

Claudia Hammond

# ARTA BUNĂȚII

traducere din limba engleză de  
INES HRISTEA



## CUPRINS

INTRODUCERE .....	7
Cele șapte chei ale bunății .....	11
Testul bunății .....	13
E la fel de bine să primești și să dai .....	19
Povestea a doi jurnaliști .....	20
1. ÎN LUME EXISTĂ MAI MULTĂ BUNĂTATE DECÂT AI PUTEA CREDE .....	24
Pragul celor doi ani .....	25
Bunul samaritean, în varianta mini .....	28
Din ce în ce mai multă bunătare .....	31
Mai matur și mai bun? .....	34
În căutarea bunății .....	39
O contagiune de bun augur .....	48
Transformă-te într-un observator al bunății! .....	54
2. CÂND EȘTI BUN, TE SIMȚI BINE, IAR ASTA E ÎN REGULĂ .....	59
Win/win – de ce actele de bunătare au beneficii duble .....	61
Bucuria voluntariatului .....	68
Mai mult decât o stare de bine .....	73
Potențarea impulsului bunății .....	78

3. NU TE CRAMPONA PREA MULT DE MOTIVE!.....	89
Motive felurite .....	93
Când exagerezi cu bunătatea .....	101
Ia-ți în considerare și interesul propriu!.....	108
3½. REȚELELE SOCIALE ABUNDĂ ÎN BUNĂTATE	
(bine, nu abundă, dar bunătatea totuși există) .....	113
Bunătatea de zi cu zi în online .....	116
Industria casnică a bunății .....	119
Cum putem efectiv să facem să existe mai multă bunătate pe rețelele sociale?.....	122
4. OAMENII BUNI POT SĂ FIE ÎNVINGĂTORI .....	126
Povestea a trei șefi (plus doi) .....	127
Gentil, nu moale.....	135
Triatloniști cu inima bună, fotbaliști etici și un corespondent străin foarte grijuliu .....	143
Învăță de la Lady Montagu .....	148
Phil cel Bun câștigă.....	152
5. BUNĂTATEA VINE DIN ÎNȚELEGEREA PUNCTELOR DE VEDERE ALE CELORLALȚI .....	156
Empatia esențială.....	158
Să faci mai mult decât să intri în pielea celuilalt!.....	165
Marele jaf al narciselor .....	169
Cum să devii mai empatic.....	175
Avantajele și dezavantajele empatiei .....	184
Închide „robinetul“ de empatie .....	190
Treizeci și șase de întrebări.....	193
Ascultă, ascultă atent! citește, citește profund!.....	198
6. ORICINE POATE SĂ FIE UN EROU.....	206
Eroii de zi cu zi.....	207
„Banalitatea“ eroismului .....	212
Eroii pandemiei.....	217

Efectul spectatorului.....	221
Eroismul planificat.....	231
7. AMINTEȘTE-ȚI SĂ FII BUN CU TINE ÎNSUȚI!.....	235
La ce pericole te expui când ești dur cu tine însuși.....	237
Nu e vorba doar de mine.....	241
Nu fi cel mai dur critic al tău! .....	244
Să fii mai bun cu tine însuși nu e neapărat ușor.....	248
Alte căi către autocompasiune.....	252
Rețetă de bunătate .....	259
Note.....	272

WITH LOVE,  
BAROQUE

## INTRODUCERE

Pe vremuri am locuit în Londra, nu departe de Abbey Road. Când treceam cu mașina pe strada asta, întotdeauna eram extrem de atentă la apropierea de o anumită trecere de pietoni, care se afla chiar în fața celebrelor Studiouri Abbey Road, acolo unde trupa Beatles și-a înregistrat majoritatea albumelor iconice, inclusiv, firește, cel din 1969, intitulat chiar *Abbey Road*. Motivul prudenței mele era acela că, invariabil, pe trecerea de pietoni se afla câte un grup de turiști – dintre care câte unul în picioarele goale și niciunul atent la trafic – care se încăpățâneau să reproducă instantaneul cu John, Ringo, Paul și George, acela de pe coperta albumului, în timp ce un prieten sau un trecător le immortaliza fotografic omagiul adus „celor patru fantastici”.

Evident, Beatles-ii se numără printre cele mai cunoscute persoane din lume care au trăit vreodată, fiind celebrați și adorați de milioane de oameni. Însă mărșul monument ridicat în mijlocul intersecției din apropierea trecerii de pietoni cu pricina nu onorează realizările lor. Monumentul are vreo cinci metri și jumătate înălțime și a fost construit din bazalt. Pe una dintre plinte se află o statuie de bronz reprezentând o muză cu o harpă. Pe plinta

opusă a fost montat un basorelief de tip medalion, din cupru, care înfățișează un bărbat distins, cu barbă și cu un profil nobil. Două lampioane stradale impunătoare flanchează monumentul. Dar cine a putut să merite un astfel de memorial somptuos? Și de ce a fost el ridicat?

Monumentul îi este dedicat unui sculptor victorian pe nume Edward Onslow Ford, ale cărui lucrări au supraviețuit până azi. Deci, cu asta, am rezolvat partea cu „cine”. Însă mie partea cu „de ce” mi s-a părut întotdeauna deosebit de înduioșătoare. Asta fiindcă motivul pentru care amintirea lui Onslow Ford a fost marcată într-un mod atât de evident e acela că el a fost extraordinar de iubit de studenții lui și de ceilalți sculptori pentru „dispoziția sa încântătoare”. Toți acești oameni au strâns o sumă considerabilă și în 1901, după moartea lui Onslow Ford, i-au ridicat memorialul măreț la care fac referire. Iar scrisorile de condoleanțe trimise văduvei lui Ford, aflate în arhiva familiei păstrată la Henry Moore Foundation, vorbesc despre imensa bunătate a artistului. Inscripția de pe monumentul lui sună în felul următor: „Ridicat de prietenii și de admiratorii săi. Respectă-ți propriile valori!”

Din povestea lui Onslow Ford, care se pare că a reușit să-și respecte propriile valori, cred că avem lecții importante de învățat. În primul rând, ea ne demonstrează că oamenii prețuiesc bunătatea, într-o anumite măsură – în cazuri excepționale, o prețuiesc destul încât să ridice monumente în amintirea persoanelor care au întruchipat această virtute. În al doilea rând însă, ea ne demonstrează că poate nu prețuim bunătatea suficient. Prin comparație cu Beatles-ii, impactul de durată al lui Onslow Ford asupra culturii noastre e relativ minim, așa că, în ciuda monumentului său, presupun că, foarte curând, Ford va fi cu totul uitat, în vreme ce de Beatles-i, în mod cert, oamenii își vor mai aminti încă decenii (poate chiar secole?). Genialitatea și realizările suntenerate pe drept cuvânt.

Nu sugerez nici măcar preț de-o secundă că atributele astea ar trebui desconsiderate. În schimb, sunt de părere că, asemenea prietenilor lui Onslow Ford, ar trebui să remarcăm și să prețuim și virtutea mai smerită care este bunătatea – mai mult decât o facem cel mai adesea azi.

Prin urmare, *Arta bunătății* este o pledoarie, în sensul că oamenii ar trebui să ia mult mai în serios bunătatea și ar trebui s-o aprecieze mult mai profund. Cu toții suntem mai buni decât credem, dar am putea să fim și mai buni – ceea ce ne-ar aduce beneficii enorme în ceea ce privește propria sănătate mentală și propria stare de bine, dar și în ceea ce privește societatea în general, economia și mediul. Folosind cele mai recente date psihologice din întreaga lume, dar și apelând la un studiu nou și unic, voi demonstra că bunătatea nu-i ajută doar pe ceilalți, ci ne ajută și pe noi înșine.

Totuși, să fii bun nu e întotdeauna ușor. Felul în care e construită lumea de azi ne poate determina să fim duri atât cu noi înșine, cât și cu cei din jur. Școlile, universitățile și instituțiile în care lucrăm sunt, din anumite puncte de vedere, locuri în care astăzi există mai multă gentilețe decât în trecut. Azi nu mai e deloc în regulă să arunci în cineva cu o mașină de scris (când am început să lucrez în redacția de știri a unui post de radio, colegii mai în vârstă mi-au povestit mai multe episoade de genul ăsta). Azi copiii nu mai sunt bătuți cu bastonul fiindcă au uitat tabla înmulțirii. Însă chiar și azi, în întreaga societate, continuă să se pună accentul pe realizările personale și pe succesul individual, adesea în detrimentul semenilor și uneori prin dezvoltarea, în noi înșine, a unei atitudini dure, nemiloase. Încă ni se inoculează ideea că să fii bun înseamnă să fii slab și că să fii slab înseamnă să pierzi în viață. Voi contesta această noțiune, fiind susținută de dovezile ample care arată că toți oamenii au de câștigat prin mai multă cooperare și mai multă compasiune și că, în mod cert, să fii

bun și empatic nu reprezintă un obstacol în calea succesului sau chiar a faimei. Mai mult decât atât: cu cât în lume există mai multă bunătate, cu atât mai mult întreaga lume are de câștigat.

De asemenea, voi aborda dificila chestiune a felului în care poate să fie definită bunătatea.

De exemplu, mă întreb cu câte dintre următoarele afirmații rezonați voi:

- Cred că e corect să-i acorzi fiecărui om o șansă.
- Îmi vine ușor să iert.
- Împărtășesc lucruri pe care aș prefera să le țin pentru mine.
- Am surprins o altă persoană când am făcut un gest gentil.
- Le zâmbesc străinilor.
- Ca să-l ajut pe un prieten, am făcut ceva ce pe mine m-a supărat.

Nu vă faceți griji dacă nu v-ați identificat cu toate afirmațiile de mai sus. Ele ilustrează câteva dintre diferitele tipuri de bunătate, așa că voi ați putea să fiți mai înclinați către toleranță sau empatie, dar mai puțin înclinați către a face deliberat gesturi ce denotă bunătate sau către a evita gesturi lipsite de gentilețe. Cel mai probabil, ați acționat în toate aceste moduri în anumite situații, iar în alte situații, nu. Probabil că fiecare dintre voi e un om bun, însă nu permanent. Și fiecare dintre voi își manifestă bunătatea în moduri diferite, în momente diferite.

Vedeți, bunătatea nu e deloc un „lucru” ușor. Și, de fapt, nu e doar un singur „lucru”. Ea e multifacțetată, e greu de definit și adesea e greșit înțeleasă. Odată, l-am ofensat pe văduvul unei cercetătoare scilpitoare spunându-i că, deși îi întâlнисem soția doar de câteva ori și atunci pentru puțin timp, îmi dădusem seama ce persoană cu

adevărat drăguță fusese. Am intenționat ca aceste cuvinte ale mele să fie un compliment, însă omul a considerat că lauda mea a fost banală și disprețuitoare și că a minimalizat realizările profesionale ale doamnei. Reacția soțului a fost poate de înțeles, mai ales luând în considerare faptul că, în mod constant, în domeniile tradițional masculine, succesele femeilor sunt desconsiderate. Dar, chiar și așa, mi-a părut rău – a fost un exemplu de situație în care bunătatea a fost subapreciată. Mi-ar plăcea să trăiesc într-o lume în care cel mai minunat lucru pe care ai putea să-l spui despre cineva ar fi că e un om bun.

## CELE ȘAPTE CHEI ALE BUNĂTĂȚII

În această carte voi prezenta șapte căi ale bunătății. Unora dintre voi, unele ar putea să vi se pară evidente, altora, nu. Niciuna nu e mai importantă decât restul, dar toate se îmbină perfect, astfel încât să alcătuiască tabloul complet al tuturor aspectelor legate de bunătate, tablou pe care trebuie să-l luăm în considerare dacă vrem să facem ca lumea să fie un loc mai bun.

În Capitolul 1, voi începe prin a explora faptul – adesea subapreciat – că pe pământ există deja multă bunătate. Da, asta e realitatea. Umanitatea întrece inumanitatea – trebuie doar să deschidem ochii și să vedem asta, să nu ne lăsăm induși în eroare de negativitatea care, în mod inevitabil, predomină la știri și pe rețelele sociale. Apoi, în Capitolul 2, am să arăt că bunătatea e binefăcătoare, atât pentru tine, cât și pentru cei care beneficiază de ea. De fapt, câștigul este triplu – câștigi tu, individul, câștigă ceilalți și câștigă întreaga lume. În acest capitolul și în următorul, am să arăt că oamenii care fac acte de bunătate beneficiază și ei de pe urma lor – și sper să vă conving că nu e nimic rău în asta și că avantajele care vă revin, ca indivizi, nu

subminează impactul generozității voastre asupra celorlalți. Apoi am s-o cotesc puțin, ca să pun în discuție una dintre cele mai mari probleme ale epocii noastre: rețelele sociale. Într-o „jumătate de capitol“ ce poartă titlul „Rețelele sociale abundă în bunătate“ voi susține că, deși Twitter, Facebook și alte platforme de acest tip pot să fie pline cu injurii și să mustească de ură, asta e doar jumătate din poveste – chiar și în această groapă cu lei, bunătatea și pozitivitatea încă înfloresc. În următorul capitol „întreg“, mă voi îndrepta către o explorare mai profundă a următoarei teme: poți să fii bun și să fii și câștigător în viață? Sper că n-o să vă stric plăcerea lecturii dacă vă spun de acum că răspunsul la întrebarea asta este, în mod clar, DA. Am să demonstrez că bunătatea nu e o slăbiciune, ci, din contră, poate să reprezinte chiar puterea noastră ascunsă.

Urmează apoi o întrebare dificilă: cum putem să fim mai buni? A cincea cheie a bunătății ne învață să facem efortul de a înțelege părerile și perspectivele celorlalți dacă vrem să acționăm cu bunătate, dar ne învață și că trebuie să alegem momentele potrivite. Empatia are timpul și locul ei. La rând vine apoi capitolul în care voi susține că nu trebuie să ne limităm doar la acele mici și întâmplătoare gesturi gentile despre care auzim vorbindu-se atât de mult. Putem să gândim și la scară mare. Cei mai mulți dintre noi nu vom fi niciodată obligați să facem demonstrația unui curaj nebun, însă cu toții suntem capabili de eroism și putem să ne pregătim din vreme pentru acel potențial moment în care vom avea șansa să salvăm o viață. În plus, faptul de a ne gândi la un gest de bunătate extremă ne ajută să fim mai buni în viața de zi cu zi. Capitolul 7 e puțin diferit, în sensul că nu se ocupă de bunătatea arătată altora, ci de aceea îndreptată către noi înșine. Ceea ce voi susține este că grija de sine și compasiunea față de propria ființă nu trebuie să alunece în răsfaț exagerat și în egoism, dar că, atunci când sunt practicate

corect, pot să aducă sănătății mintale beneficii enorme. Trebuie să ne dezvoltăm o tandrețe autentică față de noi înșine, inclusiv față de minusurile noastre. Doar așa putem să ne apărăm starea de bine și astfel să fim capabili să-i ajutăm pe alții.

Închei cartea cu o rețetă de bunătate, cu trucuri care să vă ajute să puneți în practică toate lucrurile discutate anterior, astfel încât să fiți oameni mai buni și să construiți o lume mai bună. Puteți să alegeți care dintre sugestiile mele ar putea să funcționeze în viața voastră. De asemenea, sper că ele vă vor determina să găsiți și soluții proprii, care să vă ajute să faceți gesturi și mai gentile.

Pe parcursul acestui volum vă voi oferi dovezi irefutabile și strategii a căror eficiență a fost demonstrată, strategii publicate în jurnale științifice. În ultimele două decenii, acest subiect, care anterior fusese neglijat de psihologie și neuroștiințe, a fost studiat în mod profund, de cercetători cu experiență. Accentuez lucrul acesta fiindcă ar fi simplu să considerați că o carte pe tema bunătații este lipsită de substanță și rigoare și, esențialmente, sentimentală. Adevărul se situează exact la polul opus.

## TESTUL BUNĂTĂȚII

Voi apela și la numeroase descoperiri foarte recente, incluse în cel mai amplu studiu realizat la nivel mondial pe tema bunătații – *Testul bunătații* –, studiu la care am lucrat împreună cu colegii mei de la Universitatea din Sussex, un centru de vârf în ceea ce privește cercetarea bunătații. Studiul a fost condus de profesorul Robin Banerjee, poreclit (de mine) „profesorul de bunătate“. Am lansat acest studiu în cadrul emisiunilor și podcasturilor BBC pe care le prezint – *All in the mind*, pe BBC Radio 4, și *Health Check*, pe BBC World Service.

Ca parte din *Testul bunătații*, i-am invitat pe oameni să completeze o serie de chestionare online, în care li s-au pus întrebări despre o mulțime de lucruri, de la personalitate până la sănătatea lor mintală, cât de buni sunt în viața de zi cu zi și ce proporție dintr-o sumă mare de bani primită pe neașteptate ar fi dispuși s-o dăruiască altcuiva. Am fost uimiți de numărul uriaș de persoane care au ales să facă testul: 60 227, din 144 de țări. Analiza acestui volum fără precedent de date ne oferă o înțelegere mult mai bogată a modului în care bunătaatea funcționează în viața reală și ne arată ce anume ne împiedică să fim mai buni.

Încă de la început, *Testul bunătații* a ilustrat în mod clar câte tipuri de bunătaate există. Când li s-a cerut să listeze felurile în care erau buni, participanții au dat un număr enorm de exemple, dar iată-le pe primele cinci din top:

#### TOP 5 AL MODURILOR ÎN CARE OAMENII NE-AU SPUS CĂ ÎȘI MANIFESTĂ BUNĂTATEA

1. Îi ajut pe oameni când îmi cer.
2. Nu mă deranjează să le fac favoruri prietenilor.
3. Deschid ușile și îi las pe oameni să treacă înaintea mea.
4. Îi ajut pe necunoscuți să adune lucrurile pe care le-au scăpat pe jos.
5. Îmi fac griji pentru oamenii mai puțin norocoși decât mine.

Remarcabil este cât de cotidiene, cât de banale sunt toate aceste acțiuni. Nu sunt acte uriașe de generozitate sau de sacrificiu de sine. De fapt, „nu mă deranjează să le fac favoruri prietenilor“ ar putea chiar să dea impresia unei ușoare nemulțumiri ascunse. Însă toate aceste gesturi mici de gentilețe sunt făcute peste tot împrejurul nostru și tot timpul, chiar dacă adesea trec nesesizate. Poate sunt doar niște picături, dar împreună alcătuiesc oceanul. Ca

atare, probabil că nu e deloc surprinzător – deși e îmbucurător – că studiul nostru a arătat că bunătatea e foarte prezentă și foarte răspândită. Trei sferturi din respondenți au spus că au beneficiat de bunătatea prietenilor apropiați și a familiei „deseori” sau „aproape tot timpul”. Cincizeci și nouă la sută avuseseră parte de un gest gentil chiar în cursul acelei zile, iar un sfert din aceștia, chiar în cursul ultimei ore.

I-am mai rugat pe oameni ca în același chestionar să completeze o scală care le măsoara propriul nivel de bunătate. Firește, a trebuit să credem în onestitatea lor, în legătură cu gesturile gentile pe care le făcuseră, însă gama de răspunsuri pe care am primit-o arată că oamenii sunt gata să admită că *nu* au fost prea amabili – la fel și opusul –, prin urmare consider că putem să-i credem pe cuvânt și că sistemul de evaluare a fost unul destul de robust.

Ceea ce am descoperit este interesant, mai ales când vine vorba de categorisirea persoanelor care au acumulat mai multe puncte decât media în ceea ce privește bunătatea. În primul rând, femeile și oamenii credincioși au raportat un număr puțin mai mare de acte de bunătate decât media. Însă personalitatea i-a diferențiat și mai mult pe respondenți. Oamenii extroverțiți, deschiși la experiențe noi și agreabili dau și, surprinzător, primesc mai multă bunătate. Sistemele de valori reprezintă și ele un factor important – mai important decât religia. Cei care spun că prețuiesc bunăvoința și universalismul sunt, în medie, mai gentili decât cei care prețuiesc succesul și puterea. Dar nu vă temeți dacă sunteți o persoană ambițioasă, timidă, iritabilă, agnostică! Asta nu înseamnă că, automat, obțineți un punctaj scăzut la capitolul bunătate. Descoperirile noastre arată ce se întâmplă, în medie, în cadrul unui grup de mari dimensiuni, așa că e perfect posibil ca un om morocănos, introvertit, care caută succesul și nu crede în Dumnezeu să obțină totuși un punctaj mare în ceea ce

privește bunătatea. (Poate cunoașteți câțiva astfel de oameni?) Totuși, media punctajelor ne arată ceva semnificativ despre cine, la nivel de grup, e cel mai probabil să fie bun.

În cadrul *Testului bunătății* i-am mai rugat pe oameni să enumere și cuvintele pe care le asociază cu bunătatea. Iată topul 5, și în acest caz:

#### TOP 5 AL CUVINTELOR PE CARE OAMENII LE ASOCIAZĂ CU BUNĂTATEA

1. Empatie
2. Grijă
3. Ajutor
4. Atenție
5. Compasiune

Firește, acestea nu sunt cuvinte la care nu ne-am fi așteptat, ele se potrivesc perfect cu modul în care cercetătorii din domeniu au conceptualizat bunătatea. În schimb, în mediul academic există o dezbatere amplă cu privire la termenii preciși și la definițiile acestui concept. Da, chiar și oamenii care studiază bunătatea se ceartă pe multe teme, mai ales pe aceea a definirii bunătății *pure*.

Și în acest punct *Testul bunătății* este util, fiindcă îmi permite o abordare din categoria „să avem încredere în oameni”. Evident, există o doză considerabilă, chiar uriașă, de bunătate, când o persoană se întărește pe sine ca să-i spună unei alte persoane ceva ce e greu de auzit, dar care, pe termen lung, îi va fi de folos. Sigur că unele forme de bunătate implică sacrificiu de sine, ba chiar și durere. Și apoi mai sunt și cazurile de altruism îndelung cântărit, precum donarea unui rinichi în beneficiul unui om care îți e absolut străin. Mai există și actele de eroism iscate din senin, în care cineva își asumă un risc uriaș ca să salveze

viața altcuiva. Dar, în același timp, gesturile de zi cu zi, înregistrate în cadrul testului – multele mii de cești de ceai preparate pentru alții, de băi calde pregătite pentru alții, de complimente făcute altora, de note de mulțumire trimise, de zâmbete oferite într-un magazin, de tichete căzute pe jos și restituite proprietarilor – sunt înțelese, de cele mai multe ori, ca acte de bunătate și trebuie să fie apreciate ca atare.

În practică, există o mare suprapunere între diferitele tipuri de bunătate. Un act de bunătate poate să implice eroism sau grațitudine sau milă sau iubire sau grijă sau compasiune – sau o combinație a oricăror acestor elemente. Să fii gentil cu necunoscuții, indiferent de circumstanțe, implică, într-un anumit sens, o doză de sacrificiu de sine, dar persoanei care acționează în acest fel îi dă sentimentul de plăcere. Bunătatea poate să însemne să fii bun doar când ți se prezintă ocazia ori să cauți în mod activ orice oportunitate pentru a fi bun cu semenii tăi – de exemplu, prin intermediul voluntariatului. Uneori, bunătatea înseamnă să înțelegi perspectiva altei persoane și să-i consideri toate acțiunile cu compasiune, dar poate să însemne și să intervii atrăgându-i atenția cuiva că, prin gesturile lui, își desconsideră semenii. Uneori trebuie să fii crud ca să fii bun, dar, firește, poți să fii bun și în moduri mai blânde. Și, cu toate că ni se poate părea că niciodată nu putem să fim destul de buni, realitatea e că proverbul „Poți să-l omori cu bunătatea!” conține un sâmbure de adevăr: să fii bun nu înseamnă să accepți orice fel de comportament sau să întorci întotdeauna și celălalt obraz.

În această carte, eu consider bunătatea ca un „lucru” făcut cu intenția ca altcineva să beneficieze de el. Notați, vă rog, cuvântul „intenție”, fiindcă, sunt convinsă, cu toții ne putem aminti situații în care intenția noastră a fost foarte bună, dar gestul în sine nu și-a atins realmente scopul.

Pe participanții la *Testul bunătății* i-am rugat să ne împărtășească nu doar propriile acte de bunătate, ci și pe acelea la care au fost martori – și unde s-au petrecut ele.

#### TOP 5 LOCURI UNDE OAMENII VĂD PETRECÂNDU-SE ACTE DE BUNĂTATE

1. Acasă
2. În locuri care au legătură cu medicina
3. La serviciu
4. În parcuri
5. În magazine

Locul unde repondenții ne-au spus că e cel mai puțin probabil să fie martorii unor acte de bunătate este online-ul – ceea ce probabil că nu vă surprinde, dată fiind cantitatea de răutate și de ură pe care o vedem revărsată în rețelele sociale (deși, evident, și aici există bunătate și sprijin – vom discuta mai mult în Capitolul 3 ½). Însă am fost surprinsă când am văzut că locurile unde gesturile gentile sunt rareori observate erau transportul public și strada. Motivul pentru care am fost surprinsă în legătură cu trenurile și autobuzele este acela că eu țin un jurnal cu actele de bunătate pe care le observ când mă aflu în spații publice. Iar și iar văd cărucioare de copii cărate pe scări, locuri cedate vârstnicilor și lucruri scăpate pe jos care le sunt returnate proprietarilor. (Apropo, pe lângă rezultatele *Testului bunătății*, voi include în acest volum și unele pasaje din *Jurnalul bunătății*. Vă îndemn și pe voi să țineți un astfel de jurnal.)

În cadrul studiului, oamenii au mai fost rugați să-și amintească de cel mai recent gest gentil pe care cineva l-a făcut în beneficiul lor, dar și de cel mai recent act de bunătate făcut de ei înșiși. În general, tabelele de analiză nu au un mare impact emoțional asupra mea, dar recunosc

că am fost realmente impresionată și că am avut lacrimi în ochi când am parcurs miile de intrări care, fiecare în parte, descria un moment de bunătate petrecut între doi oameni. Există dovezi că, atunci când faci ceva frumos pentru o altă persoană, simți o căldură plăcută, o stare de bine interioară, o strălucire – această strălucire apare în scanările cerebrale. În mod cert, eu am simțit o astfel de căldură plăcută doar citind acele numeroase dovezi de bunătate – prin urmare, între capitole, am introdus o selecție din acele mărturii, pentru ca și voi să puteți să vă bucurați de experiența asta încurajatoare.

## E LA FEL DE BINE SĂ PRIMEȘTI ȘI SĂ DAI

Înainte să închei introducerea, vreau să mă refer la o zonă care adesea, în discuțiile pe tema bunătății, e neglijată. Poate fiindcă pare ceva atât de evident și din această cauză finanțările sunt mult mai greu de găsit, cercetările au alocat mult mai puțin timp foloaselor de care se bucură beneficiarul unui act de bunătate, prin comparație cu cele de care se bucură cel care face actul de bunătate. Cu toate acestea, știm din experiențele proprii că, atunci când primim gentilețea altcuiva, ne simțim prețuiți, ascultați și, mai presus de orice, legați de semenii noștri. Aceste legături au un efect fantastic asupra stării noastre de bine. Cercetările psihologice au demonstrat ce impact extraordinar au bunătatea și empatia asupra modului în care ne creștem copiii, asupra relațiilor noastre de pe tot parcursul vieții și asupra felului în care facem față situațiilor dificile.<sup>1</sup> Bunătatea are, îndubitabil, un efect pozitiv asupra noastră. Iată doar câteva exemple:

- Atât adulții, cât și copiii își descriu relațiile ca fiind mai satisfăcătoare dacă părinții sau partenerii lor

de viață sunt capabili să vadă lucrurile din perspectiva lor.

- În egală măsură, oamenii cu o atitudine plină de bunătate față de partenerii lor de viață e foarte probabil să se bucure în viitor de relații și mai strânse, bazate pe și mai multă încredere.
- E mult mai puțin probabil ca persoanele empaticе să-și facă griji, la modul obsesiv, atunci când se întâmplă să fie nemulțumite de ceva ce a făcut partenerul lor de viață; și e mult mai probabil să-și ierte partenerul.
- Când studenții sunt rugați să-și evalueze profesorii, ei apreciază grija și considerația manifestate de profesori de nouă ori mai mult decât competența acestora.
- Copiii care suferă de cancer experimentează mai puțină durere subiectivă dacă părinții au o atitudine empatică față de ei.<sup>2</sup>

De fapt, e evident, dar totuși trebuie s-o spunem: ne place când oamenii sunt buni cu noi.

## POVESTEA A DOI JURNALIȘTI

Cu douăzeci de ani în urmă sau chiar mai mult, doi jurnaliști s-au pensionat cam în același timp. Unul a dat o petrecere luxoasă într-un club din Londra, cu vinuri fine și mâncăruri rafinate – totul fiind plătit de angajatorul lui. La petrecere au venit sute de persoane, inclusiv vedete. S-au ținut discursuri prin care au fost lăudate realizările jurnalistului – considerabile de altfel –, dar mulți dintre invitați și-au petrecut timpul adunați în grupulețe, împărțându-și tot felul de istorioare din care reieșea ce colaborator groaznic fusese sărbătoritul.

Prin contrast, celălalt jurnalist și-a organizat singur petrecerea de pensionare, într-un cadru mai modest. Fiecare a trebuit să-și plătească băuturile luate de la bar, iar invitații au făcut chetă pentru bufetul cu mâncare. Nicio persoană importantă nu și-a făcut apariția la petrecere și, cu toate că ea a avut loc într-o seară de sâmbătă, o mulțime de tineri în jur de douăzeci de ani, de recepționeri și de angajați din serviciile de curățenie s-au strâns, plini de veselie, ca să sărbătorească pensionarea bărbatului de șaiszeci și ceva de ani. Toată seara lumea nu a discutat despre realizările lui profesionale – deși, și în acest caz, ele fuseseră considerabile –, ci despre ce om bun era jurnalistul în cauză.

Când va veni momentul, eu știu clar ce fel de petrecere mi-aș dori și sper că, citind această carte, și voi veți vrea ca, mai presus de orice, să rămâneți în amintirea semenilor ca fiind niște oameni buni, cumsecade. Dacă asta se va întâmpla, pentru fiecare dintre voi, înseamnă că veți fi trăit o viață mult mai fericită, mai împlinită și mai generoasă decât a altora – și, apropo, țelul acesta nu trebuie să vă rețină din a vă împlini și alte visuri. Poți să fii un jurnalist de marcă – sau chiar o vedetă rock – și să fii și bun cu semenii tăi. Bunătatea nu e un obstacol, ea ne eliberează.

Într-o epocă în care opiniile sunt intens polarizate, în care până și îndemnul #bekind este uneori transformat în armă pe rețelele sociale, în această epocă în care lumea se confruntă cu amenințări atât de serioase precum conflicte armate, crize ale refugiaților, schimbări climatice și alte pandemii, avem nevoie urgent de mai multă cooperare la nivel global, regional și societal. Și cum anxietatea, stresul și depresia sunt în ascensiune, și la nivel personal trebuie să ne concentrăm mai mult asupra compasiunii și grijii. Gentilețea ne ajută să creăm legături cu alți oameni. Ea n-ar trebuie să reprezinte doar o întâmplare în existența

noastră. În concluzie, sper că volumul *Arta bunătății* vă va desluși câteva dintre misterele bunătății și vă va deschide ușa către modurile în care cu toții putem să fim mai buni unii cu ceilalți, cu lumea și cu noi înșine.

CEL MAI RECENT ACT DE BUNĂTATE  
DE CARE AM BENEFICIAT

**TESTUL BUNĂȚĂȚII**

Într-o postare pe Facebook, prietenul meu a creat un link către profilul meu, descriindu-mă ca „lumina veselă a soarelui, în stare pură” – am fost foarte fericită.

Mi-am dus câinele la un spectacol de campionat, apoi m-am chinuit să-mi ridic cortul, fiindcă vântul bătea foarte tare. Trei persoane, toate femei, au alergat să mă ajute.

Fiica mea, care e la vârsta maturității, mi-a pictat cu oja unghiile de la picioare, înainte de nunta nepoatei.

Am avut un accident, am căzut și m-am lovit cu capul de un stâlp din fontă. Peste opt persoane mi-au sărit în ajutor și nu m-au părăsit până când ambulanța n-a sosit să mă preia. Toți acești oameni au fost atât de amabili, atât de plini de grijă – așa cum a fost și personalul ambulanței.

Soțul meu a șters podeaua după ce cățelușul nostru a urinat în casă. Asta după ce căzuserăm de acord că eu aveam să mă ocup de problema asta.

N-am putut să merg cu prietenii mei în Cornwall pentru o vacanță de-o săptămână. La întoarcere, mi-au adus o geantă plină cu bunătăți tradiționale din Cornwall. Ce frumos din partea lor!

Prietena mea mă sărută. Iar eu sunt de-a dreptul urâcios.

Măsuța din grădină, pe care pun mâncarea pentru păsări, a cedat și s-a făcut bucăți. Fără să-mi spună, un prieten mi-a meșterit una nouă, din lemn recuperat, pe care l-a tratat și l-a vopsit.

Vecinul mi-a dat două baterii AA și câteva cuburi de concentrat de supă de pui, când aveam nevoie de ele urgent.

Când am mers la un magazin cu plante și unelte de grădărit, am văzut un trandafir care mi-a plăcut foarte mult, dar în mașină eram cinci persoane și nu mai era loc unde să-l punem și pe el. Vecinii mei s-au întors la magazin în ziua următoare și mi-au cumpărat trandafirul.

Adunam gunoiul din parc și o doamnă a venit la mine și mi-a mulțumit că făceam curățenie. În pandemia de COVID, parcul o ajutase să supraviețuiască. Îmi era recunoscătoare.

O vânzătoare dintr-un magazin m-a întrebat cum mă simțeam.

La un festival la care am mers singură, un cuplu tânăr m-a luat sub aripa lui: cei doi au vrut să se asigure că n-o să pățesc nimic și că o să mă simt bine.

Cineva mi-a ținut deschisă o poartă, ca să nu fiu nevoit să mă opresc din alergat.