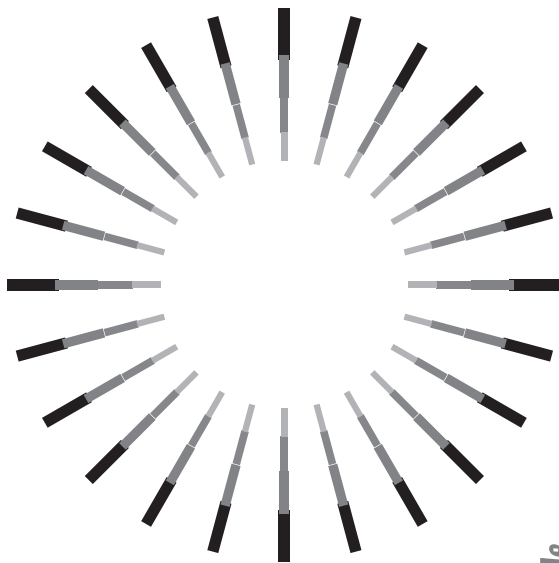


EFFECTUL RITUALULUI

De la obicei la ritual:
valorifică puterea uimitoare
a acțiunilor zilnice



MICHAEL NORTON

Lifestyle

Traducere din limba engleză de
Constantin Dumitru-Palcus

▼
Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NORTON, MICHAEL

Efectul ritualului : de la obicei la ritual, valorifică puterea uimitoare a acțiunilor zilnice / Michael Norton ; trad. din lb. engleză de Constantin Dumitru-Palcus. - București : Lifestyle Publishing, 2025
ISBN 978-606-789-454-7

I. Dumitru-Palcus, Constantin (trad.)

159.9

Titlu original: *THE RITUAL EFFECT*

Autor: Michael Norton

Copyright © 2024 by Michael Norton

Copyright © Lifestyle Publishing, 2025 pentru prezenta ediție
Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-454-7

▶ **EDITORI:** Silviu Dragomir,
Magdalena Mărculescu

▶ **DIRECTOR:** Crina Drăghici

▶ **REDACTARE:** Raluca Hurduc

▶ **DESIGN:** Alexe Popescu

▶ **DIRECTOR PRODUCȚIE:**
Cristian Claudiu Coban

▶ **DTP:** Dan Crăciun

▶ **CORECTURĂ:** Lorina Chițan

C U P R I N S

Prima parte – Ce fac ritualurile -----	9
Prefață: Re-încântat-----	11
Capitolul 1: Ce sunt ritualurile?-----	17
Capitolul 2: Ce semeni aia culegi-----	47
Capitolul 3: Efectul ritualului-----	59
Partea a 2-a – Ritualuri pentru noi înșine -----	71
Capitolul 4: Cum se realizează-----	73
Capitolul 5: Cum se savurează-----	87
Capitolul 6: Cum să rămâi pe drumul cel bun-----	111
Capitolul 7: Cum să devii-----	123
Partea a 3-a – Ritualuri și relații -----	137
Capitolul 8: Cum să rămâi sincronizat-----	139
Capitolul 9: Cum să supraviețuiești sărbătorilor-----	165
Capitolul 10: Cum să îți doliul-----	183
Partea a 4-a – Ritualuri la locul de muncă și în lumea largă -----	207
Capitolul 11: Cum să găsești un sens la locul de muncă-----	209
Capitolul 12: Cum să divizezi-----	231
Capitolul 13: Cum să te vindeci-----	246
Epilog – O viață rituală -----	265
Mulțumiri -----	269
Note -----	271

PRIMA PARTE



Ce fac ritualurile



Re-încântat

Înainte de răsăritul soarelui, Flannery O'Connor își începe ziua cu rugăciunile de dimineață și cu un termos de cafea pe care îl împarte cu mama sa.¹

La ora 7:00 dimineața, O'Connor participă zilnic la slujba catolică. La aceeași oră, Maya Angelou sosește nu departe de casa ei, la o cameră de motel, unde a cerut ca toate operele de artă să fie îndepărtate de pe pereți. Undeva pe la mijlocul dimineții, Victor Hugo se dezbracă complet și îi poruncește valetului să-i ascundă hainele până când stăpânul lui nu își va îndeplini obiectivele zilnice de scris. Exact la ora 15:30 (atât de exact, că tot orașul își potrivește ceasul după el), Immanuel Kant iese pe ușă cu bastonul său spaniol în mână pentru plimbarea de după-amiază. Seara, Agatha Christie se cufundă în cadă și mănâncă un măr. Iar la sfârșitul unei zile lungi, Charles Dickens scoate busola pe care o ține mereu cu el, pentru a-și confirma

că patul său este orientat spre nord, stinge lumânarea și adoarme.

Paragraful pe care tocmai l-ați citit — o zi compozită din viața a șase scriitori cunoscuți în toată lumea — poate părea un portret al nebuniei creative sau, cel puțin, al excentricității. Dar acești autori celebri desfășoară acțiuni cu un sens profund, pe care le repetă la nesfârșit. Chiar dacă aceste acțiuni ar putea să pară total aleatorii, acestor oameni li s-au părut profund potrivite — și au *funcționat* pentru ei. Cu toții au fost implicați într-o formă de comportament ritualic.

Poate vă gândiți că un comportament excentric face parte din fișa postului oamenilor creativi, cum ar fi poezii, romancierii și filosofii. Dar aș fi putut la fel de bine să aleg orice altă categorie de persoane cu realizări remarcabile. Keith Richards trebuie să mănânce o porție de musaca de cartofi — întotdeauna prima felie — chiar înainte de a urca pe scenă cu trupa Rolling Stones. Chris Martin nu pleacă din cabină ca să iasă în oraș cu colegii din trupa Coldplay până nu-și ia metodic periuța și pasta de dinți și nu-și lustruiește rapid, dar precis, dinții. Marie Curie nu putea adormi decât dacă avea sticluța de radium lângă pat. Barack Obama nu putea să înceapă ziua de votare decât dacă juca un meci de baschet atent organizat cu anumiți prieteni.²

Acum, ghiciți care sunt sursele acestor două ritualuri de dinaintea spectacolului:

Îmi pocnesc încheieturile degetelor și îmi bat degetele pe anumite zone ale corpului. După ce acestea sunt terminate, îmi fac un inventar al corpului din cap până în picioare.

Închid ochii și îmi imaginez că sunt cu câinele meu. Enumăr patru lucruri pe care le văd, trei lucruri pe care le miros, două lucruri pe care le aud și un lucru pe care îl simt.

Serena Williams? Tom Brady? Excelente presupuneri — și vom afla mai târziu câteva dintre ritualurile Serenei și ale lui Tom. Dar acestea sunt pur și simplu ritualurile de dinaintea reprezentației, raportate de doi oameni obișnuiți care au completat sondajele pe care colegii mei și cu mine le-am realizat în cei peste zece ani de investigare a științei ritualurilor.

Eu și colegii mei de la Harvard și din întreaga lume — psihologi, economiști, specialiști în neuroștiință și antropologi — am avut privilegiul de a cerceta o gamă cu adevărat uimitoare de ritualuri individuale și colective cu scopul de a înțelege mai bine ce sunt ritualurile, cum funcționează și cum ne ajută să ne ridicăm la înălțimea provocărilor și să realizăm oportunitățile vieții de zi cu zi. Timp de mai bine de un deceniu, am intervievat zeci de mii de oameni din întreaga lume, am efectuat experimente în laboratoarele noastre și chiar am folosit scanări cerebrale pentru a explora fundamentele neuronale ale ritualurilor.

Aceasta este o carte despre ceea ce am descoperit. În domeniul personal și profesional, privat și public, în confruntări la intersecția unor culturi și identități, ritualurile sunt catalizatori emoționali care ne dau energie, ne inspiră și ne ridică. Cercetările noastre vor dezvălui această logică a ritualului prin desprinderea succesivă a diferitelor elemente ale unor ritualuri specifice, pentru a le izola și a le explora impactul. Printre întrebările pe care le vom aborda se numără: care sunt mai exact diferențele dintre un ritual, un obicei și o

compulsie? Cum apar ritualurile? Și cum ne asigurăm că ritualurile noastre lucrează pentru noi, și nu împotriva noastră?

Vom explora, de asemenea, de ce așezarea șosetelor în sertar pe lateral, ca pe niște melci răsturnați, poate stârni bucurie; cum pot familiile să transforme cina din corvoadă în plăcere; de ce branduri precum Starbucks pot beneficia de pe urma faptului că-și îndeamnă clienții: „Lasă-ți ritualurile să te liniștească“; adevăratul motiv pentru care birourile necompartimentate nu sunt viabile; de ce tradiționalele dansuri ale ploii și acele exerciții enervante și aparent inutile de team building pe care managerii îi pun pe angajații lor să le facă *pot* cu adevărat să dea rezultate; și de ce capacitatea ritualurilor de a genera o varietate mai mare de emoții — un fenomen pe care îl descriu ca *emodiversitate* — este importantă pentru buna noastră stare psihică.

Pentru cei care pretind că nu au ritualuri: veți vedea cum acestea joacă un rol-cheie în modul în care vă conduceți afacerile, relaționați cu alte persoane, marcați momentele importante și vă trăiți viața de zi cu zi — până la ceea ce mâncați și beți și chiar și cum vă spălați pe dinți.

Ritualurile operează adesea sub radarul nostru și ne permit să savurăm experiențele vieții de zi cu zi. Vom vedea cum ritualurile ne ajută să începem ziua cu dreptul și să o încheiem în pace; cum favorizează relații puternice, în viață și la locul de muncă; cum acționează în situații de război și în timp de pace; și cum ne oferă o transformare de la moduri de viață automatizate la moduri mai însuflețite.

Vreau să vă conduc într-o călătorie științifică pentru a descoperi ritualurile care alcătuiesc țesătura vieții de

zi cu zi. La sfârșitul acestei cărți, sper că vă veți simți mai puternic și echipat pentru a vă crea și adopta propriile ritualuri în încercarea de a depăși numeroasele provocări cu care ne confruntăm cu toții și de a deveni mai bun în fața lor și, de asemenea, de a realiza mai multe dintre lucrurile care fac ca viața să merite să fie trăită.

Numeroasele moduri în care ritualul ne îmbunătățește și ne încântă viața — ceea ce am ajuns să numesc *efectul ritualului* — reprezintă povestea acestei cărți.

Ce sunt ritualurile?

Maeby: Știți de unde pot lua un colier de aur cu un „T” pe el?

Michael: Aia e o cruce.

*Maeby: Vizavi de ce?**

– Arrested Development

În duminicile din copilărie, eu și părinții mei catolici irlandezi ne angajam într-o bătălie crâncenă în timp ce încercam curajos — și nu reușeam — să le explic de ce nu ar trebui să merg la biserica Sfânta Tereza pentru slujbă. Nu ceea ce se spunea în timpul slujbei mă deranja atât de mult („asemenea și voi faceți lor” părea întotdeauna un sfat temeinic). Ci scenariul: intrați, stați jos, ridicați-vă, semnul crucii, stați jos, ridicați-vă, mergeți, lumânări, mâncați, beți, îngenuncheați, stați jos, ridicați-vă, dați mâna, stați jos, ridicați-vă, cântați, plecați. Oamenii așezați în stranele din jurul meu, inclusiv unii dintre oamenii pe care îi iubesc și îi respect cel mai mult în lume, găseau un înțeles profund în această secvență. Dar eu

* Dialoguri din serialul Netflix *Arrested Development* (2003). În engleză, replica personajului Michael sună „That’s a cross.”, care se poate traduce și prin „Asta e vizavi.” — deoarece „a cross” (o cruce) se pronunță identic cu „across” (peste drum, vizavi). (*N.t.*)

mă simțeam realmente ca un automat, doar mimând că făceam ceva.

Nu m-am împăcat deloc cu acele ritualuri religioase, dar altele au fost pe placul meu, cu siguranță. La fel ca în cazul majorității oamenilor, ritualurile mele preferate erau selective. Nu mă dădeam în vânt după zilele sfinte, dar îmi plăceau sărbătorile, în special cele de sfârșit de an, de la Halloween până la Ziua Recunoștinței și Crăciunul, culminând cu noaptea de Anul Nou. Sunt sigur că vă gândiți cu perspicacitate: lumânări, bomboane, rude afectuoase, ore de culcare relaxate, cadouri. Bineînțeles că la opt ani îți plăceau mai mult acele ritualuri. Și nu se poate să nu recunoaștem că bomboanele și jucăriile reușesc să ne vrăjească în copilărie.

Dar mai știi că ceea ce am iubit cel mai mult — și ceea ce mi-a rămas în minte — este modul special în care familia mea organiza sărbătorile. Acest lucru includea sunetele ca de „cartofi prăjiți“ ale albumului lui Johnny Mathis *Merry Christmas*, emise de pick-upul tatălui meu (folosit doar o dată pe an în acest scop), și faptul că aveam trei feluri de umplutură de Ziua Recunoștinței (chiar dacă nu-mi plăceau toate trei). Existau și o mulțime de ritualuri care nu țineau de sărbători. De exemplu, am stat zeci de ani în aceleași locuri la masă (eu stăteam vizavi de mama mea, între tata și una dintre surorile mele). Se dezlănțuia iadul dacă cineva îndrăznea vreodată să schimbe locurile. Când mama se sătura de trăsnaile noastre, cei cinci copii ai ei, ne dădea răgaz până la „trei“ să terminăm; dar când începea să numere — „O dată, de două ori...“ — unul dintre noi sărea să cânte: „De trei ori o doamnă“*.

* Aluzie la piesa *Three Times A Lady* a formației The Commodores (împreună cu Lionel Ritchie), lansată în 1978. (N.t.)

La vremea respectivă, acest lucru o înfuria și mai tare. Dar, decenii mai târziu, a dansat cu fratele meu pe același cântec la nunta lui. Acum, că ea nu mai este, acest cântec, când îl aud, mi-o readuce pentru scurt timp în minte. Aceste comportamente idiosincrasice au ajuns cumva să conteze. Pe măsură ce au fost ritualizate de-a lungul timpului, au fost printre lucrurile care au făcut din familia mea *familia mea*. Ele erau noi.

Bun-venit într-o epocă mai seculară

Ani mai târziu, este ușor de observat că opoziția mea față de ritualurile religioase tradiționale și față de participarea la slujbe în biserică, dar și faptul că am adoptat cu entuziasm multe ritualuri seculare — în special versiunile idiosincrasice ale familiei mele — se încadrează în tendințele culturale mai largi care definesc ceea ce filosoful Charles Taylor a numit „epoca noastră seculară”.¹

În Statele Unite, în 2022, de exemplu, aproximativ trei din zece adulți se declară acum ca fiind „fără religie” — în timp ce în anii 1990 aproape 90% dintre ei se identificau ca fiind creștini — și unele estimări prevăd că, până în anul 2070, numărul americanilor care se identifică drept „neafiliați religios” se va apropia de cel al celor care se identifică drept creștini.² Un sondaj Gallup din 2022 a arătat că încrederea americanilor în instituții precum Curtea Supremă și în religia organizată a ajuns la un minim istoric.³ Aceste cifre atestă un adevăr simplu: secolele XX și al XXI-lea au fost martorele unei pierderi generalizate a încrederii atât în autoritățile tradiționale care ne spuneau cândva cum să ne modelăm viațile, cât și în

instituțiile care ne determinau să respectăm aceste modele comportamentale.

Cu mai bine de un secol în urmă, avocatul și economistul german Max Weber a dezvoltat o narațiune îndrăzneță care a anticipat aceste tendințe.⁴ În 1897, după ce s-a scufundat în cercetări nu tocmai captivante pe teme precum modelele agrare ale Romei antice, Weber a suferit o cădere nervoasă și a căzut la pat. Acolo, sub îngrijirea soției sale, Marianne (care era și verișoara sa de gradul al doilea), a început să documenteze ceea ce el a descris ca fiind „dezamăgirea” lumii moderne. El a susținut că sistemele tehnologice și birocrăția erau noile principii de organizare a societății. În timp ce odinioară obiceiurile, obligațiile religioase și ritualurile dictau modul în care ne ordonăm zilele și viețile, societatea se afla acum, susținea Weber, sub domnia procedurilor și proceselor raționalizate. Știința și tehnologia — și instituțiile guvernate de acestea — urmau să înlocuiască doctrinele religioase, superstițiile și alte forme de gândire magică. În ceea ce mulți consideră a fi opera sa magna (neterminată), *Economy and Society*, Weber a avertizat că o „noapte polară de întuneric înghețat” se va coborî. Omenirea, în opinia sa, intra într-o lume lipsită de lumină și căldură, de sens și magie. Rezultatul? O lume deziluzionată și lipsită de ritualuri.

Marea re-încântare

În unele privințe, Weber a fost profetic. Ritualurile tradiționale, statornicite, pe care le avea în vedere, au fost în declin în ultimul secol. Cu toate acestea, lumea noastră este departe de a fi rece și rațională sau