

Buster Benson

De ce țipăm?

Arta dezacordului productiv

Traducere: Diana Alina Ene



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BENSON, BUSTER

De ce țipăm? : Arta dezacordului productiv / Buster Benson ;

trad.: Diana Alina Ene. - București : Editura Niculescu, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-0544-8

I. Ene, Diana Alina (trad.)

159.9

© 2019 by 750 Words LLC

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Titlu original: *WHY ARE WE YELLING? The Art of Productive Disagreement*,
by Buster Benson

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 - București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0544-8

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Introducere

TREI IDEI PRECONCEPUTE • 9

OPT LUCRURI PE CARE LE POȚI ÎNCERCA • 51

1

Observă cum apare anxietatea • 53

2

Vorbește cu vocile tale interioare • 79

3

Dezvoltă prejudecăți sănătoase • 109

4

Vorbește doar în numele tău • 141

5

Pune întrebări care suscită
răspunsuri surprinzătoare • 160

6

Lansează dezbateri și construiește argumentații
împreună cu ceilalți • 197

7

Folosește spațiile neutre • 232

8

Acceptă realitatea și apoi
participă la construirea ei • 272

Postfață • 293

Un cuvânt de mulțumire • 303

Mulțumiri • 304

Referințe • 308

Note • 312

OPT LUCRURI PE CARE LE POȚI ÎNCERCA

***DRUMUL TĂU CĂTRE
ARTA DEZACORDULUI PRODUCTIV***

DEZVOLTĂ
PREJUDECĂȚI
SĂNĂTOASE.

3

OBSERVĂ CUM
APARE ANXIETATEA.

2

VORBEȘTE
CU VOCILE
TALE
INTERIOARE.

PUNE ÎNTREBĂRI CARE
SUSCITĂ RĂSPUNSURI
SURPRINZĂTOARE.

1

LANSEAZĂ DEZBATERI
ȘI CONSTRUIEȘTE
ARGUMENTAȚII
ÎMPREUNĂ CU
CEILALȚI.

6

5

ACCEPTĂ REALITATEA
ȘI APOI PARTICIPĂ
LA CONSTRUIREA EI.

4

VORBEȘTE DOAR
ÎN NUMELE TĂU.

8

FOLOSEȘTE
SPAȚIILE NEUTRE.

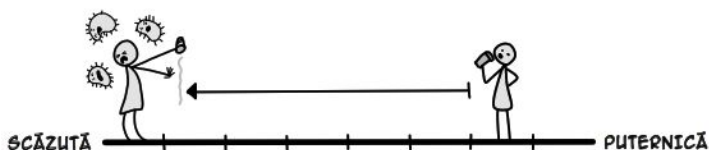
7

Observă cum apare anxietatea

Anxietatea este indicatorul care ne semnalează propriile noastre credințe și așteptări.

Ați pățit și voi asta? Faceți treabă prin casă și lucrurile par puțin cam haotice. Apucați cana de cafea cu capac, pe care ați lăsat-o pe masă mai devreme, și luați o gură zdravă din ea. Vă dați seama prea târziu că este o cafea mai veche, de cel puțin o săptămână, pe care nu ați apucat să o aruncați, pentru că simțiți în gură un gust oribil și, dezgustați, scuipați cafeaua veche pe voi. În apărarea mea, vă pot spune că mie mi s-a întâmplat asta în liceu și de atunci nu m-am mai uitat niciodată la o cană de cafea neidentificată fără să am o urmă de suspiciune. Spre deosebire de disputele intelectuale, experiențele vă pot schimba percepția despre un lucru pe loc și pentru totdeauna.

DORINȚA DE A BEA



Chiar dacă nu ați înghițit niciodată cafea mucegăită, probabil că povestea aceasta v-a produs totuși dezgust și o stare de anxietate. Cei mai mulți dintre noi nu au primit niciodată sfaturi sau recomandări în legătură cu modul în care ar trebui să interpreteze aceste puseuri de anxietate, așa că de multe ori nu ne amintim de ele și nici nu le atribuim vreo semnificație. Dar ar trebui, deoarece sunt indicatoare care ne semnalează că ceva important pentru noi este în pericol. Ele sunt unice pentru fiecare și, în general, creionează o hartă a propriilor așteptări, speranțe, visuri și dezamăgiri în legătură cu lumea înconjurătoare.

FACTORI DECLANȘATORI OBIȘNUIȚI AI ANXIETĂȚII



Așteptările intră în conflict cu realitatea atunci când:

- Cineva afirmă că urăște un film/o carte/o melodie care ți îți place.
- Depui o grămadă de efort pentru un lucru și acela eșuează.
- Îți dai seama că ești ultima persoană care a aflat un secret de familie îngrozitor.

- Unele dintre valorile tale fundamentale sunt amenințate într-un fel în care nu te așteptai.
- Ești prins făcând ceva, situație de care credeai că vei scăpa.
- Nu reușești să scapi de o situație socială jenantă.

Nepuse sub semnul întrebării, toate aceste semne ale anxietății vor influența modul nostru de a reacționa în raport cu lumea, asemenea unui program invizibil: îi vom înțelege greșit pe ceilalți, vom reacționa incorect la noi informații și vom încerca iar și iar să-i forțăm pe cei din jur să se schimbe pentru a ne confirma așteptările, în loc să ni le actualizăm pe ale noastre pentru a ne încadra mai bine în peisaj. Având în vedere cât de puține știm și cât de mare este lumea, aceasta este aproape întotdeauna o rețetă sigură pentru a avea parte de și mai multă anxietate și, în final, pentru a eșua.

UN PAHAR CU APĂ STĂTUTĂ

Unul dintre primele sondaje pe care le-am făcut atunci când am început studiul care a stat la baza acestei cărți (și o întrebare pe care încă îmi place să le-o adresez oamenilor la petreceri) a fost despre întocmirea unei liste cu dispute care durează de multă vreme și se tot repetă. Căutam unele excepționale, ciudate, repetate și aparent nesfârșite, de felul acelor care durează ani – uneori chiar decenii! Putea fi vorba despre certuri cu anumite persoane, cu familia, cu prietenii sau doar cu niște străini de pe internet. Eram interesat mai ales de acelea care par destul de triviale la prima vedere, dar apar iar și iar, pentru că ceva referitor la ele ne rănește sentimentele profunde

și aspecte din convingerile sau identitatea noastră. Intuiam ceea ce apoi mi s-a confirmat, că disputele trăiesc multă vreme, rămânând mai ales în mintea noastră. Uneori durează toată viața și noi le exersăm și le cizelăm cu diverse persoane, în diferite momente de timp. Altele se leagă de anumite relații, mai ales cu frații, părinții sau partenerii de viață, iar anumite subiecte devin în aceste interacțiuni repere la care ne raportăm pe termen lung.

Una dintre disputele mele favorite este legată de doi prieteni buni de-ai mei, Sharon și Ian. Căsătoriți de mai bine de zece ani, sunt amândoi drăguți și autentici, genul de persoane care nu se tem să-și exprime opiniile. De aceea, disputa despre care mi-a povestit Sharon într-un mesaj m-a luat prin surprindere: „Oare apa se strică atunci când stă mai multe zile? Ne-am certat pe tema asta acum vreo zece ani și nici acum nu am ajuns la o concluzie. P.S. Normal că da, apa se strică.”

Poate că, dată fiind experiența mea cu cana de cafea din liceu, am avut o reacție imediată la acea întrebare, confirmând cu tărie că apa poate deveni în mod incontestabil de nebăut după câteva zile. Ian, care a crescut în Australia și are o relație mai... tolerantă cu microbii, a râs de noi și ne-a făcut în toate felurile. Pentru el, era o dovadă în plus a felului în care cultura noastră germofobă ne cocoloșește și ne distruge.

Am lămurit chestiunea, adresând aceeași întrebare unui grup mai mare de persoane pentru a vedea dacă va da naștere unei conversații aprinse.

ÎNTREBARE: Dacă găsești pe noptieră un pahar cu apă veche de trei zile, există motive plauzibile să NU o bei?



ZIUA 1



ZIUA 2



ZIUA 3

Răspunsurile au sosit foarte repede și au fost diferite. Unii dintre cei care credeau că este în regulă să bei apa au scris cam așa:

Voi toți sunteți vinovați pentru distrugerea planetei.

S-a întâmplat uneori (pentru că mi-a fost sete ori pentru că nu-mi place să fac risipă) să beau apă îmbuteliată deja desfăcută, începută (uneori nu de mine, ci de unul dintre copiii mei) și chiar lăsată în portbagaj o săptămână întreagă. Ezit mai mult doar dacă nu sunt sigur de cât timp stă acolo.

Apa lăsată [mai multe zile] într-o locuință ori la birou nu devine de nebăut, nici nu dezvoltă bacterii periculoase (nu mai mult decât fructele care stau pe masă).

Cei din categoria „nici în ruptul capului” au scris:

Nimeni nu mă poate face să mă răzgândesc. Dacă apa a stat pe masă peste noapte, o arunc și îmi iau alta. Întotdeauna.

M-aș îneca cu tot praful și particulele care s-au strâns într-un pahar deschis.

Pot oricând să-mi iau alta. Există pericolul, chiar dacă redus, să mă îmbolnăvesc. De ce să risc când este atât de ușor să-mi torn alt pahar?

Sunt atât de strictă în privința asta, încât nici nu aș glumi cu așa ceva. Apa aceea e clocită și te va ucide în câteva minute.

Prima surpriză

Am strâns mai multe informații de la fiecare participant și am creat o prezentare vizuală a răspunsurilor, ca să putem urmări împreună această chestiune importantă.

Observând reacțiile noastre absolut viscerale și poziția fiecăruia într-o diagramă bidimensională, reușim să apreciem



diversitatea lor. De asemenea, diagrama are și beneficiul de a face ca răspunsurile să pară mai puțin personale. Punctulețele din schemă nu au nume sau fețe (mai ales pentru că ar fi fost peste puterile mele să le desenez). Când te uiți la rezultate, nici nu-ți poți da seama care este punctulețul tău.

Când depersonalizezi poziția cuiva într-o dispută, ți-l poți imagina și în alte poziții, ca și cum te-ai plimba printr-o cameră și ai încerca să te așezi pe diferite scaune.

A doua surpriză

Următorul lucru pe care l-am făcut a fost să recitesc toate comentariile lăsate de diferite persoane, încercând să grupez motivele pe care le-au invocat pentru a-și susține punctul de vedere. Mi-a luat ceva timp să mai pun unele întrebări și să cercetez mai mult, apoi să grupez răspunsurile, dar am reușit destul de repede să întocmesc o listă prioritară cu convingerile pe care fiecare grup le-a invocat pentru a-și justifica reacția, ordonate în funcție de relevanță.

Cei din categoria „nici în ruptul capului” aveau o teamă generală de bacterii și de necunoscut: „Nimeni nu poate ști ce se dezvoltă acolo înăuntru.” Proprietarii de pisici aveau o problemă și mai mare, pentru că se gândeau că, dacă paharul cu apă a rămas prin casă mai mult de câteva minute, labele murdare ale animalului ar fi putut ajunge în el, umplându-l cu naiba știe ce germeni trăiesc în rahatul lui. Mie nu mi s-a întâmplat niciodată asta, pentru că nu am pisică, dar pare foarte plauzibil. Chiar și fără pisici, știu că este adevărat că

bacteriile se pot dezvolta în apă, chiar dacă s-a dovedit că majoritatea sunt inofensive.

O altă mare parte dintre răspunsurile negative se refereau la gust. Unii spuneau că apa este stătută. Alții jurau că au putut chiar simți bacteriile, iar gustul nu le-a plăcut deloc. Câtiva au furnizat dovezi despre felul în care gustul apei se schimbă atunci când se încălzește, apoi se modifică din nou din cauza clorurilor din gazele reziduale. Majoritatea preferă lipsa gustului decât o ușoară tentă de clor. Tot din acele discuții am mai aflat că dioxidul de carbon se va dizolva în sticla de apă lăsată desfăcută și îi va da acesteia un anume gust.

În tabăra celor care ar bea apa care stă de mai multe zile au apărut povești din experiența personală despre modul în care oamenii au trecut peste teama de bacterii. Este vorba despre persoane cărora le place să stea în camping, care au trăit mai mult în zone rurale sau care au părinți medici ori asistenți. Iată una dintre povești:

Părinții mei au fost asistenți, iar în familia noastră extinsă era mult personal medical – cred că am crescut cu ideea că germenii și bacteriile nu sunt eminentemente de temut. Am mâncat de pe jos, dacă așa mi-a plăcut, m-am jucat în noroi și am mers mult cu cortul în vacanțe etc. Nu prea folosesc plasturii, lucru care nu mi s-a părut nefiresc până când o persoană mi-a atras atenția asupra acestui fapt. În schimb, îmi curăț rana cu un antiseptic puternic și apoi o las să se usuce la aer. Poate că este vorba doar despre încrederea în capacitatea corpului uman de a se vindeca singur? Sigur că mă spăl frecvent pe mâini, deoarece lucrez cu copiii și am crescut văzându-mi părinții făcând același lucru. Acestea fiind spuse, mă consider cu adevărat

norocos pentru că am fost binecuvântat cu un organism sănătos și un sistem imunitar puternic, care în mare măsură m-au ajutat. Lumea știe că sunt genul de persoană care ciugulește mâncare de pe aproape orice masă și o bagă în gură ca să vadă despre ce este vorba. Deci, jumătate dintre cei care citesc părerea mea sunt probabil dezgustați deja.

Iată cea mai vehementă opinie a unei persoane care a răspuns că nu va bea apa stătută, chiar dacă știa că probabil nu va păți nimic. Femeia a mărturisit:

Aversiunea mea puternică față de apa stătută a apărut încă din copilărie, din pricina gustului. Mai târziu am dezvoltat un adevărat delir paranoic față de apă, dată fiind anxietatea patologică de care sufăr. Pentru o vreme nu am avut deloc încredere că e sigur să o beau, dacă nu este proaspătă. Când starea mea de anxietate s-a accentuat, m-am convins singură că în realitate apa e otrăvită și îmi va provoca moartea. Acum, când boala de care sufăr este sub control, apa aceasta îmi pare mai puțin înspăimântătoare, dar tot nu-mi place. E mai mult din cauza gustului, dar și pentru că nu-mi convine să beau apă expusă la praf, la animale de companie sau la bacterii din propria mea gură.

Noi, oamenii, suntem niște creaturi complicate, iar reacțiile noastre față de diferite lucruri își au rădăcinile în experiențe trăite deja și în emoții complexe. După ce au citit o mulțime de istorisiri, dar mai ales pe cea din urmă, persoanele din tabăra celor dispuși să bea o apă care nu este proaspătă au văzut problema în mod diferit și au admis că anumite împrejurări le-ar