

Hanno Beck & Aloys Prinz

FERICIRE

SAU CEEA CE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT ÎN VIAȚĂ

traducere din limba germană de
MIHAI MOROIU



CUPRINS

PARTEA ÎNTÂI. MĂSURAREA FERICIRII	7
1. Cele șapte vieți ale lui Frane Selak sau: fericirea în filozofie	9
2. Gemeni monoziagoși și făuritori de fericire – fericirea în biologie și psihologie	22
3. Fericirea psihologilor	32
4. Fericirea maximă a numărului maxim – fericirea și economiștii.....	40
5. Măsurarea fericirii	53
6. Să-i întrebăm pe oameni	62
7. Cât de fericți sunt germanii?.....	76
PARTEA A DOUA. LIMBAJUL FERICIRII	85
8. Banii și fericirea	87
9. Dragoste și căsnicie – este fericit Al Bundy?.....	101
10. „Hic habitat felicitas” – te face fericit sexul?.....	112
11. Fericirea altora: prietenii și fericirea	117
12. Nicăieri nu-i ca acasă?	125
13. Hedonism: fericirea și societatea iubitoare de distracție	137
14. Fericirea aproapelui.....	151
15. Bogat și bolnav? Sănătatea și fericirea	163

PARTEA A TREIA. VIAȚA FERICITĂ.....	171
16. „Cu puterile destinului să nu-ndrăznești un veșnic legământ ca să urzești“	173
17. Non... rien de rien, non, je ne regrette rien	183
18. „Când oricum nimic nu-i de schimbat, fericit ești să faci uitat“	197
19. Democrația aduce nefericire?.....	204
20. Minunate lumi noi.....	217
Epilog.....	235
Bibliografie.....	237

PARTEA ÎNTÂI

MĂSURAREA FERICIRII

De când există oameni, ei caută fericirea. Filozofii au fost cei dintâi preocupați, apoi în căutarea ei au pornit de atunci și biologi, economiști, psihologi, sociologi și statisticieni. Iată cum au gândit despre fericire cele mai înțelepte minți ale omenirii și ce au descoperit ele.

1

CELE ȘAPTE VIEȚI ALE LUI FRANE SELAK SAU: FERICIREA ÎN FILOZOFIE

ȘAPTE VIEȚI

Cea dintâi viață a lui Frane Selak s-a încheiat în ianuarie 1962. Până atunci, destinul nu îi dăduse niciun semn că ar fi avut în vedere ceva special în privința lui: Frane a urmat școala de muzică, a studiat compoziție și pian, s-a căsătorit, a avut un fiu, a divorțat și s-a căsătorit din nou. Această viață s-a încheiat în ianuarie 1962, când Frane s-a urcat în tren la Sarajevo, cu destinația Dubrovnik. Era obosit, avusese treburi la Sarajevo, acum dorea să se vadă acasă. Trenul mergea pe marginea unei prăpăstii de-a lungul râului Neretva. Ploua. În compartimentul lui se mai afla o bătrână. Aici s-a încheiat prima viață a lui Frane: o stâncă s-a prăvălit pe calea ferată, trenul a deraiat și s-a prăbușit în râu. Ajuns în apă, Frane a salvat o femeie, pe care o trăgea după el cu o mână, încercând să înoate cu cealaltă. Dar puterile l-au părăsit și era gata să se înece. În ultima clipă, cineva l-a prins și l-a tras la mal. În acea zi au murit

șaptesprezece oameni. Frane Selak a supraviețuit. Și și-a început cea de-a doua viață. Care a durat doar un an.

La un an după accidentul de tren, Frane s-a urcat într-un avion DC-8, pentru un zbor de la Zagreb la Rijeka. Dar nu a mai găsit un loc pe scaun. În timp ce bea un ceai și glumea cu stewardesa, ușa din spate a aeronavei s-a deschis și șaptesprezece pasageri, ambii piloți și stewardesa au fost smulși afară de curenții de aer. Și Frane împreună cu ei. Cei șaptesprezece pasageri, piloții și stewardesa au murit în accident. Nu și Frane, care a aterizat pe o claie de fân și a supraviețuit neatins. Frane Selak și-a început astfel cea de-a treia viață.

Nici această a treia viață nu a durat mult, și nici a patra, nici a cincea și nici a șasea. Frane se afla într-un autobuz care a căzut de pe un pod într-un râu. Și s-a ales doar cu spaima. A început altă viață. Automobilul lui a luat foc în timp ce el se afla la volan. De două ori. A ieșit cu mașina în decor, s-a prăbușit de la o înălțime de 150 de metri și automobilul a explodat. A avut șansa să fie scos din mașină și a supraviețuit. Încă o viață.

Și așa mai departe, Frane Selak a supraviețuit de fiecare dată, până la cea de-a șaptea viață. Frane Selak este un norocos? Un fericit? Sau un ghinionist? Ori un nefericit?¹ Reluăm, Frane este fericit? Greu de zis. Științific privind, cel puțin, Frane nu este cel mai fericit om din lume. Acesta ar putea fi mai degrabă Matthieu Ricard.

CEL MAI FERICIT OM DIN LUME

Fericirea poate fi măsurată științific? Desigur, spune Richard Davidson, cercetător al sistemului nervos central

¹ Goos (2003) (n.a.).

de la Wisconsin-Madison University. În 1992 a fost invitat de Dalai Lama să studieze viața emoțională și mentală a călugărilor. Davidson a fixat electrozi pe capul călugărilor, pentru a măsura ce se petrece în timp ce ei meditează.¹ Și iată ce a constatat: călugării cu o practică îndelungată au produs în creierul lor de treizeci de ori mai multe unde gamma decât subiecții normali, activând zone mai extinse ale sistemului nervos. Mai simplu spus: din perspectivă neuroștiințifică, sunt mai fericiți. Unul dintre călugării cercetați de Davidson a prezentat valori extrem de ridicate, presa considerându-l cel mai fericit om din lume: Matthieu Ricard.

Ricard s-a convertit la un moment dat în viața lui la budism, în 1978 s-a călugărit, petrecând zile întregi în meditație și considerându-se fericit. Ricard este ferm convins că poți învăța să fii fericit – spiritul, este părerea lui, trebuie pregătit să fie fericit, la fel cum te antrenezi în vederea unui maraton. Neurologii îi dau dreptate lui Ricard: fericirea, sunt de părere cercetătorii, se poate învăța.² Și trebuie antrenată.

Sună bine, dar ce este fericirea? Din punct de vedere psihiatric, am putea diagnostica fericirea drept boală a sistemului nervos central: devenim iraționali, incapabili să gândim logic și ne situăm în afara echilibrului nostru emoțional. Spre deosebire de alte tulburări psihiatrice, ne simțim însă, ei da, fericiți. Fericit ca Frane Selak, care a sfidat moartea și a câștigat la loto? Sau fericirea înseamnă spiritul antrenat al lui Matthieu Ricard, care emite unde gamma. Sau sunt ambele cazuri la fel de valabile?

¹ Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard și Davidson (2004); Shontell și Lenke (2016) (n.a.).

² Baer, Lykins și Peters (2012) (n.a.).

Este posibil ca aceste întrebări să fie prea simplu formulate. Există fericire? Sau forme diferite ale fericirii? Cântăreții de hituri au propria lor imagine despre fericire. Pentru ei este simplu: obligatoriu e nevoie de veselie („Cu puțină veselie... fericirea vine de la sine“), de tequila („Fiesta, Fiesta Mexicana... valurile de tequila te fac fericit“), de cântec și de dans („... samba ne face fericiți“), de iubire („Doar cu tine vreau să fiu, fericit ca să mă știu“) sau, și mai bine, de căsnicie („... așa de fericită te arăți, toată în alb, și cu buchetul în mână“). Vom lua în discuție aceste idei despre fericire.

DOUĂ FELURI DE FERICIRE

Dacă ne adresăm filozofului, ideile despre fericire merg mult mai adânc, chiar dacă mulți dintre gânditori pleacă, la fel ca în hituri, de la ideea că sensul ultim al vieții este aspirația spre fericire. Dar ce anume este fericirea? Aristotel deosebea două genuri de fericire: *hedonism* și *eudemonism*. Hedonismul se referă la sentimente de fericire tulburătoare, la valuri de trăiri puternice, pozitive. Te îndrăgostești, câștigi la loto, echipa favorită înscrie un gol, tequila curge în valuri, samba triumfă, rochia miresei strălucește diafan. Singura problemă este că „hedonism“ nu sună bine în textul unui hit.

Dar această formă de fericire este efemeră: micul talaz de sentimente fericite dispare tot atât de repede pe cât a apărut. Hedonismul este o scurtă flamă de fericire în noaptea lungă și neagră a destinului. Eudemonismul este cu totul altceva. Eudemonism înseamnă mulțumirea de viață pe termen lung, resimțită de multe ori doar retrospectiv, în care este vorba nu doar despre sentimentele de bine, ci și despre rațiune: eudemonismul este sentimentul

care ne încearcă atunci când, într-un moment de liniște, ne contemplăm viața și ne spunem că lucrurile merg de fapt cât se poate de bine. Hedonismul este o trăire, eudemonismul, un bilanț.

Această mulțumire de viață subiectivă se cheamă eudemonism la Aristotel și ocupă poziția centrală când el afirmă că scopul ultim al omului este năzuința spre fericire. În vreme ce hedonismul reprezintă momentul sentimentului de fericire că ai supraviețuit unui accident de avion sau că ai câștigat la loto, eudemonismul este meditația disciplinată pentru a genera unde gamma. Hedonismul este Frane Selak. Eudemonismul – Matthieu Ricard.

Este surprinzător cât de mult s-a apropiat Aristotel de ceea ce demonstrează cercetările moderne ale creierului: nu putem atinge eudemonismul, bucuria vieții, spunea Aristotel, decât dacă perfecționăm acel element special, care deosebește oamenii de animale – rațiunea. Pentru a fi fericiți, trebuie să ne antrenăm spiritul – așa ca Matthieu Ricard. Și, dacă facem asta, vom constata că putem fi fericiți doar dacă trăim în virtute. Iar virtutea trebuie practică zi și noapte.

Și așa vom trăi fericiți? Practicând virtutea zi de zi, fără un grup vesel, fără samba și fără tequila?

Pare extenuant. Atunci, cum ar fi viața de hedonist, ignorând eudemonismul de dragul sentimentelor efemere de fericire? Ce ar ieși din asta? Economistul britanic Andrew Oswald este de părere că de acest ideal se apropie cel mai mult o viață de hippy într-o societate de hippy. Viață liberă, amor liber, fără obligații și bătaie de cap.

Sună bine, însă cine repară mașina, cine vindecă bolnavi și cine aduce alimente în supermarket? O asemenea societate ar ridica o mulțime de obstacole care, chiar dacă ar putea să fie înlăturate, am să vă rog să parcurgeți experimentul mental al filozofului american Robert Nozick:

aveți posibilitatea să locuiți într-un container în care creierul să vă fie stimulat în așa fel încât să trăiți tot ceea ce vă face fericiți, nu și restul de neplăceri. Vă tentează? Poate vă veți simți atrași să faceți o probă. Însă, cinstit vorbind, cât credeți că veți rezista?

MORIȘCA FERICIRII

Nu prea mult, bănuim. De ce? Răspunsul este simplu și probabil că l-ai ghicit: fericirea te amortțește. Dacă primul salt de la trambulina de trei metri este de neuitat, cel de-al o sutălea ajunge să fie total lipsit de importanță. Indiferent ce am face – cu fiecare reluare, senzația de fericire scade, deoarece intervine obișnuința. Psihologii o numesc *hedonic treatmill*, morișca fericirii. Cine urmărește permanent senzații tari trebuie să fie permanent în căutare de noi experiențe – care iau dimensiuni tot mai absurde – pentru a-și stimula senzația de fericire. În cele din urmă fericirea devine o patimă, devine un drog. În locul plăcerii se instalează stresul în stare pură, în permanenta căutare de senzații noi de fericire, din ce în ce mai intense. Iar sfârșitul, la fel ca în cazul oricărei dependențe, este depresia. Cine hăituește fericirea nu vă găsi decât disperare.

Dar de ce omul nu poate suporta o senzație permanentă de fericire? Deoarece nu este făcut pentru o asemenea fericire continuă, de vină fiind evoluția. Natura și evoluția au creat simțămintele de fericire în chip de recompensă, ca să înțelegem și să învățăm mai repede: facem ceva vital pentru supraviețuirea genelor noastre – mâncăm, bem, alergăm, ne înmulțim –, iar natura ne răsplătește cu o senzație de fericire, pentru a continua să facem ceea ce urmărește evoluția – să ne menținem și să ne răspândim.

Pe scurt: fericirea nemijlocită este o invenție a evoluției, care ne-a conceput în așa fel încât să o căutăm și să avem nevoie de senzațiile date de ea, ca un soi de recompensă pentru înfruntarea greutăților vieții. Senzațiile de fericire sunt de la bun început concepute de natură ca excepție, și nu ca regulă, și cu atât mai puțin pentru omul modern, care nu mai are de ce să lupte pentru supraviețuirea lui. Creierul ne oferă o recompensă pentru că ne mobilizăm să rezolvăm problemele de zi cu zi. Karl Popper, marele filozof al secolului XX, spunea că viața înseamnă rezolvarea problemelor de zi cu zi. Iar rezolvarea problemelor ne face fericiți. Este cât se poate de evident că advertisingul ignoră această realitate; el promite fericirea și trăiește din asta, promisiune pe care evident nu o poate îndeplini. Ne dorim momente de fericire, dar ajungem rareori la ele. Și bine că este așa.

FERICIREA ESTE O VIRTUTE?

Asta se poate spune despre fericire, despre hedonism: nu funcționează permanent. Cine aleargă mereu după scurte momente de fericire ajunge la dependență de fericire și va fi obligat să facă eforturi din ce în ce mai mari. Iar calea spre o fericire obținută astfel duce direct în iad.

Dar goana după fericire este departe să se încheie aici: cum rămâne cu cealaltă idee despre fericire, eudemonismul, virtutea? Cum rămâne cu drumul parcurs de călugărul Matthieu Ricard?

Intră în scenă Aristotel. Aristotel, *factotum* grec, a influențat în mare măsură o mulțime de discipline științifice: logica, etica, teoria statului și a științei, biologia, fizica și teoria poeziei – a fost înzestrat cu o vastă paletă de talente. Născut în 384 î. Hr. la Stagira, la șaptesprezece ani

a ajuns la Atena și a devenit elev al unui alt membru al trioului de mari filozofi greci, Platon (cel de-al treilea, alături de Aristotel și de Platon, fiind desigur Socrate). Din cauza agitației politice, a părăsit Atena în 347 î. Hr. și după câteva ocoluri a ajuns în 343/342 î. Hr. la Mieza, ca profesor al lui Alexandru, pe atunci în vârstă de treisprezece ani, care mai târziu avea să scalde în sânge istoria lumii, rămânând cunoscut sub numele de Alexandru cel Mare.

Influența lui Aristotel asupra lui Alexandru pare să fi rămas scăzută, în schimb efectul lui asupra filozofiei moderne a fost colosal. În urmă cu aproape două mii cinci sute de ani, Aristotel a ajuns la aceeași concluzie ca Richard Davidson și colegii lui cercetători: fericirea se poate învăța. Din câte afirma el, până la un anumit nivel al eudemonismului suntem făuritorii propriei noastre fericiri. Cum funcționează asta?

Mai întâi, Aristotel a stabilit că în viață există evenimente bune și rele. Multe se petrec pur și simplu întâmplător și ne putem feri de ele doar în parte. Însă putem învăța să le facem față. Iar în acest punct, spunea Aristotel, în joc intră virtutea, iar regula este că prin exercițiu devii maestru. În loc să acceptăm ca atare evenimentele vieții, adăuga el, ar fi bine să folosim libertatea pe care o avem spre binele nostru, fără să le facem rău celor din jur. Apoi, dacă ar fi să-i dăm ascultare lui Aristotel, trebuie să evităm excesele, care fac rău în toate privințele. Trebuie să ne dorim proverbiala medie de aur, calea de mijloc, echilibrul, ignorând societatea obsedată de plăceri.

Dar cum e cu bunurile materiale, cu forma fizică bună sau cu sănătatea? Aristotel considera importanți acești factori; sărăcia, bolile și problemele mentale reprezentau, după părerea lui, o amenințare la adresa fericirii. În orice caz, e sigur că pentru o viață fericită nu

e nevoie nici de bogăție, nici de frumusețe, nici de alte elemente exterioare, a căror desăvârșire nu amplifică niciodată sentimentul de fericire.

Aristotel mai propunea și un alt panaceu care poate contribui esențial la o viață fericită, pe care, după două mii cinci sute de ani, cercetătorii l-au explicat prin metode moderne și ni-l recomandă: prietenia. Prietenia reprezenta pentru Aristotel una dintre cheile principale ale unei vieți fericite. Însă nu se referă la cei cinci sute de presupuși prieteni cu care se laudă unii pe Facebook – un ecran nu înlocuiește prietenii. Aristotel se gândea la oameni din viața reală când lua în considerare prietenia ca factor al fericirii. Mai simplu spus, ieșiți din casă, întâlniți oameni adevărați, faceți cunoștință cu ei, râdeți și plângeți împreună cu ei, trăiți alături de ei. Mai mult de atât nu pot oferi nici psihologii, cu toate metodele lor avansate de psihoterapie. Cercetările moderne în domeniul fericirii confirmă în mod expres acest sfat al filozofului antic. Unele panacee rezistă peste milenii – deoarece sunt eficiente.

O CHESTIUNE DE ATITUDINE

Un alt filozof al Antichității a contribuit și el major la înțelegerea fenomenului fericirii, chiar dacă este deseori greșit înțeles: Epicur. Adversarii lui îl etichetau drept un predicator al plăcerii, răspândeau zvonuri despre orgiile care s-ar fi desfășurat în școala lui, adică în grădina în care se țineau cursurile. Nimic nu ar fi putut să-i fie mai străin acestui grec din insula Samos, ai cărui oaspeți erau întâmpinați la intrarea în grădină cu inscripția: „Intră, străine! Prietenosul amfitrion te așteaptă cu pâine și apă din belșug, deoarece aici dorințele tale sunt nu asmuțite, ci astâmpărate.“

Epicur este trecut în rândul hedoniștilor, adică al celor care pun în prim-plan importanța hedonismului pentru fericire, dar el nu gândea ca în zilele noastre. Adepții lui Epicur, epicureii, credeau că fericirea nu poate fi găsită în excese necontrolate și respingeau categoric orgiile. În ce îi privea, fericirea înseamnă lipsa durerii și a fricii, adică lipsa răului. Teama de moarte, în primul rând, reprezenta o temă centrală a filozofiei lor, pe care voiau să o înfrângă prin exerciții mentale în loc să o alunge din viață, dezvoltând strategii de gândire pentru a scăpa de teama de moarte prin filozofie. Fericirea devenea astfel o chestiune mentală, de atitudine. După cum suntem capabili să ne amplificăm temerile, la fel le putem și exclude, tot prin gândire. La fel și în cazul de față: fericirea poate și trebuie să fie învățată, fiind vorba despre disciplină.

Reprezentarea supremă a fericirii era pentru epicureii renumita lor grădină, în care domnea coexistența pașnică, toată lumea purta discuții prietenoase și cânta sau asculta muzică. Fondul sonor al concertelor rock sau al cluburilor moderne are prea puțin în comun cu această imagine.

Nici Aristotel, nici Epicur nu neglijau trăirile negative, ca frica și durerile sau loviturile destinului. Din punctul lor de vedere, fericirea putea să apară când zi de zi toate acestea erau tratate cum se cuvine. Dintr-o viață fericită fac parte relele întâmplări, și nu negarea lor. Fenomenală perspectivă. Așa se și explică probabil de ce fericirea este astăzi pentru noi un subiect atât de dificil: am uitat că fericirea constă în capacitatea de a face față, zi de zi, necazurilor vieții. Există oare o scurtătură pentru această cale stâncoasă și abruptă? Nu. Din punctul de vedere al filozofilor, cel mai bun mijloc îl reprezintă prietenia. Însă în căutarea fericirii putem da peste o altă otravă: vecinii.