

TREI

Și nu uita
să fii fericit

ABECEDAR DE PSIHLOGIE POZITIVĂ

CHRISTOPHE ANDRÉ

Traducere din franceză de Adriana Steriopol

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTOR:
Raluca Hurdus

DESIGN:
Faber Studio

DIRECTOR PRODUȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Florin Paraschiv

CORECTURĂ:
Elena Biju
Simiana Doman

ANDRÉ, CRISTOPHE

Și nu uita să fii fericit : abecedar de psihologie pozitivă /
Christophe André ; trad. : Adriana Steriopol. - București : Editura Trei, 2014
Bibliogr.
ISBN 978-606-719-057-1

I. Steriopol, Adriana (trad.)

159.942.52

Titlu original: ET N'OUBLIE PAS D'ÊTRE HEUREUX
Autor: CHRISTOPHE ANDRÉ

Copyright © ODILE JACOB, JANVIER 2014
15, RUE SOUFFLOT, 75005 PARIS

Copyright © Editura Trei, 2014
pentru prezenta ediție

O.P. 16, GHISEUL 1, C.P. 0400, BUCUREȘTI
Tel.: +4 021 300 80 90; FAX: +4 0372 26 20 20
E-mail: COMENZI@EDITURATREI.RO

www.edituratrei.ro

Cuprins

Introducere. „ <i>Chemați-l aici pe patron!</i> “	7
A de la Astăzi	19
B de la Bunăvoință	57
C de la Comparații	68
D de la Dar	101
E de la Eforturi	125
F de la Fericire	140
G de la Gratitude	163
H de la Habituare	169
I de la Iluzii	173
J de la Jubilație	192
K de la Karma	193
L de la Legătură	196
M de la Melancolie	211
N de la Natură	241
O de la Optimism	255
P de la Paradis	265
Q de la Qohélet	300
R de la A Respira	302
S de la A Savura	318
T de la Tristețe	350
U de la Urgent	360
V de la Virtute	365
W de la Walden	381
X de la Anonim	384
Y de la Yin și Yang	387
Z de la Zen	389
Concluzie. <i>La ceasul morții mele</i>	395

Introducere

„Chemăți-l aici pe patron!”

Până în momentul acela, totul mergea bine, totul era normal: eram la sfârșitul dejunului nostru de lucru, într-un mic restaurant parizian, cu un prieten extravertit, puțin cam agitat și foarte sigur pe el, dar la care țin foarte mult. Am mâncat bine, într-un calm agreabil, cu un serviciu rapid și atent. Impecabil. Și iată-l că se întrerupe din conversație, se încruntă și cheamă chelnerul. Acesta, puțin neliniștit, încearcă să afle ce se întâmplă, dar prietenul meu se mărginește să repete: „Chemăți-l aici pe patron, vă rog!”. Într-o stare jalnică, chelnerul se execută uimit. Întreb: „Ce se întâmplă, prietene? Ce nu-ți convine?”. Nu-mi răspunde, sau spune pe un ton enigmatic: „Nimic, nimic, vei vedea”, cu un aer mulțumit de sine, care nu mă liniștește decât pe jumătate.

Iată-l pe chelner revenind cu patronul, ieșit din bucătărie: „E vreo problemă, domnilor?”. Și prietenul meu răspunde zâmbind cu gura până la urechi: „Niciun fel de problemă, domnule patron! Voiam doar să vă felicit personal! Masa a fost delicioasă și serviciul perfect!”. Rămăși un moment uimiți (după toate aparențele, nu avuseseră niciodată parte de un astfel de tratament), în cele din urmă patronul și chelnerul primesc remarca zâmbind, arătându-și încântarea. Am mai stat o clipă cu ei la o discuție despre modul în care clienții nu îl cheamă, efectiv, pe patron decât ca să se plângă, niciodată ca să-l felicite.

Tocmai descoperisem psihologia pozitivă.

PSIHOLOGIE NEGATIVĂ?

Până atunci, în profesia și în viața mea, făceam psihologie negativă. Aderam la viziunea lui Jules Renard¹: „Nu suntem fericiți: fericirea noastră este doar tăcerea nefericirii”.

Ca tânăr psihiatru, aveam o concepție simplă despre profesia mea: să îngrijesc persoanele bolnave și să le repun în formă, ca să-și poată relua cursul existenței. Sperând să nu le mai revăd, sau nu prea curând. Ca tânără ființă umană, nu eram supradotat cu fericire, chiar dacă găseam viața interesantă și uneori chiar veselă. Când nu exista nimic pozitiv în cursul zilelor mele, mă mulțumeam cu negativul, cu riscul de a râde puțin de el, precum Woody Allen când spunea: „Aș vrea să închei cu un mesaj de speranță, dar nu îl am! În schimb, v-ar conveni două mesaje de disperare?”. Pe scurt, însemna că „psihologia nu e amuzantă, viața e puțin mai amuzantă”.

Apoi, încetul cu încetul, am deschis ochii asupra profesiei și asupra vieții mele.

Nu vă voi povesti aici viața mea, vorbesc deja destul de mult despre mine în această carte (despre mine ca reprezentant obișnuit și normal al speciei umane, și nu ca o ființă aparte, diferită sau remarcabilă). Dar psihologia pozitivă a schimbat pentru mine o mulțime de lucruri, evident, în bine. Am înțeles azi că munca unui medic psihiatru nu constă doar în a repara ceea ce este vătămat în mintea și în sufletul pacienților (psihologie *negativă*), ci și în a-i ajuta să-și dezvolte ceea ce funcționează bine la ei sau care ar putea destul de ușor să meargă și mai bine, cu scopul de a reuși să-i fac să fie mai fericiți și să savureze existența (psihologie *pozitivă*). Nu numai pentru că le vreau binele, ci și pentru că știu, pentru că știu de acum înainte că fericirea este un excelent instrument de prevenire a apariției suferințelor psihice sau a recăderilor (și cum în psihiatrie reșetele

sunt numeroase, este loc pentru travaliul asupra fericirii). Nu mai putem continua să vedem psihoterapia ca pe un demers limitat la a spune: „Vorbiți-mi mereu despre problemele dumneavoastră, apoi vom vedea ce se poate face...”. Nu mai putem continua să așteptăm ca oamenii să se îmbolnăvească și să se reîmbolnăvească pentru ca noi să-i îngrijim și să-i tratăm din nou. Iată de ce avem nevoie de psihologia pozitivă. Și trebuie, de asemenea, să fie într-adevăr vorba de psihologie pozitivă, și nu de un surogat sau de un simulacru...

„NU VĂ MAI GÂNDIȚI LA CE A FOST! GÂNDIȚI POZITIV!” CE NU ESTE PSIHOLOGIA POZITIVĂ...

Când eram tânăr psihiatru, îmi amintesc că cei mai în vârstă decât mine le spuneau pacienților lor deprimați, odată ce erau vindecați: „Mergeți, acum totul este bine, uitați toate astea, gândiți pozitiv și profitați de viață”. Și, vai, de multe ori, după câteva luni sau câțiva ani, aveau o recidivă.

De atunci, am înțeles că depresia este o boală care are tendință de recurență, așa cum cancerul are tendință de metastaze. Atenție: o tendință nu este o certitudine; acest termen înseamnă că, în absența eforturilor sau a schimbărilor stilului de viață, dacă se continuă totul ca înainte, suferințele noastre vor avea *tendința* de a o lua de la capăt. De aceea, azi ne interesăm de prevenirea recăderilor: nu le mai spunem pacienților noștri să uite, ci să-și modifice stilul de viață, modul de a gândi. Nu încercăm neapărat să-i liniștim („S-a terminat, asta nu va mai reveni”), ci să le deschidem ochii („Asta poate reveni”), dându-le în același timp speranță („Dar sunt o mulțime de lucruri care se pot face pentru a o evita”). Le spunem „Gândiți-vă la ce a fost” nu ca să-i speriem, ci ca să-i motivăm să

¹ Renard J., „21 septembrie 1894”, în *Jurnal*, București, Nemira & Co, 2007, p. 135, în traducerea lui Modest Morariu.

aibă grijă de ei înșiși. Și le oferim un program precis, și nu vagi sfaturi bune: acesta e rolul psihologiei pozitive!

Când cineva e vindecat, trebuie desigur să reușească să nu se mai gândească prea mult la ceea ce ar putea merge prost (la care îl poate ajuta psihoterapia), ci și să se gândească mai bine la ceea ce ar putea merge bine (acesta e rolul psihologiei pozitive).

Și totuși, psihologia pozitivă nu constă în a prezenta vagi sfaturi bune: „Luați partea bună a vieții!” sau a încuraja „gândirea pozitivă”. Nu e nici paravan ca să nu se vadă problemele, îndemnând pacientul să-și întoarcă atenția doar către aspectele fericite și vesele ale vieții sale, cu riscul de a uita că adversitatea și nenorocirea fac și ele parte integrantă din aceeași viață. Nu este o viziune himerică asupra existenței, care ar consta din speranța ca viața să fie blândă cu noi, sau de a ne strădui din toate puterile să o vedem astfel.

În mod evident, este ceva mai ambițios, mai complicat și mai subtil decât toate acestea...

CE ESTE PSIHOLOGIA POZITIVĂ?

Este pur și simplu studierea a ceea ce merge bine în spiritul ființei omenesti, studierea capacităților mentale și emoționale care ne ajută să savurăm viața, să rezolvăm problemele și să depășim dificultățile, sau cel puțin să le supraviețuim. Înseamnă să cultivăm în noi optimismul, încrederea, recunoștința etc., pentru a înțelege modul în care aceste prețioase capacități pot să existe și să dureze în mintea noastră și, mai ales, să le aducem la cunoștința celui care are nevoie de ele. Eu, care sunt medic, văd interesul acestui fapt pentru pacienții mei, bineînțeles: să-i ajut pe cei deprimați să fie mai puțin deprimați, pe anxioși să fie mai puțin anxioși, nu numai prin reducerea simptomelor lor, ci și ajutându-i să-și îndrepte atenția și asupra aspectelor fericite ale vieții lor, ceea ce *nu pot face* când sunt în faza acută a bolii, și ceea ce *nu știu* să

facă atunci când se simt mai bine. Mai mult decât atât, în afară de persoanele vulnerabile, toate ființele omenesti pot desigur să învețe să-și îndeplinească mai bine „meseria de om”. Scopurile principale ale acestei meserii sunt starea de bine și fericirea, pe care să le cultive pentru sine și să le transmită celorlalți. De aici vor decurge numeroase beneficii, care interesează bineînțeles, dincolo de lumea sănătății, toate instituțiile umane. Suntem convinși — pe drept cuvânt — că persoanele cu mintea întreagă vor da ce au mai bun în ele, fie că sunt în situația de a învăța (la școală), de a produce (într-o întreprindere) sau de a conduce cu generozitate și curaj (în politică²).

Psihologia pozitivă se bazează pe un triptic: este o convingere, o știință și o practică.

Mai întâi, o convingere: a trăi este o șansă. Pe care o irosim adesea din lipsă de inteligență. Nu de inteligența care ne servește să rezolvăm operații matematice sau probleme complexe, ci inteligența fericirii, care constă în a vedea viața așa cum este, în întregime, cu părțile ei bune și rele, și de a o iubi, orice s-ar întâmpla. Această inteligență implică nu numai dobândirea unor noi cunoștințe, ci și abandonarea vechilor certitudini, înlăturarea obstacolelor din fața minții noastre pentru a croi o cale de trecere fericirii care, așa cum știe toată lumea, constă în lucrurile simple. Cum scria Simone Weil: „Inteligența nu are nimic de găsit, are de eliberat”³.

Apoi este o știință: ceea ce deosebește psihologia pozitivă de sfaturile bune sau de metodele mai vechi (pertinente uneori, în intuițiile lor), este căutarea validării științifice. Nu numai bunele sentimente, ci și bunele argumente: studiile clinice (ce anume funcționează și ce anume nu funcționează), biologia, neuroimagingul etc. În cercetarea sa metodică și riguroasă a ceea ce ne poate duce către o mai mare stare de bine, psihologia pozitivă găsește și confirmă foarte adesea concepțiile și convingerile filosofiei antice

² Lecomte J. (dir.), *Introduction à la psychologie positive*, Paris, Dunod, 2009.

³ Weil S., *La Pesanteur et la Grâce*, Paris, Plon, 1948, p. 15.

privitoare la fericire: pentru greci și romani, căutarea inteligență și devotată a fericirii era un obiectiv pus în valoare în mod legitim și presupunea un travaliu corect asupra sinelui.

În sfârșit, este o practică: știința și conceptele nu sunt de-ajuns. Niciodată. Pentru a progresa e nevoie să punem în practică...

CINCI REGULI PENTRU PUNEREA ÎN PRACTICĂ A PSIHOLOGIEI POZITIVE

Există lucrări și manuale foarte numeroase referitoare la psihologia pozitivă, dar toate insistă asupra următoarelor puncte, care pot fi considerate drept cardinale.

1) IMPORTANT ESTE CEEA CE FAC ȘI NU CEEA CE ȘTIU

După mai bine de două mii de ani, atât în Orient, cât și în Occident înțelepții le transmit oamenilor aceleași mesaje: pentru a trăi fericit, e de-ajuns să savurăm clipa prezentă, să rămânem aproape de natură, să-i respectăm pe ceilalți oameni, să ducem o viață simplă și sobră, să fim măsurați la mânia etc. Este atât de evident, încât se spune uneori despre aceste sfaturi că sunt „mari platitudini”. Cu toate acestea, oricât ar fi de plate, aceste recomandări ne vorbesc: știm și simțim cât se poate de bine că sunt corecte. Toată lumea îi ascultă pe înțelepți, toată lumea îi admiră, toată lumea îi aprobă. Apoi, fiecare se îndepărtează, nimeni nu trece la treabă și se continuă ca înainte. În cel mai bun caz, se încearcă vag, apoi nu se mai insistă, pentru că este mai dificil decât se prevăzuse, pentru că nu se obțin rezultate instantanee, sau pentru că este obositor; și totul sfârșește prin abandonare. Și dacă înțeleptul, puțin cam agasat, aleargă după noi și ne trage de mânecă, îi spunem: „Da, da, știu,

știu...”. Bineînțeles că știm! Chiar și un copil știe ce anume îl face fericit și ce face viața să fie frumoasă! Dar nu se vede că dificultatea nu stă în cunoaștere, ci în punerea în aplicare, mai ales dacă aceasta trebuie să fie sistematică și prelungită. Nu se vede că important nu este *ceea ce știu*, ci *ceea ce fac*. Să fie oare tocmai de aceea că nouă, francezilor, ne este atât de greu cu psihologia pozitivă? Să fie oare pentru că preferăm să bombănim decât să testăm, pentru că punem prea mult în valoare intelectul, și nu destul de mult practica? Preferăm să fim mai curând gânditori și comentatori ai fericirii decât artizanii și practicanții acesteia.

2) NU ASUD, NU SUNT FERICIT?

Înțelegem foarte bine că, pentru a avea mai mult suflu, mai multă forță, mai multă suplețe, va trebui să facem regulat eforturi. Știm foarte bine că nu va fi suficient să spunem: „Uite, începând din acest moment, voi încerca să am mai mult suflu, mai multă forță sau mai multă suplețe” și să o dorim foarte tare. Ci va trebui să ne străduim să facem o plimbare pe jos, exerciții pentru dezvoltarea musculaturii, yoga sau gimnastică. În mod regulat.

Înțelegem toate acestea și totuși continuăm să judecăm astfel pentru hotărârile privind psihicul nostru: „De data asta, e serios, mă simt motivat(ă), voi încerca să mă stresez mai puțin, să profit mai mult de viață, să bombănim mai puțin, să savurez mai bine momentele plăcute, în loc să le las să fie poluate de griji etc.”. Nici gând! Lucrurile nu vor mai merge așa! Și în acest caz, la fel ca pentru suflu sau pentru mușchi, nu e de-ajuns să vrei, trebuie să te antrenezi. Acest „antrenament al minții” corespunde cu toate exercițiile de psihologie pozitivă. Pe care nu trebuie să le percepem ca pe niște mici obiecte drăguțe, ci ca pe o creație și o activare regulată a rețelilor cerebrale care mobilizează emoțiile pozitive.

Recunosc cu plăcere că formula „nu asud, nu sunt fericit” este puțin cam radicală. Anumite fericiri ne sunt oferite de viață ca niște

șanse nesperate și nemeritate; în orice caz, fără eforturi. Dar există două inconveniente care depind doar de favorurile căzute din cer: 1) ele nu sunt atât de frecvente; 2) le putem irosi fără ca măcar să le vedem în preajma noastră dacă mintea ne este concentrată asupra necazurilor și supra „lucrurilor ce trebuie să fie făcute”. Tocmai de aceea, puțină sudoare ne va aduce mult mai multă fericire. În această privință, un prieten îmi spunea: „Dar, Christophe, fericirea care miroase a sudoare nu e oare ca un cuplu care se străduiește să se iubească? Dragostea adevărată nu e oare în afara eforturilor? La fel ca adevărata fericire?”. Da, prietene, doar că... Și în dragoste există totuși eforturi ce trebuie să fie făcute! Nu atât pentru a trezi dragostea, cât pentru a-i permite să dureze, să se aprofundeze, să evolueze, să rămână vie și interesantă de-a lungul întregii vieți a unui cuplu. În lipsa căroră, chiar dacă dragostea este acolo la început, nu va reprezenta un carburant suficient pentru distanța care va trebui să fie parcursă⁴. Se întâmplă același lucru cu fericirea: eforturile noastre nu ne vor servi doar pentru a o convoca sau a o face să se ivească *ex nihilo*, ci și pentru a ne ajuta să o prindem din zbor atunci când va trece pe lângă noi și pentru a o savura mai bine. Și pentru a o menține vie și prezentă de-a lungul întregii noastre existențe.

Există studii care au arătat că aceste eforturi nu au valoare pentru sporirea fericirii decât dacă sunt aplicate în cadrul unor strategii eficiente; cu cât se fac mai multe eforturi, cu atât se obțin mai multe rezultate. Dar cu o condiție: să se facă eforturile adecvate⁵. Psihologia pozitivă se angajează să cerceteze care anume.

⁴ A se vedea de exemplu: Lucas R.E. și colaboratorii, „Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status”, *JPSP*, 2003, 84, pp. 527–539; Lucas R.E., Clark A.E., „Do people really adapt to marriage?”, *Journal of Happiness Studies*, 2006, 7, pp. 405–426; Stutzer A., Frey B.S., „Does marriage make people happy or do happy people get married?”, *Journal of Socio-Economics*, 2006, 35, pp. 326–347.

⁵ Lyubomirsky S. și colaboratorii, „Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being”, *Emotion*, 2011, 11, pp. 391–402.

3) A PERSEVERA

Exercițiile de psihologie pozitivă nu dau senzația de fericire instantanee. Sau, cel puțin, rareori. Ele se mulțumesc să pregătească și să faciliteze aceste senzații, să ne facă mai atenți la situațiile agreabile, mai sensibili la lucrurile bune și la momentele bune ale vieții noastre. Schimbările sunt deci progresive, ca pentru orice formare. Și asta o știm cu toții: când învățăm ceva nou, știm că vom avea de multe ori nevoie de timp pentru a obține rezultate tangibile. O știm și o acceptăm pentru orice tip de formare — pian sau limba engleză, acuarelă sau jocul de îndemânare numit în limba franceză *bilboquet*... Pentru toate, cu excepția celor legate de starea psihologică de bine. Vrem ca aceasta să funcționeze numaidecât. Și cum nu e cazul, ne spunem de multe ori: „Am încercat, dar n-a mers”. Și tragem concluzia că metoda este inefficientă sau că nu este pentru noi. Există adesea articole satirice pe această temă în presă, ricanări pe platourile de televiziune: „Am încercat totul ca să fiu fericit și vreți să știți ceva? E o escrocherie, nu suntem deloc fericiți!”. Ce am spune despre cineva care ne-ar povesti: „Am luat vioara, am frecat arcușul pe coarde și nu numai că n-a ieșit nimic frumos, dar pe deasupra era un sunet oribil. Vioara nu e bună de nimic!”?

4) FRÂNGHIA ȘI FIRELE FRÂNGHIEI

Exercițiile de psihologie pozitivă se supun la ceea ce eu numesc logica frânghiei: o frânghie este alcătuită dintr-o mulțime de fire; fiecare fir luat separat este prea subțire pentru a ridica orice greutate. Dar împletite unele cu altele, firele se transformă în frânghie, capabilă să ridice sau să tracteze greutatea foarte mari (precum ridicarea capacului de peste nenorocire, chiar dacă este foarte greu). Antrenamentul minții proprii prin psihologia pozitivă se supune acestui model: un singur tip de efort, de exercițiu, nu e de-ajuns pentru a ne schimba obișnuințele mentale. Trebuie nu numai să

le repetăm, după cum am văzut mai sus, ci și să le acumulăm, să le multiplicăm. Asociate, eforturile reprezintă atunci o importantă forță de schimbare. Aceasta se întâmplă până la urmă ca pentru alimentație: chiar dacă nu mâncăm decât alimente bune pentru sănătatea noastră, e nevoie totuși de un regim variat și echilibrat. Chiar dacă fructele sunt bune pentru sănătate, a nu mânca decât fructe va sfârși prin a ne crea o problemă. Există o foarte mare varietate de exerciții de psihologie pozitivă, care corespund unei foarte mari varietăți de calități pe care trebuie să le cultivăm pentru o viață fericită.

5) UN LOC PENTRU NEFERICIRE

Psihologia pozitivă nu are drept scop să ne împiedice în totalitate să fim nefericiți. Ar fi nerealistă. Ea are drept scop să ne ajute să nu fim nefericiți în mod inutil sau pentru o vreme îndelungată. Deoarece adversitatea și nefericirea fac într-adevăr parte din destinul omenesc, toate tradițiile, orientale și occidentale, nu au încetat niciodată să ne reamintească acest fapt: nefericirea este ca umbra nedisociabilă de lumina fericirii. De aceea, psihologia pozitivă este interesată și de reziliență, de mijloacele de a face față suferinței, nu numai evitând sau limitând ocaziile de suferință de fiecare dată când acest lucru va fi posibil, ci și inspirându-se din resursele psihice prezente în fiecare dintre noi. De altfel, există un interesant paradox în lumea noastră actuală, cel puțin în partea sa bogată și occidentalizată: cu cât societatea noastră încearcă să ne protejeze mai mult de nenorociri printr-o mulțime de asigurări și prin asistență acordată, cu atât mai mult evoluția practicilor psihoterapeutice (și nu numai psihologia pozitivă) repune în drepturi discursul clasic al stoicilor referitor la necesitatea acceptării faptului că evenimentele nefericite vor surveni inevitabil în viețile noastre, precum și importanța de a ne pregăti pentru ele, mai curând decât să visăm că nu va trebui niciodată să ne confruntăm cu ele.

SPRE O FERICIRE LUCIDĂ

Este clar că fericirea, individuală și colectivă, este marele obiectiv al psihologiei pozitive. Dar este clar, de asemenea, că fericirea nu trebuie să ne servească drept paravan sau drept ecran ca să ne facă să uităm adversitatea. Trebuie mai curând să ne servească drept carburant ca să ne ajute să-i facem față, cum observa Claudel: „Fericirea nu este scopul vieții, ci un mod de viață”. Fericirea este modul de a suporta fața întunecată a vieții. Fără ea, existența nu ne apare decât ca o succesiune de necazuri și de griji, uneori de drame. Ceea ce și este, într-adevăr. Din fericire, viața nu este *doar* asta: ea este o succesiune de bucurii și de descoperiri, care ne ajută să traversăm adversitatea și ne motivează să continuăm, orice s-ar întâmpla.

Atunci, este inutil să ne lansăm în căutarea unei fericiri artificiale și nepotrivite, precum acele fructe sinistre care cresc în seră și fără pământ. Singura fericire care merită este cea care prinde rădăcini în anotimpurile vieții noastre: totul deformat, neregulat, imprevizibil, dar, până la urmă, cu atât mai delicios, având o istorie care îi asigură conținut și savoare.

Cu toate acestea, să acceptăm nenorocirea nu înseamnă să o dorim, să o îndrăgim, să o îndurăm. Înseamnă pur și simplu să-i recunoaștem prezența întunecată, să știm că va fi acolo, în mod regulat, în toate perioadele vieții noastre, prin mici tușe ușoare („umbre pe tabloul” clipelor noastre fericite) sau prin furtuni violente (orele cele mai întunecate ale existenței noastre). Înseamnă să recunoaștem că ceea ce seamănă azi cu nenorocirea poate că mâine sau poimâine o vom considera o șansă dureroasă, dar care a schimbat în mod favorabil cursul vieții noastre. Trebuie oare să căutăm imediat o semnificație, pozitivă sau negativă, trebuie oare să căutăm o coerență în tot ce ni se întâmplă? Sau trebuie să o acceptăm, cu zâmbetul pe buze și cu mintea deschisă către mister, cum sugerează poetul Christian Bobin? Bobin clarvăzătorul, care ne spune așa: „Am înțeles de asemenea foarte repede că ajutorul

veritabil nu seamănă niciodată cu ceea ce ne imaginăm. Ba primim o palmă, ba ni se întinde o ramură de liliac, și întotdeauna e același înger care își împarte favorurile. Viața este luminoasă, fiind de neînțeles⁶.

Iată: palme și liliac sunt în programul paginilor care vor urma.

Și îngerul?

Îngerul este acolo, în spatele tău.

Exact deasupra umărului tău.

Ca de obicei.

A de la Astăzi

Dacă nu ar exista decât un singur cuvânt
pentru a vorbi despre fericire, acela ar fi astăzi.

Abecedă. Ideea acestei lucrări mi-a venit (în parte) privindu-mi camera în care am biroul: spectacolul unei dezordini vesele. Evident, este plin de cărți și de reviste științifice. Precum și de tot felul de obiecte eteroclite: bancă de meditație yoga, plante verzi, icoane, statuete ale Fecioarei sau ale lui Buddha, o chestie cu care mă scarpin în cap... Un perete acoperit cu desene de copii, realizate de fiicele, nepoții și finii mei sau de alți copii. Tablouri oferite de prieteni, un poster cu echipa All Blacks, un portret al lui Martin Luther King, un Freud din pluș, fotografii ale fiicelor mele, un fanion al echipei Stadionul din Toulouse. Toate astea sunt pentru mine o sursă de fericire și de recunoștință față de viață. Este un ansamblu eterogen, dar fericirea așa este: o stivă de momente și de experiențe la fel de aparent eteroclite ca aceste obiecte.

De unde ideea acestei cărți, ca o colecție de întâmplări și de reflecții referitoare la căutarea vieții fericite, în versiunea sa modernă și științifică, pe care o numim psihologie pozitivă. Această asamblare fără altă ordine aparentă decât cea alfabetică permite, poate, redarea mai bine a esenței complexe și imprevizibile a fericirii, precum și apropierea mai mult de natură, iar natura, de căutarea ei: mici fărâme de fericire strânse de ici și de colo, împrăștiate, a căror repetare marchează sentimentul unei vieți fericite. Din când în când, din noi iese la suprafață sentimentul că toate clipele au un sens și o coerență. Acest fapt nu durează niciodată, bineînțeles: din fericire, căci ar fi mult prea serios și plictisitor. Ne întoarcem

⁶ Bobin C., *Prisonnier au berceau*, Paris, Mercure de France, 2005.

atunci către dispersare, adică spre viață. Dar această dezvoltare fugitivă este minunată și motivantă.

Această carte este un abecedar, ori un dicționar? La prima vedere, cele două se aseamănă prin ordinea lor alfabetică. Doar că, pe vremuri, abecedarul școlarilor avea ambiția de a-i învăța să citească. La o lectură în zigzag, de-a lungul paginilor acestui *Abecedar de psihologie pozitivă*, sper că veți simți treptat instalându-se în mintea voastră mai multă claritate în privința a ceea ce vă poate face viața mai fericită. Sunt convins că fericirea se poate învăța. Mai întâi, pentru că o dovedesc numeroase lucrări⁷. Apoi, pentru că și eu însumi am învățat. În materie de fericire, vom vedea, există supradotați: eu nu fac parte dintre aceștia. Sunt mai curând unul dintre acei elevi obișnuiți pe care îi interesează această materie și care fac, așadar, eforturi. Aceste eforturi dau întotdeauna roade. Ele nu fac din noi neapărat niște virtuozii mereu radioși. Ci oameni vândit mai fericiți decât dacă nu ar fi făcut niciun efort și dacă ar fi lăsat viața să-și ia răspunderea pentru fericirea lor, trimițând în calea lor evenimente și întâlniri, fie acestea bune sau rele.

Așadar, supradotații nu vor avea nevoie să citească acest abecedar, dezamăgiții nu vor avea chef, dar poate că toți ceilalți vor fi interesați!

Abisuri. „Trecutul este un abis fără fund care înghite toate lucrurile pasagere; iar viitorul, un alt abis care ne este de nepătruns; unul se scurge continuu în celălalt; viitorul se descarcă în trecut curgând prin prezent; noi suntem plasați între aceste două abisuri și simțim asta; căci simțim scurgerea viitorului în trecut; această senzație face prezentul să fie deasupra abisului.“

Această frază a lui Pierre Nicole, teolog jansenist, m-a răvășit mult prima dată când am citit-o (în cartea lui Pascal Quignard numită chiar

⁷ Seligman M.E.P. și colaboratorii, „Positive psychology progress. Empirical validations of interventions“, *American Psychologist*, 2005, 60 (5), pp. 410-421.

Abisuri). Și continuă să mă tulbure la fiecare lectură, prin muzica ei, prin misterul și învățătura ei, amintindu-mi acel abis deasupra căruia sunt clădite viețile noastre fragile, precum și scurgerea neconținută a timpului. Spaimă. Apoi, după ce a trecut acest moment de spaimă, ce să facem? Să respirăm, să zâmbim. Să luăm în considerare durerea și teama. Să acceptăm fragilitatea nebună a prezentului. Să acceptăm ca lucrurile să fie așa cum sunt, să privim în continuare în mod regulat abisul, care ni se amintește fără încetare, acest abis întruchipat printr-o mișcare neîncetată și inexorabilă, în care prezentul nu este decât „surgerea viitorului în trecut“. Apoi să privim și tot restul: viața aici este. Să respirăm, să zâmbim, iarăși și iarăși. Niște prieteni mi-au spus: „Nu începe abecedarul tău prin cuvinte negative“. Dar nu, prieteni, nu e ceva grav, cititorii nu sunt niște idioți: ei știu că nenorocirea nu e niciodată departe de fericire. Și asta permite să reamintim acest fapt evident: în fața anumitor spaime simțim nevoia fericirii. Precum și limitele sale: ea nu împiedică prezența acestor abisuri. Dar, mai ales, nevoia de ea: doar fericirea ne poate smulge de la contemplarea lor, făcându-ne să contemplăm alte lucruri la fel de fascinante: viața, iubirea, frumusețea...

Abstenență. În al său *Dicționar al diavolului*, scriitorul american Ambrose Bierce definește astfel un abstinent: „Persoană slabă care cedează tentației de a-și refuza o plăcere“. Există astfel o mulțime de abstinenți de la fericire, care cred că fericirea îi va moleși definitiv. Atunci, amână pentru mai târziu, preferă să avanseze în continuare, să muncească, să nu facă altceva decât să tragă din greu și să sufere. În cel mai bun caz, ei visează la fericire. Se cred puternici, dar poate că sunt pur și simplu slabi: le e frică să-și dea drumul și să se abandoneze.

Abundență. Ceea ce este „prea mult“ ucide capacitatea de a fi fericit? Prea multe facilități, prea mult noroc, prea multă protecție, prea multă iubire? Copiii răsfățați de viață sfârșesc prin a fi mai puțin