să pronunț cuvântul

Un rucsac pentru întreg universul

„empatie“. Am făcut totuși aluzie la el de multe ori, pentru că reprezintă una dintre bazele iubirii, sub orice formă a sa. Neuronii-oglină reprezintă unul dintre mecanismele concrete care stau la baza extraordinarei noastre capacități de a empatiza, de a ne pune în pielea celorlalți, de a simți în locul lor. Când caști, când bei apă, când te apleci pentru a ridica un papuc, neuronii tăi – celulele creierului tău – se aprind și se conectează. Însă neuronii-oglină fac ceva în plus: se aprind doar văzându-i pe ceilalți făcând ceva și ne determină să simțim ceea ce simt persoanele respective. În asta constă nu doar capacitatea noastră de a empatiza, ci și simpatia, compasiunea, conștiința, colaborarea, lipsa de conștiință și sentimentul de vinovăție... Privirea și sentimentele celorlalți ne dezlănțuie și ne conectează. Nu suntem pregătiți să fim singuri, ci să trăim conectați.

Mecanismul empatiei cuprinde un oarecare paradox, ținând cont de faptul că avem tendința de a empatiza mai mult cu cei care ne seamănă. Asemănările și traiul în comun întăresc mecanismele empatiei. Unul dintre indiciile sofisticării morale și al capacității de compasiune a unei civilizații este probabil acela de a reuși lărgirea sferelor de empatie. Pentru a iubi pe cineva din afara clanului, pentru a respecta și a se pune în pielea unor persoane de culturi, rase, genuri, vârste și credințe diferite de ale tale, este nevoie de mai multă empatie decât atunci când iubim sau respectăm pe cineva din cadrul „tribului“ nostru.

Istoria ne demonstrează clar că luptăm de secole pentru a deschide sferile de empatie către persoane din cadrul propriei noastre specii. În următoarele decade vom reuși, cu siguranță, să dăm dovadă de mai multă empatie și respect și față de alte specii pe care astăzi le tratăm, de multe ori, cu cruzime. Să dăm un exemplu concret care demonstrează nevoia multor specii de a primi afecțiune.

- Experimentele doctorului Harlow

De când ne naștem, toate primatele, umane sau nu, ne atingem mamele în multe moduri diferite. Unele experimente clasice din anii '60 au început să sugereze că avem nevoie să ne simțim în siguranță și protejați, adică, mai presus de orice, conectați cu ceilalți. Responsabilul experimentului a fost un psiholog nord-american cam sinistru, pe nume Harry Harlow, care lua puii de maimuță de lângă mamele lor și îi băga în cușcă alături de mame „mecanice”¹. În cuști se aflau o mamă din material textil și alta din sârmă. Cele două „mame” nu erau deloc atrăgătoare, dar cea din sârmă avea un dispozitiv prin care se putea bea lapte. Totuși, puii de maimuță, speriați și lipsiți de apărare, preferau să petreacă 22 de ore pe zi în preajma mamei din material textil, iar la cea din sârmă se duceau doar ca să se hrănească. Unii pui, obligați de experiment, creșteau doar cu mama din sârmă: digerau mai greu laptele și aveau imunitatea mai scăzută. Asta a atras mult atenția într-o perioadă în care se credea că apropierea fizică dintre copii și adulți îi răsfăță pe primii și îi influențează negativ și că emoțiile nu aveau prea mare importanță în viața reală, în comparație cu nevoile fiziologice. Acum știm cu siguranță că, mai presus de simpla supraviețuire, ne dezvoltăm doar dacă nevoile emoționale, în special cea de protecție și afecțiune, ne sunt îndeplinite.

- De câtă iubire avem nevoie?

Patruzeci de milioane de ani de evoluție ne demonstrează că simțim nevoia să ne atingem unii pe alții. Avem nevoie, deși niciodată nu recunoaștem acest lucru pe deplin, să ne simțim unii pe alții din punct de vedere fizic. A ne atinge și a ne privi este ceva înăscut, dar pentru a ne putea conecta cu

¹ Există o înregistrare video cu maimuțele lui Harlow închise în cuști pe site-ul <http://videosurf.com>, la secțiunea „food or security”.

Un rucsac pentru întreg universul

ceilalți avem nevoie de timp și de chef. Bănuiesc că mulți dintre noi nu obișnuim să îi atingem pe ceilalți, să-i simțim fizic și emoțional pe cei pe care îi iubim și nici noi, la rândul nostru, nu suntem atinși așa cum avem nevoie. Celelalte primate își petrec mult timp curățându-se reciproc și atingându-se. Specia umană însă are tendința de a limita contactul fizic la contextul sexual. Ne putem aminti ce bine ne face să ne atingem printr-un simplu exercițiu: timp de 20 de secunde, cu ochii închiși și ca și cum am fi niște primate, vă propun să ne pipăim fața și mâinile. Acest exercițiu îl putem face singuri sau în compania altor persoane.

- Cum pot ști când am reușit să relaționez cu adevărat cu ceilalți?

Când relaționăm cu adevărat cu ceilalți suntem capabili să ne observăm, să ne înțelegem și să învățăm din această observare. A te conecta înseamnă a prelua ceva de la o altă persoană, iar pentru asta este nevoie de o atenție specială.

- Care sunt cele mai importante simțuri pentru a putea relaționa cu ceilalți?

Simțurile cele mai importante în cazul în care intrăm în legătură cu ceilalți sunt văzul, pipăitul și auzul: a vedea, a atinge și a asculta, în această ordine. Organul cel mai important pentru a-i atinge pe ceilalți este pielea. Pentru a simți, mâinile, urmate îndeaproape de buze și de limbă. Pielea mâinilor este foarte sensibilă, dat fiind faptul că are terminații nervoase capabile de a distinge durerea, pipăitul și temperatura.

De ce este atât de important pipăitul pentru a-l simți pe celălalt? Când cineva ne atinge, ne relaxăm și scade nivelul de cortizol, hormonul stresului. Poate din cauza asta noi, oamenii, dăm bani pe masaje și îngrijiri de acest fel, chiar dacă le primim din partea unor persoane total străine.

- Și rețelele sociale? Sunt utile pentru a relaționa cu ceilalți?

Depinde, deoarece, pentru a putea comunica și relaționa cu o altă persoană este nevoie de timp pe care să-l petrecem împreună. Este dificil să relaționezi cu cineva fără să-l atingi și să-l privești. De aceea, folosirea rețelelor sociale nu este suficientă pentru a satisface nevoia noastră profundă de contact fizic și emoțional cu oamenii.

- Ce ne împiedică să relaționăm unii cu alții?

Mai presus de contactul fizic, ceea ce ne poate împiedica să ne conectăm cu ceilalți este lipsa de interes. Pentru a avea acces la extraordinara noastră capacitate de a empatiza, de a ne pune în pielea celuilalt și de a simți la fel ca el, este suficient să întrerupem conexiunea. Prin urmare, atât indiferența, cât și lipsa timpului obișnuiesc să distrugă relațiile dintre persoane. De exemplu, să vă povestesc despre un cunoscut experiment care a avut loc la universitatea din Princeton.

Studiul s-a bazat pe observarea a 40 de seminariști care, pentru a trece un examen, trebuiau să țină o predică. Unei jumătăți dintre ei i s-a dat o temă la întâmplare și celelalte jumătăți i s-a cerut să vorbească despre parabola Bunului Samaritean, care face parte din Evanghelia Sfântului Luca și în care se relatează faptul că doar un străin a sărit în ajutorul unui biet bărbat aflat în necaz, în timp ce toți ceilalți oameni îl ignorau. Pentru a-și ține predica, seminariștii trebuiau să treacă prin curtea universității, în drumul lor spre sala de examen. În curte se afla un om trântit pe jos, care gemea și care părea disperat. Bărbatul era un actor, dar seminariștii nu știau asta. Doar 24 din cei 40 de seminariști s-au oprit pentru a-l ajuta pe bărbat. Ceilalți au trecut pe lângă el. Cei care s-au oprit nu au fost cei care urmau să țină predica despre Bunul Samaritean, ci aceia care erau mai puțin grăbiți. Ceea ce înseamnă că, pentru a putea intra în contact cu oamenii, trebuie să ai

Un rucsac pentru întreg universul

timp! Totuși, lipsa de timp este o problemă cu care ne confruntăm cu toții în ziua de azi.

- De ce este important să-mi acord timpul necesar pentru a putea relaționa cu ceilalți?

Suntem programați biologic pentru a-i simți pe ceilalți și, prin urmare, pentru a dori să-i ajutăm. Însă atunci când mergem grăbiți pe străzile unui mare oraș sau când ne conectăm repede la internet este aproape imposibil să empatizăm. De fapt, oamenii sunt în stare să treacă nepăsători pe marile bulevarde ale orașelor, văzând cum sunt jefuite alte persoane. De ce părem dintr-odată atât de nepăsători? Căci, pentru a ne putea conecta, trebuie să îl privim și să îl simțim pe celălalt, să îi acordăm acest timp. Dacă treci pe lângă el în grabă, creierul tău practic nu se implică și îți transmite ideea că problema celui alt nu te privește. Este un mecanism care ne ajută să nu ne împovărăm cu problemele întregii lumi, deși poate fi și nociv, pentru că există riscul de a sfârși prin a conviețui cu mari nedreptăți, fără a mișca un deget, doar pentru că nu ne implicăm.

- De cât timp avem nevoie pentru a ne atașa de cineva, pentru a permite emoțiilor care ne leagă de ceilalți să iasă la suprafață?

Ne ia doar câteva fracțiuni de secundă să reacționăm în fața unor stimuli evidenți, cum ar fi producerea unui accident sub ochii noștri. Însă ne ia mai mult, între 6 și 8 secunde, ca să putem simți anumite emoții pentru ceilalți, ca de exemplu admirație. De asemenea, avem nevoie de timp și pentru a lua o decizie morală care ține de justiție sau de datorie.

- Dar în cazul jurnalelor de știri?

În cazul acestora, timpul dedicat fiecărei știri este foarte scurt, ceea ce ne îngreunează posibilitatea de a ne pune în

pielea celorlalți, implicarea în acea știre și cugetarea asupra ei. Sensul emoției, al sentimentelor este acela de a te conecta cu cel de lângă tine, de a te exprima, de a comunica. Atunci când „aprinzi și stingi“ un sentiment, fără a-ți acorda timpul necesar pentru a-i recunoaște valoarea, acesta își pierde sensul.

Pentru a-l simți pe celălalt, pentru a da ocazia ca emoțiile celorlalți, problemele și bucuriile lor să ne atingă, trebuie să le acordăm timp, și dacă este posibil, să ne folosim simțurile. Aș vrea să recomand un gest pe care îl avem la îndemână pentru a relaționa cu ceilalți, care ne va face să ne simțim mult mai bine. Haideți să exersăm îmbrățișarea sinceră, aceea care ajută la îmbunătățirea sănătății fizice și mintale a copiilor și adulților.

- Cât trebuie să dureze o îmbrățișare?

O îmbrățișare adevărată trebuie să dureze cel puțin șase secunde, pentru ca procesul chimic corespunzător să se producă la nivelul creierului. Se poate îmbrățișa tot trupul unei persoane, față în față, sau doar dintr-o parte. Îmbrățișarea transmite mesajul că nu există teamă, de aceea atitudinea este importantă. Trebuie să ne privim și să ne conectăm înainte de a ne îmbrățișa. Și, bineînțeles, nu îmbrățișa niciodată pe cineva care nu vrea să fie îmbrățișat de tine.

A te conecta fără emoție este ca și cum nu ai fi conectat. Îmbrățișarea ne face să ne simțim bine, alungă singurătatea, ne ajută să depășim teama... Și nu trebuie să uităm că persoanele care obișnuiesc să îmbrățișeze îmbătrânesc mai lent. Acasă, în mașină, pe stradă, când ești cu un prieten, cu copiii tăi, cu părinții, bunicii, vecinii... adu-ți aminte zilnic că o îmbrățișare adevărată, de cel puțin șase secunde, este o foarte bună terapie pentru noi toți.