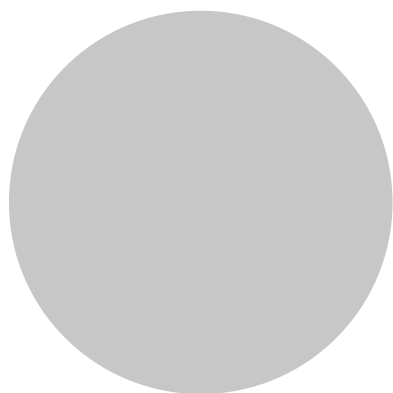




Antidotul

Antidotul



Traducere din engleză:
Doru Someșan

Oliver Burkeman


PUBLICA

The original title of this book is:

The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking,
by Oliver Burkeman

Copyright © 2012 by Oliver Burkeman. All rights reserved.

© Publica, 2014, pentru ediția în limba română

ISBN 978-606-8360-63-8

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BURKEMAN, OLIVER

Antidotul: fericire pentru oamenii care nu suportă gândirea pozitivă / Oliver Burkeman ;
trad.: Doru Someșan. - București : Publica, 2014

ISBN 978-606-8360-63-8

I. Someșan, Doru (trad.)

159.923.2

EDITORI:

Cătălin Muraru
Silviu Dragomir

REDACTOR:

Liviu Ulea

DTP:

Florin Teodoru

DIRECTOR EXECUTIV:

Bogdan Ungureanu

DESIGN:

Alexe Popescu

CORECTURĂ:

Tudorița Șoldănescu
Silvia Dumitrache

Părinților mei

„Am fost întotdeauna fascinat de legea efortului inversat. Uneori denumesc acest fenomen «legea contrariilor». Atunci când încerci să stai deasupra apei, te afunzi; în schimb, dacă vei încerca să te scufunzi, o să plutești... Insecuritatea este rezultatul încercării de a găsi siguranța... Contrar simțului comun, salvarea și sănătatea psihică sunt rezultatul credinței radicale că noi nu avem nicio șansă să ne salvăm.”

– **Alan Watts,**

The Wisdom Of Insecurity (1951)

„Eram pe punctul de a-mi cumpăra un exemplar din *The Power of Positive Thinking*, dar apoi m-am gândit: pentru ce naiba fac asta?”

– **Ronnie Shakes**

CUPRINS

Cuvânt înainte de Andreea (Udrea) Rădulescu	11
1. Despre a-ți dori prea tare să fii fericit	15
2. Ce ar fi făcut Seneca Metoda stoică de a lupta împotriva celui mai prost scenariu	41
3. Furtuna dinaintea liniștii Un îndrumar budist pentru a nu gândi pozitiv	73
4. Obiectiv: nebunie Când încercarea de a controla viitorul nu funcționează	101
5. Cine-i acolo? Cum să treci peste tine însuși	129
6. Plasa de siguranță Beneficiile ascunse ale stării de nesiguranță	155
7. Muzeul eșecurilor Cum să te bucuri de erorile pe care le faci	185
8. Memento mori Moartea ca un mod de a-ți trăi viața	217
Epilog	247

Cuvânt înainte

Trăim vremuri care poartă cu sine promisiunea de a ne rezolva toate problemele de care suferim. Fie că facem referire la sfaturile în șapte pași pe care le regăsim peste tot în mass-media, fie că avem în vedere tonele de cărți care vin cu făgăduiala de a ne oferi fericirea deplină, ori îi luăm în considerare pe cei auto-intitulați guru într-ale psihismului uman, pare că totul e doar o chestiune de timp până când starea de completitudine totală ne va cuprinde. Din păcate pentru noi, lucrurile nu stau tocmai așa, iar pentru o civilizație într-atât de fixată pe obținerea fericirii, părem de-a dreptul incompetenți la această sarcină. Ne este oare interzisă, nouă oamenilor, această stare de grație sau metodele prin care încercăm să ne bucurăm de un trai fericit sunt cele care ne provoacă atâta suferință?

La această întrebare încearcă să găsească un răspuns Oliver Burkeman, care chestionează în paginile care urmează percepțiile gândirii pozitive, paradigmă care, prin promovarea unui optimism deșănțat, domină în ultimele decenii răspunsul la o preocupare care ne macină de milenii: cum să găsim fericirea? Punctul de plecare în acest demers îl reprezintă mirarea pe care o aduce în joc conștientizarea faptului că în ciuda avantajelor care vin odată cu viața modernă, depresia și anxietatea au ajuns să fie privite drept marile maladii ale secolului XXI. Bunăstarea financiară nu vine la pachet cu seninătatea sufletească, stresul la birou e o realitate cunoscută de toată lumea, iar relațiile interpersonale, fie ele intime sau de natură profesională, par din ce în ce mai disfuncționale și mai greu de întreținut. Ne străduim din răspuțeri să găsim rezolvări la

aceste situații care ne tulbură viețile, dar pe măsură ce înaintăm în acest demers, pare că întreg universul comploatează împotriva noastră, iar la capătul drumului ne așteaptă aceeași stare de nefericire, nesiguranță și incertitudine.

Oricât de paradoxală ar putea părea concluzia la care ajunge jurnalistul britanic, este una cu darul de a ne pune pe gânduri și cu forța de a ne schimba total modul în care ne raportăm la realitate: ceea ce ne sabotează dorința noastră de a fi fericiți sunt tocmai eforturile înverșunate pe care le depunem pentru a atinge această stare. Într-un periplu de forță în care suntem familiarizați cu ceea ce Oliver Burkeman numește calea negativă spre fericire, ne sunt dezvăluite prin intermediul unor personaje unice în felul lor aparte de a fi și de a funcționa, modalități, ce vin în contradicție cu simțul comun, prin care să găsim acel echilibru care să facă loc bucuriei de a trăi.

Încă de la începuturile mele în cariera de consultant de business am fost confruntată cu provocarea de a veni cu soluții, pe care în bună măsură am reușit să le furnizez clienților mei, într-un mediu în care contextele și oportunitățile sunt mereu în schimbare. Nu ai cum să eviți stările de incertitudine și nici eșecurile, mai mici sau mai mari, nu te vor ocoli. Pentru a face față unor astfel de situații extrem de volatile, tocmai cu scopul de a ajunge în punctul care să-ți permită creșterea și dezvoltarea, cred că e nevoie de ceea ce psihologii numesc disponibilitate adaptativă. Despre această trăsătură psihică îmi pare că vorbește Oliver Burkeman atunci când ne prezintă beneficiile căii negative spre fericire sau când ne vorbește despre conceptul de capabilitate negativă.

Marele dar pe care ni-l face această carte este acela că nu ne oferă soluții panaceu la toate problemele cu care ne confruntăm zi de zi. Nu vine cu promisiunea de a ne oferi o rețetă standardizată care să ne garanteze atât succesul profesional, cât

și fericirea în plan personal. În schimb, ne oferă niște instrumente pe care să le folosim în funcție de ce ne scoate viața în cale, iar noi, înarmați cu acea disponibilitate adaptativă de care vorbeam, să știm cum să ne raportăm la realitate într-un fel care să ne ducă cu bine mai departe pe drumul pe care ni l-am ales. Cine știe, poate că dacă ne vom lua puțin timp și vom medita și asupra jumătății goale a paharului, vom sfârși dacă nu mai fericiți, măcar mai senini.

Andreea (Udrea) Rădulescu

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 aş 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 drapelul ale Americii și un număr imens de plante în ghiveci. „Acesta este acel lucrul 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, 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: Bill Clinton a participat, 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 subrefugiu, 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 carnețel. 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 seriei 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, ridicați a victorie, imaginea însăși a succesului gândirii pozitive.

La câteva luni după, pe când mă aflu 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. Ba chiar nici casele mai mari și mai elegante – care mai degrabă ne oferă 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 de dragul istoriei, menționez aici, că tocmai cercetătorii sunt cei care 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 a 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 concludiona 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 ipostaziază beneficiile pe care le avem în viață atunci când nu uităm faptul că suntem muritori. Și e ceea ce aduce împreună scriitori New Age, precum liderul spiritual Eckhart Tolle, cu noi abordări în psihologia cognitivă cu privire la natura sabotantă de sine a gândirii pozitive. Aceeași 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, citindu-l pe 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 pluti” 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

la un-truc-de-dezvoltare-personală-bun-la-toate sau la un plan în zece pași. Prin contrast, cei care susțin ideea acestei căi negative nu sunt de acord în totalitate unii cu alții: unii afirmă că ar trebui să *îmbrățișăm* emoțiile și gândurile negative, în timp ce alții ne sfătuiesc să le tratăm cu totală *indiferență* sau chiar să identificăm *tehnici* radical neconvenționale în căutarea fericirii, în timp ce mai există o categorie care tinde să dea o altă *definiție* fericirii sau chiar să abandoneze în totalitate această căutare.

Chiar termenul de „negativ“ în acest caz are două înțelesuri. Uneori face apel la experiențe și emoții neplăcute, iar alteori e vorba despre abordări „negative“ care implică aptitudini de genul „să nu faci asta“ – de exemplu, să învățăm să nu ne mai dorim atât de agresiv experimentarea sentimentelor pozitive. Toate acestea duc la sentimente paradoxale care se înțelesc pe măsură ce examinăm lucrurile mai îndeaproape. (Putem defini o stare sau o situație ca fiind cu adevărat „negativă“ dacă ne aduce în cele din urmă fericirea? Dacă „a fi pozitiv“ nu ne face neapărat mai fericiți, este bine să renunțăm total la această idee? Dacă redefinim fericirea ca pe o formă de acomodare cu negativitatea, ceea ce experimentăm se numește tot fericire? Și așa mai departe.) La niciuna dintre aceste întrebări nu se poate răspunde într-un mod lămuritor. Și asta deoarece susținătorii acestei căi negative împărtășesc mai degrabă o perspectivă generală asupra vieții și nu un set strict de credințe. Și asta datorită fundamentului pe care se sprijină această perspectivă care spune tocmai că fericirea în sine implică astfel de paradoxuri și, oricât de tare te-ai strădui să-ți iasă toate pasiențele, asta nu se va întâmpla niciodată.

Această carte este o călătorie în lumea Legii Contrariilor și a oamenilor, vii sau morți, care au urmat calea negativă spre fericire. E un voiaj care m-a dus în ținuturile împădurite din

Massachusetts, unde am petrecut o săptămână izolat în meditație, loc în care moartea face parte din viață și nu este un subiect evitat, și către mahalalele sărăcicioase de lângă Nairobi, unde nesiguranța este realitatea de neignorat din fiecare zi. Am întâlnit stoici ai modernității, specialiști în arta ratării, pesimiști profesioniști și mulți alți avocați ai puterii gândirii negative, care s-au dovedit a fi surprinzători de vioși. Dar am început această călătorie în San Antonio, deoarece am vrut să experimentez cultul optimismului în cel mai înalt grad. Dacă era adevărat, cum am și ajuns să cred, că gândirea pozitivă pe care o propovăduia dr. Robert Schuller nu este altceva decât exagerarea unor credințe pe care cu toții le avem despre fericire, m-am gândit că merită efortul de a fi martor la o asemenea experiență.

Una care m-a pus în postura de a mă regăsi într-un colț întunecat al unei săli de baschet ținându-mă de pe un picior pe altul și asta deoarece unul dintre ambasadorii înflăcărați ai *Get Motivated!* a anunțat un „concurs de dans“, la care toți cei prezenți erau obligați să participe. Minci de plajă uriașe au apărut de nicăieri, săltând spasmodic pe capetele celor din mulțime, care se schimonoseau într-un mod ciudat în timp ce muzica celor de la *Wham!* urla din difuzoare. Premiul cel mare consta într-o excursie la Disney World, după cum am fost informați, iar câștigătorul urma să fie desemnat *cel mai motivat* dansator, nu cel mai *bun*, și cum această distincție nu prea făcea vreo diferență pentru mine, mi s-a părut mult prea chinuitor să fac altceva mai mult decât să mă mișc de pe un picior pe altul. În cele din urmă, premiul și l-a adjudecat un soldat. Decizia mi s-a părut a avea mai degrabă o puternică încărcătură de mândrie locală patriotică, decât să fi fost o recunoaștere a meritelor celui mai motivat dansator.

După ce competiția a luat sfârșit, în timpul unei pauze ce preceda discursul lui George Bush, am părăsit sala pentru a-mi cumpăra un hotdog la suprapreț, situație care m-a aruncat într-o conversație cu un alt participant la seminar, o femeie elegant îmbrăcată, profesoară pensionată la o școală din San Antonio, pe nume Helen. Avea probleme cu banii, mi-a explicat atunci când am întrebat-o care sunt motivele pentru care participă la seminar. Ajunsese la concluzia că ar trebui să se reîntoarcă la muncă și spera că *Get Motivated!* o va ajuta să găsească motivația necesară pentru a face acest lucru.

„Problema e”, a început să-mi spună în timp ce discutam despre vorbitorii pe care-i văzusem pe scenă, „că mi se pare destul de dificil să ai tot timpul gânduri pozitive și bune așa cum îți spun ei, nu-i așa?” Pentru o clipă a părut descumpănită. Dar și-a revenit repede, rostind energic ca pentru sine: „Of, dar nu ar trebui să gândești una ca asta!”

Unul dintre cei mai de seamă investigatori ai problemei gândirii pozitive este un profesor de psihologie pe nume Daniel Wegner, cel care conduce Mental Control Laboratory din cadrul Harvard University. Acest departament nu este, cum ar putea părea la prima vedere, un avanpost CIA dedicat științei spălării creierelor. Teritoriul intelectual unde se mișcă Wegner este ceea a ajuns să fie cunoscut drept „teoria proceselor ironice”, știință care explorează modul în care efortul nostru de a împiedica apariția unor gânduri sau comportamente determină, în mod ironic, tocmai prevalența acestora. Mi-am început prost relația cu profesorul Wegner atunci când, într-un articol de presă, i-am scris greșit numele, botezându-l „Wenger”. Mi-a scris un e-mail pe un ton arțăgos („măcar scrie-mi numele corect”) și nu părea a fi deschis în a considera că scăparea mea este un exemplu interesant a exact acelor

erori pe care el le studiază. Chiar și după acest episod, comunicarea noastră s-a dovedit a fi una destul de tensionată.

Chestiunea căreia Wegner i-a dedicat aproape în întregime cariera își are originea într-un simplu și frustrant joc de societate, practicat încă de pe vremea lui Feodor Dostoievski, cu care – după cum se spune – l-ar fi chinuit, de-a dreptul, pe fraatele său mai mic. Acest joc ia forma unei provocări: poți – este întrebată victima – să *nu* te gândești la un urs alb timp de un minut? Puteți intui răspunsul, ce-i drept, dar este la fel de instructiv să faceți acest exercițiu. Priviți ceasul de la mână sau dați drumul la un cronometru și încercați ca măcar preț de zece secunde să vă gândiți doar la urși-care-nu-sunt-albi, începând de... acum.

Aveți toată compasiunea mea pentru această nereușită.

În fază inițială a cercetării „teoriei proceselor ironice“, Wegner nu făcea altceva decât a da această sarcină studenților de la universitățile din America, rugându-i să-și verbalizeze monologul interior în timp ce făceau acest exercițiu. Pare o modalitatea destul de brută de a avea acces la gândurile cuiva, dar un singur exemplu de o astfel de verbalizare ne demonstrează inutilitatea acestei strădanii:

„Okay, acum singurul lucru la care mă voi gândi este un urs alb... nu te gândi la niciun urs alb. Mhhh, la ce mă gândeam înainte? Vezi, acum mă gândesc la flori... Mda, unghiile de la mână nu arată prea bine... de fiecare dată când aș vrea... mhhh... să vorbesc, să mă gândesc să nu mă gândesc la un urs alb, ceea ce mi se întâmplă e că mă gândesc tocmai la un urs alb...”

În acest punct, probabil că vă întrebați de ce e nevoie ca unii psihologi să cheltuiască bani pentru a dovedi lucruri evidente. *Bineînțeles* că acest exercițiu al ursului alb este imposibil

de rezolvat. Dar, pe măsură ce a explorat acest lucru, Wegner a ajuns să creadă că mecanismul intern responsabil cu sabotarea eforturilor noastre de a nu ne gândi la un urs alb s-ar putea să guverneze o întreagă zonă de activitate mentală, precum și toate expresiile comportamentale pe care aceasta le declanșează. Exercițiul ursului alb este, până la urmă, o metaforă a ceea ce merge rău în viața noastră: adeseori, manifestarea pe care căutăm să o evităm este tocmai aceea spre care suntem parcă magnetic înclinați. Wegner a denumit acest efect „eroarea precis contraintuitivă“, pe care l-a explicat într-unul dintre studiile sale: „Este vorba despre încercarea noastră de a evita să facem cel mai rău lucru posibil, despre acea gafă teribilă pe care o anticipăm și nu ne dorim să se întâmple. Vedem un bolovan pe șosea și dăm cu bicicleta în el. Ne facem o notă mentală pentru a evita să rostim un anumit lucru într-o conversație și apoi ne trezim îngroziți că tocmai ce l-am pronunțat. Ne mișcăm cu grijă ținând în mână un pahar plin cu vin la o petrecere simandicoasă, în timp ce ne spunem «Ai grijă să nu-l verși» și, până la urmă, ajungem să-l vărsăm pe covor sub ochii îngroziți ai gazdei“.

Departate de a reprezenta o formă de abatere ocazională de la capacitatea noastră de păstra lucrurile sub control, aceste erori ironice par a sta ascunse undeva în eul profund, chiar în inima caracterului nostru. Edgar Allan Poe, în eseul cu același nume, numește acest lucru „demonul perversității“: acel impuls de neînțeles pe care-l experimentăm uneori, atunci când mergem pe marginea unei prăpăstii sau când ajungem pe acoperișul unei clădiri înalte, de a ne arunca în gol – și nu dintr-un motiv suicidal, ci tocmai din conștiința faptului că ar fi catastrofal să facem una ca asta. Demonul perversității este, de asemenea, foarte prezent și în interacțiunile sociale, după