

**TODD KASHDAN
ROBERT BISWAS-DIENER**



**PARTEA
LUMINOASĂ
A PĂRȚII
ÎNTUNECATE**

**DE CE SĂ FII COMPLET
ȘI CU BUNE, ȘI CU RELE**

Traducere din engleză de
Cristina Jinga



DIRECTOR EDITORIAL
Magdalena Mărculescu

REDACTOR
Manuela Sofia Nicolae

COPERTA
Andrei Gamarăt

DIRECTOR PROducțIE
Cristian Claudiu Coban

DTP
Gabriela Anghel

CORECTURĂ
Elena Bițu
Ana-Maria Tamaș

Titlul original: The Upside of Your Dark Side. Why Being Your Whole Self – Not Just Your „Good“ Self-Drives Success and Fulfillment
Autori: Todd Kashdan și Robert Biswas-Diener,
Dr. Philos

Copyright © 2014 by Todd Kashdan and Robert Biswas-Diener
Published by arrangement with Hudson Street Press, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company
Prezenta ediție s-a publicat prin acord cu Hudson Street Press, membră a grupului Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company

Copyright © Editura Trei, 2019
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KASHDAN, TODD

Partea luminoasă a părții intunecate: de ce să fii complet și cu bune, și cu rele / Todd Kashdan, Robert Biswas-Diener; trad. din engleză de Cristina Jinga. - Ed. a 2-a. - București: Editura Trei, 2019

ISBN 978-606-40-0659-2

I. Biswas-Diener, Robert
II. Jinga, Cristina (trad.)

159.9

ISBN 978-606-40-0659-2

CUPRINS

<i>Introducere. Promisiunea integralității</i>	7
1. Nasul fals al fericirii	17
2. Apariția clasei confortabile	44
3. Ce-i aşa de bine să te simți rău?	76
4. Cum te pot submina emoțiile pozitive	123
5. Dincolo de obsesia pentru mindfulness	155
6. Efectul Teddy	189
7. Întreaga poveste	227
<i>Mulțumiri</i>	265
<i>Note.....</i>	270

acces total la nesfârșitele energii creative, în loc să ne canalizăm forțat doar pe a fi optimiști, veseli, binevoitori, iubitori și altruiști? Nu ne vom elibera niciodată ca să ne avântăm în zbor spre acel potențial infinit, câtă vreme ne ocupăm cu a încerca să evităm părțile mai întunecate din noi însine, aspectele pe care neglijăm să le apreciem.

Ceea ce îți oferim aici este o carte antifericire care, în mod paradoxal, îți va deschide calea spre o bucurie mult mai mare decât ai putea experimenta vreodată printr-o abordare mai directă. Într-adevăr, studiile din ultima vreme arată că *nu există o cale directă spre fericire*. Nu suntem împotriva fericirii, spiritului pozitiv sau *mindfulness-ului*. De fapt, acestea sunt principii pe care chiar le îmbrățișăm. Însă dorim să te întrebăm, cititorule: ești pregătit pentru mai mult? O să ni te alături în a duce fericirea la următorul nivel? Acolo unde să ai nevoie de acces la tot ce există în bagajul psihologic uman, ceea ce înseamnă să despachetezi și să integrezi părțile până acum ignoreate și subestimate ale celui care ești cu adevărat? În paginile următoare, o să afli cum să devii mai agil emoțional, social și mental. Acceptând provocarea de a profita de partea întunecată la momentul oportun, o să te apropii de integralitate, probabil pentru prima oară.

1

NASUL FALS AL FERICIRII

În secolul al XVI-lea, danezul Tycho Brahe⁸ era la fel de renumit pentru stilul său de viață excesivă, cât și pentru geniul său științific. Brahe își pierduse nasul într-un duel (l-a înlocuit cu unul de metal) și se ducea la petreceri însotit de animalul său de companie, un elan (care bea cantități copioase de alcool), dar faima nemuritoare a lui Brahe se datorează contribuției lui în astronomie. În loc să accepte ideile antice filosofice sau religioase despre natura cerurilor, Brahe a observat cu atenție și a trasat harta tuturor stelelor pe care le-a putut vedea pe cerul nopții. Însemnările sale au condus la mai multe descoperiri uimitoare, inclusiv nașterea și moartea stelelor, un fenomen care contrazicea noțiunile anticilor că toate corpurile cerești erau imuabile. Lăsând la o parte nasul fals și elanul bețivan, lucrările lui Brahe i-au cucerit un loc în istorie ca părintele astronomiei moderne, cel ce a pus temeliile pe care asistentul său, Johannes Kepler, și toți astronomii moderni aveau să-și construiască știința.

Psihologia de azi trece printr-un „moment Brahe“. Până acum, oamenii au fost destul de pricuți la crearea de strategii intuitive pentru a-și îmbunătăți

viața. Probabil ai întâlnit unele dintre aceste teorii, precum ierarhia nevoilor a lui Abraham Maslow — ideea că oamenii trebuie să-și satisfacă necesitățile de bază, precum hrana și siguranța, mai înainte de a se putea ocupa de nevoia stimei de sine și a împlinirii. Există, de asemenea, o abundență de sfaturi înțelepte despre cum să devii mai fericit: să fii bun, să recunoști lucrurile bune pe care le ai, să stai mai puțin pe drumuri, să petreci mai mult timp cu prietenii și familia, să mănânci mai puțin și să fii moderat în toate. Grozave sugestii, dar e vreun motiv de a crede că aceste formule seci sunt și universal valabile sau întotdeauna adevărate?

Din fericire, trăim într-o epocă remarcabilă a psihologiei, grație introducerii neuroștiințelor complexe, statisticilor avansate, computerelor portabile, care permit accesul la mostre mai bune de experiențe zilnice, și altor inovații metodologice și tehnice. Acesta este momentul nostru Brahe, când înțelegerea fundamentală a calității vieții se schimbă. În domeniul psihologiei, în general, și în privința subiectului fericirii, în particular, aceste noi instrumente au condus la două concluzii transformatoare: prima, că suntem înclinați să umblăm după fericire în mod cu totul greșit și, a doua, că ne stă în puteri să facem ceva să îndreptăm lucrurile.

DE CE MODUL ÎN CARE URMĂRIM FERICIREA NU O SĂ NE FACĂ FERICIȚI

Oamenii au parcurs un drum lung de când trăiau în comunități de vânători-culegători. Întrucât petrecem mai puțin timp făcându-ne griji pentru adăpost, secată sau următoarea noastră pradă, pare logic că ne-am

întors atenția colectivă asupra dobândirii fericirii. Într-adevăr, în urma unui studiu⁹ cu peste zece mii de participanți din patruzeci și opt de țări, psihologii Ed Diener, de la Universitatea din Illinois, și Shigehiro Oishi, de la Universitatea din Virginia, au descoperit că oamenii din toate colțurile globului au evaluat fericirea ca fiind mai importantă decât alte reușite personale dezirabile, precum o viață semnificativă, bogăția sau ajungerea în rai.

Goana după fericire e impulsionată, cel puțin în parte, de cercetările din ce în ce mai numeroase care insistă că nu e numai plăcut să simți fericirea, ci ea este și sănătoasă. Cercetătorii fericirii¹⁰ au făcut legătura dintre sentimentele pozitive și o mulțime de beneficii, mergând de la venituri mai mari, până la un sistem imunitar mai eficient, care funcționează de-a dreptul grozav când e asociat cu bunăvoieță. Nu doar că aceste rezultate dezirabile sunt în legătură cu fericirea, dar știința arată că la baza lor se află emoțiile pozitive. Unii cercetători, precum Barbara Fredrickson¹¹, de la Universitatea din Carolina de Nord, demonstrează că fericirea este dreptul moștenit evolutiv al speciei umane. Potrivit argumentelor sale, fericirea este aceea care îi ajută pe oameni să-și formeze resursele personale și sociale vitale pentru succesul în viață și — din punct de vedere evoluționist — pentru supraviețuirea însăși.

Cu toate acestea, o întrebare își ițește capul nu atât de plăcut: dacă fericirea furnizează un avantaj evoluționist, dacă o prețuim atât de mult și deținem mii de ani de sfaturi bune despre cum s-o dobândim, de ce nu este mai larg răspândită? De ce nu vorbim despre epidemia de fericire din prezent, în loc de proporțiile explozive ale depresiei și anxietății? Cercetătorul Corey Keyes¹², de la Universitatea Emory, examinând un eșantion

eterogen, de peste trei mii de americani adulți de toate vârstele, a găsit — alarmant — că numai 17% erau înfloritori psihologic.

Scala stării psihologice înfloritoare

Se dă opt afirmații cu care puteți fi de acord sau nu¹³. Folosind scala 1–7 de mai jos, te rugăm alegi un răspuns pentru fiecare dintre ele.

- 7 — Total de acord
- 6 — De acord
- 5 — Partial de acord
- 4 — Neutru
- 3 — Partial dezacord
- 2 — Dezacord
- 1 — Total dezacord
- Viața mea are un scop și o semnificație.
- Relațiile mele sociale sunt încurajatoare și pline de satisfacții.
- Sunt implicat în activitățile mele zilnice și interesat de ele.
- Contribui activ la fericirea și la starea de bine a celorlalți.
- Sunt competent și capabil în activitățile importante pentru mine.
- Sunt o persoană bună și duc o viață bună.
- Sunt optimist în privința viitorului meu.
- Lumea mă respectă.

Rezultate:

Însumați răspunsurile, care pot varia de la 1 la 7, pentru toate cele opt afirmații. Scorurile posibile sunt cuprinse între 8 (cel mai mic posibil) și 56 (cel mai mare posibil). Un scor mare indică o persoană cu multe atuuri psihologice.

Cum se poate ca așa să stea lucrurile? Rezultă că, în pofta întregii atenții acordate subiectului, oamenii nu se prea pricep să facă alegerile care conduc la fericire. Nu vrem să critică exercițiile tale de la sala de sport, vacanțele în Hawaii, practicile de meditație sau deciziile de a-ți înscrie copiii la patru programe de activități after-school de aprofundare de cunoștințe. Suntem la fel de vinovați ca și tine când vine vorba de a rata ținta în ceea ce privește fericirea. Într-adevăr, o serie de cercetări foarte recente arată că, mai mult sau mai puțin, toată lumea nimerește pe-alături.

Să începem cu descoperirile Barbarei Mellers¹⁴ și ale colegilor săi de la Universitatea din Pennsylvania, Tim Wilson și Daniel Gilbert — autorul bestsellerului *Stumbling on Happiness* (Dând de fericire). Cei trei au condus o serie de studii despre ceea ce s-ar putea numi erorile călătoriei emoționale în timp. Întocmai cum meteorologii bine pregătiți comit mici greșeli, care pot avea un mare impact asupra previziunilor vremii pe toată săptămâna, se pare că oamenii fac un lucru foarte asemănător când prezic cum o să-i facă să se simtă un eveniment din viitor. Supraestimăm¹⁵, de pildă, cât de fericiți o să fim, dacă o să câștigem alegerile politice candidatul nostru favorit sau dacă echipa noastră favorită o să câștige meciul. Suntem înclinați să supraestimăm, de asemenea, și cât de dificile vor fi lucrurile, precum mutatul în alt oraș.

Să luăm, de exemplu, studiul¹⁶ în care Mellers și colegii săi au investigat femeile care își făcuseră un test de sarcină la cabinetul de planificare familială. (Detaliul important e că niciuna dintre femeile participante la acest studiu nu încercase să rămână însărcinată.) În mare, femeile s-au împărțit în două categorii: cele cărora le era frică să aibă un copil și sperau ca rezultatul să fie negativ și cele care sperau ca testul de sarcină să

iasă pozitiv. Cercetătorii le-au invitat pe femei să facă predicții despre cât de fericite vor fi dacă rezultatul o să fie cel dorit de ele. Era de așteptat ca femeile care sperau un rezultat negativ să simtă un sentiment de bucurie, dacă sfârșeau cu un pântece gol, și, pe de altă parte, femeile care își doreau să fie însărcinate să se simtă bucuroase, dacă obțineau rezultatul pozitiv la care sperau.

Când testul s-a încheiat, cercetătorii au descoperit — spre surprinderea lor — că nu exista nici agonie, nici extaz. De fapt, echilibrul emoțional al femeilor a fost foarte puțin afectat. Femeile care voiau un copil n-au fost deprimate când li s-a spus că nu li s-a îndeplinit dorința; inițial, au fost puțin dezamăgite, după care și-au reluat imediat dispoziția obișnuită (ne-am putea aștepta la rezultate diferite dacă aceste femei ar fi încercat, fără succes, timp de luni sau ani în sir). Cât despre femeile care nu voiseră un copil, dar au sfârșit cu un embrion viu neplanificat în pântecele lor, groaza lor anticipată nu s-a materializat; în schimb, au manifestat o reacție mai blândă (și, în cazul unei mici minorități, chiar au descoperit o neașteptată explozie de bucurie). Reiese că unul dintre motivele pentru care prezicem greșit ce ne va face fericiți în viitor este acela că ignorăm capacitatea noastră de a tolera și chiar de a ne adapta la disconfort. Desigur, un nou loc de muncă — pentru a lua un alt exemplu — este intimidant în prima săptămână, dar nu după mult timp ești în largul tău de parcă ai fi lucrat acolo de ani buni.

Principalul considerent de care ar trebui să ții seama în privința erorilor călătoriilor emoționale în timp este acela că aproape orice decizie ieși acum se bazează pe o presupunere despre cum o să te simți în viitor. Îți cumperi o casă a visurilor tale, într-o zonă suburbană, cu cinci dormitoare și o peluză întinsă, și

îți imaginezi cum vei bea cafeaua pe veranda largă, în timp ce minimizezi importanța celor treizeci de minute în plus pe care va trebui să le faci cu mașina ca să-ți vizitezi prietenii sau să ajungi la serviciu. Renunță la a fi împreună cu familia mai mult timp, doar ca să ai o șansă mai mare să fii promovat. Îți alegi un partener, hotărăști când (sau dacă) o să aveți un copil sau alegești zona din țară unde o să locuiți, dar aceste decizii majore sunt adesea compromise de lipsa înțelegerii profunde asupra universului tău emoțional. Nu ești singur în treaba asta. Se pare că toți tindem să exagerăm cât de pozitiv ne vom simți în urma unor evenimente pozitive și ne subestimăm capacitatea de a tolera distresul. Când trebuie să apreciem cum o să ne simțim în viitor, cel mai adesea ne previzionăm greșit.

Cel mai frustrant lucru din toate în privința atingerii fericirii dorite este informația obținută dintr-o serie de studii recente¹⁷ ale lui Iris Mauss, de la Universitatea din California, Berkeley. Mauss este oarecum ca Tycho Brahe; în loc să accepte ipotezele general admise, cum ar fi „putem să ne dobândim fericirea“, ea preferă să traseze harta cerurilor metaforice pentru a vedea ce există în realitate pe cerurile emoționale. Pune chiar și întrebări nepopulare, precum: „Ar trebui să caute oamenii fericirea?“ Într-unul dintre studii, Mauss și colegii săi au descoperit că persoanele care prețuiesc căutarea fericirii se simt, de fapt, mai singure decât ceilalți oameni. Cercetătorii au manipulat importanța acordată fericirii punând jumătate dintre participanți să citească un fals articol de ziar, în care se proslăveau multiplele beneficii ale fericirii. Subiecții care citiseră articolul au declarat că se simt mai singuri decât cei care nu-l citiseră, ba chiar produseseră cantități mai mici de progesteron (un hormon care se eliberează în cantități mari când ne simțim conectați cu alte persoane).

Ca să ne exprimăm succint, noi, oamenii, suntem dezastroși când e să ghicim cât de fericiți ne vom simți în viitor și, cu toate acestea, ne bazăm deciziile din viață pe aceste predicții imprecise. Ne cumpărăm televizoare, ne facem planuri pentru când vom ieși la pensie și acceptăm întâlnirile la cină doar din cauza unei bănuieri incerte despre cât de fericiți ne vor face lucrurile astea. Nu e de mirare că o ducem prost la capitolul fericire, iar autorii, instructorii și consilierii psihologici ai fericirii prosperă. Accesul universal dificil la fericire – când cineva urmează un set prestabilit de pași intuitivi, despre care se spune că ar fi de ajutor pentru toată lumea – nu e rentabil. Într-un fel, e ca nasul fals al lui Brahe: o aproximare destul de apropiată de realitate, dar care n-o să te ajute să miroși mai bine. Așadar, în ceea ce privește fericirea, avem nevoie, cu toții, de un nou set de strategii. Avem nevoie de o înțelegere mai relevantă și mai completă a factorilor implicați.

Într-o lume în care respingerea socială, eșecul, îndoiala de sine, ipocrizia, pierderea, plăcuseala și persoanele enervante și nesuferite sunt inevitabile, noi, autorii, respingem ideea că pozitivitatea este singurul loc în care se pot căuta răspunsuri. Respingem credința că starea de sănătate este determinată de o viață cu cât mai puține necazuri cu putință. De fapt, numai când nu vrem să ne asumăm inevitabilele necazuri din viață – fie că e moartea unui părinte, un divorț sau ratarea acelei mari promovări la serviciu –, necazurile se transformă în suferință. Suferința apare când întoarcem spatele unei intensificări a disconfortului nostru emoțional, fizic sau social.

În loc să ne străduim să obținem mai multă fericire, noi pledăm pentru abilitatea de a accesa întregul

cuprins al stărilor psihologice, atât cele pozitive, cât și cele negative, ca să răspundem eficient la ceea ce ne oferă viața. Pe scurt, pledăm pentru integralitate. Când ne confruntăm cu provocările inevitabile pe care ni le aduce viața, ne descurcăm mai bine dacă nu încercăm să depunem eforturi ineficiente sau nenecesare de a ne controla gândurile și sentimentele negative. O persoană completă, integrală, acționează în slujba a ceea ce definește ea ca fiind important, și aceasta, câteodată, înseamnă să recurgă la categoria emoțiilor negative.

Cercetările științifice întăresc ideea că sentimentele negative, cum le considerăm de obicei, pot fi mult mai benefice decât cele pozitive. De exemplu, studiile au arătat următoarele:

- Studenții care sunt deruatați, dar depun eforturi să răzbată în pofida confuziei¹⁸, obțin rezultate mai bune la testele ulterioare decât colegii lor care „se prind“ imediat.
- La centenari¹⁹ – oamenii care au o sută de ani sau mai mult – se observă că sentimentele negative, nu cele pozitive, sunt cele asociate cu o sănătate mai bună și cu mai multă activitate fizică.
- Polițiștii care au fost ei însiși victimele unor infracțiuni²⁰ manifestă mai multă energie și implicare în muncă atunci când au de-a face cu victime civile ale infracțiunilor.
- Soții care iartă agresiunile fizice sau verbale²¹ sunt susceptibili de a suferi și mai multe astfel de abuzuri, în vreme ce aceia care nu iartă se bucură de un abrupt declin în agresiunea conjugală.
- Angajații care sunt într-o dispoziție proastă dimineață²², dar se schimbă, devenind mai binedispuși după-amiază, sunt mai dedicați muncii decât colegii lor care sunt fericiți toată ziua.