

ARTA DE A-ȚI CREA AMINTIRI

CUM SĂ COLECȚIONEZI
ȘI SĂ-ȚI AMINTEȘTI MOMENTELE FERICITE



MEIK WIKING

Traducere din limba engleză
VALENTINA GEORGESCU



București
2019

Copyright text © 2019 Meik Wiking

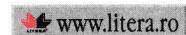
Ediție publicată pentru prima dată în limba engleză
de Penguin Books Ltd., Londra, în 2019

Autorul și-a declarat drepturile morale asupra acestei lucrări.
Toate drepturile rezervate



Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Arta de a-ți crea amintiri
Cum să colecționezi și să-ți amintești momentele fericite
Meik Wiking

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Valentina Georgescu

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Georgiana Harghel
Corector: Ionel Palade
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MEIK WIKING
*Arta de a-ți crea amintiri. Cum să colecționezi
și să-ți amintești momentele fericite / Meik Wiking*
trad.: Valentina Georgescu – București: Litera, 2019

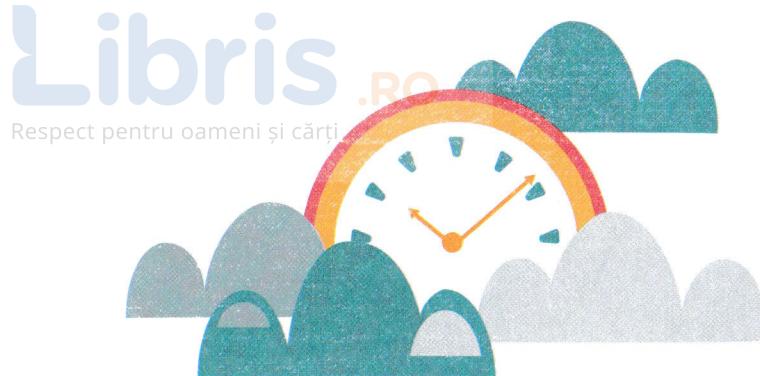
ISBN 978-606-33-4143-4

I. Georgescu, Valentina (trad.)

159.9

CUPRINS

INTRODUCERE	6
CAPITOLUL I: CUM FRUCTIFICĂM ENERGIA ÎNCEPUTURILOR	35
CAPITOLUL II: EXPERIENȚE MULTISENZORIALE	59
CAPITOLUL III: INVESTIȚI ATENȚIE	93
CAPITOLUL IV: CREAȚI MOMENTE CU SENS	117
CAPITOLUL V: CONDIMENTAȚI TOTUL CU MULTĂ EMOTIE	139
CAPITOLUL VI: MOMENTE DE VÂRF ȘI EFORTURI	163
CAPITOLUL VII: ZĂDĂRNICITI UITAREA CU AJUTORUL POVEȘTIILOR	187
CAPITOLUL VIII: MEMORIE EXTERNĂ	213
CONCLUZIE: TRECUTUL ARE UN VIITOR LUMINOS	244



INTRODUCERE

Ca să parafrazez unul dintre cei mai mari filosofi ai secolului XXI, Winnie de Pluș, nu ne dăm seama că adunăm amintiri, pur și simplu, ne distrăm.

Asta făceam eu până anul acesta, când ceva s-a schimbat: am împlinit 40 de ani. Acum, lucrurile stau altfel.

Săptămâna trecută, am descoperit un fir de păr exact în centrul frunții. Și nu este vorba despre un fir de păr care s-a decis să se mute aici din suburbile sprâncenelor. Nu, este vorba despre un fir de păr care a vrut să lase în urmă civilizația. Să renunțe la confort. Să plece în sălbăticie. Bear Grills al firelor de păr din sprâncene. Când faci 40 de ani, penseta devine noul tău cel mai bun prieten.

Când faci 40 de ani, limbajul tău se transformă: acum ai dreptul să folosești expresia „pe vremea mea“. Vezi culorile altfel: părul nu este alb – este „executive blond“. Găsești bucurie în lucruri noi, cum ar fi să lași ușa cuptorului deschisă după ce ai copt legume, ca să „profiti de căldură“.

Dar vîrstă de 40 de ani mai înseamnă și că mi-am trăit deja jumătate din viață, statistic vorbind. Speranța de viață pentru bărbații din Danemarca este în jur de 80 de ani și, deși poate nu cred în viață de după moarte, cred cu tărie în trăirea la maximum a vieții de dinainte de moarte.

Până acum, viața aceasta a produs pentru mine 40 de ani, sau 480 de luni, sau 14 610 zile. Unele zile trec pe lângă noi fără să lase vreo urmă – iar unele momente fericite rămân cu noi pe vecie. Viețile noastre nu sunt zilele care au trecut, ci zilele pe care ni le vom aminti mereu. Astă m-a pus pe gânduri: pe care din cele 14 610 zile mi-o amintesc? Și de ce? Cum pot face mai memorabile în viitor cât mai multe dintre zilele mele? Cum putem extrage momente fericite din trecut și crea momente fericite în prezent?

Îmi amintesc fiecare prim sărut – dar cu greu îmi amintesc ceva ce s-a petrecut în martie 2017. Îmi amintesc prima dată când am gustat un mango – dar nu îmi amintesc nici o mâncare pe care am mâncat-o la zece ani. Îmi amintesc miroslul ierbii de pe câmpul pe care ne jucam când eram copii – dar trebuie să îmi storc creierii ca să îmi amintesc numele copiilor.

Așadar, din ce sunt făcute amintirile? De ce oare o melodie, un miros, un gust ne pot transporta înapoi spre ceva ce uitaserăm? Și cum putem învăța să creăm amintiri fericite și să fim mai buni în a le păstra?

Am formulat aceste întrebări și am încercat să răspund la ele ca un cercetător al fericirii. Meseria mea este să studiez fericirea, să înțeleg ce îi face pe oameni fericiti, să dezvăluie viața bună și să înțeleg cum ne putem îmbunătăți viața. La Institutul pentru cercetarea fericirii, format dintr-un colectiv de oameni inteligenți dedicați studiului bunăstării, fericirii și calității vieții, explorăm cauzele fericirii și muncim la îmbunătățirea calității vieții oamenilor din toată lumea.

Sunt zile pe care ni le amintim pentru că au fost triste. Ele fac parte din experiența noastră de oameni, din amintirea noastră și din ceea ce ne face ceea ce suntem. Cu toate acestea, în calitate de cercetător al fericirii, interesul meu principal este explorarea ingredientelor ce produc amintiri fericite.

Cercetările asupra fericirii sugerează că oamenii au o viață mai fericită dacă tind să păstreze o imagine pozitivă, nostalgică, a trecutului. Nostalgia este o emoție umană universală străveche, iar, în prezent, savanți din toată lumea studiază cum poate aceasta să producă sentimente pozitive, să ne impulsioneze stima de sine și să ne amplifice sentimentul că suntem iubiți de ceilalți. Astă înseamnă că fericirea pe termen lung poate depinde de abilitatea fiecăruia de a crea o poveste pozitivă a vieții.

Mi-am concentrat cercetarea pe găsirea elementelor constitutive ale amintirilor fericite. A fost o întrebare delicată de adresat. Cum pui întrebări despre amintirile cuiva fără să pari un soi de Hannibal Lecter? „Povestește-mi despre amintirile tale din copilărie, Clarice.“

Am pus aceste întrebări și am încercat să le răspund ca un arheolog ce face săpături în propriul trecut, căutând să regăsească comori pierdute în forma unor amintiri fericite.

Am revizitat casa copilăriei – o casă pe care familia mea a vândut-o acum 20 de ani – pentru a descoperi felul în care parfumul unui loc ar putea trezi amintiri. Le mulțumesc noilor proprietari care nu mi-au trântit ușa în nas când i-am rugat: „Pot să intru să vă miroscu casa?“

Această căutare a comorilor pierdute mi-a permis să înțeleg că amintirile noastre din copilărie sunt create, modelate și regăsite împreună cu părinții noștri. Mama mea a murit acum 20 de ani și, odată cu ea, un întreg continent de amintiri a dispărut. În acest sens, această poveste este, în același timp, o căutare a Atlantidei. O misiune de căutare a amintirilor pierdute.

Am vrut să le regăsească și să le reconstituie deoarece amintirile sunt pietrele de temelie ale identității noastre. Ele sunt liantul care ne permite să înțelegem și să retrăim viața aceleiași persoane peste timp. Ele sunt superputerile noastre, care ne permit să călătorim în timp și care ne eliberează de îngădirile momentului prezent. Ele modeleză felul în care suntem și în care ne comportăm. Ele ne influențează dispozițiile și ne ajută să ne formăm visurile pentru viitor.

1 000 DE AMINTIRI FERICITE

În 2018, am realizat la Institutul pentru cercetarea fericirii un studiu global de mari dimensiuni despre amintirile fericite: „Studiul amintirilor fericite“.

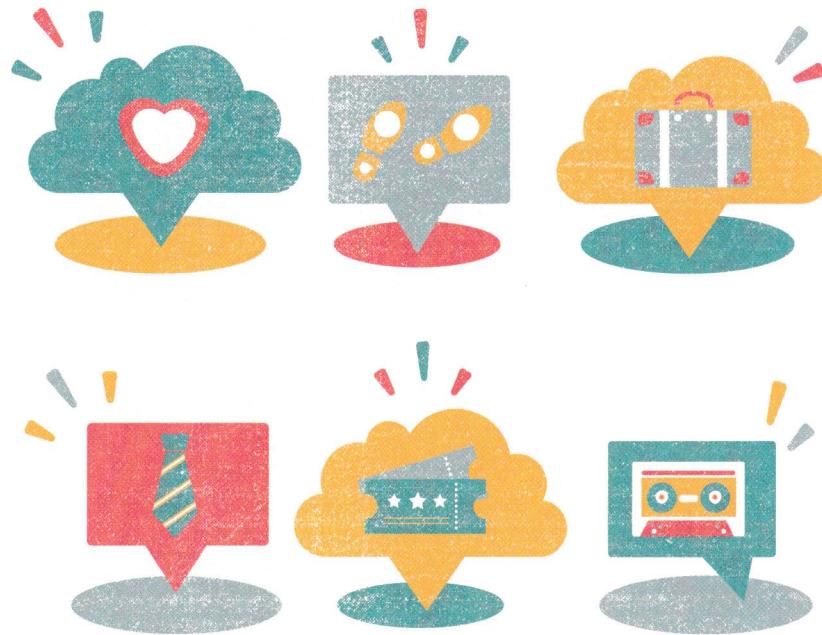
Provocarea noastră a fost următoarea: „Vă rog să descrieți una dintre amintirile voastre fericite“. Nu căutam o amintire anume, așa că i-am rugat pe oameni să noteze, pur și simplu, prima amintire care le venea în minte.

Am fost copleșiți de reacția pe care am obținut-o. Studiul amintirilor fericite este, din cunoștințele mele, cea mai mare colecție mondială de amintiri fericite de până acum.

Am primit peste 1 000 de răspunsuri din toată lumea. Răspunsurile au venit din 75 de țări, din Belgia, Brazilia și Botswana până în Norvegia, Nepal și Noua Zeelandă. Amintirile fericite au venit cu sutele.

Amintiri fericite din diferite colțuri ale planetei, de la diferite generații, de la oameni de sex diferit, de la oameni triști și de la oameni îmbătați de viață. Cu toate acestea, în ciuda diversității resurselor, m-am regăsit





CAPITOLUL I
**CUM
FRUCTIFICĂM
ENERGIA
ÎNCEPUTURILOR**



RECOLUL REMINISCENȚELOR

Cunoașteți cântecul acela „Glory Days“, al lui Bruce Springsteen? Dacă nu, lăsați-mă să beau câteva gin-tonicuri și vi-l cânt eu. Vă avertizez, ați face bine să vă acoperiți urechile. Dacă ascultați versurile, cântecul este despre cât de mult le place oamenilor să vorbească despre vremuri apuse. Vremurile alea bune. Vremurile de glorie.

Rugați orice persoană în vîrstă să evoce amintiri și există toate şansele să vă spună poveşti dintr-o perioadă din viața sa cuprinsă între 15 și 30 de ani. Acesta este cunoscut drept efectul de reminiscență sau reculul reminiscentelor (ambii termeni sunt mai complicați de folosit în versuri decât „glory days“, „vremuri de glorie“)

Cercetarea memoriei este uneori efectuată folosind cuvinte-cheie. Dacă eu rostesc cuvântul „câine“, ce amintire vă vine în minte? Sau „carte“? Sau „grapefruit“? Este mai bine să folosești cuvinte care nu au legătură cu o anumită perioadă din viață. Spre exemplu, sintagma „carnet de șofer“ va declanșa mai degrabă amintiri de la o anumită vîrstă decât cuvântul „veioză“. Puteți încerca acest exercițiu pe voi însivă.

Ce amintiri vă trezesc următoarele cuvinte:

Apus de soare:

Mașină:

Pantofi:

Ceas:

Pește:

Geantă:

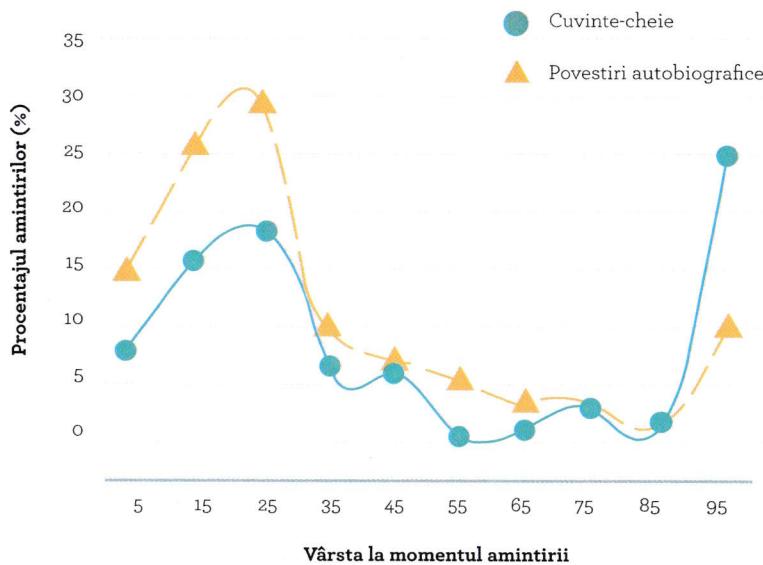
Zmeură:

Zăpadă:

Caiet de notițe:

Lumânare:

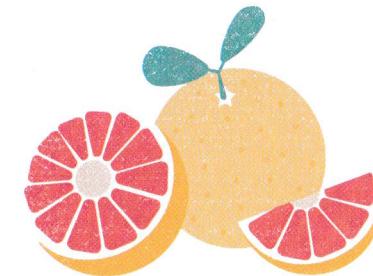
Când participanților la studii li se arată o serie de cuvinte-cheie și sunt întrebați despre amintirile cu care asociază aceste cuvinte, apoi sunt întrebați ce vârstă aveau în momentul amintirii, răspunsurile lor vor produce în mod obișnuit un grafic cu o formă caracteristică: reculul reminiscentelor. Mai jos aveți rezultatul unui studiu desfășurat pe persoane centenare de către cercetători danezi și americani. Efectul de reminiscență pare evident, la fel ca și efectul de experiență recentă – aceasta este ultima traectorie ascendentă în ambele grafice. De exemplu, întrebați ce amintire le vine în minte la auzul cuvântului „carte“, oamenii își pot aminti mai ușor ce au citit recent decât ce au citit cu zece ani în urmă.



Procentajul amintirilor din viața proprie care au apărut în fiecare decadă de viață a centenarilor folosind metoda narării vieții și pe cea a cuvintelor-cheie.

Sursa: Pia Fromholt et al. „Life-narrative and Word-cued Autobiographical Memories in Centenarians: Comparisons with 80-year-old Control, Depressed and Dementia groups“, 2003.¹

¹ „Amintiri autobiografice prin nararea vieții și cuvinte-cheie la persoane centenare: Comparații cu grupuri de control formate din persoane de 80 de ani, suferințe de depresie, de demență și persoane deprimate, 2003“ (n.tr.)



Cercetătorii au folosit metoda cuvintelor-cheie, dar i-au rugat pe participanți și să își povestească viețile. El au descoperit că, folosind metoda narării vieții, un procentaj și mai mare de amintiri trece la reful reminiscentelor, efectul de experiență recentă fiind redus.

Puteți, de asemenea, vedea efectul de reminiscență în unele autobiografii, unde adolescența și primii ani de viață adultă sunt descrise pe un număr disproportional de pagini. De exemplu, dacă analizați autobiografia Agathei Christie, care are 544 de pagini, moartea mamei ei are loc la pagina 346, când Christie avea 33 de ani. Deci, în perioada care acoperă reful reminiscentelor, amintirile umplu peste zece pagini per an. Prin comparație, Christie rezumă evenimentele din perioada 1945–1965, când avea între 55 și 75 de ani, în doar 23 de pagini – puțin peste o pagină per an.

Eu sunt la rândul meu o victimă a efectului de reminiscență. Când compar ce îmi amintesc de la vîrsta de 21 de ani și ce anume de la vîrsta de 31 de ani, lucrurile stau cam așa:

Îmi amintesc că am vizitat Mausoleul Ho Chi Minh din Hanoi când am împlinit 21 de ani. Îmi amintesc că mă întrebam dacă Bill Clinton, Tony Blair sau prim-ministrul danez Paul Nyrup Rasmussen vor avea și ei cândva ceva similar. Asta se întâmpla în 1999.

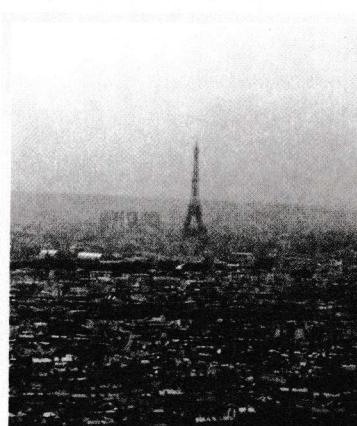
Îmi amintesc că am lucrat ca grădinar pe timpul verii. Îmi amintesc miroslul ierbii amestecat cu cel de motorină când tundeam iarba și că Red Hot Chili Peppers tocmai lansaseră *Californication*.

Îmi amintesc că am fost la Paris. Îmi amintesc că am citit *Adio, arme* de Ernest Hemingway în Jardin du Luxembourg. Era o ediție cu coperte cartonate colorate cu maro și albastru.

Îmi amintesc că am cunoscut o fată din Sevilia. Îmi amintesc că am petrecut o după-amiază cu ea la Musée d'Orsay. Îmi amintesc că muzeele te fac să te apleci și să vorbești în șoaptă și că i-am simțit răsuflarea peste ureche. Îmi amintesc că o chemă America, am traversat Pont de Sully și că buzele ei aveau gust de *jamón iberico*.

Îmi amintesc că am locuit în Baeza timp de trei luni, un orașel din Munții Andaluziei, cam la 100 de kilometri nord de Granada.

Îmi amintesc camera mea din Hostal el Patio. Un pat. Un scaun. Un pupitru. Cumpărăm pâine și brânză spaniolă manchego și foloseam o pungă pe care o atârnăm în afara ferestrei pe post de frigider. Îmi amintesc cele două cărți pe care le aveam la mine - *Numele trandafirului* de Umberto Eco și o carte a filosofului danez Søren Kierkegaard - și că am citit că „viața trebuie trăită înainte, dar înțeleasă de-a-ndăratelea“.



Două cărți, o casetă cu diverse melodii și un walkman au fost distracția mea. Mergeam des la plimbare. Îmi amintesc că m-am întors la pensiune într-o noapte și am constatat că încuiasem din greșeală ușa și a trebuit să mă cățăr pe un burlan ca să ajung la fereastra camerei mele. Am calculat greșit poziția camerei și am speriat o bătrânică.

Dimineața, mergeam la Café Mercantil și chelnerul striga „*Un café con leche!*“ când mă vedea, iar eu mă așezam într-un colț al cafenelei și scriam literatură de foarte slabă calitate pe un carnet A5 negru cu gri. Îmi amintesc că am scris întrebarea: „Oare noi părăsim locurile sau ele ne părăsesc pe noi?“ Profund, nu glumă. Cafeaua costa 225 de pesetas.

Seara, mergeam la un bar numit Caché, beam bourbon Four Roses cu două cuburi de gheăță și flirtam cu barmanita, pe care o chemă Ventura. Purta o geacă neagră de piele și avea un câine pe nume Chulo.

¹ O cafea cu lapte! (n.tr.)

Îmi amintesc că am muncit într-o brutărie când m-am întors în Danemarca. Tura mea era de la 1.30 a.m. la 9 a.m. Îmi aduc aminte rețeta pentru 140 kg de umplutură pentru melcii cu scorțișoară: Rez: 70 kg margarină, 5 kg scorțișoară...

Îmi amintesc că am muncit la culesul viei pe podgoria J. Marquettes din Champagne. Dimineața, Jacques Marquette ne trezea pe noi, muncitorii, strigând tare *Bonjour!* cu vocea lui gravă. Îmi amintesc că era o bucată de brânză sub un clopot de sticlă, din care te puteai servi singur la micul dejun. Era multă brânză – brânză foarte puturoasă. Îmi amintesc cum trebuia să înclini clopotul de sticlă într-un unghi anume, foarte precis, ca să nu eliberez un tsunami de miros acumulat de brânză. Îmi amintesc că am muncit în vie, mici parcele de teren din jurul satului. Îmi amintesc cât de tare mă dureau picioarele. Îmi amintesc că nu m-a durut foarte tare când m-am tăiat cu foarfecile de grădină, dar când m-a tăiat tipul care muncea la celălalt capăt al viei, a fost cam rău. Când te tai singur, te oprești din tăiat când simți durere.

Îmi amintesc strugurii negri. Îmi amintesc că trebuiau storși și sucul separat repede de coajă, pentru ca vinul să nu preia culoarea. Puteai să ții o cană sub presă și să bei mustul proaspăt stors. Cea mai frumoasă parte a zilei era când ne întorceam de la vie, obosiți, murdari și flămânci. Seară, primeam o cină rustică. Îmi amintesc că era acolo un frigider plin doar cu șampagne. Îmi amintesc că încheiam ziua cu un somn adânc perfect, pe o saltea subțire aşezată pe o podea de beton. Îmi amintesc că eram foarte fericit.

Îmi amintesc miosurile, sunetele, suspinele, gusturile și senzațiile fizice de la vîrstă de 21 de ani. Îmi amintesc conversațiile, lucrurile la care mă gândeam, prețul cafelei, numele cainilor, meniurile. Îmi amintesc că am avut 21 de ani.

Când aveam 31 de ani, îmi amintesc că mergeam des la birou.

De fapt, singurul schimb de cuvinte pe care mi-l amintesc din acel an este o scurtă conversație avută cu dr. Rajendra Pachauri, director la Intergovernmental Panel on Climate Change. Acesta a fost anul summitului pe probleme de mediu de la Copenhaga. Compania pentru care lucram organiza un eveniment la Castelul Kronborg din Elsinore, în nordul capitalei Copenhaga, cunoscut și drept Castelul lui Hamlet.

