

# LBRIS

We know  
books

**Coordonatorii colecției:**

Tudorel HATMANU  
Ioan RĂDUCEA  
Frăguța ZAHARIA

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**DANILOV, CRISTINA**

**Douăsprezece nopți și o dimineață :**

**(din însemnările unui psiholog) / Cristina DANILOV.**

– Iași : Junimea, 2025

ISBN 978-973-37-2898-6

159.9

Redactor: Radu CUCUTEANU

Coperta: Ionuț BROȘȚIANU

Grafică: Larissa-Natalia DANILOV

Tehnoredactor: Ema LUCA

Editura JUNIMEA

Bulevardul Carol I

Parcul Copou, Iași

700 506

C.P. 85, Oficiul Poștal nr. 1, Iași

e-mail: [edjunimea@gmail.com](mailto:edjunimea@gmail.com)

[revistascriptor@gmail.com](mailto:revistascriptor@gmail.com)

Telefon redacție: 0232 705 837

© Cristina DANILOV

© Editura JUNIMEA, IAȘI – ROMÂNIA

**Cristina DANILOV**

**Douăsprezece nopți  
și o dimineață**

**(din însemnările unui psiholog)**



**Editura JUNIMEA  
2025**

NB: Aceste texte au fost publicate în perioada 2024-2025 în cotidianul *Ziarul de Iași*, în revista *Littera Nova*, Madrid, Spania, și publicația româno-americană *New York Magazin România*.

## CUPRINS

Prefață. Porțile deschise ale cabinetului de psihologie .....	7
Școala vieții.....	9
Norocul, băta-l vina! .....	17
Când instinctele vorbesc.....	29
Pauza dintre gânduri.....	37
Balta are pește! .....	46
Arhitecții propriilor trăiri .....	58
Cârnații epocii de zgârci.....	66
Fața nevăzută a logicii.....	75
O să treacă, îți spun eu.....	85
Doriți un vin sau un coniac? .....	96
De ce ne dezbină politica, dragă Haidt? .....	105
Voci stridente.....	116
Ritmul care modelează .....	127
Atentat la identitate .....	137
Masca lingvistică a politicianului .....	147
Adevărul Meu, Adevărul Tău .....	156
Spune-mi ce-ți amintești ca să-ți spun cine ești! .....	163
Mesajul nedescifrat al fricii .....	173
Farmecul înșelător al comodității.....	183
Experimente, îndrăzneli cu folos .....	194
Apocalipsa după Haidt.....	206
Mânia .....	217

Sabia cu două tăişuri .....	228
Cine tace și face? .....	236
Vâsla lui Bombard .....	246
Dragostea nu are vârstă .....	253
Celălalt pantof al Cenușăresei .....	261
Bunicii micului mofturos .....	271
Scutul .....	282
Veblen în cămașa de la Fondul Plastic .....	292
Domnul Știe-Tot .....	303
Trecutul, cartea dependențelor .....	312
Masca lui Pinocchio .....	321
Colacul de salvare .....	333
Noi două, pe verandă .....	345
Ursulețul Carlson .....	358
Umbra Rebeccai peste casa ta .....	365
Creier, creierașul meu .....	375
Traista peștișorului de aur .....	384

Cărțile editate de JUNIMEA  
și revista SCRIPTOR  
pot fi achiziționate

pe site – [www.editurajunimea.ro](http://www.editurajunimea.ro);  
prin comandă pe [edjunimea@gmail.com](mailto:edjunimea@gmail.com)  
[vanzari.junimea@gmail.com](mailto:vanzari.junimea@gmail.com)  
tel.: 0723 211 357  
Comenzi: Luni - Vineri, orele 9-15

Librăria „Cezar IVĂNESCU”  
Parcul Copou, IAȘI  
Luni-vineri, 10-16

și  
Rețelele de librării: SEDCOM LIBRIS IAȘI,  
Cărturești, Humanitas  
și în alte librării partenere din țară

Adresa:  
Bulevardul Carol I  
Parcul Copou, 700 506  
Tel. redacție: +40 232 705 837

C.P. 85, Oficiul poștal nr. 1, Iași  
e-mail: [edjunimea@gmail.com](mailto:edjunimea@gmail.com)  
[revistascriptor@gmail.com](mailto:revistascriptor@gmail.com)



asociată economiei liberale (resursele umane) sau medicinei (psihoterapiile).

Psihologia este acum deschisă tuturor, nu rezervată bolnavilor psihici, consultarea psihologului e o practică „normală” într-o societate „modernă”, clienții nu sunt neapărat și pacienți. Acceptarea acestui lucru a fost posibilă și datorită unei asemenea literaturi, mediatoare și inițiatice. Psihologul scriitor trebuie să facă, însă, față unor provocări multiple. Se înrudește cu prozatorul povestitor și cu jurnalistul în slujba opiniei publice, este în concurență cu preotul receptor de spovedanii, cu medicul prescriptor de rețete și cu economistul urmăritor de performanțe și randamente. În același timp, îl dublează pe profesor, dă sfaturi părinților fără a uita de interesul superior al copiilor.

Cartea Cristinei Danilov demonstrează că este posibilă asumarea acestei diversități de poziții și posturi din perspectiva unei discipline singulare, care este psihologia, pe care o onorează în mod remarcabil.

Mihai Dinu GHEORGHIU

## Scoala vieții

Cel mai important lucru pe care ar trebui să-l facă o persoană cu experiența sa într-o anumită situație este să o analizeze, să o descompună în episoade și să vadă ce tipare există în ele, pentru a înțelege apoi logica situației trăite în ansamblul ei. Ideea de șansă, noroc este relativă fiindcă, dacă analizăm atent, tot ceea ce ni se întâmplă are anumite tipare care se bazează pe legi clare și reguli ale vieții. Aceste concepte în sine există, dar nu înseamnă că în spatele lor se află, întotdeauna, o necunoscută. De aceea, atunci când avem o problemă, trebuie să ne gândim la evenimente din experiența personală pentru a înțelege ce comportament să adoptăm, care să ne conducă la rezultatul dorit. Dacă identificăm tiparele din experiența noastră și înțelegem esența lor, atunci putem învăța să gestionăm multe situații din viața noastră.

De exemplu, dacă există un conflict cu o persoană, atunci trebuie să se identifice toate componentele acestui conflict analizând atât propriul comportament în fiecare etapă, cât și comportamentul celeilalte persoane. Ceva poate a precedat conflictul, un gest, o întâmplare, niscaiva cuvinte aruncate în

vânt, undeva l-a provocat cu comportamentul său pe interlocutor, undeva a fost incapabil să prevină, undeva nu s-a putut abține să-și exprime emoțiile și așa mai departe. În acest mod poți înțelege propriile atitudini, care au stat la baza episoadelor ce au condus la conflict. Este deosebit de important să-ți pui întrebări sincere cu privire la rolul tău în acest film pentru a înțelege ce a depins de tine și ce nu, unde ai acționat greșit și unde nu. Pentru că în viitor o astfel de situație se poate repeta și ar trebui să știi deja ce soluții ai pentru a o preveni sau a te comporta corespunzător.

Specialiștii au identificat de multă vreme inteligența ca fiind principalul factor de care depinde adaptarea noastră la mediu. Este și o vorbă care mai circulă pe Facebook: *cea mai mare inteligență de care poate da dovadă cineva este adaptabilitatea sa în orice situație*. Oare așa o fi? Ne putem adapta în orice situație, iar inteligența e cheia care rezolvă și problema la matematică, și problema de cuplu și plictiseala de care dai dovadă la birou? Am citit undeva că în secolul XX s-au efectuat peste 900.000 de studii privind inteligența. Recunosc, cifra mi se pare cam umflată, dar o luăm de bună. Cu toate acestea, cu atâtea studii efectuate, nu se face nici astăzi posibilă precizarea succesului unui individ în toate domeniile vieții lui. Nu a fost găsită formula prin care cineva denumit de specialiști „inteligent” să reușească peste tot. În

schimb, existența unei minți practice, diferită de cea teoretică, este dovedită de multe experimente care arată că unii oameni fac față problemelor teoretice foarte complexe, dezvăluind un nivel ridicat de inteligență, iar atunci când sunt puși în situația de a rezolva un conflict în familie, de pildă, se dovedesc a fi complet neputincioși. Un studiu similar a fost realizat de psihologul Robert J. Sternberg, prin 2008, care oferă, credem noi, cea mai bună definiție a inteligenței. Descreriile pe care le-a făcut, în urma studiului, sunt următoarele: o persoană inteligentă știe să rezolve problemele de zi cu zi, ține cont de opiniile altor oameni, este capabilă să învețe din greșelile altora, înțelege că poate oricând să învețe de la alții și, în același timp, folosește experiența propriilor eșecuri.

Când lucrăm cu situații conflictuale ale oamenilor, auzim adesea de la ei că nu au văzut nicio altă cale de ieșire din situația dată decât cea care i-a condus, în cele din urmă, la conflict. În opinia lor, conflictul oricum nu putea fi evitat. Există întotdeauna posibilitatea de a alege ce să faci într-o situație dată. Mulți aleg agresiunea în cazul conflictelor: *m-a jignit, apoi și eu i-am zis tot ce am avut pe limbă!* Agresiunea nu poate fi un răspuns, să fie clar, e doar un comportament animalic, primitiv, disperat al ființei. Când nu ai ce spune, când nu te duce mîntea să aplanezi o situație inflamată, țipi, dai cu pumnii, ameninți. Dar, pentru a găsi un răspuns adecvat,

trebuie să te gândești cu atenție la situația în care te afli, comparând-o cu alte situații, nu neapărat cu a ta, și să vii cu opțiuni probabile de comportament. Ce se va întâmpla dacă fac sau aș face asta? Ce se va întâmpla dacă celălalt acționează diferit de cum mă aștept? Dacă mă va lovi, voi lovi la fel sau voi părăsi camera? În acest scop, experiența este analizată ca fiecare reacție și fiecare episod din această situație să poată fi jucate în moduri diferite. Personal, cred că nici o carte nu vă poate oferi atât de multe cunoștințe valoroase pe cât vă va oferi propria experiență dacă o studiați și nu doar o depozitați pe rafturile subconștientului vostru.

Dacă unul dintre alergătorii antrenati în proba de atletism cu ștafeta ratează preluarea, se alege praful de concurs. Dacă fiul nu e interesat de meșteșugul tatălui, s-a încheiat cu meșteșugul. Toate acestea sunt evidente și când vorbim despre transferul de informații sau strategii comportamentale. De exemplu, în relațiile de familie, încrederea și respectul sunt mai ușor de menținut decât de recuperat după ce au fost distruse printr-un comportament necugetat. Este ca și când ți-ai pierde virginitatea – nu va mai exista o a doua șansă. Conform principiului, transmitem stereotipuri comportamentale din mână în mână. Știm să facem în viață ceea ce am făcut în familia noastră de bază. Cum s-a comportat ea, așa ne comportăm și noi. Este clar că poți schimba comportamentul, dar

numai dacă înțelegi ce se întâmplă și dacă, într-adevăr, te ajută cu adevărat acel comportament în rezolvarea problemelor tale. Dacă vrei poți pierde ștafeta. Oamenii nu se gândesc deloc la asta și transmit copiilor lor practici care au apărut cu generații în urmă sau pe care le aplică ei. De obicei, rezolvăm conflictele așa cum le rezolvă părinții noștri. Facem aceleași alegeri: de exemplu, selectăm parteneri similari. Exemplele că fetele care au crescut într-o familie de alcoolici aleg cel mai adesea băieți care consumă alcool nu sunt un basm. Dacă mama ta și-a arătat disprețul față de vecini, așa ți-l vei arăta și tu față de vecinii tăi. Dacă și-a urât soacra, așa ți-o vei urî și tu, fără să ai nici un motiv s-o faci. Destul de multe lucruri funcționează în același mod. Înțelegerea acestui lucru ne obligă să fim mai atenți la lumea în care trăim, să luăm o poziție activă în raport cu aceasta. O mare parte din viețile noastre sunt determinate nu de genetică, ci de ceea ce învățăm unii de la alții.

O regulă de care ar trebui să ținem cont: nu ar trebui să generalizăm niciodată experiența, aceasta este o greșeală gravă care, din păcate, este adesea făcută de mulți oameni. Ceea ce s-a întâmplat într-o anumită situație nu se va întâmpla neapărat în același mod unei alte persoane aflate exact în aceeași situație. Foarte multe femei, de pildă, dau exemplul personal prietenelor când e vorba de relația conjugală. O cunoștință avea obiceiul de a-și controla soțul nu doar căutându-i

sistematic în mesageria telefonului, ci chiar mergând în urma lui pe unde se ducea. Dacă mergea cu băieții la o bere, apărea și ea deodată, printre scaunele cârciumii, să se convingă că nu a fost mințită, că el nu e cu fosta printr-un hotel. A sfătuit-o, însă, pe o amicică de-a ei să procedeze la fel, să-și urmărească soțul. Rezultatul: femeia a divorțat, relația cu soțul ei a fost distrusă pe viață. Soțul ei nu se afla doar la o cafea, ci la o întâlnire de afaceri, importantă pentru el. Când l-a văzut stând la masă cu cele trei femei, s-a înfipt în cafeaua lui și i-a aruncat-o peste ochi: *Eu am încredere în tine, nemernicule, și tu stai cu vagabondele astea prin restaurante?* ar fi spus ea iritată, spre stupefacția tuturor. Desigur, este foarte bine că ai experiență într-un anumit domeniu și cu ajutorul ei să poți evalua situații similare în care se găsesc alte persoane, dar e posibil ca aceste experiențe personale să nu se potrivească cu scenariul lor. Ar trebui să lași întotdeauna loc pentru detalii necunoscute pentru tine, atât în experiența ta, cât și în cea a altora, căci ele, dacă nu le iei în calcul, pot distorsiona serios realitatea. Nu numai că este cel mai probabil imposibil să întâlnești situații absolut identice în această lume, dar este posibil ca tu să însuși să nu fi fost suficient de atent la unele lucruri pe care le trăiești și să le dramatizezi absurd.

În viață, desigur, nu este întotdeauna posibil să compari experiența ta cu experiențe similare ale altor persoane. Oamenii nu sunt

întotdeauna pregătiți să împărtășească adevărul despre ei, ci se mulțumesc, în multe cazuri, doar să-ți dea sfaturi. Dacă o femeie are un anumit comportament față de soțul ei se poate datora educației primite sau frustrărilor sale, geloziei nejustificate, disprețului față de bărbați, bagajului ei transgenerațional, relației defectuoase dintre ei doi, tulburărilor ei comportamentale etc. Poate tu nu ai nimic din toate acestea, poate pe tine te-a deranjat doar faptul că soțul își aruncă șoselele sub pat, iar sfaturile ei nu te-ar ajuta prea mult, ba din contră. Eventual, dacă tot ți-ai dori un sfat, te-ar putea ajuta cartea psihologilor Allan și Barbara Pease, *De ce bărbații se uită la meci și femeile se uită în oglindă?*. De asemenea, cineva care dă sfaturi ar trebui să poată explica motivele pentru care el însuși a acționat așa, pentru ca să înțelegi mai bine dacă modul lui de a gestiona un conflict este potrivit și pentru tine. De regulă, când greșim nu ne atribuim nici o vină. Așadar, persoana care te sfătuiește poate părea că nu are nici o vină într-o anumită situație, dar poate toată vina o poartă ea. Iar ea să-ți ofere sfaturi pornite din propria ei vinovăție. Dorința de a împărtăși ceea ce știi, ceea ce ai experimentat, ceea ce te îngrijorează este una dintre cele mai puternice dorințe ale noastre. Ajută-i pe oameni să-și satisfacă această dorință, dă-le ocazia să vorbească și vei afla o mulțime de lucruri pe care le poți studia și compara cu propria experiență pentru a vedea în ele

URDIA | We know rocks

diferențe și asemănări cu situația ta, dacă sunt. Dar nu aplica strategia lor, ca literă de lege, în situațiile tale, ci doar strategia ta. O strategie bazată pe experiențele tale, pe inteligența ta, aceea de care spunea Sternberg.

Experiența trebuie să completeze teoria, oricât de perfectă ar fi aceasta. O persoană trebuie să aibă un bagaj de cunoștințe pe care le-a primit prin interacțiunea cu lumea exterioară, trecute prin filtrul inteligenței sale, astfel încât să se poată baza pe fiecare în parte, de fiecare dată când unele cunoștințe teoretice o fac să se îndoiască de veridicitatea și aplicabilitatea lor. Acest nucleu ar putea însemna ceea ce noi numim atât de simplu, în popor, școala vieții. O școală a vieții puțin mai elevată.

## Norocul, bată-l vina!

Conștiința este sanctuarul omului și nucleul cel mai tainic unde omul se află singur cu Dumnezeu. Cu cât prevalează conștiința, cu atât omul evită arbitrariul și caută să se conformeze normelor obiective ale moralității. Totuși, conștiinței i se întâmplă să rătaască în ignoranță, fără a-și pierde, prin aceasta, demnitatea. Acest lucru nu se poate spune, însă, atunci când conștiința e orbită de obișnuința păcatului. Extrapolând declarația Conciliului Vatican II încheiat în 1965, de care am făcut uz, menționând pasajul care privește demnitatea conștiinței, să arăți lumii că ești mai nefericit decât ești cu adevărat, să te plângi permanent de viață, când viața îți oferă atâtea oportunități, iar tu nu alegi nici una dintre ele, este cazuistica unei persoane nereușite pe toate planurile, lipsită de demnitatea propriei sale conștiințe. „Sunt ghinionistă, îmi merge prost, orice aș face”, veți auzi uneori. „Altele au parte de succes, eu nu am avut niciodată parte și nici nu voi avea!”, „Când s-a împărțit norocul, eu nu eram de față!” Justificându-ne pe noi înșine în ochii celorlalți pentru letargia în care ne complăcem, în acest mod, suntem îndreptățiți în