

LIBRIS

We know
books



Dulce- amar

Cum
ne întregesc
întristarea și
năzuința



Susan Cain

Traducere din limba engleză de
Dan Crăciun

Titlul și subtitlul originale: BITTERSWEET
How Sorrow and Longing Make Us Whole
Autor: Susan Cain

Copyright © 2022 by Susan Cain
All rights reserved.

© Publica, 2022, pentru ediția în limba română

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CAIN, SUSAN

Dulce-amar : cum ne întregesc întristarea și năzuința / Susan Cain ; trad. din lb. engleză de Dan Crăciun. - București : Publica, 2022

ISBN 978-606-722-530-3

I. Crăciun, Dan (trad.)

159.9

EDITORI: Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

DIRECTOR EXECUTIV: Adina Vasile

REDACTOR-ŞEF: Ruxandra Tudor

DESIGN COPERTĂ: Alexe Popescu

CORECTORI: Rodica Crețu, Paula Rotaru

DTP: Răzvan Nasea

În memoria lui Leonard Cohen

Există-n toate o fisură, o crăpătură fină
Prin care se-ntrezărește o geană de lumină
— L.C., „ANTHEM”

intervenție la BBC, îl umple de rușine până astăzi, când și-l amintește cu câteva decenii mai târziu.

„Sunt”, i-a spus bătrânul, „muzician.”³

Cuprins

Introducere. Puterea dulce-amarului 19

PARTEA I | Întristare și năzuință

1. La ce slujește întristarea? 39
2. De ce tânjim după iubirea „perfectă” și necondiționată? (Și ce legătură există între această năzuință și faptul că iubim cântecele triste, zilele ploioase și chiar divinul?) 63
3. Este creativitatea asociată cu tristețea, năzuința – și transcendența? 95
4. Cum să ne împăcăm cu iubirea pierdută? 123

PARTEA A II-A | Învingători și învinși

5. Cum s-a transformat o națiune întemeiată pe atât de multă suferință într-o cultură de zâmbete obligatorii? 161
6. Cum putem să transcendem pozitivitatea impusă la locul de muncă și în afara lui? 183

PARTEA A III-A | Mortalitate, efemeritate și jale

7. Ar trebui să încercăm a trăi de-a pururea? 211
8. Ar trebui „să depășim” jalea și efemeritatea? 229

9. Moștenim suferința părinților și strămoșilor noștri?
Și, dacă așa este, o putem transforma după niște
generații? 255

Coda. Cum ajungem acasă 285

Mulțumiri 299

Note 307



Chestionar dulce-amar

Unii dintre noi locuim instinctiv în starea dulce-amară, și am făcut-o mereu; unii dintre noi o evităm pe cât putem; unii dintre noi ajungem acolo când atingem o anumită vârstă sau după ce înfruntăm nenorocirile și triumfurile vieții. Dacă vă întrebați cât de înclinați sunteți către această sensibilitate, puteți răspunde la acest chestionar, pe care l-am elaborat în colaborare cu cercetătorul dr. David Yaden, profesor la Johns Hopkins Medicine, și cu dr. Scott Barry Kaufman, expert în științe cognitive și directorul organizației Center for the Science of Human Potential.* Ca să aflați cât de dulci-amari sunteți în acest moment particular, vă rog să vă puneți aceste întrebări și să indicați în ce măsură sunteți de acord cu afirmațiile următoare pe o scală de la 0 (câtuși de puțin) până la 10 (total).

- Vă tulbură ușor reclamele TV înduioșătoare?
- Vă emoționează în mod deosebit fotografiile vechi?
- Reacționați intens față de muzică, arte plastice sau natură?

* Notă pentru psihologi și alți cercetători interesați să exploreze conceptul de dulce-amar: în vreme ce studiile-pilot efectuate de Yaden și Kaufman au estimat aspectele preliminare ale itemilor, nu au inclus totuși alte metode de validare a lor, precum focus-grupuri, examinarea experților și analiza factorială exploratorie și confirmatoare a unor eșantioane mai largi. Ei îi încurajează pe cercetătorii interesați să inițieze mai multe cercetări privind itemii din chestionar pentru o estimare suplimentară a proprietăților lor psihometrice (n.a.).

- V-au descris ceilalți ca pe un „suflet bătrân”?
- Vă simțiți bine sau inspirat într-o zi ploioasă?
- Știți ce a vrut să spună C.S. Lewis când a descris bucuria ca pe „o minunată și aprigă împunsătură a dorului”?
- Preferați poezia sportului (sau poate că descoperiți poezia în sport)?
- Vi se face pielea de găină de mai multe ori pe zi?
- Vedeți „lacrimile din lucruri”? (Această expresie provine din *Eneida* lui Virgiliu.)
- Vă înalță sufla muzica tristă?
- Aveți tendința să vedeți în același timp fericirea și tristețea din lucruri?
- Căutați frumusețea din viața voastră de zi cu zi?
- Găsește cuvântul *tulburător* un ecou special în voi?
- Când discutați cu prietenii apropiați, sunteți tentați să vorbiți despre necazurile lor trecute sau prezente?
- Și: Aveți senzația că extazul este iminent?

Acest ultim item poate să pară o întrebare bizară într-un inventar al trăsăturilor de personalitate dulce-amară. Dar eu nu mă refer la o viziune optimistă sau la un zâmbet afișat cu ușurință. Mă gândesc la strania exaltare pe care o poate dăruia dorul mistuitor. Conform cercetărilor recente efectuate de Yaden, transcenderea sinelui (ca și rudele sale mai domoale, precum recunoștința și stările de cufundare totală în ceea ce faci) sunt mai intense în momentele de tranziție, în clipele finale și cu prilejul morții – în etapele dulci-amare ale vieții.

* Expresia *old soul* înseamnă un suflet care a cunoscut multiple reîncarnări (n.t.).

De fapt, se poate spune că factorul care orientează o persoană spre starea dulce-amară este o mai acută conștientizare a finalității. Copiii care se bălăcesc veseli în noroi storc lacrimi din ochii bunicilor, fiindcă aceștia știu că într-o zi copiii vor crește mari și vor îmbătrâni (iar ei nu-i vor putea vedea atunci). Dar, într-o exprimare exactă, acestea nu sunt lacrimi de tristețe; în esență, sunt lacrimi de iubire.

Ca să vă calculați scorul la Chestionarul dulce-amar însumați răspunsurile voastre și împărțiți totalul la 15.

Dacă numărul obținut este mai mic de 3,8, tindeți să fiți sangvini.

Dacă numărul obținut se situează între 3,8 și 5,7, tindeți să oscilați între personalitatea sangvină și stările dulci-amare.

Dacă scorul vostru este mai mare de 5,7, sunteți adevărați cunoscători ai locului în care se întâlnesc lumina și întunericul.

Cei care au citit cartea mea *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking** vor afla cu interes că studiile exploratorii efectuate de Yaden și Kaufman arată o corelație înaltă între scorurile mari la chestionarul dulce-amar și trăsătura identificată de psihologa și autoarea dr. Elaine Aron drept „mare sensibilitate”.** Yaden și Kaufman au constatat de asemenea și o înaltă corelație cu tendința spre „absorbire” – care este un predictor al creativității – și o corelație moderată cu evlavia, transcenderea sinelui și spiritualitatea. În sfârșit, au

* Susan Cain, *Quiet. Puterea introverților într-o lume asurzitoare*, trad. din lb. engl. Ianina Marinescu, Publica, București, 2018 (n.t.).

** Este interesant că nu au descoperit nicio corelație cu introversiunea (n.a.).

descoperit o slabă asociere cu anxietatea și depresia – ceea ce nu este surprinzător.²¹ *Prea multă* melancolie poate să conducă la ceea ce Aristotel numea boli cauzate de fierea neagră (*melanina kole*, de unde și-a luat numele melancolia).²²

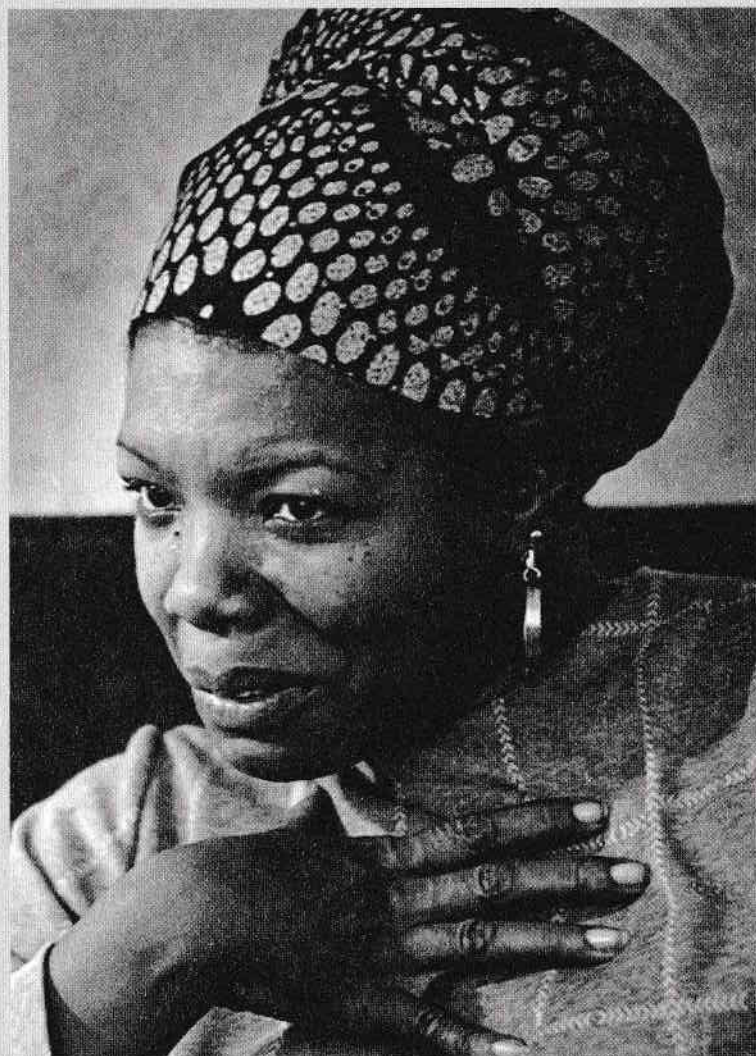
Aceasta nu este o carte despre acele afecțiuni, oricât de reale și de dureroase ar fi ele; și, cu siguranță, nu le elogiază. Dacă aveți senzația că suferiți de depresie, de anxietate severă sau chiar de tulburări de stres posttraumatic, e bine să știți că ajutorul de care aveți nevoie vine din afara voastră – și e bine să îl solicitați!

Această carte vă vorbește despre bogățiile tradițiilor dulci-amare – și vă spune cum, prin pătrunderea lor, se poate transforma modul în care creăm, în care ne creștem copiii, în care îi conducem pe alții, în care iubim și modul în care murim. Sper că ne va ajuta de asemenea să ne înțelegem unii pe ceilalți și să ne deslușim pe noi înșine.



LBRIS

We know
books



Maya Angelou, © Craig Herndon/*The Washington Post*

Partea | Întristare
I | și năzuință

Cum putem transforma suferința
în creativitate, transcendență și iubire?

1 | La ce slujește întristarea?

Înainte de a cunoaște bunătatea ca pe cel mai adânc lucru dinlăuntru,
trebuie să cunoști întristarea ca pe celălalt cel mai adânc lucru.

Naomi Shihab Nye¹

În 2010, Pete Docter, celebrul regizor de la Pixar, a decis să facă un film de animație despre emoțiile nestăpânite și tulburi ale unei fete de 11 ani, pe nume Riley. Știa în linii mari povestea pe care voia să o spună. Filmul avea să înceapă cu Riley, dezrădăcinată din orașul său natal din Minnesota și azvârlită într-o casă și la o școală nouă din San Francisco, în timp ce era totodată prada furtunii emoționale a adolescenței gata să înceapă.²

Până aici, toate bune. Însă Docter s-a confruntat cu un puzzle creativ. Dorea să descrie sentimentele lui Riley ca pe niște simpatice personaje animate, aflate la un centru de comandă din creierul fetei, de unde îi dirijau amintirile și viața de zi cu zi. Însă care sentimente? Psihologii i-au spus că avem până la 27 de emoții diferite.³ Dar nu poți scoate o istorisire bună despre atât de multe personaje. Docter trebuia să restrângă lista și să aleagă o emoție pe care să o distribuie în rolul principal.

A luat în calcul câteva emoții diferite pentru acest rol, apoi a decis să pună în centrul filmului Frica, alături de Bucurie; în parte, spune el, pentru că Frica este haioasă.⁴ S-a gândit și la Tristețe, dar aceasta părea neatrăgătoare. Docter crescuse în