

Coperta: Artă digitală de Tiberiu Chelcea, lucrare expusă în iulie 2018 la Moberg Gallery (Des Moines, SUA)

Corector-editor: Loredana Vasilica Moroșanu

Comenzi online: www.librariilealexandria.ro

© 2018 Alexandria Publishing House

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Alexandria Publishing House

Str. Mihai Viteazu, Nr. 23, Suceava, 720059

alexandriapublishinghouse@gmail.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CHELCEA, SEPTIMIU

Elogiu plictiselii : eseuri psihosociologice / Septimiu Chelcea. -

Suceava : Alexandria Publishing House, 2018

ISBN 978-606-8793-27-6

159.9

316

**Septimiu
Chelcea**

Elogiu plictiselii
Eseuri psihosociologice

„Obiectul fiecărei științe este de a face descoperiri și orice descoperire decon-
certează mai mult sau mai puțin opiniile
acceptate”.

(Émile Durkheim, 1895)

Nu îți dai seama că nu-ți dai seama! Îți dai seama că nu îți dai seama?

– Sunt pacient, domnule doctor! Vă rog să mă respectați ca cetățean european. S-a întâmplat la Clinica de Psihiatrie.

Cuprins

Cuvânt înainte	7
Partea I. Concepte, procese și stări psihosociologice	9
Concepte psihosociologice	11
Plictiseala – anticamera creativității.....	11
Fericirea mundană.....	22
Gelozia – „Monstrul cu ochii verzi-gălbui”.....	28
Cultura și memoria autobiografică.....	43
Chipul omului și personalitatea sa.....	52
Procese psihosociale	69
Autocunoașterea și acceptarea propriei personalități.....	69
Asaltul publicității stradale sălbatice.....	82
Efectul Afrodită.....	89
O formă de opresiune socială.....	111
Căsătoria cu o persoană inteligentă.....	117
Stări psihosociale	127
Plagiatul și plagiatorii.....	127
Inteligență și religiozitate în Europa.....	133
Statura medie a românilor.....	140
Caracter național, identitate națională, naționalism și patriotism.....	147
Reprezentarea mintală a identității naționale a românilor.....	159
Partea a II-a. Gânduri despre om și lume	169
Instantanee în roșu și portocaliu.....	171
Flash în bleu-ciel, ca cerul.....	204
Spectru psihosocial.....	224

și caracterul probabilistic al cunoașterii științifice.

M-aș bucura dacă persoanele care se vor apleca asupra eseurilor din partea întâi a acestei cărți vor găsi răspunsuri la întrebări legitime precum: „A fost eradicată discriminarea socială în România?”, „Ce factori influențează memoria autobiografică?”, „Ce deosebire există între naționalism și patriotism?”, „Care este identitatea națională a românilor?”.

În partea a doua a lucrării de față, am grupat cronologic exprimări aforistice: „Instantanee în roșu și portocaliu” – pentru perioada Ion Iliescu și Emil Constantinescu; „Flash în bleu-ciel, ca cerul” – perioada Traian Băsescu; „Spectru psihosocial” – primii ani ai regimului Klaus Werner Iohannis. M-am ferit de etichetări și am încercat să dau gândurilor triste o notă umoristică. Sunt convins că în puține cuvinte, chiar și în glumă se pot spune adevăruri. Cititorul sagace le va desluși.

Partea I

Concepte, procese și stări psihosociologice

Concepte psihosociologice

Plictiseala – anticamera creativității

„Psihometrul” măsoară gradul de plictiseală în funcție de nouțateea stimulilor, emoțiilor, activităților, ca și în funcție de unele caracteristici de personalitate – factori care conduc la valori scăzute, în timp ce repetarea stimulilor, monotonia activităților, lipsa controlului asupra propriilor activități indică valori ridicate. Fiecare „psihometru” poate fi mai mult sau mai puțin sensibil. Uneori, „psihometrul” se defectează: nu mai arată dacă ne deranjează același fel de mâncare, nici aceeași activitate de muncă sau aceeași dragoste. Minunat aparat! Dar până acum nu s-a inventat un astfel de aparat de măsurare a plictiselii, așa cum este tensiometrul pentru verificarea presiunii arteriale sau manometrul pentru presiunea atmosferică. Au fost însă realizate scale și chestionare cu ajutorul cărora pot fi identificate persoanele predispușe plictiselii și nivelul de plictis.

În 1986, Norman D. Sundberg și Richard Farmer, profesori la University of Oregon, au publicat prima scală pentru măsurarea plictiselii: Boredom Proneness Scale (BPS). Se cerea persoanelor intervievate să răspundă dacă fiecare din cele 29 de enunțuri de tipul „Timpul pare a trece prea încet” sau „Simt că de cele mai multe ori muncesc sub nivelul abilităților mele” sunt adevărate sau nu în ceea ce le privește. BPS este nu numai prima scală de măsurare a plictiselii, dar și cea mai frecvent utilizată (Vodanovich, 2003, p. 569). Într-o lucrare mai recentă, Stephen J. Vodanovich,

profesor de psihologie industrială și organizațională la University of West Florida, și John D. Watt, profesor de psihologie la Texas A&M University, au prezentat 16 scale de măsurare a plictiselii, validitatea și fiabilitatea lor, precum și rezultatele cercetărilor realizate prin aplicarea acestor scale (Vodanovich și Watt, 2016, p. 196).

Ce este plictiseala

Plictiseala este mai ușor de descris decât de definit. Firește, când ai har. Ne-a rămas de la Eugène Ionesco (La quête intermittente, 1987) o descriere subiectivă a plictiselii: „Când te macină plictisul, lumea e opacă. Plictisul e mai puțin insuportabil decât angoasa. În plictis, zidul se crapă sau se prăvălește, frontiera dispăre, irealul se amestecă cu realitatea, mă invadează un sentiment de straniețe. Irealitatea înecă realitatea, o inundă. Straniețe: altădată, straniețe, lumea golită de greutatea ei, putea duce la un soi de euforie. De libertate. De elan.” (Ionesco, 2017, p. 19). Sunt surprinse în această descriere câteva note definitorii ale plictiselii: ruperea legăturii cu realitatea (lumea este opacă), dezinteresul (lumea golită de greutate), dezactivarea (straniețe).

În ciuda faptului că plictiseala constituie un ingredient nelipsit al societăților moderne, termenul ca atare nu apare nici în dicționarele de psihologie, nici în cele de sociologie sau psihosociologie – cel puțin în dicționarele de specialitate de la noi. Totuși, pe plan mondial, în ultimele două-trei decenii, cercetarea acestui fenomen specific uman – Oare primatul se plictisesc? Dar caii sau găinile? – a început să-i preocupe din ce în ce mai mult pe cercetătorii din domeniul științelor socio-umane, acumulându-se cunoștințe care tind să schimbe viziunea despre plictiseală.

Numeroși cercetători consideră că plictiseala este o combinație

între deficitul obiectiv de stimulare neurologică și o stare psihologică subiectivă de insatisfacție, frustrare sau dezinteres. Se acceptă, de asemenea, că plictiseala este diferită de alte emoții negative, precum tristețe, furie, frustrare, frică, deznădejde, depresie, vinovăție, rușine, regret și dezamăgire (van Tilburg, 2017, p. 309).

Plictiseala nu se confundă cu lenea. Lenea presupune să nu faci ce trebuie să faci ca să ai un anumit folos (de exemplu, să faci curat acasă sau la locul de muncă, să corectezi a patra oară un text, să alergi pentru sănătatea ta etc.). Plictiseala, dimpotrivă, înseamnă să faci ce nu-ți aduce aparent niciun folos (de exemplu, să dezlegi cuvinte încrucișate, să te joci pe tabletă sau pe telefonul mobil, să „hoinărești” pe facebook, să urmărești curse de cai... verzi pe pereți).

Uneori, nu se face distincția convenită între plictiseală și anhedonie (gr. *an*, lipsă; *hedonie*, plăcere). Este greșit. Tulburarea psihică numită „anhedonie”, premergătoare depresiei și chiar schizofreniei, se manifestă prin incapacitatea de a te bucura de acțiunile care produc în mod natural plăcere prin stimularea simțurilor. Plictiseala nu anulează bucuria! În fine, la nivelul simțului comun, se pune semnul egalității între plictiseală și depresie. Cele două stări psihice corelează, dar nu sunt identice ca simptomatologie și etiologie.

Pe baza literaturii de specialitate putem spune că plictiseala este o stare emoțională aversivă și deactivată în care individul simte că timpul trece prea lent și își pierde interesul, sensul și angajarea în activitățile curente. Mi se pare pe deplin acceptabilă definiția propusă de John D. Eastwood și colaboratorii săi, potrivit căreia „plictiseala reprezintă o stare potrivnică (*the aversive state*) care apare (a) când nu suntem capabili să fim atenți la informații interioare (de exemplu, gânduri sau sentimente) sau exterioare (de exemplu, stimuli din mediu) necesare pentru a participa la desfășurarea unor

activități; (b) când avem conștiința faptului că nu suntem capabili să ne concentrăm atenția și să participăm la desfășurarea unor activități, care pot lua fie forma conștientizării unui grad ridicat de efort mental depus în încercarea de a rezolva sarcina, fie forma gradului de conștientizare a unei confruntări cu elemente independente de sarcină (de exemplu, lipsa de focalizare intelectuală); și (c) când atribuim mediului motivele stării noastre potrivnice (de exemplu, «această sarcină este plictisitoare», «nu este nimic de făcut»)» (Eastwood *et al.*, 2012, p. 484).

Tipologia plictiselii

Ca trăire psihică, plictiseala se manifestă sub multiple forme subtile și insidioase, de la insatisfacția pasageră la suferința cronică. Există totuși o convergență în ce privește elementele definitorii ale plictiselii: insatisfacția cu activitățile curente și dezangajarea. Indivizii plictisiți nu reușesc să identifice activități care să le producă satisfacție, resimt neplăcut faptul că trebuie să facă la locul de muncă, în instituțiile de învățământ etc. ce nu-și doresc (Fahlman, 2009, p. 308).

În 2006, profesorul Thomas Götz, din Departamentul de psihologie de la Universitățile Konstanz, Germania, împreună cu profesoara Anne C. Frenzel, din Catedra de psihologie și pedagogie de la Ludwig-Maximilians-Universität din München, au identificat patru tipuri de plictiseală, în funcție de nivelul de excitare nervoasă (gradat, de la calm la neliniște) și de urmările pozitive și negative (așa-numita „valență”): „plictiseala indiferentă”, o stare psihică de relaxare, de retragere în sine și de neimplicare, „plictiseala de calibrare”, care arată nesiguranță și o receptivitate la schimbare/distragere, „plictiseala de explorare”, caracterizată prin neliniște și

căutarea activă a schimbării/distragerii, „plictiseala de reactanță”, marcată de impulsul de a căuta o ieșire dintr-o anumită situație, de a depăși starea prezentă în favoarea unei alternative specifice.

Relativ recent, în 2014, echipa de cercetători condusă de același Thomas Götz a pus în evidență un al cincilea tip de plictiseală: „plictiseala apatică”, asociată cu un nivel scăzut de excitare nervoasă și cu un nivel ridicat al consecințelor negative. În urma datelor înregistrate timp de două săptămâni de la un număr de 63 de studenți și 80 de elevi din clasele de liceu terminale (cei 143 de subiecți de experiment au notat zilnic într-un chestionar, cu ajutorul sistemului Personal Digital Assistant, activitățile și trăirile emoționale asociate), cercetătorii germani au ajuns la constatarea alarmantă din punct de vedere social că aproximativ o treime (mai precis 36%) dintre subiecții investigați manifestă plictiseală apatică.

O altă concluzie a studiului, de această dată cu valoare teoretică, a fost că persoanele nu trăiesc la întâmplare un tip de plictiseală sau altul: fiecare dintre subiecții de experiment resimte un anumit tip de plictiseală, în funcție de structura personalității lor. În acord cu rezultatele cercetărilor recente, consider că este contraproductiv să vorbim despre plictiseală în abstract. Se impune totdeauna să precizăm tipul, categoria socială a celor ce trăiesc această stare emoțională și contextul social concret în care apare. Una este plictiseala la locul de muncă, alta este plictiseala la școală sau la facultate în timpul orelor de predare, și cu totul altceva, plictiseala copiilor în vacanță.

Plictiseala la locul de muncă

La nivelul cunoașterii comune, s-a acreditat ideea că plictiseala este un alt nume pentru apatie. Lucrurile nu stau așa, deși apatia

poate fi asociată plictiselii. La acest nivel al cunoașterii circulă vorba că oamenii se împart în două categorii: plictisitori și plictisiți. Sunt atâția care nici nu-i plictisesc pe alții, nici nu se lasă plictisiți. Virtual, toți putem să fim plictisiți într-un moment sau altul, în anumite circumstanțe și, de asemenea, îi putem plictisi pe unii sau pe alții. Problema se pune pentru aceia pentru care plictiseala reprezintă o caracteristică a personalității lor. De altfel, trebuie făcută distincția dintre starea de plictiseală (*state of boredom*) și plictiseala ca trăsătură de personalitate (*boredom proneness*).

Plictiseala nu are o bună reputație nici în viața de zi cu zi, nici în atmosfera muncii și nici în mediul școlar. Întrebarea retorică pusă de Friedrich Nietzsche (1844-1900) în *Jenseits von Gut und Böse*, 1886 (*Dincolo de bine și de rău*) „Viața nu e oare de o sută de ori prea scurtă ca să ne îngăduim luxul de a ne plictisi?” își păstrează actualitatea.

Vorba „M-am plictisit de moarte” ascunde adevărul că plictiseala poate ucide. Fenomenul plictiselii la locul de muncă a fost detectat în 1958 de către James G. March și Herbert Simon.

Abia în 2007, consultanții de afaceri elvețieni Philippe Rothlin și Peter R. Werder au conceptualizat sindromul „epuizării profesionale prin plictiseală” (*Bore-out syndrome*) – o tulburare psihică produsă de pierderea timpului la serviciu (angajații nu au suficient de lucru în cele 8 ore), evidențiată prin lipsa satisfacției profesionale, oboseală, pierderea bucuriei de a trăi. În cercetările lor din 2005 pe 10.000 de funcționari din SUA, cei doi consultanți au calculat că funcționarii („gulerile albe”), din 8 ore de program, nu aveau ce să lucreze timp de 2,09 ore. Sunt predispuse la acest sindrom în special persoanele angajate în sectorul terțiar. Philippe Rothlin și Peter R. Werder au estimat că 15% din office staff au sindromul

bore-out. Cei doi consultanți de afaceri au apreciat că sindromul *bore-out* are trei cauze principale: plictiseala, absența provocărilor și dezinteresul. În 2008, firma de marketing Stepstone a realizat o anchetă în șapte țări europene pe un număr de 11.238 de angajați; rezultatul: 32% dintre cei incluși în eșantion aveau un job care nu îi solicita opt ore din opt ore. Într-o cercetare din 2010, Annie Britton și Martin J. Shipley au constatat că salariații care se plângeau de plictiseală erau statistic de două ori și jumătate mai expuși accidentelor cardiovasculare decât colegii lor care declarau că nu se plictisesc la serviciu.

Plictiseala copiilor

„În vacanță, lăsați copiii să se plictisească” – acesta este sfatul psihosociologilor și al experților în educația copiilor: în vacanța școlară, planificarea de către părinți a tuturor activităților copiilor are consecințe nedorite, reduce potențialul lor creativ, le îngreuează inițiativa și posibilitatea de a se ocupa de ceea ce le place. Psihologul britanic Adam Philips, specializat în psihoterapia pentru copii și foarte cunoscut pentru contribuțiile sale în domeniul sănătății mintale a acestora, susține că plictiseala poate fi un factor de dezvoltare psihică a copiilor, o șansă pentru a contempla lumea, împiedicând trecerea în grabă prin ea (Philips, 1998, *apud* Holmquist, 2016). Dr. Teresa Belton, cercetătoare la School of Education and Lifelong Learning, University of East Anglia, consideră că plictiseala este crucială pentru dezvoltarea imaginației (vezi Belton, 2008).

Discuția despre cauzele și consecințele plictiselii a trecut dincolo de paginile cărților și revistelor de specialitate, incitând publicul larg. S-a schimbat perspectiva asupra plictiselii: nu mai este privită unilateral, ca un rău al societăților moderne, ca un fenomen la

limita dintre normal și patologic sau chiar ca o dezordine psihică. Acum, se atrage atenția că „pentru copii, plictiseala este bună” (Holmqvist, 2016) și „plictiseala în vacanță are beneficii pentru copii” (Oprea, 2016).

Conștientizarea stării de plictiseală apare la vârsta de 6-7 ani, când copiii sunt capabili de automotivare. „După vârsta de 6-7 ani, manifestarea excesivă a stării de plictiseală poate fi un semn al unui deficit de dezvoltare a motivației interne (sau automotivației)” – atrage atenția Monica Bolocan (2016). Este vorba despre „manifestarea excesivă” a acesteia. În rest, instalarea din când în când a plictiselii este ceva normal, chiar benefic pentru dezvoltarea imaginației și creativității copiilor. Așadar, suprasolicitarea copiilor cu activități structurate (lectura obligatorie a unor cărți, executarea unor exerciții fizice, încredințarea unor sarcini neatractive etc.) nu este de dorit, în unele cazuri fiind chiar nocivă: îi împiedică să aleagă singuri ce le face plăcere, le stopează inițiativa, îi frustrează să-și exprime sentimentele.

*

Dacă plictiseala ca trăsătură de personalitate trebuie să ne îngrijoreze, starea de plictiseală pasageră este o emoție absolut normală. Cine pretinde că nu s-a plictisit niciodată înseamnă că nu a așteptat nicicând să se îmbarce în avion, nu s-a uitat la ceas în gară să vadă câte zeci de minute întârzie trenul, nu a fost victima „câtorva minute de publicitate” TV etc. Plictiseala nu este apanajul zilelor noastre, ci mai degrabă o problemă de cercetare actuală. Recent, a apărut la editura Universității Sorbona o carte despre plictiseala în secolele XIX-XX în Franța (Goetschel, 2012), în care sunt analizate

teme de interes teoretic-conceptual, dar și stările de plictiseală din La Belle Époque (convențional: 1871-1914), violența și plictiseala tinerilor în prima jumătate a secolului al XIX-lea, suferința morală și plictiseala în lagărele de prizonieri francezi (1939-1945) ș.a. Se poate spune, fără teama de a greși, că plictiseala face parte din condiția umană.

Când se plictisesc, oamenilor le vin în minte idei năstrușnice, nu numai gânduri negre. Unii dintre noi știu să extragă din plictiseală filonul de aur, găsesc întrebunțări noi pentru lucrurile vechi sau descoperă bucurii noi în practicile vechi. Plictiseala te împinge la acte fără rost. Privești vrăbiile înșirate pe firele dintre doi stâlpi de iluminat stradal. Descoperi că păstrează aceeași distanță una față de alta. Dar oamenii de ce nu au învățat să păstreze distanța?

Eliberați de presiunea timpului, oamenii pot vedea frumusețea din jurul lor, cât de albastru este cerul, cât de semețe sunt crestele munților. Măcar pentru acest lucru plictiseala merită elogiată. Nu sunt singurul care aduce elogii plictiselii. Au făcut-o înaintea mea alții, începând cu Charles Boissière care și-a intitulat documentul dedicat Academiei Franceze *Elogiu plictiselii* (Boissière, 1860).

Bibliografie

- Belton, Teresa (2008), „A Fresh Look at Boredom”, *Primary Leadership Today*, 13.
- Bolocan, Monica (2016), „Pastila de psihologie: Plictiseala la copii”, <http://www.kidspots.ro/pastila-de-psihologie-plictiseala-la-copii/>
- Britton, Annie, Shipley, Martin J. (2010), „Bored to Death?“, *International Journal of Epidemiology*, 39, 2, pp. 370–371.