

**Janice Kaplan**

**CE ȘTIE  
CORPUL TĂU  
DESPRE  
FERICIRE**

**Cum să-ți reprogramezi creierul  
cu ajutorul corpului**

Traducere din limba engleză  
de Margareta Matei

POLIROM  
2025

# Cuprins

|  |    |
|--|----|
| Introducere .....                              | 11 |
| Abordarea care pune corpul pe primul loc ..... | 14 |
| Limbajul fericirii .....                       | 18 |

## Partea I

### Știința corpului fericit

|   |    |
|---|----|
| 1. Ce nu-ți poate spune ceasul tău Apple.....     | 23 |
| Ce spun neuronii tăi .....                        | 28 |
| Rece, cald, fierbinte .....                       | 34 |
| 2. Cum te face fericit corpul tău.....            | 41 |
| Creierul tău nu este un computer .....            | 46 |
| Trucul de dimineață de la televizor .....         | 48 |
| Botox pentru fericire.....                        | 50 |
| Efectul zâmbetului.....                           | 54 |
| 3. Minte ta confuză .....                         | 59 |
| Țipatul te face mai furios .....                  | 61 |
| Cum să-ți înțelegi mintea confuză.....            | 65 |
| De ce sunt sexy roller-coasterele .....           | 67 |
| Aspectul pozitiv al interpretărilor greșite ..... | 69 |
| Partea bună a stresului .....                     | 72 |
| 4. Cum îți aduc simțurile bucurie .....           | 79 |
| Dacă ai putea atinge luna .....                   | 82 |
| Ce au în comun meduzele și mașinile.....          | 85 |
| Inima fericirii.....                              | 88 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Noul club 4H .....               | 90 |
| Cum să te înțelegi mai bine..... | 93 |

### Partea a II-a

#### Cele mai bune locuri din lume unde să fii fericit

|  |     |
|--|-----|
| 5. De ce sunt albastrul și verdele cele mai fericite culori .....    | 97  |
| Lasă-te atins de soare .....   | 101 |
| Cei care îmbrățișează copacii au înțeles<br>cum stau lucrurile ..... | 104 |
| Bucuria pe care ți-o dă albastrul .....                              | 107 |
| Chemarea ademenitoare a mării .....                                  | 110 |
| Magia curcubeielor .....   | 114 |
| 6. Locuri care îți fac sufletul să zboare .....                      | 117 |
| Matematica dezordinii .....  | 120 |
| Cele mai fericite clădiri .....                                      | 122 |
| Liniște, vă rog! .....   | 126 |
| 7. De ce e vinul mai bun la Paris .....                              | 133 |
| Nu contează ce bei, ci locul unde bei .....                          | 134 |
| Creierul este o mașinărie care face predicții .....                  | 140 |
| Ce se întâmplă când plutești .....                                   | 141 |
| Paradoxul Baker Baker .....  | 145 |

### Partea a III-a

#### Beneficiile neașteptate ale sexului, sportului și curelor de slăbire

|  |     |
|--|-----|
| 8. Ce înseamnă cu adevărat pozitivitatea corporală ..... | 151 |
| Tu, cel de acum, și tu, cel din viitor .....             | 153 |
| Corpul tău vrea să profite de prezent .....              | 157 |
| Plăcerea atingerii .....                                 | 159 |
| Modelul amprenteii tale .....                            | 163 |
| Cea mai fină piele .....                                 | 165 |
| Plăcerea sexuală .....                                   | 167 |
| De ce a renunțat la sex Căpitanul America .....          | 170 |

|   |     |
|---|-----|
| 9. Planul alimentar pentru un corp fericit .....                              | 175 |
| Dilema clătitelor și a pâinii prăjite .....                                   | 179 |
| Principiul plăcerii .....   | 182 |
| Stilul de viață al corpului fericit .....                                     | 188 |
| Oferă-i corpului hrana pe care și-o dorește<br>cu adevărat .....              | 192 |
| Alimente care te pot face mai fericit .....                                   | 195 |
| 10. Cum te face sportul fericit .....   | 199 |
| De ce corpul tău nu vrea (întotdeauna) să faci mișcare .....                  | 202 |
| Cum faci să-ți placă mișcarea fizică .....                                    | 205 |
| Sportul și substanțele chimice care ne fac<br>să ne simțim bine .....         | 208 |
| Grădinărește ca să fii fericit .....  | 210 |
| Cum te înveselește sportul .....  | 211 |
| Cel mai bun motiv pentru a face mișcare<br>nu e cel la care te gândești ..... | 214 |

#### Partea a IV-a

### Cum te scapă creierul de durere

|  |     |
|--|-----|
| 11. Toată lumea are dureri (câteodată) .....               | 219 |
| Contorul tău personal pentru durere .....                  | 222 |
| Orice durere e reală .....                                 | 226 |
| Creierul tău prea sensibil .....                           | 228 |
| Cum se formează durerea în creier .....                    | 231 |
| Transformă durerea în bucurie .....                        | 232 |
| 12. Durere, lasă-mă în pace! .....                         | 235 |
| Aruncă o privire! .....                                    | 239 |
| Nu face din țânțar armăsar .....                           | 242 |
| Visează la pastila magică împotriva durerii .....          | 244 |
| Ce nu funcționează .....                                   | 246 |
| Deschide și închide porțile durerii .....                  | 247 |
| 13. Pastilele placebo sunt mai eficiente decât crezi ..... | 251 |
| De ce au efect pastilele placebo .....                     | 256 |
| A tăia sau a nu tăia .....                                 | 261 |
| Vreau ce-a luat și el .....                                | 264 |

Partea a V-a  
De ce sursele plăcerii  
și creativității se află în noi

|  |     |
|--|-----|
| 14. Neuroștiințele invenției .....                           | 269 |
| De ce ar trebui să-ți tocești covorul .....                  | 272 |
| Misticismul cerebral e ceva greșit .....                     | 278 |
| Cum să înveți cuvinte sub apă .....                          | 281 |
| 15. Cum te face corpul tău mai inteligent .....              | 285 |
| Eu, robotul .....  | 287 |
| Geniul Capcanei lui Venus ( <i>Dionaea muscipula</i> ) ..... | 292 |
| Nu le mai spune copiilor să stea jos .....                   | 294 |
| Ce spune Mîngea Magică 8.....                                | 298 |
| Dansând la școală (și nu doar la o școală de dans) .....     | 300 |

Partea a VI-a  
Corpul tău optimist

|  |     |
|--|-----|
| 16. Ce limbă vorbește corpul tău?.....                         | 305 |
| Puterea unei cămăși de noapte din mătase .....                 | 310 |
| Memoria corpului tău .....                                     | 315 |
| 17. Planul fericirii pentru corp și minte .....                | 321 |
| Odă bucuriei .....   | 322 |
| Luni. Creează-ți un mediu confortabil .....                    | 324 |
| Marți. Lasă-ți întregul corp să fie fericit .....              | 326 |
| Miercuri. Stai mai mult pe-afară.....                          | 327 |
| Joi. Reinterpretează-ți semnalele corpului .....               | 328 |
| Vineri. Nu face exerciții fizice – mișcă-te pur și simplu..... | 329 |
| Sâmbătă. Mănâncă de plăcere .....                              | 330 |
| Duminică. Uită de ne cazuri .....                              | 332 |
| <i>Lecturi recomandate</i> .....                               | 335 |
| <i>Mulțumiri</i> .....   | 337 |
| <i>Note</i> .....  | 339 |
| <i>Index</i> .....   | 361 |

Medicii, antropologii și biologii evoluționiști afirmă frecvent că corpul nostru a fost făcut pentru mișcare și, în cea mai mare parte a istoriei omenirii, am mers, am umblat după hrană și am făcut muncă fizică de-a lungul aproape întregii zile. La începutul secolului XX, majoritatea americanilor încă locuiau la ferme sau în zone rurale și, conform recensământului, „făceau treburile manual, arau cu plugul tras de cai, strângeau fânul cu furca, mulgeau animalele”. După cincizeci de ani, scenariul s-a schimbat radical, pe măsură ce electricitatea și utilajele mecanizate au preluat multe sarcini, iar în orașe funcționarii și-au tras scaunele la birou – se pare, pentru a nu se mai ridica vreodată de acolo.

Abia recent, pentru mulți oameni, „munca” a devenit sedentară, în timp ce activitățile de relaxare implică statul pe canapea pentru a urmări seriale de televiziune, filme și jocuri video. Ce se întâmplă când, deodată, oamenii încep să stea așezați între treisprezece și cincisprezece ore pe zi? Un studiu a descoperit o legătură între statul mult timp pe scaun și riscul de deces prematur, iar alți cercetători raportează existența unei legături între statul jos și sindromul metabolic, care include obezitate, hipertensiune arterială și glicemie ridicată. Interesant este că problemele par să se diminueze sau chiar să dispară dacă pur și simplu te ridici mai des. Majoritatea cercetărilor nu susțin în mod special isteria mass-media larg răspândită („Statul pe scaun e la fel de nociv ca fumatul!”) sau noua modă a birourilor verticale. Așa cum a subliniat un medic de la Harvard Medical School, când suntem așezați, consumăm 80 de calorii pe oră, în timp ce statul în picioare ne ajută să consumăm 88 de calorii pe oră<sup>1</sup> – deci, dacă stai în picioare timp de trei ore, poți mânca liniștit un morcov în plus.

Având în vedere că mișcarea e o modalitate simplă de a fi fericit, ai crede că oamenii vor să rupă ușile sălilor de sport

și s-ar grăbi spre terenurile de fotbal la orice oră din zi și din noapte. Dar, în ciuda a tot ce știm despre modul în care mișcarea ne activează circuitele plăcerii din creier, din câte înțeleg eu, majoritatea oamenilor nu asociază „exercițiile fizice” cu „fericirea”. În cultura noastră actuală, am transformat plăcerea naturală a activității fizice într-o altă corvoadă pe care o întreprindem cu dinții încleștați.

În loc să mergem prin pădure sau să hoinărim printr-un parc drăguț, în care toate simțurile ne sunt stimulate, ne trezim devreme ca să tragem de noi până la sală și să ne urcăm pe o bandă de alergare – care este un dispozitiv destul de bizar, dacă stai să te gândești. Daniel Lieberman, profesor la Harvard care studiază evoluția corpului uman, descrie benzile de alergare drept niște mașini zgomotoase și scumpe care te fac să lucrezi fără niciun scop și să te miști fără să ajungi nicăieri. El subliniază cu satisfacție că benzile de alergare erau folosite în închisorile victoriene pentru a-i împiedica pe prizonieri să se relaxeze sau să se distreze. Acum îți pun mușchii în mișcare, dar îți lasă creierul nestimulat și dezinteresat. Nu experimentezi nicio schimbare senzorială – fără frunze care foșnesc sau ciripit de păsări, fără teren neregulat sau priveliști neașteptate – și, în caz că nu-ți plac în mod deosebit mirosurile, sunetele și peisajele din sală, probabil că-ți pui căștile și încerci să nu te plictisești.

Dacă reușești să urci pe banda de alergare de la sală, înseamnă că ești cu un pas înaintea majorității oamenilor. În ciuda celor mai bune intenții, aproximativ jumătate dintre persoanele care-și fac abonament la sală renunță după șase luni și, chiar dacă plătesc taxa lunară, nimeni nu merge acolo foarte des. Un lanț de săli de fitness la modă în SUA înregistrează în medie 6.500 de membri pe spațiu locativ, chiar dacă sălile de sport au spațiu pentru maximum trei sute de persoane. Modelul de afacere se bazează pe faptul că te vei simți

suficient de vinovat pentru a te abona, dar nu suficient de vinovat pentru a te folosi de banii cheltuiți.

Sportul n-ar trebui să pună o astfel de dilemă. Corpul tău e pregătit să te facă mai fericit și să-ți îmbunătățească dispoziția făcând chiar și foarte puțină activitate fizică. Din moment ce creierul tău știe că exercițiile fizice sunt bune pentru tine și te vor menține sănătos, mintea ta conștientă vrea să te aducă pe banda de alergare. Mintea și corpul par să fie sincronizate perfect. Dar, când vine momentul pentru acțiune, totul se destramă.

## De ce corpul tău nu vrea (întotdeauna) să faci mișcare

Să revenim o clipă la ideea că trupurile noastre au fost făcute să se miște, nu să trândăvească. După cum am văzut, în trecut mișcarea fizică făcea parte din activitățile zilnice – necesare pentru găsirea hranei, construirea de adăposturi, creșterea copiilor. Profesorul Lieberman subliniază că strămoșii noștri vânători-culegători parcurgeau adesea zilnic distanțe lungi și se puteau implica și în alte activități, precum dansul sau sportul, din plăcerea de a fi împreună cu ceilalți. Mișcarea fizică era integrată firesc în viața de zi cu zi. Dar iată mențiunea importantă pe care o face: *Ei nu făceau niciodată activitate fizică doar ca să ardă calorii.*

Corpul tău vrea să conserve cât mai multă energie pentru funcțiile lui principale, printre care reproducerea. Creierul uman, care este foarte mare, consumă multă energie, la fel ca toate celelalte organe ale noastre, de la inimă și plămâni până la sistemul digestiv. Un corp normal are nevoie de 1.300-1.600 de calorii doar pentru a supraviețui, iar în trecut

obținerea acestui necesar caloric era o muncă grea. Îți consumi energia mergând, vânând sau căutând hrană. Corpul tău înțelept a învățat să-și păstreze energia, nu s-o irosească în activități prin care nu obții hrană sau care nu ajută la supraviețuire.

Chiar dacă în prezent îți poți satisface necesarul zilnic de calorii cu o singură mușcătură dintr-un Big Bacon Cheddar Cheeseburger de la Wendy's, corpul tău nu s-a adaptat încă. Nu a auzit de Dunkin' Donuts și tot mai vrea să economisească calorii. Când nu simți niciun impuls de a te ridica de pe canapeaua confortabilă ca să transpiri pe o bandă de alergare sau ca să te antrenezi la aparatele de forță, nu înseamnă că ești leneș sau o persoană comodă, ci doar că reacționezi la un instinct dezvoltat de-a lungul mileniilor. După cum susține Daniel Lieberman: „Niciun vânător-culegător adult, cu simț practic, nu ar irosi cinci sute de calorii alergând opt kilometri doar ca să dea cu piciorul într-o minge”.

Profesorul Lieberman a desfășurat cercetări de teren în pădurile din Tanzania, cu unul dintre ultimele triburi de vânători-culegători, și a vizitat comunități de agricultori de subzistență și alte grupuri indigene în mare măsură neatinse de societatea noastră axată pe tehnologie. El crede că e un mit faptul că ar trebui să *dorim în mod natural* să facem mișcare. Potrivit lui, în cadrul acestor culturi tradiționale, oamenii muncesc din greu, dar sunt de asemenea fericiți să se relaxeze stând jos sau ghemuiți în jurul unui foc de tabără atunci când nu există o nevoie imediată de activitate. Ideea de a se antrena pentru cursa Ironman li s-ar părea complet absurdă. „Fie că ești om, maimuță, câine sau meduză, selecția naturală va elimina comportamentele care irosec energie fără a aduce un beneficiu reproductiv. Din această perspectivă, toate animalele ar trebui să fie cât mai leneșe posibil”, susține el.

Instinctul de a ne conserva energia se manifestă în moduri neașteptate. Îmi place să fac plimbări lungi când sunt la casa noastră din Connecticut și mă simt revigorată în timp ce mă plimb pe lângă râu sau merg grăbită prin oraș. Dar când, mai târziu, mă deplasez cu mașina la magazin și intru în parcare, caut din reflex un loc cât mai aproape de intrarea principală. Dacă rândul cel mai apropiat de locuri de parcare e plin, simt o ușoară iritare. Va trebui să merg încă douăzeci de pași! Nu doar eu sunt așa. Verifică parcare din fața oricărei săli de sport sau studio de yoga și vei observa că toate mașinile sunt adunate lângă intrare. Chiar n-are sens deloc. Toată lumea a venit aici să facă mișcare, așa că de ce să nu mergi puțin mai mult și să stai mai puțin timp la sală? E o reacție inconștientă – și ar putea dezvălui înclinația noastră profund înrădăcinată de a ne economisi energia ori de câte ori e posibil.

Daniel Lieberman spune o poveste amuzantă de când a participat odată la întâlnirea anuală a American College of Sports Medicine, o organizație dedicată promovării valorilor exercițiului fizic. Profesioniștii participanți la conferință consideră exercițiile fizice drept esențiale pentru sănătate și starea de bine și vin acolo ca să afle mai multe despre cum să răspândească doctrina sportului. Ca un experiment informal, Lieberman s-a așezat lângă o scară și a urmărit câți dintre ei au ales să urce pe scări și câți pe scara rulată. În cele zece minute de observație, au trecut pe lângă el 151 de oameni – și doar unsprezece au urcat pe scări. „Se pare că persoanele care studiază și promovează exercițiile fizice nu sunt diferite de noi, ceilalți”<sup>2</sup>, a spus el.

E posibil ca aceia care locuiesc în orașe mari precum New York sau Chicago să meargă mult în cursul zilei (taxiurile sunt scumpe, iar metrourele sunt zgomotoase, așa că uneori e cel mai simplu mod de a te deplasa), dar în restul SUA, mersul pe jos e privit cu o oarecare suspiciune. În urmă cu

câțiva ani, când eram la Houston, într-un turneu de promovare a unei cărți, am luat mașina de la aeroport la micul hotel în care eram cazată și am întrebat la recepție de un loc unde să iau prânzul. Receptionistul săritor mi-a înmânat o listă cu mai multe restaurante și mi-a spus că primul e cel mai apropiat, la aproximativ zece minute distanță. „Zece minute pe jos?”, am întrebat. „Nu, zece minute cu mașina! Nu există niciun loc la care să ajungi pe jos!”, a răspuns el râzând. A arătat către autostrăzile largi, aglomerate care se intersectau afară, iar când i-am sugerat că trebuie să existe pe undeva și niște trotuare, a părut alarmat că aș putea să mă aventurez pe afară și a pus mâna pe telefon. „Lasă-mă să găsesc pe cineva care să te ducă cu mașina”, a spus el îngrijorat.

În cea mai mare parte a istoriei omenirii, oamenii au mers zilnic câțiva kilometri ca să găsească hrană și apă, dar acum am ajuns în punctul în care ideea de a merge pe jos pentru a lua masa de prânz îl poate face pe un angajat amabil să creadă că trebuie să fii puțin nebun.

## Cum faci să-ți placă mișcarea fizică

Iată în ce constă dilema. Sistemele de recompensă asociate cu activitatea fizică, inclusiv eliberarea de dopamină și de alți neurotransmițători care te fac să te simți bine, sunt, probabil, legate evolutiv de *nevoia* noastră anterioară de a ne mișca. Deoarece mișcarea avea întotdeauna ca scop obținerea de hrană și rămânerea în siguranță, era important să primim întărire pozitivă pentru eforturile depuse. Corpul nostru a învățat de asemenea să-și conserve energia atunci când nu era nevoie imediată să acționeze. Acum avem foarte puțină nevoie de mișcare în viața de zi cu zi sau pentru a supraviețui, dar instinctul de „conservare a energiei” a rămas activ – ceea ce ne determină să nu ne mișcăm prea mult. Totuși,