

**RAMONA & RADU F.
CONSTANTINESCU**

PSIHOLOGIE
pentru
OAMENI OBIȘNUIȚI

Ediție de colecție

CURTEA  VECHE

Cuprins

PARTEA ÎNTÂI

Freud pentru Pantelimon și Coolentina / 15

Începutul tuturor începuturilor: dorințele tale.
Oare chiar ale tale sunt? / 19

Despre motivație / 27

Too old to rock'n'roll, too Jung to die.
Psihologia de birou / 40

Actele ratate, educația și alte bazaconii
pe înțelesul tuturor / 55

Școala în secolul al XXI-lea: educație sau dresură? / 61

Hustler. Scurt curs de autoapărare antivânzări / 79

Psihologia și tehnologia / 89

Manual de sexting. Ce să faci, dar mai ales ce să nu faci
când flirtezi online / 98

MEN ONLY / 102

Unde-ți stau picioarele îmi va sta și capul / 131

Fapt demonstrat: jocurile și jucăriile erotice
ale norocoșilor nu se vând la sex-shop / 133

3 (trei) greșeli pe care trebuie să le... faci!

Dacă vrei să te numești bărbat! / 139

Q&A / 149

PARTEA A DOUA

- În general, femeia are ultimul cuvânt.
În această carte îl are pe primul / 183
- Știm că nu știm / 186
- O conversație cu final neașteptat / 195
- Atitudinea nu e totul! / 198
- Meciul secolului se dă în capul tău!
Neuronul și hormonul / 203
- Ce vreau. Ce pot. Și ce se poate / 209
- Stimulezi sau forțezi? / 217
- O lecție superbă de la un copil / 220
- Cel mai perfid lanț este iluzia libertății / 222
- Viața e o negociere / 226
- Roboții nu simt emoții,
dar s-ar putea să le înțeleagă! / 242
- The Red Book / 249
- Acum 100 de ani era o problemă sexul înainte
de căsătorie. Acum e o problemă sexul după :) / 276
- Povestea cu două pagini și un pic / 293
- Vreau să trăiesc, nu să mă plictisesc :) / 296
- Psihologii nu înțeleg femeile.
Ei „tratează” feminitatea ca pe o boală / 299
- Cea mai mare greșală din „comunicarea în cuplu”.
O viziune riscantă, dar cineva trebuia să o spună / 309
- Ce cred oamenii că este excitant.
Și ce este excitant, de fapt / 312

Ce are el și nu am eu? / Ce are ea și nu am eu? / 315

Interludiu. Condamnarea la viață / 318

E o prostie să te arunci într-o relație imediat
după o despărțire dureroasă! Iată de ce... / 319

Q&A / 322

PARTEA ÎNTÂI

Freud pentru Pantelimon și Coolentina

Psihologia nu s-a inventat în laborator! Înainte să aibă un nume, ea a avut un rost. Un general de armată din Antichitate știa mai multe despre psihologia maselor decât mulți „specialiști“ din ziua de astăzi. Chiar și decât mulți generali din secolul al XXI-lea. Acum războiul e ca jocurile pe calculator. Nu se mai confruntă voințe, ci tehnologii. Indiferent câtă putere de convingere aveau regulile restrictive ale unui stat, era nevoie de o cunoaștere superioară a psihicului uman ca să determini câteva mii de nefericiți să moară pentru o idee! Care nici măcar nu era a lor!

Banii, onoarea, patriotismul, toate erau resorturi folosite brutal. Omul lupta, risca, sacrifica bucuria de acum pentru șansa unei vieți mai bune. Pe care nu o mai apuca.

Să nu credeți că s-au schimbat prea multe: câți corporatiști nu-și sacrifică chiar în acest moment tinerețea pentru un viitor mai bun? Câmpiile Elizee de la finalul carierei sunt periculos de aproape de sfârșitul vieții.

Nu știu dacă am răspunsurile, dar cu certitudine, după mulți ani de corporație, am întrebările corecte și le vei găsi în secțiunea pe care aș putea-o numi Psihologie de birou.

Vă dau un hint:

ȘTII CARE E SINGURUL
MOD PRIN CARE ÎȚI
POȚI IMPRESIONA CU
ADEVĂRAT ȘEFUL?
AJUNGÂND ȘEFUL LUI!

Hei! Nu te grăbi să ajungi la capitolul cu biroul! Mai avem bunătați: o parte din carte este (în premieră) MEN ONLY!

Știu. Pe aceea o vor citi femeile. De două ori. Să fie sigure că nu le-a scăpat nimic.

Psihologia nu este nici o „superputere”. Nu e nimic supranatural, voodoo, observație, studiu, logică, bun-simț, da.

La cât de rar găsești un om care să le aibă pe ultimele două, s-ar putea în curând să pară totuși o superputere.

O vrei?

Îți trebuie?

Vrei să-i cunoști pe ceilalți? Să-i manipulezi chiar?

Nu o să reușești să te înțelegi cu ei până nu te înțelegi pe tine.

Apoi, după ce te înțelegi pe tine, va mai trebui și să te accepți.

Oglinzile cel mai puțin căutate sunt cele în care ne putem vedea sufletul.

Viața e o luptă în care intrăm fără să fim întrebați dacă vrem.

Și din care ieșim împotriva voinței noastre.

Te-a întrebat cineva dacă vrei să te naști?

Interesează pe cineva că nu vrei să mori?

Nu noi am stabilit regulile acestei lupte, dar noi putem alege miza.

Tu pentru ce lupți?

Și dacă nu o faci pentru că ți se pare periculos, ce speri cu un non-combat?

Rata de supraviețuire în acest război e ZERO.

Ți se mai pare important să supraviețuiești sau alegi să trăiești?

Psihologia pentru oameni obișnuiți există deja. N-am inventat-o noi. Ai simțit-o în fiecare flirt, în fiecare interviu de angajare, în discuțiile de la masa în familie pe care încerci s-o eviți.

Psihologia pentru oameni obișnuiți există în versurile trupelor rock și hip-hop, așa că vom demonstra că uneori „băiețașii de cartier” te educă mai bine decât familia, vom râde realizând că am cântat versuri Holograf pe care ar fi fost mai bine să le fi înțeles și că LL Cool J are momente în care rivalizează cu proverbele românilor, care tot un fel de psihologie pentru oameni obișnuiți sunt.

Țin să fac o precizare: deși în acest moment sunt cel puțin 100 de psihologi cu acte în regulă care îmi urmăresc postările, nu sunt psiholog! Mai grav, Muza a făcut pictură. Sper că nu e o informație care te-a lăsat „tablou”. Culmea e că unii dintre psihologii care ne urmăresc și adesea ne contestă de formă citează din *Necenzurat* și pun la final numărul de telefon pentru „consultații”...

Cu orice risc, o să vă mai spun că tinerii au mai multe de învățat despre lumea în care trăiesc din muzica generației lor decât dintr-o oră de dirigenție!

Pe cei care au citit *Filosofia sexului* nu o să-i surprindă faptul că, în *Psihologie pentru oameni obișnuiți*, în loc de citate din Freud, Jung sau Fromm vor găsi versuri din cântece hip-hop și rock.

Totul începe cu noi. Noi suntem punctul de plecare spre orice destinație. Destinația este motivația. Cum? Veți spune că toată

lumea v-a zis că motivația e combustibilul! V-a menajat: combustibilul suntem noi. Noi ardem.

Toți.

Din păcate, nu toți la fel. Unii se transformă și în lumină, alții doar în scrum.

Începutul tuturor începuturilor: dorințele tale. Oare chiar ale tale sunt?

Sperăm că nu deranjăm, dar ne permiteți să vă întrebăm câte cărți care promit că vă ajută să obțineți tot ce vreți ați văzut?

Câți speakeri motivaționali nu v-au promis că vă vor transforma cu o conferință de doar două ore?

Unii au reușit, acum sunteți oameni mai deștepti, știți că ați dat banii degeaba și data viitoare când o să aveți două ore libere mai bine mergeți la un film.

Toți promit rezultate rapide pentru scopuri care sunt chiar sub nasul nostru, dar dacă adevărul trebuie căutat în spate?

Păpușarii nu stau în lumină nici la teatru.

Toți te învață:

Cum să te faci respectat...

Cum să te faci dorită...

Cum să vinzi...

Tot felul de „CUM SĂ“, prea puțin „DE CE?“.

Te mândrești că știi să obții ce vrei?

Dar știi de ce vrei ceea ce vrei?

Câte dintre dorințele tale sunt chiar ale tale? Faci față provocărilor și d-asta te simți bărbat? Uau! Dar cine te provoacă? El cum e? Cel care îți dă task-uri la job? Cel care te trimite la război înflăcărat „pentru patrie“? Chiar și nevastă-ta, care-ți spune că „ăla de la 5 s-a mutat la casă pe pământ“?

Ce sunt ei pe lângă tine? Un fel de stăpâni. Nu te îngrijora! Și stăpânii au stăpânii lor.

Între a face față provocărilor și a asculta ordinele este o deosebire mai mică decât crezi.

Omul nu mai este provocat de mediul înconjurător încă din secolul al XIX-lea! Am învins de mulți ani planeta. Acum ne batem între noi.

Încă de mic îți dorești lucruri. La două luni te bucuri când vezi un câine. De ce? Ai mai văzut?

Ai tot felul de nevoi naturale care sunt primele dorințe și nu, nu-s ale tale! Natura îți spune ce să faci.

Le numim instincte, condiționări și în alte 1 000 de moduri. Suntem inventivi când vine vorba să dăm nume lucrurilor pe care nu le înțelegem. De explicat e mai greu. Unele sunt clar măsuri de siguranță pentru conservarea speciei: foame, sete, afecțiune maternă, sex, dar altele par complet de neînțeles!

Pentru a determina un om să facă o acțiune au existat mereu trei metode:

Să-l rogi, să-l obligi/să-i ordoni sau să-l provoci. Primele două au fost mereu contraproductive. Armatele lumii investesc mult mai mult în instrucția menită să te facă să asculți decât în cea de know-how. Oricine poate să învețe să tragă cu arma în 20 de minute. Să o descarce în pieptul altui om și să-i ia viața doar pentru că așa i s-a ordonat, fără procese de gândire înainte și fără prea multe remușcări după... asta e mai greu.

Dacă rugămintea și ordinul dau greș atât de des, de ce să le folosim? Când e omul cel mai dornic să facă un lucru? Când e convins că e ideea lui! Atunci îl provoci! Îi plantezi dorința. Îi stârnești orgoliul.

Cel mai bun exemplu? Industria luxului!

Bărbații nu se uită la pantofi, se uită la picioare!

Cât poate să valoreze o mașină? Cât e dispus cineva să dea pe ea. Multe modele de lux nu au altă calitate decât că sunt produse în serie mică.

#shareifyoudare

CÂT POATE SĂ VALOREZE
O PERECHE DE PANTOFI?
FIX CÂT INVIDIA PE CARE
O STÂRNEȘTE ÎN OCHII
ALTOR FEMEI.

Mașinile sunt bijuteriile bărbaților. Uneori și ceasurile. Cât credeți că trebuie să coste un obiect cât o monedă care îți spune ce oră e?

Greșit! Ceasul de lux nu țintește să spună ce oră e! El spune cine e... purtătorul lui.

Industria luxului este o taxă pe aroganță!

Foarte rar ai ocazia să cumperi artă sub forma unei bijuterii, performanță în tehnologie sau excelență vestimentară. De cele mai multe ori, cumperi doar etichete. Cu ele încerci să-ți acoperi defectele sau să-ți scoți în evidență calitățile.

Și totuși, cine spune că aceste minusuri există? Te-ai prins: chiar vânzătorii de etichete.

Ne dorim lucruri. Ne dorim emoții. Ne dorim oameni.

Oare chiar ne dorim toate astea? Dacă sunt, într-adevăr, dorințele noastre, de ce nu suntem de-a dreptul fericiți când le obținem decât o foarte scurtă perioadă de timp?

Cine este acest căutător din subconștientul nostru care pare să-și dorească lucruri încă de când era spart în două între materialul genetic al tatălui său și cel al mamei sale?

E un exercițiu interesant să te gândești că ești făcut din două bucăți. Totul devine nebunie curată când te gândești că și cele două bucăți erau făcute din alte două. Îi numim simplu și cu drag „bunicii din partea tatălui“, „bunicii din partea mamei“. La fel de simplu ar fi fost să le spunem: cele două jumătăți ale mamei. Cele două jumătăți ale tatălui.

Ne facem griji pentru moartea de la finalul vieții, dar înainte să te naști? A fost și înainte de tine un infinit în care nu existai încă, așa cum va fi și după tine unul în care nu vei mai exista.

Nimeni nu se gândește la moartea de dinainte de viață, dar toți își doresc viață... după moarte. Și ea există! Se numește... cum ai botezat-o tu! Pentru că singura viață după moarte de care suntem siguri este cea a copiilor tăi!

Psihologie pentru oameni obișnuiți, cum i-am zis noi, s-a născut din discuții foarte aprinse și exemple trăite care ne-au dus un pic cam departe pe parcursul ultimilor trei ani. Și mie, dar și Muzei ne e teamă că nu prea mai avem păcate nemărturisite. Nu la preot, ci unul altuia.

Scriem la acest proiect în mod constant și într-un secret deplin din 2013.

Primele încercări de a scrie ÎMPREUNĂ s-au concretizat totuși și pe blog în conceptul *2 sites 4 every story*, joc de cuvinte de la *side* (parte) la *site*, că noi aveam de atunci fiecare site-ul lui.

Muza și acum sărbătorește: **2 Ianuarie (2014)**. Titlul aceluia prim articol de cuplu era **Uite cum nu mai arde!** Și multă lume a spus: Nevastă-ta scrie mai bine.

Toate articolele de la rubrica *2 sites 4 every story* sunt cuprinse în această nebunie editorială, dar în proporție de peste 80% textele sunt noi și nu au mai fost publicate nicăieri.

Nici eu, nici ea nu avem răspunsul la întrebarea de deschidere, cum veți vedea că nu avem nici la altele din cele două părți ale

acestei cărți. Vorba lui Marin Sorescu: „N-am timp de răspunsuri / Abia am timp să pun întrebări.“

Poezia lui Sorescu, „Am zărit lumină“, se încheia așa:

„Nu, dragă, nu te deranja să mă iubești. / O cafea neagră voi servi, totuși / Din mâna ta. / Îmi place că tu știi s-o faci / Amară“

Asta sperăm și noi să fie *Psihologie pentru oameni obișnuiți*: o cafea fără zahăr. Care să te trezească.

Politica dorințelor

Teoria Muzei

Chiar dacă ne-am recunoscut neștiutori în geneza unora dintre dorințe, altele știm exact de unde vin: ochii văd, inima cere.

Noi avem o rețetă simplă când realizăm că o dorință s-ar putea să fie toxică sau costă cât nu face: evaluarea amânată.

Ochii care nu se văd se uită. Când nu se uită după altele înseamnă că merită.

Pe străzi se stârnește câte o dorință mai repede decât poate Radu să scrie pe Mac. Majoritatea sunt false. Oamenii nu sunt miștiți, ci convinși să cumpere ceva ce nu le trebuie sau la un preț mai mare decât merită.

Metoda celor care te manipulează? Decizia emoțională contracronometru.

Acum! Repede! Este o oportunitate și zboară! Mâine nu mai găsești sau va costa dublu.

Din păcate, un băiețuș de pe stradă s-ar putea să te lase doar fără banii de la ultimul salariu sau să-ți fure poșeta, băncile și agenții imobiliari le-au furat multor români viitorul cu aceeași metodă.

Decizii emoționale, sub presiune.

Metoda mea în asemenea cazuri? Am, de fapt, două.

Prima e să fac pe blonda și să pun cele mai tâmpite întrebări. Răspunsurile se dovedesc adesea relevante. Dacă omul cu care vorbești te desconsideră, nu va fi foarte atent la ce spune.

A doua este amânarea.

Evaluez în liniște, că sunt femeie și știu că nu mă pricep. Nu mi-e frică să întreb. Mai bine să mă fac de râs că întreb decât să mă fac de râs că am cumpărat/m-am angajat sau mi-am amân timerat 25 de ani din viață.

Nu amân la nesfârșit că viața e scurtă, dar uneori descoperi că un lucru pe care nu l-ai cumpărat astăzi e deja uitat a doua zi, ba chiar și unii bărbați care m-au atras foarte tare la prima vedere și-au pierdut farmecul de îndată ce i-am cunoscut mai bine. Aici chiar nu sunt de acord cu Radu și nu cred că trebuie să te culci cu un bărbat ca să-l cunoști. Uneori e suficientă o cafea.

Micile amânări sunt timpul nostru de gândire. Când cineva te presează să decizi repede e clar că acolo ceva nu e în regulă și încearcă să te manipuleze.

#shareifyoudare

NU EXISTĂ BĂRBAȚI
DE NEÎNLOCUIT,
CU ATÂT MAI PUȚIN...
PANTOFI.

O femeie care face mereu ce vrea poate să pară culmea libertății, dar în realitate este sclava propriilor dorințe și tocmai ce-am pus întrebarea deloc plăcută: Dorințele tale sunt chiar dorințele tale? *Insception* este doar un film, nu? Ce se întâmplă acolo atât de

complicat e mult mai simplu în realitate: se numește publicitate, iar când îți pui poze din vacanțe, check-in-uri la restaurant sau pantofii de pe Asos cu un „feeling încălțată“ pe Facebook chiar și tu devii un spot publicitar foarte eficient.

Corect, nu toate dorințele se cumpără.

Inimile, de exemplu, se fură.

Poți să-ți disciplinezi inima? Da, poți, că e proastă de bubuie. Serios, o simți cum îți bubuie în urechi când te emoționezi și nu mai ai nici bruma de rațiune de care te mai ajuți din când în când.

Știi când o să înțelegi că un pic de disciplină în nebunia legilor atracției este de mare ajutor? După ce te arzi de câteva ori.

Pare bărbat și e doar un băiețel.

Pare neînsurat, dar, de fapt, e.

Pare îndrăgostit și chiar este, dar de alta.

Chiar așa de greu o fi să aștepți să vă cunoașteți mai bine? Dacă dorința ta e să găsești o aventură, aproape oricine se potrivește, dar dacă vrei mai mult...

Teoria lui Radu

Dacă dorințele tale au un preț, atunci la fiecare dorință pe care poți să o cumperi există cel puțin încă una: a celui care vrea să ți-o vândă.

Stabilește-ți prioritățile în funcție de ce ai nevoie, că în funcție de plăcere am tot făcut-o eu toată viața și n-a fost bine.

Lucrurile pe care le cumperi nu le cumperi cu bani. Le cumperi cu timpul pe care ești nevoit să-l sacrifici ca să câștigi acei bani! Învață-te să evaluezi lucrurile pe care le cumperi în timp.

Ultimii ani mi-au deschis ochii tocmai pentru că s-au întâmplat două lucruri în aparență dezastruoase: mai întâi, nevoile au crescut, am luat-o de la capăt într-o nouă căsnicie, studentește, de la zero. Am (re)descoperit însă cât de mult poate să te ambiționeze o situație defavorabilă. Iar apoi mi s-a schimbat statutul din angajat în freelancer. Să lucrezi pentru tine poate