

Derren Brown

**A fost
odată
ca** **O ISTORIE
ALTERNATIVĂ
A FERICIRII**
**nici
odată**

Traducere din limba engleză de
IRINA NICOLAESCU



București
2019

Cuprins

Mulțumiri..... 13

PARTEA I. Începuturile

1. A fost odată ca niciodată	19
2. Dilema optimismului	40
Încrede-te în tine, învinovățește-te	46
Așadar, nu funcționează?	65
Stabilirea obiectivului.....	70
Diagonala.....	79
3. Dorința	84

PARTEA A II-A. Soluții

4. Viața analizată.....	105
Cele două euri.....	110
Recâștigarea puterii asupra poveștilor noastre.....	115
Rădăcinile introspecției.....	127

5. O (foarte) scurtă istorie a fericirii	135
Socrate și Platon	138
Aristotel.....	145
Epicurienii și stoicii	157
Creștinismul.....	163
Aristotel renăscut.....	170
Renașterea	171
Iluminismul.....	174
Romantismul.....	189
Marxismul	197
Nietzsche	202
Freud.....	204
În prezent.....	209
6. Elementele fundamentale stoice	213
Piatra de temelie a lui Epicur.....	213
Virtutea stoică	225
Raționamentele tale	229
7. Renunțarea la control	251
Relațiile și alte zone de control.....	255
Deținerea parțială a controlului	263
Aspectele neutre	269
Stoicii și destinul	276
<i>Amor fati</i>	282
8. Aplicarea metodelor stoice.....	286
O filosofie în totalitate practică	290
Începe să vorbești cu tine însuși	295
Nu adăuga nimic la primele impresii.....	298
Am o problemă în acest moment?.....	304
Meditația rațională.....	309
Perspectiva unui terț.....	317
Cum să îți faci timp.....	320

9. Mânie și durere	323
Cauzele mâniei.....	334
Câteva motive bune pentru a evita mânia	339
Șapte modalități de a îndepărta mânia	349
Empatie și conexiune	415
10. Faima.....	430
Nu poți să te plângi	437
Celebritatea	443
Bogăția	448
Iubirea	456
Nebunia și media.....	470
Formula magică secretă a succesului	479

PARTEA A III-A. Finaluri fericite

11. Debra.....	485
12. După moarte.....	505
Sufletul.....	505
De ce nu putem vorbi despre viață după moarte	511
13. Frica de moarte	525
Nu vei fi acolo când se va întâmpla	527
Ai fost deja acolo	534
Moartea ca o privare.....	538
Un cerc fără circumferință.....	542
Floarea lui Freud	555
Devorarea morților	563
14. Cum să mori frumos.....	572
Este moartea ta	572
Regrete	580
15. Trăind în prezent	591
Trecut, prezent și viitor	591
Îmbătrânirea	596

Respectiv O moarte îndeajuns de bună.....	600
Reconsiderarea vieții de apoi.....	608
16. Gânduri de final.....	618
17. Și acum.....	622
<i>Lista lucrărilor citate.....</i>	<i>634</i>
<i>Lista ilustrațiilor.....</i>	<i>639</i>
<i>Index.....</i>	<i>641</i>

Mulțumiri

Să le vorbești oamenilor despre fericire este un lucru încântător, care arată că viața este valoroasă. Așa încât le mulțumesc din adâncul inimii tuturor celor care au contribuit la această discuție, cât și celor care în ultimii ani mi-au dezvoltat sau provocat înțelegerea fericirii.

Îți mulțumesc, Piglace, pentru bucuria pe care ne-o aduci mie și tuturor celor pe care i-ai întâlnit; le mulțumesc părinților și fratelui meu, care m-au format în acest fel; fenomenalului trio alcătuit din Debra Westwick, James și Nik, pentru bucuria lor de a face parte din această carte; lui A.C. Grayling, Alain de Botton și Stephen Fry, pentru genialitatea și generozitatea lor; lui Chrisses Goto-Jones și lui Mason. Le mulțumesc lui Coops, care lucrează în fiecare zi pentru a-mi ușura viața și face ca ideile mele să devină realitate, lui Michael Vine și Andrew O'Connor, care mi-au ghidat cariera pe un traseu fericit, și lui Andy Nyman și Sharkey, cu care am visat împreună la o mulțime

de aventuri, pe care le-am și trăit. Toată dragostea mea colegilor mei - Dodds, Ollie, James, Matt, Beth, MJ, Matt, Lauren - alături de care în ultimii trei ani nu am putut să merg în excursii sau la carting pentru că scriam. Și tuturor celorlalți prieteni ai mei, pentru că sunt fericit să-i am alături, poate cu o mențiune specială pentru Cleo Roccas, care răspândește fericire prin toți porii săi, până la marginea universului.

Și, în final, le mulțumesc lui Doug Young, Viv și echipei Transworld; lui Greg Day, pentru popularizarea acestei cărți.



Este omniprezent. Impecabil și în același timp un ciudat cu ochi negri, ne învesește o clipă înainte să-i sesizăm sarcasmul. Este garanția certă a afinității, menit să ne molipsească: un spirit întreprinzător ce ridică moralul unei companii de asigurări de viață în anii 1960, răspândit în lume sub forma a cincizeci de milioane de simboluri negru cu galben. Emblemă a muzicii psihedelice a anilor 1970 și electronice din anii 1980. Astăzi, este o monedă atât de uzuală în mediile de comunicare electronice, încât primul semn de încălcare a convențiilor de către iconoclastul modern este decizia de a nu-l folosi.

În Anglia, această față zâmbitoare sau două puncte urmate de o paranteză înseamnă sfârșitul unei discuții, atunci când un X [sărut] ar fi prea intim; iar într-o epocă a comunicării scrise, în care tonul vocii nu este transmis, parafrizarea este necesară. „Sunt fericit; acum și tu trebuie să fii fericit.“ Înseamnă că nu a existat nici o ofensă, că intențiile cuiva sunt perfect nevinovate, iar liantul ospitalității garantate va facilita

Orice comunicare ulterioară. Dar în interiorul lui se află fângăduiala tulburătoare de a fi vesel, iar conturul copilăresc al emblemei rânjite a acestui îndemn ne spune că nimic nu trebuie să fie mai ușor. Și totuși, dorința de a fi fericiți, de a ne cere *dreptul* de a fi fericiți rămâne aspectul cel mai trainic și mai dăunător al condiției noastre moderne.

PARTEA

Începuturile

1

A fost odată ca niciodată

Cu ceva timp în urmă, Andy Nyman, vechiul meu prieten și colaborator, mi-a relatat următoarea poveste.

Andy, o vedetă adorată de mulți admiratori, tocmai ieșea din teatru după un spectacol, când a întâlnit o fetiță de vreo 14 ani care îl aștepta emoționată, cu privirea pierdută, și care abia îl putea privi în ochi. Mama fetei stătea lângă ea, ținând strâns în mână un mic aparat de fotografiat. L-a întrebat dacă ar putea face o fotografie împreună cu fiica ei. Andy a acceptat bucuros, iar fetița, fără să scoată un cuvânt, a făcut un pas în față și și-a încolăcit brațul în jurul taliei actorului. În timp ce se fotografiau, acesta simțea că fata tremura lângă el. A rânjit conștiincios și, pe când mama îi fotografia, Andy a realizat că fetița nici nu zâmbise și nici nu pozase cum trebuie în fața aparatului de fotografiat. A cerut să vadă fotografia de pe ecranul aparatului și iată-l arătând ca întruparea fericirii, în timp ce sărmana ființă care îi stătea alături fusese prinsă cu ochii pe jumătate închiși și cu o expresie confuză întipărită pe față.

– Vrei să mai facem o fotografie? a întrebat-o pe fetiță. Nu ai zâmbit.

Res: Mama a răspuns în locul ei:

- Ah, întotdeauna arată groaznic în poze.
- Prietenul meu a fost surprins de vorbele ei.
- Nu spuneți asta! a protestat el în apărarea fetei.
- Copila a intervenit în discuție pentru prima oară:
- Ah, e în regulă, așa e adevărul.

Schimbul scurt de opinii asupra fotografiei părea un instantaneu luat din viață: unul al respectului de sine distrus în ceea ce o privea pe fetiță și aparenta origine maternă a acestuia. În loc să-și încurajeze și să-și educe propriul copil, așa cum am putea spera, mama, în schimb, pare să perpetueze o carență nocivă a încrederii în sine. Cuvântul blestemat din remarcă mamei este „întotdeauna“, deoarece indică faptul că există un șablon, o poveste veșnică. Iar poveștile ne afectează profund.

Atunci când îmi desfășor activitatea asemănătoare cu cea a unui magician mă folosesc de capacitatea oamenilor de a se păcăli singuri cu povești. Un truc bun de magie îl forțează pe spectator să vadă o poveste care are un final imposibil, iar cu cât aceasta este mai clară, cu atât mai bine. De obicei, tot ce ai nevoie pentru a rezolva enigma se întâmplă chiar în fața ta, dar ești condiționat să-ți pese doar de părțile pe care le dorește magicianul. Atunci când unești *acele* puncte, aranjate atât de înșelător și provocator, descoperi un mister iluzoriu. Un bun magician ar putea face ca trucul să *însemne* mai mult, ducându-l dincolo de simpla dispariție sau schimbare a unor recuzite. Dacă trucul este construit astfel încât să fie cumva relevant pentru *tine*, în loc să fie o simplă etalare a abilității

magicianului, atunci povestea poate avea mai mult înțeles, iar trucul respectiv, un impact mai puternic.

Dacă magia exploatează capacitatea noastră de a modifica mereu, inconștient, evenimentele din lumea aflată în mișcare pentru a crea o poveste, chiar și cu prețul a tot ceea ce cunoaștem a fi posibil în univers, atunci suntem cu adevărat maștri în arta narațiunii, lucrând neconținut pentru a le spune altora și nouă înșine o poveste plină de sens. Transformăm amintirea unei vacanțe sau a unei cine în ceva cu desăvârșire minunat sau în totalitate înspăimântător, în funcție de povestea decisă de noi, ce descrie un eveniment reușit sau ratat. Ajustăm detaliile și reținem selectiv ceea ce se potrivește narațiunii noastre preferate. Atunci când o relație se termină, ne putem aminti într-o zi toate momentele plăcute pe care le-am trăit cu acea persoană, iar a doua zi pe cele neplăcute. Aceste povești se schimbă între ele.

Fiecare dintre noi este produsul propriilor povești. Unele sunt scurte și neimportante, permițându-ne să facem față problemelor cotidiene și să-i înțelegem pe ceilalți: „Voi face asta, voi merge la cumpărături, voi termina treaba, iar apoi mă voi putea relaxa în seara asta“. Sau: „Era irascibilă fiindcă se temea să nu consider alte persoane mai importante decât ea. Se comportă așa pentru că este nesigură“.

Sunt povești simple, care ne permit să aranjăm realitatea complicată într-un pachet satisfăcător și ordonat și să ne vedem în continuare de viața noastră.

Fără aceste povești, am percepe numai o harababură de detalii. Dacă nu am putea crea aceste tipare pline de înțeles, am fi copleșiți de propria viață.

Respo Poveștile noastre, ca aceea în care realizăm că fetița care stătea în fața intrării actorilor învăța de la mama sa, ni s-au întipărit adânc în minte și, în multe privințe, ele ne definesc. Ne spunem povești despre viitor: „Of, sunt un inadaptat penibil, care arată groaznic și așa va arăta mereu“. Sau: „Nu voi avea niciodată o relație satisfăcătoare“. Alte povești sunt despre trecut: „Sunt așa fiindcă părinții mei s-au purtat cu mine într-un anumit fel“. Sau: „Sunt un ghinionist – întotdeauna am fost!“ Și totuși, trecutul nostru, pe care îl simțim (în multe privințe corect) responsabil de felul în care ne comportăm, este doar o poveste pe care ne-o spunem în momentul de față. Unim punctele pentru a spune o poveste atunci când, de exemplu, ne gândim cum am ajuns în acest punct din cariera noastră sau alta despre modul în care ne-am dezvoltat slăbiciunile sau forțele psihologice. Este dificil să te gândești la propriul trecut dacă nu-l aranjezi într-o poveste, una în care ești fie erou, fie victimă. În mod invariabil, ignorăm obișnuita loterie a șansei sau a norocului întâmplător; ambițioșii care au succes sunt de obicei predispuși să ignore influența acestor factori atunci când își pun ascensiunea în carieră pe seama afacerilor chibzuite sau a încrederii în sine. Spunem povestea pe care ne dorim s-o spunem și trăim acele istorii în fiecare zi.

Unele povești sunt create conștient, dar altele acționează în fundal fără ca noi să realizăm asta, fiind dictate de scenariile care ne-au fost transmise de alții, atunci când eram tineri. Putem purta toată viața cu noi moștenirea psihologică a părinților, indiferent dacă este bună sau rea.

Regretele și dorințele lor neîmplinite ne sunt transmise ca un șablon, cu scopul de a fi povestite mai departe. Multe dintre aceste șabloane ne pun obstacole în calea fericirii: „Trebuie să realizezi lucruri impresionante pentru a fi fericit/iubit“. Sau: „Trebuie să-ți sacrifici fericirea personală pentru a-i face pe alții să se simtă mai bine; doar așa dovedești că ești un om valoros“. Directive înșelătoare asemănătoare pot veni și din partea Bisericii, de la camarazii, colegii și profesorii noștri, pot fi efectul cumulativ al știrilor pe care le auzim zilnic sau își pot avea originea în orice ideologie în care suntem prinși ca într-o plasă. Păstrând în minte toate aceste povești sau șabloane extraordinare, ne tot aranjăm viețile astfel încât să permitem evenimentelor și altora să consolideze același mesaj familiar, asemenea născocirilor unui copil. Mulți oameni rulează iar și iar aceeași poveste, și anume faptul că, în mod cert, nu pot fi ușor de iubit, că dragostea și admirația depind de succesul în carieră, că alții ne vor dezamăgi întotdeauna. „Cea mai grea povară pe care trebuie să o poarte un copil este viața netrăită a părinților“, scria bine-cunoscutul psihanalist Carl Jung. Orice am moștenit de la ei, povestea de bază a vieților noastre, impusă nouă de o mamă și de un tată care, la rândul lor, au moștenit-o de la propriii părinți, *nu este nici măcar a noastră*.

Această carte este despre modul în care putem prelua controlul asupra acelor povești, cu scopul de a trăi mai fericiți. Acum două mii de ani, un sclav roman pe nume Epictet, figură proeminentă a școlii antice de filosofie stoică, cea mai răspândită timp de cinci sute de ani, înainte

ca religia creștină să-și facă apariția în lume, a dat glas următorului concept: „Pe oameni îi tulbură nu lucrurile în sine, ci părerile pe care și le fac cu privire la lucruri”.¹ Altfel spus, nu evenimentele exterioare sunt cele care ne fac probleme, ci, mai degrabă, reacțiile noastre față de ele: poveștile pe care ni le spunem singuri. Această fărâșă de înțelepciune antică este sursa numeroaselor metode moderne terapeutice și de autoperfecționare, de importanță variabilă, incluzând programarea neurolingvistică (NLP), terapia cognitiv-comportamentală (TCC) și mantra anilor 1960: „Schimbă-ți viața, nu schimba lumea”. Shakespeare ne transmite aceeași idee în *Hamlet*: „Nu există nimic bun sau rău, doar gândirea noastră le face așa”. Mai târziu, în secolul al XIX-lea, Arthur Schopenhauer, un filosof despre care vom discuta în această carte, a repetat această maximă mai puțin laconic:

Dacă omitem necazul serios, mai puține lucruri, bune sau rele, depind de ceea ce se abate asupra noastră și ni se întâmplă în viață decât de modul în care simțim, și prin urmare, de natura și gradul nostru de susceptibilitate în toate privințele.²

Un stoic adevărat s-ar încrunta la expresia „necaz serios”, dar haide să mai zăbovim un moment asupra ideii extraordinare a lui Epictet.

Poate că primul indiciu de maturitate emoțională este să ne dăm seama de prăpastia imensă dintre evenimentele din

¹ Epictet, *Manualul*, 10, trad. D. Burtea, Editura Minerva, București, 1977

² Arthur Schopenhauer, *Lumea ca voință și reprezentare*

lume și ceea ce facem cu ele. „Acolo” și „Aici” sunt două regate diferite, iar alți oameni nu sunt responsabili de felul în care ne simțim. Nimeni, indiferent de cât de absurd se comportă, nu are dreptul sau puterea să ne afecteze auto-controlul sau demnitatea. Nimeni nu trebuie să ne supere atât de mult încât, la rândul nostru, să devenim o sursă de supărare pentru alții. De fapt, stoicii au un sfat remarcabil despre cum putem să apreciem și să remarcăm diferența dintre lumea exterioară și cea interioară și, prin urmare, despre cum să ne reducem nivelul de anxietate.

Atunci când înțelegem că nu *trebuie* să avem o reacție negativă în fața evenimentelor, așa cum suntem obișnuiți să o facem, punând astfel la îndoială relația noastră cu aspectele din lumea exterioară, putem înțelege – chiar mai bine – lumea noastră *interioară* și povestea pe care ne-o spunem în fiecare zi despre cine suntem. Și aceasta se poate schimba. În fond, este doar o ficțiune. Am descoperit o analogie în cartea lui David McRaney, *You Are Not So Smart* [Nu ești chiar atât de deștept] care mi-a rămas în minte:

Când un film începe cu aceste cuvinte: „Bazat pe o poveste adevărată”, la ce vă gândiți? Presupuneți că fiecare replică a dialogului, fiecare obiect de îmbrăcăminte și cântec din fundal sunt identice cu evenimentul real pe care s-a bazat filmul? Bineînțeles că nu. Știți că filme ca *Pearl Harbor* sau *Erin Brockovich* își iau licența artistică din fapte, aranjându-le astfel încât să aibă loc o poveste logică cu introducere, cuprins și încheiere. Chiar și filmele biografice despre viețile muzicienilor sau politicianilor



rareori reprezintă adevărul absolut. Unele lucruri sunt omise, iar unii oameni sunt transformați în personaje unice. Atunci când urmăriți filmul vă gândiți că detaliile sunt mai puțin importante decât filmul în sine sau ideea generală.

Numai de-ați fi atât de deștepți când e nevoie să vă revedeți filmul biografic în mintea voastră.

Suntem prinși în interiorul propriei minți. Credințele și modurile de a înțelege lumea sunt limitate de această perspectivă. Schopenhauer scria: „Fiecare om se folosește de propriile limite pentru a stabili granițele câmpului viziunii sale asupra lumii”.¹ Prin urmare, greșim când luăm drept adevăr povestea vieții noastre pe care am creat-o.

Interesant este faptul că noi cădem pradă unei erori similare în fiecare moment al vieții noastre. Există o pată oarbă în câmpul tău vizual prin care nu mai poți vedea nimic. Toți o avem. O poți găsi întinzând brațul drept și îndreptând degetul mare drept în fața ta. Închide ochiul stâng și privește fix în față cu ochiul drept la nivelul degetului mare, dar puțin mai la stânga. Apoi mișcă încet degetul mare dintr-o parte în alta, ținându-l la nivelul ochilor, până când observi că o parte din el dispare. Dacă faci acest experiment suficient de mult timp, vei descoperi zona petei oarbe. Îndepărtează degetul mare, iar pata oarbă va fi tot acolo, dar nu o vei conștientiza deoarece creierul tău umple acest gol la fel ca un instrument de clonat în Photoshop, cu scopul de a oferi experiențe vizuale unitare.

¹ Arthur Schopenhauer, *Eseuri. Studii în pesimism*