

LBRIS

We know
books

Moussa Nabati

Terapia fericirii

Traducere din limba franceză de
Nicolae Baltă

philobia

Cuprins

„O comoară la Ispahan“	7
Introducere	9

PRIMA PARTE FERICIREA ÎN TOATE STĂRILE EI

CAPITOLUL ÎNTÂI	
Ce este fericirea?	25
CAPITOLUL DOI	
Un fluture numit Dorință.....	53
CAPITOLUL TREI	
Amăgirea	73
CAPITOLUL PATRU	
Paiele și grâul	97
CAPITOLUL CINCI	
Fericirea de a fi tu însuți	121
CAPITOLUL ȘASE	
Să devii tu însuți.....	147

CELE CINCI URĂRI DE FERICIRE

CAPITOLUL ÎNTĂI	
Sănătatea.....	177
CAPITOLUL DOI	
Dragostea.....	199
CAPITOLUL TREI	
O familie ideală.....	227
CAPITOLUL PATRU	
Reușita socială.....	255
CAPITOLUL CINCI	
Bogăția.....	271
Concluzie: Cocoșul și câinele.....	289

„O comoară la Ispahan“

Un localnic din Ispahan își irosise toată moștenirea și era nevoiaș. Într-o noapte a avut un vis: o voce i-a spus că în orașul Bagdad exista o comoară ascunsă într-un anumit loc. Când s-a trezit, a plecat imediat la Bagdad. Ajuns acolo, fără bani, s-a hotărât să cerșească, dar i-a fost rușine să o facă înainte de căderea serii.

Cum mergea pe străzi, a fost prins de o patrulă care l-a luat drept hoț și l-a snopit în bătaie, fără să îl lase să dea explicații. În cele din urmă, a reușit să o facă și a povestit visul cu o asemenea sinceritate încât l-a convins pe locotenentul de poliție.

Acesta a exclamat: „Văd că nu ești un hoț, că ești un om cumsecade, dar cum ai putut fi așa de prost încât să faci o călătorie atât de lungă bazându-te pe un vis? Eu am visat deseori că la Ispahan e o comoară ascunsă într-o căsuță albă, pe cutare stradă, aparținând cutărui om, dar nu am pornit la drum pentru atâta lucru.“

Or, casa de care vorbea locotenentul era chiar a omului nostru. Acesta, mulțumindu-i lui Dumnezeu că pricina norocului său a fost propria lui greșală, s-a întors la Ispahan, unde a găsit comoara îngropată în propria-i casă.

Această poveste venită de pe meleaguri îndepărtate ne arată de la început demersul: fericirea-cómoară este la picioarele noastre, aici și acum, la noi, în noi.

LBRIS

We know
books

PRIMA PARTE

**FERICIREA
ÎN TOATE STĂRILE EI**

LBRIS

We know
books

CAPITOLUL ÎNTÂI

Ce este fericirea?

Fiecare cu fericirea lui

Oamenii se gândesc mult la fericire. Dintotdeauna și pretutindeni s-au gândit mult la fericire. Acest cuvânt, atât de magic și de seducător, de opt litere și patru silabe, ușor de înțeles pentru toți, constituie aspirația cea mai obsedantă, motivația secretă cea mai stimulantă a tuturor acțiunilor omenești.

Totuși, dacă termenul de „fericire“, ca și cel de „libertate“ și de „dragoste“, trimite la un sentiment de la bun început familiar, orice tentativă de a-l defini în mod obiectiv se dovedește de o complexitate redutabilă. Un cuvânt este cu atât mai greu de precizat cu cât a fost idealizat, adică supraîncărcat de afecte, de mii de ani. Toate cuvintele care vorbesc inimii, care ne încântă și ne ambaleză, cele care agită și răscolesc mulțimile, sunt cele care sunt cumplite de greu de definit. Câți oameni curajoși nu au murit pentru aceste cuvinte al căror sens nu îl înțelegeau întotdeauna: „patria“, „dreptatea“, „revoluția“, „libertatea“!... Ele au farmecul magic de-a însemna mult, dar fără a dezvălui mare lucru. Poate că și-ar pierde chiar toată puterea de-a vrăji dacă am reuși să le disecăm pentru a le extrage sensul exact. Ele nu evocă nicio realitate precisă, ci niște simboluri.

Există un soi de jenă, de pudoare, ca să nu spunem de vinovăție, în a te declara pe față fericit. Unii își interzic să o recunoască din

teama superstițioasă de deochi, ca să se protejeze de invidia celorlalți. Vor ca în acest fel să nu își supere anturajul, pe care și-l imaginează mai puțin favorizat de viață decât ei? S-ar părea că se simt mai în largul lor să numească nefericirea, să o definească, să o cântărească, să o exprime, fără stânjeneală, uneori cu o anumită condescendență sau chiar cu un pic de bucurie! În chip straniu, nefericirea se bucură de o reputație mai bună decât fericirea, făcând dintotdeauna să curgă mai multă cerneală, deși toți se străduiesc din răspuțeri să o ocolească, să o exorcizeze, să se protejeze de ea. Ambivalența umană apare aici la apogeul ei.

Nu există nicio definiție obiectivă a fericirii. Nimeni nu zăbovește asupra conținutului ei. Acesta depinde de o multitudine de factori. Ea nu este niciodată identică pentru două persoane. Este tributară educației primite, istoriei personale din romanul familial, sexului, vârstei, credințelor și dorințelor fiecăruia. Ea se definește prin referire la treimea simbolică, adică la sistemul de valori și la cultura unei societăți dintr-o perioadă anume. Acestea din urmă sunt cele ce modelează idealul fericirii, arătând căile concretizării sale.

Fericirea se reduce pentru unii, searbăd, la o stare de ne-nefericire, de ne-suferință. Aceștia caută să se convingă, recurgând la un bilanț contabil rece, că suma satisfacțiilor lor este superioară celei a nefericirilor.

Alții se consolează și se străduiesc să se creadă fericiți comparându-și soarta cu aceea, deloc de invidiat, ba chiar dramatică, a milioane de nefericiți, victime ale foametei, războaielor, epidemiilor sau inundațiilor. „Nu suntem chiar așa de nefericiți“, își zic ei, absorbind toate aceste imagini deprimante cu care îi îndoapă televiziunea la ora meselor luate în familie.

Iată o povestioară umoristică ilustrând relativitatea fericirii.

Un biet țaran vine să i se plângă preotului din sat: „Părinte, viața mea este un iad. Locuim, nevastă-mea, soacră-mea, cei opt copii și cu

mine într-o cămăruță. Trăim claie peste grămadă. Suferința noastră este insuportabilă.

— Ia-ți una din capre, spune preotul, bag-o în cameră cu voi și vino peste o săptămână.

— Dar n-am cum, că nu mai e loc!

Totuși, bietul țaran îl ascultă și se întoarce după o săptămână.

— E de o mie de ori mai rău ca înainte, spune el, și, pe deasupra, capra își face nevoile peste tot. Viața noastră a ajuns un coșmar!

— Ia și a doua capră în cameră și vino peste o săptămână.

Țaranul plânge și protestează, dar se resemnează în cele din urmă să se supună preotului.

— Sunt disperat, spune el peste o săptămână. Singura scăpare e sinuciderea, dar religia o interzice.

— Acum, răspunde preotul, scoate cele două capre și vino mâine.

Bietul țaran pleacă și se întoarce a doua zi la parohie: „Mulțumesc, părinte. Sunteți un mare înțelept. V-am urmat sfaturile scoțându-mi caprele afară. Infernul s-a transformat în paradis. Acum sunt fericit. Casa mea a devenit mare, curată și plăcută!“

În afară de cele două definiții negative ale fericirii – prima bazată pe absența nefericirii, iar a doua pe comparația cu cei mai nefericiți –, există și fericirea pozitivă. Dar aceasta, după cum am subliniat, are o relativitate absolută, atât în privința conținutului ei exact, cât și în a posibilităților ei căi de acces. În privința acestora din urmă, tradiția propune trei.

Prima se numește hazard, neprevăzut, imprevizibil, sfidând orice abordare rațională, explicativă, ținând de mister, de neinteligibil, de incomprehensibil. „Asta este!“

A doua s-ar înrudi cu norocul. Diferența dintre hazard și noroc ține de caracterul întru totul anonim și accidental al celui dintâi, care poate favoriza la întâmplare pe oricine, în timp ce norocul ar fi

mai personalizat. El nu zâmbește orbește, oricui, bătând la ușa lui fără deosebire, ci își îmbrățișează doar favoriții, aleșii, de obicei nefiind de conceput ca o persoană adultă să cumuleze norocul și hazardul, în sensul bun sau rău. Cum scria Eugène Labiche, „ghinionistul e cel căruia i se întâmplă toate, iar norocosul e cel căruia îi reușește totul“. Omul fericit, binecuvântat de zei, ar fi prin urmare cel născut sub stea norocoasă, care reușește, fără prea mare efort, în tot ce face: dragoste, avere, sănătate, copii etc.

Pentru unii, norocul constituie un dar, un har natural, înnăscut, acordat poate pentru a răsplăti meritul înaintașilor. Pentru alții, în schimb, el este ca o forță sau un fluid care ar putea fi îmblânzit prin măgulire, dobândit. Această convingere îi determină să atragă puterile favorabile și să alunge geniul rău purtând amulete, bând licori magice, consultând chiromanți sau tema astrală personală înainte de-a întreprinde ceva în domeniul sentimental sau comercial.

Toate aceste credințe, mult mai răspândite decât se crede, atestă perenitatea mentalității primitive și superstițioase la omul contemporan. Milioane de persoane își consultă zilnic horoscopul, încercând să ghicească dacă astrele le vor fi sau nu binevoitoare. Miliarde sunt cheltuite zilnic în jocurile de noroc de indivizi nutrinți speranța de-a câștiga lozul cel mare. Această credulitate colectivă îi îmbogățește de mult pe șarlatanii de tot felul.

Pentru o a treia categorie de oameni, care se vor realiza și deci refractari față de superstiții, fericirea nu are nimic de-a face cu complicitatea magică a zeilor sau a astrelor, nu se găsește într-un plic-surpriză, nu este oferit pe o tavă de argint, ci se obține, se merită, se câștigă, se smulge prin muncă, perseverență și curaj.

Să semnalăm în sfârșit o ultimă cale folosită de cei ce se plasează între aceste două convingeri opuse, pe care caută să le împace. După părerea lor, ar trebui, desigur, să te naști sub o stea norocoasă, protejat de îngerul păzitor, dar asta nu e de ajuns dacă subiectul nu se

ajută singur, dacă refuză să devină protagonistul propriului destin. „Dumnezeu îi ajută pe cei ce se ajută singuri!“

Să examinăm acum conținutul fericirii, diversele sale ingrediente constitutive. Acestea nu au prea evoluat din negura timpurilor. Iată o mică listă: sănătatea, dragostea, sexualitatea, banii, recunoașterea, puterea, un cuplu unit, o familie bună.

Totuși, nu am putea conchide că există fericire decât cu condiția de a putea experimenta și trăi toate aceste valori într-un mod solidar, armonios și durabil, fără să lipsească niciuna.

Aceasta înseamnă, în primul rând, că ar fi dificil pentru un om să se declare fericit chiar dacă s-ar bucura de o sănătate desăvârșită și de o avere imensă, dacă e lipsit de dragoste, respins de toți. În egală măsură, pentru altul, care, invers, ar fi bogat și s-ar bucura din plin de dragoste, dar care ar fi victima unei boli incurabile.

În al doilea rând, de data aceasta în perspectiva viitorului, o femeie căreia nu îi lipsește nimic în prezent – avere, sănătate, dragoste, copii etc. – nu se va putea simți totuși fericită dacă ar putea prevedea că soțul o va înșela curând sau că va pierde un copil. A fi fericit necesită, așadar, o anumită „necunoaștere“ a viitorului sau, dimpotrivă, o proiecție încrezătoare în viitor, siguranța permanenței.

Acestea fiind spuse, conținutul fericirii variază radical de la o persoană la alta. Pentru un deținut, ea constă în dobândirea libertății, pentru un orb – a vederii, pentru un îndrăgostit – a iubitei, pentru un bolnav – a sănătății, pentru un sărac – a bogăției, pentru un șomer – a unei slujbe, pentru un student – succesul la examene.

Astfel, fiecare se crede nefericit în funcție de lipsa de care suferă.

Mulți sunt deopotrivă convinși că dacă nu sunt fericiți e tocmai din cauza unei privațiuni, a unui obstacol exterior și cred, în consecință, că pentru a redobândi fericirea ar fi suficient să acționeze pentru a transforma lucrurile astfel încât să nu mai fie așa cum sunt, ci altfel, și să corespundă în acest fel dorințelor lor.

Totuși, contrar acestor certitudini, starea de mulțumire sufletească nu depinde de o lipsă reală, a cărei satisfacere ar garanta fericirea permanentă. Într-adevăr, odată ce deținutul și-ar recăpăta libertatea, amantul și-ar strânge în brațe iubita, săracul ar câștiga o avere, șomerul și-ar găsi un serviciu, iar orbul ar vedea, ei nu se vor mai gândi la fericire și chiar, întrucâtva dezamăgiți, vor începe să aibă alte hime-re, presupuse, ca și precedentele, a satisface alte lipsuri care nu vor întârzia să apară. Astfel, fiecare își întreține idealul propriu, căutând să suprime insuficiența despre care crede că îl împiedică să fie fericit.

Oricum, lipsa este nu doar de neocolit, ci se dovedește și indispensabilă din punct de vedere psihologic, după cum vom vedea mai încolo.

Asta nu înseamnă totuși că fericirea este total independentă de condițiile materiale, ci doar că nu se reduce la ele. Ar putea fi totuși găsit, în fața acestei relativități absolute a ideii de fericire, un reper solid și fiabil, o regulă, ca să nu spunem o lege?

Iată-o: fericirea constă în a înțelege corespondența, adecvarea, uniunea dintre realitate și idealul tău.

În fond, ceea ce face un om nefericit trimite mai curând nu la lipsa reală de care crede că suferă, ci la distanța, la decalajul dintre realitate și vis, pe care lipsa nu are decât funcția de-a o scoate la suprafață.

Françoise are 35 de ani și se declară dezamăgită fiindcă nu reușește, în ciuda a numeroși ani de speranță și de tratamente, să rămână însărcinată pentru a-și satisface dorința de-a fi mamă. Această încercare întuneacă tot cerul, de altfel senin, al vieții ei: un partener plăcut, un serviciu interesant etc.

Geneviève are 43 de ani și se declară descurajată deoarece nu reușește să aducă pe lume un al cincilea copil! A avut deja patru din căsnicia precedentă, dar ar fi vrut atât de mult să aibă un al cincilea ca să îl „ofere“ noului ei partener, mai tânăr ca ea, dar care nu a avut încă „șansa de a fi tătic“!

Martine are 25 de ani și se declară foarte nefericită deoarece tocmai a aflat că este însărcinată, pentru prima dată, „accidental“ și susține că nu are deocamdată niciun chef să aibă grijă de un copil, „de scutece și de biberoane“, preferând să se dedice întâi carierei ei. Martine ar vrea să facă avort, dar partenerul ei, opunându-se dorinței sale, amenință că o părăsește și în consecință susține că e sfâșiată, constrânsă să aleagă între serviciu și viața ei de femeie și de mamă.

Ce pare identic în aceste exemple e legat de decalajul, de distanța dintre realitate și idealul fiecăreia dintre aceste femei. Nu este vorba de fiecare dată de aceeași realitate și nici de același ideal, ci invariabil de aceeași tensiune dintre ele.

Evident, aceste realități și aceste idealuri sunt personale, întru totul subiective. Unui observator exterior, pretins „neutru“, i-ar fi imposibil să le compare cu obiectivitate. Nicio suferință nu este mai legitimă decât alta, sau, invers, mai derizorie, inechitabilă.

Idealul nu constituie, firește, decât o dorință, o aspirație, o fantasmă subiectivă și în niciun caz o normă sau un model valabil pentru toți. Fiecare mângâie și nutrește propriul său vis. Dar de unde vine acesta? El se trage în linii mari din trei surse principale, fiind alimentat în primul rând de pulsione, de atotputernicia instinctivă care, prin esență sălbatică, neîmblânzită, ignoră orice limită și orice morală și încită Eul să fie totul, să aibă totul, să înțeleagă totul, să știe totul și să ia totul, și ce e permis, și ce e interzis; toate poamele Edenului, inclusiv cele ale Copacului Cunoașterii Binelui și Răului.

Idealul este apoi stârnit, alimentat de visurile secrete ale părinților, insuflate încă din copilăria timpurie, care își însărcinează inconștient progenitura să reușească, să strălucească, să exceleze în numele lor și în locul lor, acolo unde ei au eșuat, ca să își panseze rănilor amorului-propriu, sperând în acest fel ca eșecurile, insuficiențele și