

Redactare: *Ioana Bârzeanu* cărți
Tehnoredactare: *Mariana Radu*
Corectură: *Viorica Horga*
Copertă: *Luca Emil Cornel*

Titlul original: *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything—Yes, Anything!*

Copyright © 1988, 2006 Albert Ellis Institute
Foreword copyright © 2016 Albert Ellis Institute
All rights reserved.

© 2018 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii METEOR PUBLISHING

Contact:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: carte@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României

Dr. Albert Ellis

Refuzați să vă provocați nefericirea pentru orice

Traducere din limba engleză
de *Mihai-Dan Pavelescu*

Lui Debbie Joffe,
care a ajutat enorm la această revizuire.

Cuprins

<i>Prefață</i> de Kristene A. Doyle, Ph.D., Sc.D.	7
<i>Introducere: Actualizarea terapiei rațional-emoțive și comportamentale în secolul al XXI-lea</i>	11
<i>Mulțumiri</i>	14
1. Prin ce diferă cartea aceasta de alte cărți de autodezvoltare?	15
2. Puteți <i>realmente</i> refuza să vă provocați nefericire pentru orice?	19
3. Poate gândirea științifică să vă alunge nefericirea emoțională?	28
4. Cum să gândiți științific despre dumneavoastră, despre alții și despre circumstanțele proprii vieți	36
5. De ce înțelegerea uzuală nu vă va ajuta să vă depășiți problemele emoționale?	47
6. Conceptul REBT nr. 1: Conștientizați-vă pe deplin sentimentele sănătoase și nesănătoase	53
7. Conceptul REBT nr. 2: Dumneavoastră vă controlați destinul emoțional	60
8. Conceptul REBT nr. 3: Tirania factorului <i>trebuie</i>	70
9. Conceptul REBT nr. 4: Uitați-vă trecutul „groaznic”!	82
10. Conceptul REBT nr. 5: Contestați-vă activ Convingerile iraționale	88
11. Conceptul REBT nr. 6: Puteți refuza să vă lăsați tulburat de propria tulburare	99
12. Conceptul REBT nr. 7: Rezolvarea problemelor practice, ca și a celor emoționale	108
13. Conceptul REBT nr. 8: Modificați-vă gândurile și sentimentele acționând împotriva lor	123
14. Conceptul REBT nr. 9: Utilizarea muncii și a exersării	133

15. Conceptul REBT nr. 10: Schimbați-vă energic convingerile, sentimentele și comportamentele	148
16. Conceptul REBT nr. 11: Realizarea schimbării emoționale nu este suficientă – păstrarea ei este mai grea!	158
17. Conceptul REBT nr. 12: Dacă regresati, încercați – încercați din nou!	173
18. Conceptul REBT nr. 13: Vă puteți extinde refuzul de a vă provoca nefericire	183
19. Conceptul REBT nr. 14: Da, <i>puteți</i> refuza cu obstinație să vă provocați anxietate sau depresie severă pentru <i>orice</i>	193
Anexa 1: Fundamentul biologic al iraționalității umane	199
Anexa 2: Cum să vă păstrați și să vă amplificați câștigurile obținute prin terapie rațional-emoțivă și comportamentală	227
Anexa 3: Tehnici pentru Contestarea Convingerilor iraționale (DIBS)	238
<i>Referințe selectate</i>	244
<i>Index</i>	249
<i>Despre autori</i>	256

Prefață

Trebuie să recunosc că am fost cam sceptică atunci când am primit cartea aceasta și i-am citit titlul. „Refuzați să vă provocați nefericirea pentru orice”? Chiar așa, pentru *orice*? Mi s-a părut o idee foarte prezumțioasă. Am bănuțit că majoritatea oamenilor va considera titlul atrăgător, dar în același timp îndoielnic. „Orice” este un cuvânt important.

Dacă veți putea trece de acest cuvânt important, „orice”, și veți urma recomandările lui Albert Ellis, veți descoperi că promisiunea din titlu este respectată. Al, așa cum a fost cunoscut de colegi și pacienți deopotrivă, propune *musturbarea*¹ ca rădăcină a tuturor tulburărilor emoționale și comportamentale. El își încurajează cititorii să găsească și să examineze factorii de tip „trebuie” pe care îi impun asupra lor înșiși, asupra altora și asupra circumstanțelor vieții, fiindcă aceștia formează temelia emoțiilor negative nesănătoase, ca anxietatea, depresia, furia, vinovăția și rușinea, și a comportamentelor autodăunătoare, ca trăgănarea, agresivitatea și dependențele.

În anii 1950, când a început să dezvolte terapia rațional-emoțivă și comportamentală (REBT), Al a descris un proces foarte important în care sunt angrenați mulți indivizi, pe care l-a numit *tulburare emoțională secundară* sau *meta-tulburare*. Pe scurt, oamenii au în mod frecvent sentimente despre sentimentele lor sau sentimente despre comportamentele lor. Se întâmplă des ca cei care

¹ *Musturbation* (în lb. eng. în original) este un joc de cuvinte intraductibil între *masturbation* („masturbare”) și *must* („a trebui”). Prin *musturbation*, Ellis se referă la o convingere care duce la crearea de imperative iluzorii, de factori de tip *must* – felul cum „trebuie” să fie lucrurile. Prin natura ei, *musturbarea* exclude găsirea de alternative sau soluții raționale (*n. tr.*).

suferă de anxietate să simtă anxietate din cauza anxietății; mulți se înfurie pe depresiile lor. Cartea de față aplică conceptul profund de tulburare emoțională secundară pentru a-i arăta cititorului că este important să-și accepte propriul eu, cu dificultățile sale emoționale primare de anxietate, vinovăție, furie, deprimare etc. – chiar dacă experiența respectivă *nu-i place* – în loc să se lase tulburat din cauza dificultăților sale emoționale și comportamentale.

Pe lângă musturbare, manifestăm de asemenea tendința de a avea alte convingeri prin care ne sabotăm singuri, cum sunt *catastrofarea, intoleranța la frustrare și evaluarea globală a meritului*. Câți dintre noi care avem anxietăți nu ne trezim dramatizând ceea ce s-ar fi putut întâmpla? Sau ce se poate spune despre cei care se simt deprimati? Ne autoetichetăm ca „ratați”, „lipsiți de valoare”, „inadecvați”. Albert Ellis arată că indivizii cu intoleranță la frustrare au tendința de a prefera „câștigul pe termen scurt”, ceea ce are ca rezultat „suferința de durată pe viitor”.

O altă distincție utilă pe care Al o face în cartea sa este cea dintre problemele emoționale și cele practice. El arată foarte clar că toți ne confruntăm cu probleme practice în viață (de exemplu, șomajul, absența unei relații etc.), cu toate acestea avem tendința să ne provocăm neliniști emoționale față de problemele practice, creând astfel două probleme în loc de una. Al susține că în majoritatea cazurilor este important să ne ocupăm de tulburarea emoțională pe care o simțim *din cauza* problemelor practice înainte de a ne ocupa de problema practică propriu-zisă. Motivul? Amintiți-vă un moment din viață când v-ați găsit într-o stare de tensiune emoțională, furios, neliniștit sau deprimat pentru că ceva se întâmplase sau urma să se întâmple. Ce succes au avut încercările dumneavoastră de a găsi soluții la problemele practice când erați tulburat emoțional?

Refuzați să vă provocați nefericirea pentru orice este o carte ce nu trebuie să lipsească din nicio bibliotecă. Toate capitolele sunt ușor de citit și se termină prin exerciții pe care cititorul să le aplice în circumstanțele particulare ale vieții sale, astfel încât cartea este foarte personală. Al își utilizează experiența vastă câștigată cu mii

de pacienți pentru a transpune în viață ideile teoretice. El arată de asemenea cum a aplicat REBT în propria lui viață pentru a-și depăși grava anxietate de a vorbi în fața publicului, ca și anxietatea socială. Această ediție nouă include ca anexe cele două articole amintite în carte: *Cum să vă păstrați și să amplificați câștigurile obținute prin terapie rațional-emoțională și comportamentală și Tehnici pentru Contestarea Convingerilor iraționale (DIBS)*.

Marea dorință și țelul vieții lui Al a fost ca un număr cât mai mare de oameni să învețe și să utilizeze REBT. Mi-a fost mentor, iar după aceea am avut onoarea să lucrez îndeaproape cu el mulți ani, așa că sunt încredințat că ar fi fost încântat să știe că *Refuzați să vă provocați nefericirea pentru orice* a fost retipărită într-o ediție nouă și de asemenea ca e-book. Ținând seama de faptul că și-a scris majoritatea cărților la propria mașină de scris, sunt sigură că ar fi fost uimit și în același timp încântat să audă că cititorii au acces la multe dintre lucrările lui și în format electronic, nu doar în formă tipărită.

– Kristene A. Doyle, Ph.D., Sc.D.

Introducere: Actualizarea terapiei rațional-emoțive și comportamentale în secolul al XXI-lea

Am scris prima ediție a acestei cărți în 1987, când terapia rațional-emoțivă și comportamentală (REBT – *Rational Emotive Behavior Therapy*) era o psihoterapie înfloritoare, veche de 42 de ani. Aproape toți au considerat că titlul propus de mine era mult prea lung – șapte cuvinte – ceea ce avea să afecteze vânzările. Ei bine, s-au înșelat; *Refuzați să vă provocați nefericirea pentru orice* a fost cea mai populară dintre toate cărțile mele, alături de *Ghid pentru o viață rațională*.

În ultimii 18 ani s-au întâmplat însă multe, iar REBT s-a schimbat destul din 1987. În primul rând, începând cu anul 1993 se numește REBT în loc de RET. În al doilea rând, în prezent este, mai mult ca oricând (dacă așa ceva este posibil), cu adevărat multimodală. Ea subliniază nu numai diverse metode de gândire, simțire și comportament din terapie, ci și (așa cum atrag atenția în această ediție revizuită) integrarea și interdependența lor. În felul acesta este *mai* cognitiv-emoțional-comportamentală ca oricând.

În plus, este mult mai conceptuală – sau pune un accent mai mare pe conceptualizare – decât înainte. Spre deosebire de majoritatea celorlalte terapii cognitiv-comportamentale (CBT – *Cognitive Behavioral Therapies*), ea evidențiază trei concepte de bază, pe care le-am expus în câteva din cărțile mele recente, mai ales *Feeling Better, Getting Better, Staying Better, Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors; Rational Emotive Behavioral Therapy – It Works for Me, It Can Work for You* și *The Road to Tolerance: The Philosophy of Rational Emotive Behavior Therapy*. Conceptele acestea rezultă din conștientizarea propriilor noastre Convingeri Iraționale și disfuncționale, Contestarea lor

cognitiv-emoțional-comportamentală și adoptarea unei Gândiri Noi Eficiente sau a unor Concepte Raționale de Abordare.

Cele trei Concepte Raționale de Abordare pe care le subliniază REBT sunt:

Autoacceptarea Necondiționată (USA – „Unconditional Self-Acceptance”) în locul Autoaprecierii Condiționate (CSE – „Conditional Self-Esteem”). Vă apreciați și evaluați gândurile, sentimentele și acțiunile în raport cu Obiectivele dumneavoastră principale de a trăi și a fi rezonabil de fericit, pentru a vedea dacă ele ajută aceste Obiective. Dacă le ajută, le evaluați ca fiind „bune” sau „eficiente”, iar dacă le sabotează, le evaluați ca fiind „rele” sau „ineficiente”. Dar întotdeauna – repet, întotdeauna! – acceptați-vă și respectați-vă eul, personalitatea, sinele, ființa, *indiferent dacă aveți sau nu rezultate bune și indiferent dacă alții vă apreciază sau nu* pe dumneavoastră și comportamentele dumneavoastră.

Acceptarea necondiționată a altora (UOA – „Unconditional Other-Acceptance”). Evaluați ce gândesc, ce simt și ce fac alții – în conformitate cu standardele sociale generale și cu propriile dumneavoastră standarde – ca fiind „bun” sau „rău”. Dar nu-i evaluați niciodată *pe ei, personalitatea lor, ființa lor.* Acceptați-i și respectați-i pe ei – dar *nu* unele dintre trăsăturile și acțiunile lor – pur și simplu pentru că, la fel ca dumneavoastră, sunt oameni. Nutriți *compasiune* pentru toți oamenii și poate pentru toate creaturile înzestrate cu rațiune.

Acceptarea necondiționată a vieții (ULA – „Unconditional Life-Acceptance”). Evaluați circumstanțele vieții și comunității dumneavoastră ca fiind „bune” sau „rele”, în conformitate cu Obiectivele morale ale dumneavoastră și ale comunității din care faceți parte. Nu evaluați însă niciodată viața în sine sau circumstanțele în sine ca fiind „bune” sau „rele”; așa cum a spus Reinhold Niebuhr, încercați să schimbați circumstanțele neplăcute pe care le puteți schimba, aveți seninătatea de a le accepta pe cele pe care nu le puteți schimba și aveți înțelepciunea de a ști deosebirea dintre ele.

REBT nu afirmă că aceste trei acceptări conceptuale majore vă vor face incredibil de fericit. Nu vă vor face. Vă veți confrunța în continuare cu limitările personale și ale grupului social din care

faceți parte. Veți deține în continuare capacitatea – talentul! – de a vă neliniști în mod inutil prin transformarea propriilor dorințe sănătoase în pretenții nesănătoase. Veți fi în continuare afectat de probleme fizice – de exemplu, inundații, uragane și boli. Însă problemele dumneavoastră cognitiv-emoțional-comportamentale vor fi cel mai probabil diminuate – la fel și sentimentele dumneavoastră perturbate despre propriile gânduri, emoții și acțiuni.

Cum puteți face față problemelor personale, ale altor oameni și ale lumii? *Conștientizați* pe deplin propriile tendințe inutile de a vă neliniști cu factori absolutiști de tip *trebuie, se impune și este obligatoriu*, pe lângă dorințele și aspirațiile personale. Vedeți-vă cât puteți de clar propriile convingeri iraționale (dar și pe ale altora). Contestați-le în mod realist, logic și pragmatic. Contestați-le cognitiv, emoțional și comportamental – așa cum vă arată cartea aceasta. Ajungeți la Conceptele Raționale de Abordare amintite mai sus. Continuați, continuați, continuați!

– Albert Ellis, Ph.D., 2006

Mulțumiri

Aș dori să mulțumesc pentru colaborare numeroșilor pacienți și participanți la seminare de lucru ale căror cazuri le-am menționat anonim în carte.

Apreciez de asemenea în mod deosebit criticile constructive aduse de Emmett Velten, Shawn Blau și Kevin Everett FitzMaurice, care au citit manuscrisul cărții și au comentat pe marginea lui, dar care nu sunt responsabili pentru conținutul cărții. Multe mulțumiri!

În cele din urmă vreau să-i mulțumesc lui Tim Runion, care a făcut o treabă excelentă cu procesarea textului.

Prin ce diferă cartea aceasta de alte cărți de autodezvoltare?

În fiecare an sunt publicate sute de cărți de autodezvoltare și multe dintre ele sunt cu adevărat utile pentru milioane de cititori. De ce m-aș mai obosi să mai scriu una? De ce aș încerca să depășesc propria mea carte *Ghid pentru o viață rațională*, scrisă împreună cu Robert A. Harper, care s-a vândut deja în peste două milioane de exemplare, și să încerc să completez cărți secundare, ca *Your Erroneous Zones*, care a avut de asemenea milioane de cititori? De ce m-aș mai obosi?

Din câteva motive importante. Deși terapia rațional-emoțională și comportamentală (REBT), pe care am fundamentat-o în 1955, constituie în prezent o parte importantă a scenei psihologice și deși majoritatea terapeuților moderni (da, chiar și psihanalistii) o includ masiv în planurile lor de tratament, ei o utilizează de multe ori cu moderație sau ezitant.

Cu excepția lucrărilor mele profesionale, nicio carte nu oferă până acum o versiune practică, din surse autorizate, a REBT; puținele cărți care au încercat s-o facă nu sunt scrise într-o formă simplă, populară, de autodezvoltare. Volumul de față încearcă să compenseze această omisiune.

Mai exact, cartea aceasta are următoarele țeluri – pe care nu cred că le veți găsi prezentate, toate laolaltă, în nicio altă carte despre dobândirea sănătății mintale și a fericirii.

- Vă încurajează să aveți și să vă exprimați sentimente intense când ceva nu merge bine în viața dumneavoastră. În același timp însă face o deosebire clară între a vă simți îngrijorat, cuprins de regrete, trist, frustrat sau iritat în mod sănătos și util și a vă simți panicat, deprimat, furios și a vă plânge de milă în mod nesănătos și distructiv.
- Vă arată cum să abordați situațiile dificile din viață și cum să vă simțiți mai bine atunci când le confrunțați. Dar, mai important,

— mult mai important —, demonstrează cum *puteți să deveniți mai bun și în același timp să vă simțiți mai bine* când deveniți „nevrotic” și vă torturați în mod inutil.

- Nu numai că vă învață cum *vă puteți* controla destinul emoțional și *puteți* refuza cu obstinație să vă provocați nefericire pentru orice (da, pentru orice!), ci de asemenea explică în mod specific ce *puteți face* pentru a vă utiliza potențialul de autocontrol.
- Promovează cu rigoare și încurajează gândirea științifică, rațiunea și realitatea, și evită cu strictețe ceea ce multe cărți de autodezvoltare din prezent sfătuiesc cu neglijență: cantități uriașe de misticism și utopism.
- Vă va ajuta să beneficiați de o profundă schimbare conceptuală și o viziune radical nouă asupra vieții în locul unei atitudini de „gândire pozitivă” de tip Pollyanna², care vă va ajuta să faceți față doar temporar dificultăților și vă va înfrânge adesea pe termen lung.
- Vă oferă multe tehnici pentru schimbarea personalității, care nu sunt susținute doar de dovezi „auzite” sau de studii de caz, ci care și-au dovedit eficiența prin zeci de experimente științifice obiective desfășurate pe grupuri de control.
- Vă arată în mod eficient cum continuați chiar *acum* să vă creați *actualele* probleme emoționale și comportamentale, și nu vă încurajează să irosiți la nesfârșit timp și energie încercând în mod prostesc să vă înțelegeți trecutul și să-l explicați. Vă demonstrează cum *continuați* să vă neliniștiți în mod inutil și ce *puteți face chiar acum* pentru a refuza să mai procedați așa.
- Vă încurajează să vă asumați responsabilitatea totală pentru „neliniștirea” proprie și pentru diminuarea ei în loc să vă eschivați, învinuindu-vă părinții sau circumstanțele sociale pentru că dumneavoastră le urmați preceptele prostești.
- Cartea prezintă ABC-urile REBT (și ale altor forme de terapie cognitivă și cognitiv-comportamentală) într-un mod simplu și

² Pollyanna simbolizează o persoană caracterizată prin optimism irepresibil și tendința de a găsi bine în orice. A se vedea *Pollyanna. Taina mulțumirii* de Eleanor H. Porter, Ed. Nepsis, 2014 (n. tr.).

ușor de înțeles, și arată că nu stimulii sau Evenimentele Activatoare (A-urile) vă determină în mod principal sau direct consecințele emoționale (C-urile). Sistemul de Convingeri proprii (B-uri) este cel care vă neliniștește în mare măsură și de aceea dispuneți de capacitatea de a vă Contesta (D) și schimba Convingerile disfuncționale și iraționale (iB-urile). Cartea prezintă mai ales multe metode cognitive, emoționale și comportamentale de a vă contesta și abandona Convingerile iraționale (iB-urile), adoptând astfel o Gândire Nouă și Eficientă (E) despre viață.

- Vă arată nu numai cum să vă păstrați actualele dorințe, aspirații, preferințe, obiective și valori, ci și cum să renunțați la pretențiile dumneavoastră grandioase și supraomenești – toți factorii absoluțiști și dogmatici de tip *trebuie, se impune și este obligatoriu*, pe care îi adăugați dorințelor și aspirațiilor și prin care vă tulburați în mod inutil.
- Vă informează cum să fiți independenți și preocupați de lăuntricul dumneavoastră și cum să gândiți pentru *voi*, nu să fiți creduli și influențabili, urmând ceea ce *alții* cred că ar trebui să gândiți.
- Vă oferă multe exerciții practice, orientate spre acțiune, pe care le puteți utiliza pentru a *executa și exersa* metode REBT de regândire și reclădire a modului de viață.
- Vă arată cum să fiți rațional într-o lume extrem de irațională, cum să fiți cât mai fericit în unele dintre cele mai dificile și „imposibile” circumstanțe. Vă repetă că *puteți* refuza cu obstinație să vă provocați nefericire din cauza unor lucruri realmente oribile – sărăcie, terorism, boală, război – și că *puteți*, dacă optați să treceți la fapte, să acționați mai eficient pentru a schimba unele dintre cele mai rele situații cu care vă confrunțați, și poate chiar întreaga lume.
- Vă va ajuta să înțelegeți unele dintre principalele surse ale tulburărilor mintale – ca bigotismul, intoleranța, dogmatismul, tirania și despotismul – și să vedeți cum *puteți* combate aceste surse de nevroze în cazul dumneavoastră și al altora.
- Prezintă o gamă largă de metode REBT pentru abordarea sentimentelor grave de anxietate, depresie, ostilitate, autodenigrare

și autocompătimitate. Mai mult decât oricare altă școală majoră de terapie (cu excepția terapiei multimodale a lui Arnold Lazarus), REBT este cu adevărat eclectică și multimodală. În același timp este selectivă și face tot ce poate pentru a elimina metode psihoterapeutice dăunătoare și ineficiente.

- REBT este foarte activ-directivă: ajunge rapid și eficient în miezul tulburării și prezintă proceduri de autodezvoltare ce pot fi neobișnuit de eficiente în timp scurt.
- Cartea vă arată cum să fiți hedonist onest și individualist – să vă sluiți mai întâi propriul sine – dar în același timp cum să trăiți fericit, cu succes și integrat într-un grup social. Vă îngăduie să vă păstrați, ba chiar să vă îmbunătățiți propriile valori speciale, obiective și idealuri, în timp ce sunteți cetățean responsabil al comunității în care trăiți.
- Este simplă și, sper, extrem de clară, însă deloc simplistă. Înțelepciunea ei, desprinsă de la mulți filozofi și psihologi, este practică și pragmatică... totuși profundă.
- Prezintă reguli și metode derivate din terapiile cu cea mai rapidă dezvoltare actuală – REBT (terapia rațional-emoțională și comportamentală) și CBT (terapia cognitiv-comportamentală) – care au evoluat enorm în ultimii ani datorită eficienței lor de a ajuta milioane de pacienți și mii de terapeuți. Cartea preia cele mai bune tehnici de autodezvoltare din care sunt formate terapiile amintite și le adaptează capacității de utilizare a cititorilor medii. Asta înseamnă D-U-M-N-E-A-V-O-A-S-T-R-Ă.

Oare într-adevăr această carte vă spune, finalmente, în mod unic, cum să refuzați cu obstinație să vă provocați nefericire pentru orice – da, pentru orice? Serios? Cinstit? Fără să bată câmpii? Da, o face într-adevăr – dacă veți asculta (A-S-C-U-L-T-A) și munci (M-U-N-C-I) în mod sincer pentru a-i recepta și utiliza mesajul.

Veți asculta? Veți munci? Veți G-Ă-N-D-I, S-I-M-Ț-I și A-C-Ț-I-O-N-A?

În mod clar, o puteți face. Sper că o veți face!

Puteți *realmente* refuza să vă provocați nefericire pentru orice?

Cartea aceasta are un mesaj aparte: și anume că toată nefericirea umană și frământările emoționale serioase sunt practic inutile – și în plus imorale. Cum adică, veți întreba, pe bună dreptate: „Eu sunt imoral?” Da, atunci când vă creați singur motive de îngrijorare sau depresie, acționați în mod clar împotriva *propriei dumneavoastră persoane* și sunteți incorect și nedrept cu *dumneavoastră înșivă*.

Tulburarea dumneavoastră vă afectează de asemenea în mod grav grupul social din care faceți parte. Ea vă neliniștește rudele, prietenii și, într-o anumită măsură, întreaga comunitate. Prețul de a vă induce singur panică, furie și autocompătimitate este enorm. El se măsoară în timp și bani irosiți. În eforturi inutile. În angoase mintale nedorite. În sabotarea fericirii altora. În irosirea prostește a șansei la fericire din unica viață – da, *unica!* – pe care o veți avea probabil.

Ce risipă! Câtă inutilitate!

Totuși condiția umană nu implică suferință emoțională? Ba da, implică. Și nu ne-a însoțit ea din timpuri imemorabile? Ba da, ne-a însoțit. Și atunci nu este inevitabilă, atâta timp cât suntem cu adevărat oameni, atâta timp cât deținem capacitatea de a simți?

Nu, nu este inevitabilă.

Să nu confundăm sentimentele de durere cu tulburările emoționale. Oamenii *simt* în mod cert. Și alte animale simt, dar nu la fel de sensibil. Căinii, de pildă, par să simtă ceea ce noi numim iubire, tristețe, frică și plăcere. Nu exact în același fel în care le simțim noi, dar în mod clar au sentimente.

Ce se poate spune însă despre venerație? Sau despre iubire romantică? Ardoare poetică? Pasiune creatoare? Curiozitate științifică? Oare căinii și cimpanzeii au aceste sentimente?