

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

VERSANT

ALAIN  
DE BOTTON  
Coordonator

# O EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ

Traducere din limba engleză  
de Deniz Otay

 **VELANT**  
CĂRȚI ÎNSEMNATE.

## CUPRINS

Introducere.....	5
I. SINELE.....	29
1. Străini nouă înșine .....	31
2. Cunoașterea trecutului.....	40
3. Terapii.....	61
II. CEIALȚI .....	87
1. Bunătatea.....	89
2. Șarmul.....	111
3. Calmul.....	128
III. RELAȚIILE.....	141
1. Cum ajungem împreună.....	143
2. Importanța sexului.....	165
3. Rezolvarea problemelor .....	187
IV. MUNCA.....	231
V. CULTURA.....	281
Mulțumiri.....	325
Credite foto .....	327

## 1. STRĂINI NOUĂ ÎNȘINE

### DIFICULTATEA CUNOAȘTERII DE SINE

Una dintre provocările noastre cele mai mari este să înțelegem conținutul bizar al propriei minți. Poate că părem titularii supremi ai craniilor noastre, dar practic rămânem străini prea multor lucruri derulate în lăuntrul lor. O cunoștință ocazională ar putea, după câteva minute de conversație, să deducă mai multe despre psihicul nostru față decât am făcut-o noi de-a lungul mai multor decenii. Suntem adesea ultimii care află ce se petrece în „noi“.

Suferim pentru că nu există nicio cale ușoară spre introspecție. Nu putem deschide o trapă pentru a ne localiza „sinele“. Nu suntem o destinație fixă, ci un spectru mereu în mișcare, fără margini, nefocalizat, vaporos, a cărui natură poate fi dedusă doar retrospectiv, din frânturi amintite cu durere și indicii opace. Nu există niciun timp sau vreo poziție avantajoasă din care să descifrăm în mod sigur arhivele experiențelor noastre. Prea multe date pătrund în noi în fiecare moment pentru a ne cerne ușor și a ne aranja senzațiile cu grija și logica pe care o merită.

Găsim din belșug simptome ale ignoranței noastre de sine. Suntem iritați sau triști, vinovați sau furioși, fără vreun sens credibil pentru originea nemulțumirii noastre. Distrugem

o relație ce ar fi putut să meargă, din cauza unui impuls pe care nu îl putem explica. Nu suntem capabili să ne cunoaștem talentele profesionale la timp. Ne petrecem prea multe zile sub nori misterioși de disperare sau copleșiți de valuri de persecuție.

Plătim un preț prea mare pentru ignoranța de sine. Sentimentele și dorințele neanalizate persistă și își distribuie energia aleatoriu pe parcursul vieții noastre. Ambiția necunoscută din noi reapare ca panică; invidia se transformă în amărăciune; nervozitatea se transformă în furie; tristețea, în depresie. Materialul negat erupe și pătrunde în sistem. Dezvoltăm ticuri dăunătoare: o contracție facială, impotență, o compulsie, o tristețe de nedepășit. Mare parte din ceea ce ne distruge viețile poate fi atribuită emoțiilor pentru care sinele noastre conștient nu a găsit calea de a le înțelege sau a le adresa la timp.

Este logic de ce întreaga morală filosofică a lui Socrate poate fi rezumată printr-o singură frază: „Cunoaște-te pe tine însuși“.

## SCEPTICISMUL EMOȚIONAL

Și a mai adăugat: „Sunt înțelept nu pentru că știu, ci pentru că știu că nu știu“<sup>1</sup>. Am putea presupune că rezultatul final al luptei pentru cunoașterea de sine e înțelegerea sigură a cotloanelor minții. Dar un rezultat cu adevărat încununat de succes ar putea implica ceva destul de diferit. Cu cât introspectăm mai îndeaproape, cu atât mai mult începem să apreciem numeroasele feste pe care ni le joacă mintea –, iar astfel apreciem și mai mult amploarea cu care vom continua să judecăm greșit situațiile, dar și sentimentele provocate de acestea. O căutare reușită a cunoașterii de sine ar putea să ne

<sup>1</sup> Fraza exactă, așa cum apare în *Apărarea lui Sofocle* este: „Se pare, deci, că sînt mai înțelept, și anume tocmai prin faptul că, dacă nu știu ceva, măcar nu-mi închipui că știu” – Platon, *Opere Complete I*, Humanitas, București, p. 7.

furnizeze nu un set de noi certitudini solide, ci recunoașterea faptului că ne cunoaștem prea puțin – și așa va fi mereu – pe noi înșine.

Această atitudine critică îndreptată spre procesele noastre de gândire poate fi numită scepticism emoțional. Filosofii greci sceptici (din grecescul *skepsis*, care înseamnă „a chestiona“ sau „a examina“) au fost cei care s-au concentrat mai întâi pe a ne arăta cât de eronată și de lipsită de încredere poate fi mintea noastră, în sens larg și restrâns deopotrivă. Porcul mediocru este – după cum i-a plăcut lui Pyrrho, întemeietorul mișcării sceptice, să afirme – mai inteligent, mai isteț, mai amabil și în mod sigur mai fericit decât omologul său uman.

Scepticii au evidențiat o serie de malformații cognitive și de puncte oarbe. Judecăm extrem de greșit distanțele, aproximând nebunește distanța la care se găsește o insulă retrasă sau un munte și suntem ușor de prostit în estimările noastre de mici schimbări de lumină și de umezeala din aer. Percepția noastră asupra timpului este profund eronată, influențată în principal de noutatea sau de familiaritatea a ceea ce se întâmplă, și nu de durata strict cronologică. Ne dorim lucruri în exces și inexact. Pornirile noastre sexuale fac ravagii pe lista noastră de priorități. Întreaga noastră percepție asupra lumii poate fi transformată în funcție de cât de multă apă am băut sau de cât de mult am dormit. Instrumentul prin care interpretăm realitatea, cei 1 260 de centimetri cubi din materia creierului, are tendința perfidă de a ne arunca valori eronate.

Pentru sceptici, a înțelege că s-ar putea să fim trași pe sfoară în mod repetat de mintea noastră este începutul singurului tip de inteligență de care vom fi vreodată capabili; așa cum niciodată nu suntem mai nesăbuiți decât atunci când nu ne trece prin cap că am putea fi astfel.

Facem primii pași spre maturitate stabilind căi prin care partea emoțională a minții noastre neagă, minte, evadează, uită și creează obsesii, ghidându-ne spre scopuri care nu o să ne aducă satisfacția de care eram convinși inițial.

Disponibilitatea de a reduce ce e mai rău din prostia noastră de zi cu zi contribuie la cel mai ridicat nivel de inteligență emoțională de care vom fi vreodată capabili.

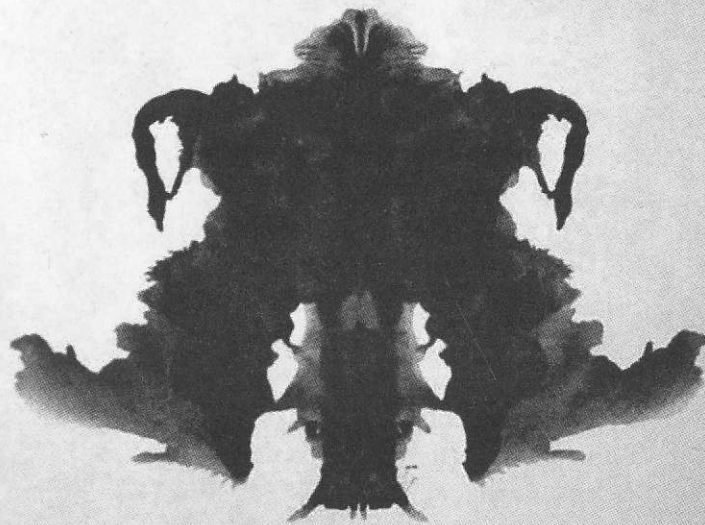
## TRECUTUL DIN PREZENT

Ceva specific tuturor nobililor europeni de-a lungul mai multor secole a fost reprezentarea elaborată a arborelui lor genealogic, arătând descendența acestora de-a lungul generațiilor. Persoana de la baza arborelui se considera ea însăși produsul și moștenitoarea tuturor celor de dinaintea sa.

Poate că genealogia aristocrată pare o preocupare demodată, dar ideea din spatele ei se bazează pe un concept relevant în sens universal: indiferent de detaliile statutului familiilor noastre, fiecare dintre noi este recipientul unei vaste și complexe moșteniri emoționale, decisivă în a determina cine suntem și cum ne vom comporta. În plus și cu un preț scump de plătit, cel mai mult ne lipsește orice simț al realului legat de modul în care această moștenire puternică ar putea să ne influențeze gândirea.

Prezența trecutului necunoscut colorează și distorsionează drastic toate răspunsurile noastre actuale. Interpretăm ceea ce se întâmplă acum și aici – ce a vrut să spună un prieten prin tăcerea lui, lucrurile de care suntem responsabili, permisiunile de care avem nevoie – pe baza așteptărilor pe care le-am hrănit ani buni și a căror natură reală am uitat-o.

Psihologia a dezvoltat o gamă măhnoasă de teste ce arată prezența trecutului necunoscut și, odată cu el, a tendinței de a impune – sau, conform termenului tehnic, de a „transfera” – vechi presupuneri și moduri de gândire în realitatea contemporană. Unul dintre cele mai cunoscute astfel de teste, conceput în 1920 de psihiatrul elvețian Hermann Rorschach, ne prezintă un grup de imagini ambigue, generate de împrăștierea cernelii, asupra cărora suntem rugați să reflectăm fără inhibiții, exprimând liber ceea ce simțim față de atmosfera și identitatea lor.



Un tată înfricoșător sau un iepuraș drăguț?  
Hermann Rorschach, testul petei de cerneală, 1932.



Descifrarea propriului trecut prin interpretările unor imagini ambigue:  
Henry Murray, *Testul de Apercepție Tematică*, 1943.

În mod natural, imaginile lui Rorschach nu au nicio semnificație predeterminată; ele nu sunt despre ceva în mod particular, dar sunt sugestive pentru o gamă largă de direcții, astfel încât atmosfera pe care o percepem la ele depinde cel mai mult de influența trecutului asupra simțurilor noastre. Pentru un individ care a moștenit de la părinții lui o conștiință binevoitoare și iertătoare, imaginea arătată aici ar putea fi percepută ca o mască drăguță, cu ochi, urechi pufoase, un înveliș pentru gură și clapete mari ce cresc din obraji. O altă persoană, hărțuită în copilărie de un tată dominant, ar putea să o perceapă deopotrivă ca pe o figură puternică, văzută de dedesubt, cu tălpi deformate, picioare groase, umeri largi și un cap aplecat, gata de atac.

Cu o intenție similară, câțiva ani mai târziu, psihologul Henry Murray și Christiana Morgan, psihiatru, au creat un set de desene care înfățișau oameni în situații și stări nedeterminate în mod intenționat. Într-un exemplu, două figuri sunt poziționate aproape una de cealaltă, cu fețele deschise unei multitudini de interpretări. „Poate că e mama cu fiica, jelind împreună pe cineva cunoscut“, ar spune un respondent care a avut o relație apropiată cu un părinte văduvit.

O altă persoană, ce poartă povara unui trecut represiv, ar putea susține: „Este o babă invidioasă în plin proces de subminare a unei tinere angajate talentate, care nu a îndeplinit o sarcină importantă“. A treia persoană, luptându-se cu moștenirea unei homosexualități cenzurate, s-ar putea aventura: „Simt că ceva necreștinesc iese din pictură: femeia mai bătrână cunoaște secretul sexual al persoanei mai tinere, un bărbat extrem de efeminat, stânjenit, dar probabil și excitat într-un câțva...“

Totuși un lucru e sigur: pictura nu denotă niciunul dintre aceste lucruri. Comentariul vine de la persoana care o privește, iar modul în care elaborează tipul de poveste pe care îl spune relevă imperios mult mai mult despre moștenirea sa emoțională decât despre imaginea propriu-zisă.



Saul Rosenzweig, *Studiul Frustrării prin Pictură*, 1978.

În aceeași notă, din 1940 încoace, psihologul american Saul Rosenzweig a elaborat niște teste care separă modulele noastre înnăscute de a aborda umilirea. Studiul său, „Picture-Frustration Study“ (1948 – pentru copii, 1978 – pentru adulți), arată o suită de situații la care istoriile noastre psihologice ne vor oferi diferite șabloane de răspuns.

Un tip de persoană, deținătorul unei moșteniri emoționale solide, va tinde să fie flexibil atunci când cineva îl rănește sau se poartă urât cu el. Nu va fi o catastrofă, ci doar câteva momente neplăcute. Dar un asemenea verdict i s-ar părea complet străin unei persoane care a moștenit un fundal al rușinii și disprețului de sine, ce caută neîncetat să fie reconfirmată prin incidentele din prezent.

Maturitatea implică acceptarea cu bunăvoință a ideii că suntem cu toții – asemenea marionetelor – manipulați de trecut. Odată ce vom fi în stare să gestionăm asta, va fi nevoie, de asemenea, să ne dezvoltăm capacitatea de a judeca și de a acționa în timpul și spațiul ambigue din prezent, cu mai multă corectitudine și neutralitate.

## 2. CUNOAȘTEREA TRECUTULUI

### RĂNI PRIMARE

Aproape în mod universal, fără intenție, putem socoti că undeva, în copilărie, traiectoria noastră spre maturitatea emoțională a fost împiedicată. Chiar dacă am fost îngrijiți cu atenție și tratați cu iubire, chiar dacă figurile parentale și-au îndeplinit atribuțiile cu cea mai mare grijă și cu devotament, putem considera că în majoritatea anilor din tinerețea noastră am întreținut un fel de rană psihologică adâncă sau la care ne putem referi ca la un set de „răni primare“.

Copilăria ne deschide în principal daunele emoționale, pentru că, spre deosebire de celelalte ființe vii, *Homo sapiens* este sortit să îndure o fază incipientă excesiv de lungă și claustrofobică la nivel structural. Mânzul stă în picioare la treizeci de minute de la naștere. Omul va petrece aproximativ 25 000 de ore în compania părinților săi, până la vârsta de optsprezece ani. O femelă de pește teleostean va abandona fără remușcări până la o sută de milioane de ouă într-un an, pe malurile nisipoase de pe țărmul de nord al Atlanticului, apoi va înota mai departe fără a se deranja să-și revadă vreunul dintre urmași. Chiar și balena albastră, cel mai mare animal de pe pământ, este matură sexual și independentă la cinci ani.

Dar noi ne fâstăcim și zăbovim. Poate dura un an până să facem primii pași și doi până să rostim o propoziție întreagă. Durează aproape două decenii până să fim considerați adulți. Și, între timp, suntem la mila acelei instituții extrem de ciudate și denaturate pe care o numim acasă și a unor supraveghetori și mai speciali, părinții noștri.

În decursul îndelungatelor veri și ierni din copilărie, suntem îndeaproape modelați de comportamentul oamenilor mari din jurul nostru. Ajungem să le cunoaștem expresiile preferate, obiceiurile, reacția la o amânare, modul în care ni se adresează când sunt furioși. Cunoaștem atmosfera de acasă dintr-o dimineață senină de iulie și ploaia torențială a unei după-amiezi de la mijloc de aprilie. Memorăm texturile covoarelor și mirosul șifonierelor. Ca adulți, încă ne putem aminti gustul unui anumit biscuit care ne plăcea după școală și știm în amănunt cel mai mic sunet specific pe care o mamă sau un tată îl scoate când se concentrează pe ceva din ziar. Ne putem întoarce acasă în vacanță când suntem noi înșine părinți, pentru a realiza că, în ciuda mașinii, a responsabilităților și a ridurilor noastre, avem opt ani din nou.

De-a lungul gestației noastre prelungite, suntem pentru început, în sens fizic, complet la mila îngrijitorilor noștri. Suntem atât de plăpânzi, încât am putea fi despicați de-o rămurică; pisica familiei pare un tigr. Avem nevoie de ajutor pentru a traversa strada, a ne îmbrăca, a ne scrie numele.

Dar vulnerabilitatea noastră este în aceeași măsură emoțională. Nu putem începe să înțelegem împrejurările ciudate: cine suntem, de unde provin sentimentele noastre, de ce suntem triști sau furioși, cum se încadrează părinții noștri în tabloul general și de ce se comportă într-un anumit fel. Inevitabil, percepem lucrurile spuse de oamenii mari din jur ca pe un adevăr sacru; nu ne putem abține de la exagerarea rolului pe care îl au părinții noștri pe planetă. Suntem condamnați să rămânem prinși în mrejele atitudinilor, ambițiilor,



fricilor și înclinațiilor pe care le au ei. Creșterea noastră este întotdeauna fundamental circumstanțială și specifică.

Nu o putem refuza aproape deloc. Suntem lipsiți de protecție. Dacă un părinte strigă la noi, se cutremură întreg pământul. Nu ne dăm seama dacă o parte dintre cuvintele aspre nu au fost pe deplin intenționate, dacă acestea își au originea într-o zi de muncă dificilă sau dacă provin din însăși copilăria adultului. E ca și când un gigant invincibil, atotștiutor, a decis, cu un motiv anume (deocamdată necunoscut), că trebuie să fim anihilați.

Nu putem înțelege nici faptul că, atunci când un părinte pleacă în weekend sau se mută într-o altă țară, nu ne părește fiindcă am făcut ceva rău sau nu îi merităm dragostea, ci fiindcă nici măcar adulții nu dețin mereu controlul asupra destinului lor.

Dacă părinții ridică vocea unul la altul în bucătărie, pare că aceste două persoane se urăsc una pe cealaltă peste măsură. Pentru copii, o altercație la care trag cu urechea (o ușă trântită și câteva injurături) poate părea catastrofală, ca și când orice lucru sigur este pe punctul de a se dezintegra într-o clipită. Nu există nicio dovadă în capacitatea de înțelegere a copilului că certurile sunt normale într-o relație; și că un cuplu s-ar putea dedica în întregime unei uniuni de-o viață, dar în același timp dorința ca celălalt să se ducă dracului să fie exprimată cu tărie.

Copiii sunt în aceeași măsură lipsiți de apărare în fața teoriilor diferite ale părinților. Ei nu pot înțelege că insistența de a nu fi asociați cu altă familie de la școală, de a purta o anumită ținută vestimentară, disprețuirea unui partid politic, grija față de mizerie sau sosirea la aeroport cu cel puțin patru ore înainte de zbor reprezintă o perspectivă incompletă asupra priorităților umane și a realității.

Copiii nu pot merge altundeva. Nu au o rețea socială extinsă. Chiar și când lucrurile merg așa cum trebuie, copilăria este o închisoare ușor permisivă.

Din cauza particularităților din primii noștri ani de viață, ne pierdem echilibrul. Lucrurile din interiorul nostru încep să se dezvolte în direcții arbitrare. Descoperim că nu ne putem încrede în oameni cu ușurință, că avem nevoie să ținem murdăria la distanță sau că ne speriem extrem de tare în jurul persoanelor care ridică vocea. Nu trebuie ca cineva să ne facă ceva șocant, ilegal, sinistru sau malefic cu adevărat, pentru a denatura complet totul. Cauzele rănilor noastre primare sunt rareori dramatice la exterior, dar efectele lor sunt adesea semnificative. Fundamentul copilăriei noastre este atât de fragil, încât nu e nevoie să trecem fățiș prin ceva îngrozitor pentru a sfârși profund zdruncinați la interior.

Suntem destul de familiarizați cu această situație din cauza tragediei. În legendele tragice din Grecia antică, drama nu se dezlănțuie din cauza unor erori sau accidente grave, ci a celor mai mici și inocente greșeli. Pornind de la ceva aparent minor, apar consecințe teribile. Viețile noastre emoționale au o natură tragică similară. Poate că toată lumea din jur ne-a oferit ce a avut ea mai bun, dar am sfârșit, la maturitate, să ne tratăm câteva răni majore, ce ne asigură că suntem doar o părticică din ceea ce am putea fi.

## DEZECHILIBRELE

Dezechilibrele merg în direcții infinite. Suntem prea timizi sau prea asertivi; prea rigizi sau prea adaptabili; prea focusați pe succesul material sau excesiv de nepăsători. Suntem obsesiv de nerăbdători privind sexul sau îngrijorător de precauți și agitați în fața impulsurilor noastre erotice. Suntem nemai-pomenit de naivi sau extrem de cu picioarele pe pământ. Ne sustragem de la riscuri sau le abordăm nechibzuit. Pătrundem în viața de adult hotărâți să nu ne bazăm niciodată pe cineva sau căutăm cu disperare să fim completați de o altă persoană. Suntem peste măsură de intelectuali sau nejustificat de rezistenți la idei. Enciclopedia dezechilibrelor emoționale e o carte fără final.