

LIBRIS

We know
books

OZAN VAROL

TREZEȘTE , GENIUL DIN TINE

**Eliberează-ți mintea, dezlănțuie-ți creativitatea
și devino extraordinar**

Bookzone
BUCUREȘTI, 2024

Cuprins

Introducere E timpul să te trezești	11
<i>Un mesaj pentru tine, din partea cărții mele</i>	20
PARTEA I Moartea	23
1 Dezvăță-te	25
2 Debarasează-te	37
3 Detoxică-te	65
PARTEA a II-a Nașterea	91
4 Tu cel extraordinar	93
5 Descoperă-ți menirea	119
PARTEA a III-a Călătoria înăuntrul tău	145
6 Accesează-ți înțelepciunea interioară	147
7 Dezlănțuie-ți spiritul ludic	171
8 Îndrăznește să crezi	187
Partea a IV-a Călătoria în afara ta	211
9 Cum detectezi prostiile	213
10 Uită-te acolo unde alții nu se uită	235
11 Nu sunt un guru pentru tine	253

PARTEA a V-a Transformarea	267
12 Nu-ți mai planifica viitorul	269
13 Metamorfoza	279
<i>Epilog</i>	287
<i>Ce urmează?</i>	289
<i>Mulțumiri</i>	290
<i>Note</i>	293

PARTEA I

Moartea

Partea I are trei capitole:

- 1. Dezvăță-te:** despre cum să remediezi daunele pe care ți le-a provocat sistemul educațional
- 2. Debarasează-te:** despre cum să renunți la cel care *nu ești*, ca să-l poți descoperi pe cel care *ești*
- 3. Detoxifică-te:** despre cum să-ți descongести-
onezi mintea, astfel încât să poți vedea înțelepciunea din interior și să te concentrezi pe ceea ce contează

Pe parcursul ei, îți voi dezvălui:

- Unul dintre cele mai proaste sfaturi (care este frecvent repetat)
- De ce tenacitatea se poate întoarce împotriva ta
- O modalitate paradoxală de a genera idei originale
- Cea mai limitată dintre resursele tale (indiciu: nu e vorba de timp sau de bani)
- Ce poți învăța de la șerpi pentru a trăi după propriile reguli
- Partea întunecată a meditației

- Cele trei tactici pe care le folosesc pentru a-mi păstra o minte deschisă și a evita eroarea de confirmare
- De ce n-ai să te simți niciodată „stăpân pe toate” (și ce să faci în condițiile astea)
- Cea mai mare minciună care ni s-a spus vreodată despre productivitate
- Singura emoție după care tânjim cu toții – și cum te poate ajuta să te vezi mai clar

Dezvață-te

Să pui din nou în cumpănă tot ce ai învățat la școală sau la biserică și din orice carte și să lepezi tot ce-ți jignește sufletul.

— WALT WHITMAN, „PREFAȚĂ LA FIRE DE IARBĂ”^{11*}

„Nu e nimic în neregulă cu copilul dumneavoastră”

Gillian Lynne era considerată un copil-problemă.¹ La școală nu se descurca deloc. Nu putea sta nici măcar nemișcată, darămite să se concentreze. Era atât de hiperactivă, încât i se spunea „Limbric”.

Asta se întâmpla în anii 1930 în Marea Britanie, pe vremea când acronimul ADHD nici măcar nu exista. Îngrijorată că fetița ei ar putea suferi de ceva, mama lui Lynne a dus-o la medic.

Consultația aceasta avea să schimbe radical viața lui Lynne.

Important este ce *nu* a făcut medicul respectiv. Nu i-a pus fetiței eticheta de „dificilă”. Nu i-a spus să se liniștească. Nu i-a prescris automat medicamente.

¹¹ După Walt Whitman, *Opere alese*, traducere de Mihnea Gheorghiu, Editura de Stat pentru Literatură și Artă, București, 1956, p. 347 (n. tr.).

A hotărât în schimb să-și urmeze instinctul. A pornit radioul și a rugat-o pe mamă să iasă din încăperea împreună cu el.

În momentul în care adulții au plecat, Lynne a început să se bâțâie. Muzica de la radio plutea prin aer, iar ea nu s-a mai putut abține și a început să danseze prin cabinet, sărind chiar și pe biroul doctorului.

„Nu observasem că era o ușă din acelea frumoase, vechi, cu geam gravat, prin care medicul și mama se uitau la mine”², scrie Lynne în autobiografia ei.

În timp ce-o privea dansând, medicul a zâmbit și s-a întors către mamă.

— Nu e nimic în neregulă cu copilul dumneavoastră, a spus el. E o dansatoare înnăscută, trebuie s-o înscrieți imediat la un curs de dans.

(Putem să ne oprim o secundă? Medicul ăsta era pur și simplu *formidabil!*)

Recomandarea aceea – „înscrieți-o la un curs de dans” – i-a schimbat viața lui Lynne. Când a ajuns la școala de dans, a descoperit o încăperea plină de oameni ca ea, „oameni care aveau nevoie să se miște ca să gândească”, după expresia ei.

A urmat o întreagă viață dedicată dansului. Lynne a dansat la Royal Ballet și a creat coregrafia pentru *Cats* și *Fantoma de la Operă*, două dintre cele mai longevive musicaluri din istoria Broadway-ului. Amintindu-și momentele din cabinetul medicului, spune: „Chiar îi datorez acestui om întreaga mea carieră... și, cred eu, viața mea.”

Majoritatea școlilor se poartă cu elevii așa cum se poartă companiile aeriene cu pasagerii de la clasa *economy*. Aceeași pungă de covrigei pentru fiecare dintre cei așezați pe locurile lor înghesuite. Indiferent de percepțiile și curiozitățile specifice fiecăruia, toți elevii

au parte de aceeași programă, aceleași lecții, aceleași formule.

Eficient? Da. Eficace? Nu.

E dificil să stârnești interesul cuiva față de un subiect care nu-l interesează. Când era student, astronomul Carl Sagan ura analiza matematică.³ Considera că a fost inventată de profesori rău-intenționați „cu scopul de a intimida”. Atitudinea lui s-a schimbat abia după ce a citit cartea *Zbor interplanetar* de Arthur C. Clarke, care folosește analiza matematică pentru a calcula traiectoria interplanetară. În loc să-i spună alții „analiza matematică e bună pentru tine”, Sagan vedea acum singur de ce era util s-o știe. Cu ajutorul ei putea rezolva probleme pe care le considera demne de-a fi rezolvate.

În primii ani de viață, copiii au o curiozitate naturală. Privesc lumea cu ochi mari, uluiți, și nu consideră nimic de la sine înțeles. Abordează viața nu cu presupunerea că știi (sau trebuie să știe) răspunsurile, ci cu dorința de a experimenta și de a asimila.

Pot pune întrebări de genul: *Dacă lumea se rotește, cum de putem sta nemișcați?, De ce solul e atât de rece, dacă miezul Pământului e atât de fierbinte?, Cum de norii plutesc fără să cadă?* Aceste întrebări extraordinare îi enervează pe adulți, care consideră că n-are sens nici măcar să fie formulate. (Faceți o pauză și încercați să răspundeți la ele!)

„Copiii intră la școală ca un semn de întrebare și pleacă de acolo ca un punct la sfârșit de propoziție”, scrie educatorul american Neil Postman.⁴ Mult prea des, școala îi vindecă de curiozitate, spulberându-le orice dorință de a se dedica lucrurilor care îi interesează. În loc să-și formuleze propriile întrebări și să-și găsească propriile răspunsuri, sunt obligați să memoreze răspunsurile altcuiva la întrebările altcuiva.

Când elevilor le place ce învață, temele nu sunt resimțite ca un efort, ci mai degrabă ca o joacă. Plăcerea de-a merge la școală îmbunătățește de asemenea rezultatele la învățătură. Într-un studiu efectuat pe 12 000 de elevi din Marea Britanie, cei care, la vârsta de șase ani, au declarat că le place la școală au avut rezultate mult mai bune la testele standard, la vârsta de șaisprezece ani, indiferent de IQ sau de mediul socioeconomic de proveniență.⁵

Când aveam cinci ani, ai mei m-au înscris la grădiniță. În loc s-o selecteze ei, așa cum fac majoritatea părinților, mi-au spus că voi putea să aleg eu unde vreau să merg. Fără știrea mea, studiaseră deja grădinițele din apropiere și găsiseră trei pe care le considerau potrivite și accesibile ca preț și pe care mi le-au prezentat ca opțiuni.

Am mers cu toții la fiecare grădiniță și eu am putut să pun întrebările care mi se păreau mie importante („Ce fel de jucării aveți?”). A fost un moment formator, care m-a marcat până în ziua de azi. Pentru prima dată în viață, am simțit că am puterea să fac propriile alegeri, între limitele trasate de părinții mei. În loc să depind de altcineva care să gândească pentru mine, am putut gândi cu propria minte.

Nu e destul să le spunem copiilor să facă una sau să participe la alta, la fel cum recomandarea „învață analiză matematică” n-a fost suficientă pentru Sagan. Dar, dacă sunt lăsați să-și urmeze propriile interese – și să se dedice unui scop important pentru ei –, oamenii se trezesc la viață.

Concentrează-te mai puțin pe „ce” – ca în: „Iată ce ai de făcut” – și mai mult pe „de ce” – ca în: „Uite de ce facem așa.” Arată-i copilului cum o să-l ajute geometria și fracțiile să-și repare bicicleta. Explică-le angajaților în ce fel noua strategie de marketing pe care trebuie s-o

implementeze îi va ajuta să atingă un obiectiv revoluționar. Fidelizează-ți clienții punând suflet și un scop în tot ce faci.

Și atunci elevul va deveni un tânăr care învață. Angajatul va deveni un membru al echipei. Iar clientul va deveni un susținător înflăcărat al produselor tale.

Pentru că problema nu e la ei.

Ei trebuie doar să meargă la cursul de dans.

Și, odată ce se pun în mișcare, vor pune în mișcare întreaga lume.

„Ce-ai învățat azi la școală?”

„Osmoza este trecerea moleculelor printr-o membrană semipermeabilă pentru a egaliza concentrațiile a două soluții cu concentrație diferită.”

Mă plimbam de colo-colo prin cameră, memorând materia pentru examenul de biologie. Mișcarea îmi inducea un fel de transă, permițând membranei semipermeabile care este creierul meu să absoarbă moleculele de informație pe care trebuia să le învăț.

Și totuși nu învățam nimic. Repetam papagalicește o înșiruire de cuvinte fără sens – definiția osmozei – și, de fapt, habar n-aveam ce înseamnă. Nu știam ce face ca o membrană să fie semipermeabilă (în loc de complet permeabilă) și de unde știu moleculele să egalizeze concentrația unor soluții (au câte-un creier minuscul care le spune ce să facă?).

Și la celelalte materii lucrurile stăteau la fel. La chimie, exista un singur rezultat corect pe care trebuia să-l producă „experimentul” nostru. Dacă nu-l obțineam – dacă experimentul producea ceva neașteptat –, nu era loc de întrebări sau curiozitate. Însemna doar că-l

făcuserăm greșit și trebuia să-l repetăm până ne ieșea „corect”, în timp ce colegii noștri o zbugheau la film după ore.

Cuvântul „a educa” este înrudit cu latinescul *eductus*. Iar *eductus* înseamnă „a trage afară” sau „a scoate” din cineva ceva ce există potențial sau latent.⁶ Altfel spus, educația presupune a-i ajuta pe elevi să dezvolte și să desăvârșească ceva ce există deja în ei.

Majoritatea sistemelor educaționale fac exact opusul.

Nu scot nimic la iveală. Copiii sunt doar îndopați cu date și cunoștințe. Profesorul umple rezervorul gol al minții tinere cu „conținutul” cursului. Elevii absorb cunoștințele prin osmoză și le repetă mecanic la examen. Educația se reduce la acumularea pasivă a răspunsurilor date ieri la întrebări formulate tot ieri. Tinerii nu sunt învățați să analizeze informațiile deja existente, să genereze cunoașterea de mâine și să răspundă la întrebări ce n-au fost încă nici măcar formulate.

A memora nu înseamnă a învăța.

Nu poți învăța yoga memorând poziții de yoga. Nu poți învăța să mergi pe bicicletă citind o carte despre asta. Și nu poți învăța științele naturii memorând definiția osmozei. În opinia fizicianului Richard Feynman, există o diferență „între a ști cum se numește ceva și a cunoaște acel ceva”⁷.

Această abordare a predării cunoștințelor prin a spune cum e corect îl privilegiază pe profesorul de la catedră. Multe școli funcționează doar pentru că elevilor li se induce să lase gândirea în seama altcuiva și să aștepte răspunsul corect de la adultul din fața clasei. Profesori bine intenționați sunt striviți sub povara obligației de a obține niște rezultate precise, obligație

care îi forțează să standardizeze totul și să predea doar pentru examene. Gândirea independentă este sacrificată în favoarea unei simple supuneri măsurabile, răsplătită întotdeauna cu note bune și cu o foaie de hârtie numită diplomă.

Mai rău, toată „învățarea” are loc într-un mediu asemănător unei dictaturi. Există o ierarhie strictă. Orice comportament neautorizat este sancționat. Funcții fiziologice elementare necesită permisiune specială de a ieși din clasă. Regulile sunt impuse arbitrar: deși faptul că mesteci gumă nu împiedică învățarea, gestul este pedepsit.

Cu toate că educatorii pretind că apreciază creativitatea, în practică mulți ajung s-o descurajeze. Cercetările au arătat că, în clasă, elevii cei mai creativi sunt mai puțin dezirabili.⁸ Faptul este confirmat de numeroase studii: elevii creativi sunt neconvenționali, iar elevii neconvenționali nu prea intră în grațiile profesorilor.⁹

Ca urmare, școlile sfârșesc prin a descuraja creativitatea. Copiii se dezvăță să creeze, să-și susțină opiniile, să preia inițiativa și să pună întrebări iscoditoare. Sunt recompensați dacă gândesc ca profesorul, ca inspectorii școlari sau ca autorii manualelor, nu dacă gândesc cu capul lor sau dacă pun sub semnul întrebării ceea ce învață.

Eu am excelat în acest sistem. Am absolvit dreptul primul din anul meu, cu cea mai mare medie din istoria facultății. Asta nu înseamnă că eram mai inteligent decât alți studenți sau că aveam să fiu cel mai bun avocat produs vreodată de universitatea respectivă. (De fapt, am renunțat să practic dreptul după numai doi ani.) Nota mea la absolvire indica un singur lucru: mă pricepeam să iau examene și înțelegeam ce vor să vadă profesorii. După fiecare sesiune, uitam imediat