

# Antidotul

Fericire  
pentru oamenii  
care nu suportă  
gândirea  
pozitivă

**OLIVER BURKEMAN**

Traducere din engleză de Doru Someșan



# CUPRINS

<b>1. Despre a-ți dori prea tare să fii fericit</b>	11
<b>2. Ce ar fi făcut Seneca</b> Metoda stoică de a lupta împotriva celui mai prost scenariu	37
<b>3. Furtuna dinaintea liniștii</b> Un îndrumar budist pentru a nu gândi pozitiv	69
<b>4. Obiectiv: nebunie</b> Când încercarea de a controla viitorul nu funcționează	97
<b>5. Cine-i acolo?</b> Cum să treci peste tine însuși	125
<b>6. Plasa de siguranță</b> Beneficiile ascunse ale stării de nesiguranță	151
<b>7. Muzeul eșecurilor</b> Cum să te bucuri de erorile pe care le faci	181
<b>8. Memento mori</b> Moartea ca un mod de a-ți trăi viața	213
<b>Epilog</b>	243

# 1 | Despre a-ți dori prea tare să fii fericit

„Fă acest experiment: încearcă să nu te gândești la un urs polar; și vei observa că această imagine afurisită îți va apărea în minte la fiecare minut.”

– Feodor Dostoievski,

*Winter Notes on Summer Impressions, 1863*

Omul care pretinde că-mi va destăinui secretul fericirii are 83 de ani și un alarmant bronz al pielii de culoarea portocalei – care nu-l face neapărat mai credibil. E abia ora opt dintr-o dimineață de decembrie, undeva într-o sală întunecoasă de baschet din San Antonio, Texas, și – după spusele omului-portocală – sunt pe punctul de a afla „acel lucru care-mi va schimba viața pentru totdeauna”. Sunt sceptic – dar altfel decât aș fi într-o situație obișnuită, deoarece sunt unul dintre cei 15 000 de participanți la cel mai popular „seminar motivațional” din America, *Get Motivated!*, iar entuziasmul celor din public începe să devină contagios.

„Deci, vreți să aflați?” ne întreabă octogenarul dr. Robert H. Schuller, guru-veteran al dezvoltării personale, autor a mai bine de 35 de cărți despre gândirea pozitivă și pastor-fondator al celei mai mari biserici din SUA, la a cărei construcție s-a folosit aproape integral doar sticlă. Mulțimea aproape că-și urlă consimțământul. În mod obișnuit, britanicii ușor intimidabili ca mine nu-și urlă încuviințarea la seminarii motivaționale ținute în săli de baschet din Texas, dar atmosfera creată mi-a înfrânt reticența. Am mugit și eu în surdină.

„Iată-l”, rostește dr. Schuller, măsurând calm scena cu pașii, una decorată cu două bannere enorme pe care se poate citi FII MOTIVAT și BUCURĂ-TE DE SUCCES, șaptesprezece drapele ale Americii și un număr imens de plante în ghiveci. „Acesta este acel lucru care vă va schimba viața definitiv.” Apoi, latră un singur cuvânt – „Eliminați” – și face o pauză dramatică înainte să-și termine propoziția: „... cuvântul «imposibil» din viața voastră. Eliminați-l! Eliminați-l pentru totdeauna!”

Mulțimea ia foc. Nu pot să-mi ascund sentimentul de stupefacție, dar îmi dau seama că nu aveam la ce altceva să mă aștept de la un seminar precum *Get Motivated!*, un eveniment la care diafana gândire pozitivă ține loc de orice. „Fiecare dintre voi este stăpânul propriului destin” continuă Schuller. „Gândiți și visați la scară mare! Reînviați toate speranțele abandonate!... Gândirea pozitivă funcționează în toate domeniile vieții!”

Logica filosofiei lui Schuller, care este în cel mai înalt grad și doctrina gândirii pozitive, este întocmai atât de complexă: alege să crezi că ești fericit, gândește pozitiv – alungă spectrul tristeții și pe cel al eșecului – iar fericirea și succesul vor veni de la sine. Desigur, nu toți vorbitorii care figurează în broșura seminarului sunt dovezi de netăgăduit pentru o astfel de perspectivă: discursul serii, care va fi rostit peste câteva ore, îi va aparține lui George W. Bush, un președinte despre care se poate spune orice, dar nu că ar fi fost unul de succes. Dar dacă ai fi adus această obiecție, probabil că dr. Schuller ar fi catalogat-o drept un exemplu de „gândire negativă”. A critica puterea gândirii pozitive nu înseamnă nimic altceva decât faptul că tu nu ai îmbrățișat-o, iar dacă ai fi făcut acest lucru ai fi încetat deja să te tot plângi de astfel de lucruri și de orice altceva.

Organizatorii *Get Motivated!* descriu evenimentul drept un seminar motivațional, dar această sintagmă – cu o aluzie la

acele discursuri ținute de *life-coaches* în hoteluri prăfuite – abia dacă îți dă vreo idee despre grandoarea a ceea ce se petrece și scara la care se desfășoară lucrurile. Desfășurat aproape lună de lună în orașele din America, *Get Motivated!* reprezintă un fel de summit al industriei globale de gândire pozitivă și impresionează cu o listă de vorbitori cu înalt rang de celebritate: Mihail Gorbaciov și Rudy Giuliani se numără printre cei des invitați, la fel ca generalul Colin Powell și, cumva de neînțeles, William Shatner\*. Credeți că ar fi cazul să vă mai spun că dacă un fost politician proeminent (sau William Shatner) nu se mai află neapărat în atenția media în ultimele luni, există mari șanse să-l găsiți pe lista vorbitorilor de la *Get Motivated!*, propovăduind religia optimismului?

Cu astfel de celebrități prezente la fața locului, nici jocul scenic nu poate fi unul de mâna a doua; jocuri de lumini impresionante, sisteme audio cu mii de decibeli, precum și efecte pirotehnice de mare efect: fiecare vorbitor este întâmpinat pe scenă cu furtuni de lumini de toate felurile și nori denși de fum. Aceste efecte speciale ajută la sporirea entuziasmului mulțimii, care oricum e la un nivel ridicat, iar participarea la *Get Motivated!* înseamnă, de fapt, o zi liberă de la slujbă: mulți angajatori consideră seminarul drept un program de training. Chiar și Armata Statelor Unite, unde conceptul de „training” de obicei înseamnă ceva mult mai riguros, îmbrățișează aceeași viziune: multe rânduri de scaune din arena de la San Antonio erau ocupate cu militari în uniforma Armatei Statelor Unite.

Practic, eu mă aflu aici sub acoperire. Tamara Lowe, auto-intitulată „cea mai bună femeie vorbitor motivațional din

---

\* William Shatner este actorul care jucat rolul Căpitanului Kirk în serialul TV de mare succes *Star Trek* (n.t.).

lume”, care împreună cu soțul ei administrează firma care se ocupă de seminariile *Get Motivated!*, a fost acuzată de faptul că ar interzice accesul reporterilor, o categorie recunoscută pentru înclinația de a gândi negativ. Lowe neagă acuzele, dar ca o măsură de siguranță m-am prezentat drept „angajat la propria-mi firmă” – tactică ce, am realizat abia mai târziu, m-a făcut să par evaziv. Până la urmă, mi-am dat seama că nu aș fi avut nevoie de acest subterfugiu, deoarece eram poziționat în sală mult prea departe de scenă, astfel încât agenții de securitate nu aveau cum să mă vadă luându-mi notițe pe un carnetel. Locul pe care-l ocupam era descris pe bilet drept „locul campionului”, ceea ce s-a dovedit ulterior a fi tot un exemplu de gândire pozitivă: în cadrul seminariilor *Get Motivated!* existau doar trei categorii de locuri: „locul campionului”, „locul managerului executiv” și „locul VIP”. Dar sunt recunoscător pentru acest lucru, deoarece șansa a făcut să stau lângă unul dintre puținii cinici, după câte mi-am putut da seama, aflați în public – un pădurar vânjos, dar cu o figură amabilă, pe nume Jim, care din când în când se ridica în picioare pentru a striga plin de sarcasm: „Mă simt *atât* de motivat!” Mi-a explicat că se află aici doar pentru că șefii săi de la United States National Park Service l-au trimis, iar atunci când l-am întrebat de ce crede că organizația face astfel de investiții, mi-a răspuns zâmbind: „Nu am nici cea mai vagă idee!”

În același timp, pe scenă, dr. Schuller își continua predica: „Pe vremea când eram copil, tuturor li se părea imposibil ca un om să pășească pe Lună sau să se realizeze vreodată un transplant de inimă... cuvântul «imposibil» s-a dovedit a fi unul foarte stupid!” Nu și-a pierdut timpul pentru a-și argumenta pe larg această afirmație; e clar că Schuller, autor al *Move Ahead With Possibility Thinking* și *Tough Times Never Last But Tough People Do*, preferă suflul poetic, în detrimentul

oricărei forme de argumentare. În orice caz, el este doar cel care încălzește atmosfera pentru vedeta serii și, în mai puțin de cincisprezece minute, va părăsi scena, dar nu înainte de a se bucura de adulația publicului, căruia îi răspunde cu pumnii strânși, ridicăți a victorie, imaginea însăși a succesului gândirii pozitive.

La câteva luni după, pe când mă aflam acasă în New York, citind ziarul de dimineață la cafea, am văzut o știre care spunea că cea mai mare biserică din SUA, construită aproape integral din sticlă, a intrat în faliment, un cuvânt pe care dr. Schuller se pare că a uitat să-l elimine din vocabularul său.

Pentru o civilizație atât de fixată pe obținerea fericirii, părem de-a dreptul incompetenți la această sarcină. Una dintre cele mai bine-cunoscute revelații ce țin de „știința fericirii” este descoperirea că, în ciuda numeroaselor avantaje ce vin odată cu viața modernă, nu prea am reușit să facem mare lucru pentru a ne îmbunătăți starea de spirit colectivă. Cel mai ciudat adevăr pare a fi că dezvoltarea și creșterea economică nu ne fac în mod necesar o societate mai fericită, la fel cum nici creșterea venitului individual peste un anumit nivel nu ne face în mod necesar niște oameni mai fericiți. Nici o educație mai bună nu va face asta, cum nici numărul în continuă creștere de produse de consum nu va reuși. Nici măcar casele mai mari și mai elegante – acestea ne oferă mai degrabă privilegiul de a avea mai mult spațiu în care să ne simțim descurajați!

Probabil că nu aveți nevoie să vă spun că acele cărți de dezvoltare personală, apoteoza modernității în căutarea fericirii, sunt printre acele lucruri care eșuează în a ne face fericiți. Dar menționez totuși că cercetările ne sugerează că aceste cărți nu ne sunt de ajutor. Din acest motiv, editorii de astfel de cărți fac referire la „regula celor optsprezece luni”, care spune că

persoana cea mai înclinată să cumpere o carte de dezvoltare personală este, în fapt, cineva care, în urmă cu aproximativ optsprezece luni a cumpărat o astfel de carte – una care în mod evident nu i-a rezolvat toate problemele. Sigur, dacă privești rece și imparțial la un raft de librărie cu astfel de cărți, acest adevăr nu ți se va părea deloc surprinzător. E absolut explicabilă nevoia de cărți care să ofere soluții problemelor noastre, dar, dacă dai la o parte ambalajul, mesajul acestor cărți este adeseori unul banal: *The Seven Habits of Highly Effective People* îți spune că trebuie să decizi ce este cu adevărat important în viață pentru tine și apoi să acționezi în consecință; *How To Win Friends and Influence People* îi sfătuiește pe cititori să fie mai degrabă plăcuți decât insuportabili și să li se adreseze celorlalți folosind numele mic. Una dintre cele mai de succes cărți de management ai ultimilor ani, *Fish!*, a cărei promisiune era de a-ți spori starea de fericire și randamentul la birou, practic sugera să le înmânezi niște peștișori mici de jucărie celor mai buni angajați.

După cum vom vedea, atunci când mesajele devin mult mai specifice de atât, acești guru ai autoperfecționării fac niște afirmații care pur și simplu nu stau în picioare la o cercetare mai atentă. Se pare, de exemplu, că a te descărca nervos nu te scapă de furie, cum nici a-ți vizualiza obiectivele nu le face mai ușor de atins în realitate. Iar atunci când aruncăm o privire pe acele studii care, mai nou, se publică anual cu privire la gradul de fericire al diferitelor țări de pe glob, constatăm cu uimire că cele mai „fericite” țări nu sunt acelea unde cărțile de dezvoltare personală se vând cel mai bine și nici în care psihoterapeuții sunt consultați ori de câte ori se ivește vreo problemă. Cu alte cuvinte, existența unei „industrii a fericirii” înfloritoare nu este suficientă pentru a spori gradul de fericire al unei nații,

ba chiar nu e deloc nerezonabil să suspectăm că, de fapt, ar putea face mai mult rău decât bine.

Cu toate acestea, ineficacitatea strategiilor moderne pentru obținerea fericirii reprezintă doar o mică parte a problemei. Există suficiente motive pentru a putea spune că însăși sintagma „căutarea fericirii” e o problemă în sine. Până la urmă, cine spune că fericirea este un obiectiv valid? Religia nu a pus niciodată un mare accent pe acest subiect, cel puțin nu la nivelul preocupării noastre pentru acest subiect, iar despre filosofi nu putem spune că s-au înghesuit să abordeze temeinic această temă. La fel, orice psiholog evoluționist îți va spune că, din punctul de vedere al evoluției, nu există vreun mare interes ca tu să fii fericit, mai mult decât asigurarea că nu te vei simți într-atât de mizerabil sau de apatic încât să nu te reproduci.

Chiar și așa, asumându-ne faptul că fericirea este un obiectiv demn de urmărit, o capcană ne apare în fața ochilor – se pare că există ceva în natura fericirii care face ca, pe măsură ce o urmărești, să fie mai probabil că nu o vei obține niciodată. „Întreabă-te dacă ești fericit și vei constata că, pe măsură ce faci asta te vei simți tot mai nefericit”, după cum bine observa filosoful John Stuart Mill. În cele mai bune cazuri, după câte se pare, fericirea ne apare mai mult ca o scânteiere de moment, nu în toată splendoarea ei. (Obișnuim mai degrabă să ne amintim cât de fericiți ne-am simțit la un moment dat în trecut decât să conștientizăm ce ne face fericiți în clipa prezentă.) Iar pentru a complica și mai mult lucrurile, a descrie în cuvinte ce *simți* atunci când ești fericit este practic imposibil și, chiar presupunând că ai putea face acest lucru, vei sfârși cu tot atâtea definiții ale fericirii ca numărul oamenilor de pe întreaga planetă. Ceea ce ne face să fim înclinați spre a concluziona că întrebarea „cum pot obține fericirea” este pur și simplu una greșită și ar fi

mai bine să renunțăm la această vânătoare de năluci, spre a ne ocupa de alte lucruri mai productive pentru noi.

Dar oare există și o a treia posibilitate în afară efortului inutil de a căuta soluții care nu folosesc la nimic, pe de-o parte, și a renunța pur și simplu la această himeră, pe de altă parte? După câțiva ani de documentare jurnalistică în câmpul psihologiei, mi-am dat seama că ar putea exista o astfel de posibilitate. Am început să realizez că ceva îi leagă pe toți acei psihologi și filosofi, și chiar pe acei guru de ocazie ai autoperfecționării, ale căror idei stăteau cât de cât în picioare. Concluzia surprinzătoare la care toți cei mai de sus au ajuns, fiecare în felul său, a fost următoarea: efortul depus pentru a obține fericirea este tocmai cel care ne face să ne simțim nefericiți. Iar eforturile pe care le depunem pentru a elimina din viața noastră negativitatea – lipsa de încredere în sine, îndoiala, eșecul, tristețea – sunt exact cele care ne cauzează stările de nesiguranță, anxietate sau nefericire. Cu toate acestea, nu au considerat o astfel de concluzie drept una deprimantă. În schimb, au susținut că toate acestea duc spre o nouă abordare, o așa-zisă „cale negativă” spre fericire, care sădește o nouă atitudine în fața acelor lucruri pe care mulți dintre noi încercăm din răspuțeri să le evităm. Acest lucru implică a învăța să îmbrățișăm incertitudinea și starea de nesiguranță, să încetăm să gândim pozitiv, să ne familiarizăm cu eșecul, ba chiar să învățăm să prețuim moartea. Pe scurt, toți acești oameni păreau a fi de acord cu faptul că, pentru a te simți cu adevărat fericit, s-ar putea să avem nevoie de mai multă negativitate – sau, cel puțin, să învățăm să nu o mai evităm cu atâta îndârjire. Acesta ar putea părea un gând năucitor, cel puțin la prima vedere, unul care ar pune sub semnul întrebării nu doar toate metodele noastre de a obține fericirea, ci chiar sensul cuvântului „fericire” în sine.

Această abordare pare una aflată în minoritate, iar în zilele noastre chiar așa e. Dar e una cu o istorie respectabilă și surprinzător de veche. O veți găsi în lucrările filosofilor stoici din Grecia și Roma Antică, care au subliniat beneficiile contemplării mersului în rău a lucrurilor. O regăsim în chiar inima budismului, care ne spune că adevărata siguranță în fața vieții constă în acceptarea necondiționată a nesiguranței noastre – în recunoașterea că nu stăm pe fundamente solide și nici nu vom sta vreodată. Stă la baza dictonului medieval *memento mori*, cel care ipostiază beneficiile pe care le avem în viață atunci când nu uităm faptul că suntem muritori. Și e ceea ce aduce împreună scriitorii New Age, precum liderul spiritual Eckhart Tolle, cu noi abordări în psihologia cognitivă cu privire la natura sabotantă de sine a gândirii pozitive. Aceași abordare „negativă” a fericirii ne ajută să înțelegem de ce pentru mulți oameni meditația este atât de benefică, de ce o nouă generație de gânditori de afaceri sfătuiesc companiile să renunțe la setarea de obiective, îmbrățișând, în schimb, incertitudinea, și de ce, în ultimi ani, unii psihologi au ajuns la concluzia că pesimismul este de multe ori mult mai sănătos și mai productiv decât optimismul.

Fundamentul acestor opinii este reprezentat de principiul enunțat de filosoful Alan Watts, un reprezentant al contraculturii anilor '50 și '60, care, ducând mai departe ideile lui Aldous Huxley, îl definește drept „legea efortului inversat” sau Legea Contrariilor: idee conform căreia indiferent de context, fie că vorbim despre viața personală a cuiva sau chiar despre politică în sine, *încercarea de a face ca totul să fie în regulă* este parte a ceea ce face ca lucrurile să meargă prost. Sau, după cum se exprimă Watts, „atunci când încerci să stai deasupra apei, te vei scufunda, în schimb atunci când încerci să te scufunzi, vei plutii” și că „siguranța este rezultatul încercării de a

găsi siguranța”. În cele mai multe cazuri, după cum a spus-o Huxley, „cu cât încercăm la modul conștient mai tare să facem ceva, cu atât mai puțin vom reuși în acel demers”.

Această cale negativă spre fericire nu este un argument pentru a deveni cu toții niște spirite contrare fără limite: nu vom câștiga nimic dacă, pentru a evita coliziunea cu un autobuz, ne vom îndrepta direct în calea acestuia. Cum nici nu implică faptul că ar fi ceva fundamental „greșit” în a fi optimist. O modalitate mult mai adecvată de înțelege acest principiu este aceea de găsi o contrabalansare atât de necesară unei culturi fixate pe faptul că noțiunile de optimism și gândire pozitivă sunt singurele căi posibile de a atinge fericirea. Cu siguranță că deja mulți dintre noi practică un soi de scepticism sănătos atunci când vine vorba despre gândire pozitivă. Dar merită menționat faptul că și cei care disprețuiesc de-a binelea acest „cult al optimismului”, cum filosoful Peter Vernezze bine îl definește, sfârșesc chiar prin a-l susține fără să-și dea seama: cum nu pot deveni adepți ai acestui cult, presupun că singura alternativă este aceea de a se abandona unei stări de mâhnire profundă sau unui cinism fără limite. „Calea negativă” înseamnă tocmai renunțarea la această dihotomie și căutarea fericirii care apare *prin* negativitate sau măcar conștientizarea faptului că cele două coexistă îmbinându-se, mai degrabă decât a crede că, pentru un zâmbet sincer, e necesară excluderea oricărei forme de negativitate. Dacă fixația pe pozitivitate ar fi boala, atunci abordarea de mai sus ar reprezenta antidotul.

Ar trebui menționat că această „cale negativă” nu reprezintă acea filosofie de viață „bună la toate” pe care s-o aplicăm mecanic indiferent de situație, cu alte cuvinte, acest antidot nu este un panaceu. O parte a problemei legate de gândirea pozitivă și a diferitelor abordări cu privire la fericire o reprezintă tocmai această dorință de a reduce orice chestiune problematică