



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Cum să-ți
construiești
fericirea

O psihologie a fericirii

Christophe André

Traducere din franceză de Sabina Dorneanu

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTOR:

Aliza Ardeleanu

DESIGN:

Faber Studio

DIRECTOR PRODUCTIE:

Cristian Claudiu Coban

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**ANDRÉ, CRISTOPHE**

Cum să-ți construiești fericirea : o psihologie a fericirii / Christophe André ;

trad. din lb. franceză de Sabina Dorneanu. - Ed. a 2-a. - București :

Editura Trei, 2014

ISBN 978-606-719-002-1

I. Dorneanu, Sabina (trad.)

159.942.52

Titlul original: Vivre heureux. Psychologie du bonheur

Author: Christophe André

© Odile Jacob, martie 2003

© Editura Trei, 2004

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; **Fax:** +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Pentru Pauline

Introducere

„Fericirea: stare de conștiință caracterizată de o satisfacție deplină.“

Dicționarul Le Robert

Sunt doar un copilăș.

Îmi place mult să mi se spună povești. Însă rămân întotdeauna puțin nedumerit când acestea se încheie: „Și au trăit fericiți...” De unde s-o știu, din moment ce nu se mai spune nimic, nu se mai povestește nimic? Toți prinții și prințesele acestea nu mai au niciodată nici o supărare? Nu sunt niciodată nefericiți? Și de ce se sfârșește povestea aici? Fericirea n-are nimic interesant? Nu mai e nimic de spus când ești fericit?

De ce tot acest mister în jurul fericirii?

Am zece ani.

Acord din ce în ce mai puțină atenție istorisirilor adulților, dar îi urmăresc. Din ce în ce mai mult. Ciulesc urechea atunci când vorbesc — rareori — despre fericire. La fel ca toți copiii care cresc, descopăr că există nefericire și că viața nu se desfășoară chiar ca-n poveștile cu zâne.

Oare e atât de greu să fii fericit?

Am douăzeci de ani.

Sunt un student mai degrabă fericit. Între un curs la universitate și un meci de rugby, îmi face plăcere să stau de vorbă cu prietenii și să punem lumea la cale. N-am scăpat de obsesia mea, dar am descoperit un paradox: fericirea este un su-

biect care deranjează. Poate fi un subiect agasant („fericirea-i o prostie“), poate stârni critici („fericirea te face slab și egoist“), ostilitate („fericirea este o dictatură“), ba chiar dispreț („nefericirea e mai interesantă decît fericirea“).

De unde toată iritarea aceasta când vine vorba despre fericire?

Am treizeci de ani.

Asta e, sunt psihiatru! Sunt alături de cele și de cei care au o relație dificilă cu fericirea: fericire compromisă, fericire imposibilă, fericire care înspăimântă, fericire alungată, fericire deplînsă. Încercăm împreună să regăsim calea cea bună... Dar nu e un lucru ușor. Cum scria Voltaire: „Căutăm cu toții fericirea, dar fără să știm unde, asemenea bețivilor ce-ncearcă s-ajungă acasă, știind vag că e pe undeva pe-acolo...”

Cum să găsești fericirea?

Astăzi...

Încă nu am rezolvat ecuația fericirii. Sau nu complet. Am făcut totuși progrese... Ascultându-i și observându-i pe cei care sunt înzestrați pentru a fi fericiți, pentru a construi fericirea. Însoțindu-i și ajutându-i pe ceilalți să le semene. Între timp, citesc în continuare Voltaire. Care spune: „Am hotărât să fiu fericit pentru că face bine la sănătate“. Cum sunt medic, îmi place ceea ce e bun pentru sănătatea pacienților mei. Îmi place fericirea și ideea de fericire.

Dar dvs.?

Cum stați cu fericirea?

Prima parte

Este posibilă fericirea?

Nimic nu-i mai important decât fericirea. Dar nimic nu-i mai inefabil.

Filosofii, primii care au transformat-o într-o temă de reflecție, au meditat — și au scris — mult despre fericire.

De ceva vreme încoace, psihologia încearcă și ea să răspundă la întrebări pe care ni le punem cu toții în legătură cu fericirea:

- *Ce este de fapt fericirea? Un gând, o emoție, o iluzie?*
- *Cum privim fericirea în viața de zi cu zi?*
- *De ce atât de mulți oameni nu reușesc să fie fericiți?*
- *Care este relația între fericire și nefericire? Fericirea ne poate ajuta să suportăm mai bine nefericirea? Să-i supraviețuim?*
- *Există oare aptitudinea de a fi fericit? Și dacă da, cui se datorează ea? Și cum se imprimă ea în traiectoria noastră de viață?*

1

Ce este fericirea?

„Mulți zic: Cine ne va arăta nouă cele bune?“

Psalmul 4*

Mă aflu într-o casă care nu e a mea, dar în care obiecte familiare se amestecă cu altele necunoscute. Mă simt foarte bine, sunt liniștită, împăcată. Ușa camerei alăturate e întredeschisă. Încerc să mă apropiu de ea și să o deschid, dar e imposibil: fie nu reușesc să mă mișc, fie ușa își schimbă poziția.

Totul e scaldat într-o lumină lăptoasă, am senzația de imponderabilitate, mă deplasez ba mergând, ba plutind, în vreme ce trupul mă ascultă întru totul, pare lipsit de greutate, toate zgomotele sunt îndepărtate și înăbușite.

Îmi doresc tare mult să intru în cameră, am sentimentul că acolo se găsește sursa fericirii mele și că, dacă voi intra, mă voi simți și mai bine. Evident, nu reușesc nicidecum să intru.

Dar ceea ce este cel mai uimitor e că, în ciuda acestui lucru, visul este totuși plăcut. Rămân la fel de liniștită. La trezire, mă simt bine, oarecum bizar: am impresia că m-am apropiat de fericire...”

Visul acesta mi-a fost împărtășit de către una dintre pacientele mele, cu care vorbisem mult despre fericire. După părerea mea, el exprimă simplitatea și misterul fericirii. Dar și di-

* *Biblia sau Sfânta Scriptură*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1994, p. 556. (N. red.)

facultățile pe care le întâmpinăm atunci când vrem s-o înțelegem și să ne apropiem de ea...

La doi pași de fericire

A te apropia de fericire...

La fel ca înțelepciunea sau inteligența, fericirea nu se lasă cu ușurință prinsă într-o definiție. Decât să renunțăm („Fericirea nu există. În consecință, nu ne rămâne decât să ne străduim să fim fericiți în lipsa ei”), să încercăm s-o abordăm prin învăluire, analizând stările psihice agreabile, vecine sau înrudite cu fericirea, dar care nici nu o conțin, nici nu o epuizează: plăcere, bucurie, satisfacție...

Prin ce diferă stările acestea de fericire? În ce sens sunt ele limitate sau incomplete în raport cu ceea ce ne poate oferi fericirea? Sunt ele simple expresii ale fericirii? Mijloace de a ne apropia de ea?

► *Satisfacție și fericire*

Surâsul pruncului pe cale să adoarmă după ce a supt o face pe mamă să spună: „Vedeți ce fericit e...” Fără să-și dea seama însă, mama vorbește despre propria ei fericire, nu despre cea a copilășului ei, mai greu de demonstrat (în schimb, putem fi siguri că acesta e foarte satisfăcut pentru că și-a primit porția de lapte, de iubire, de mângâieri și de alint).

Cu toate acestea, nu putem totuși să o contrazicem întru totul pe mamă: a satisface o dorință, oare nu e aceasta definiția cea mai la îndemână a fericirii?

Totuși, lucrul acesta nu funcționează, sau nu întotdeauna, sau nu atât de bine pe cât ne-am aștepta: fericirea nu se rezumă la satisfacerea dorințelor noastre. Se poate totuși întâmpla pe dos. Proust, de exemplu, remarca: „Rareori se întâmplă ca fericirea să însoțească o dorință care a cerut-o”. Iar uneori, a căuta fericirea prin împlinirea idealurilor se poate dovedi chiar o eroare fatală: multe dintre miturile tragice nu vorbesc de-

spre altceva decât despre suferința, apoi despre căderea indivizilor care au căutat să-și împlinească dorințele, indiferent dacă obiectul acestora era iubirea, puterea sau gloria. De unde și celebra maximă a lui Oscar Wilde: „În viață nu există decât două tragedii: una este să nu avem ceea ce ne dorim; alta este aceea de a-l obține“.

Și-atunci, ce e de făcut? Dacă dăm ascultare budismului, nici un lucru nu merită să fie dorit, suferința își are izvorul în dorință, iar pentru a pune capăt suferinței trebuie să renunțăm la dorință, nu s-o realizăm¹. Să renunțăm la dorințe: ce plan dificil! Însă el ne amintește cu folos, în orice caz, că această căutare a fericirii trebuie să depindă cât mai puțin de obiective materiale: acestea trebuie să fie în slujba fericirii și nu s-o întruchipeze (iată marea minciună care stă la baza publicității).

► *Plăcere și fericire*

Suzanne

„Pentru mine, fericirea înseamnă inteligența de a profita de viață, de a nu-i irosi plăcerile. Temeiul fericirii este capacitatea de a trăi bucuria așa cum ți se oferă ea. Există un proverb american care spune: *An apple a day, keep the doctor away*, «un măr pe zi, de doctor te va feri» (desigur, pentru a-i încuraja pe oameni să mănânce fructe, care sunt sănătoase). Pentru a mă amuza, eu l-am transformat în: *A pleasure a day, keep the sadness away*, «micile plăceri întrețin buna dispoziție și alungă tristețile fără de rost». E inutil să ținim prea sus, la o fericire prea complexă sau prea subtilă: cuvântul de ordine, cel mai bun, e *enjoy*, «savurați, profitați!»“

Plăcerea este ansamblul senzațiilor agreabile care țin de satisfacerea nevoilor noastre fundamentale: hrană, sexualitate, confort, activități fizice. A căuta fericirea în plăcerile vieții: iată, în fine, un minunat program care are și avantajul simplității. Este el însă suficient?

¹ P. Van den Bosch, *La Philosophie et le Bonheur*, Paris, Flammarion, 1997.

De fapt, plăcerea este adesea parțială, limitată la satisfacția unui simț sau a unui organ, și diferă prin aceasta de globalitatea sentimentului de fericire. În plus, fericirea nu este simpla sumă a momentelor de plăcere, iar cuvintele poetului Mallarmé — „Carnea e tristă, vai! Și am citit toate cărțile” — ne amintesc de această constatare dureroasă: acumularea sau repetarea momentelor de plăcere nu duce la fericire. Se poate întâmpla chiar ca acestea să o îndeapărteze, din cauza decepției și frustrării.

Deși agreabilă și necesară existenței, plăcerea nu este, așadar, fericire, chiar dacă unora le creează această iluzie: „Plăcerea este fericirea ignoranților. Fericirea este plăcerea înțelepților” (Barbey d’Aurevilly). Limitele hedonismului, doctrina care făcea din plăcere binele suveran, au fost de nenumărate ori subliniate de către filosofi. Dar nu numai de către ei...

În tumultul ideologic entuziast al anilor 1960-1970, s-a decretat că plăcerea a fost „eliberată”, iar sloganele pe această temă au proliferat: „Bucurați-vă fără opreliști”, „Este interzis să interzici”, „Cu cât fac mai mult amor, cu atât am mai mult chef să fac revoluție”². Mulți bărbați s-au bucurat de accesul mai facil la experiențele sexuale, dar, cu siguranță, lucrurile nu mai erau ca înainte: inspirate de feministe, de-a-cum înainte femeile aveau să ironizeze din plin caricatura bărbatului mulțumit de sine, care confunda fericirea cu plăcerea, întrebându-și partenera după un raport sexual: „Ei, ești fericită?”

Totuși, plăcerea se aseamănă uneori fericirii: ni se pare că o pisică torcând trăiește o plăcere desăvârșită pe care am dori s-o numim fericire. Dacă atinge o anumită intensitate și în anumite condiții, plăcerea poate chiar să permită accesul la o bucurie autentică sau, uneori, să inducă fericirea: așa e plăcerea melomanilor care ascultă muzica pe care o iubesc, a gurmanzilor care savurează mâncarea preferată, a sportivilor care reușesc o mișcare dificilă... Vom vedea mai departe care trebuie să fie aceste condiții.

² J.-C. Guillebaud, *La Tyrannie du plaisir*, Paris, Seuil, 1998.

► *Bucurie și fericire*

Nicolas

„Îmi vine mult mai ușor să-mi amintesc și să vorbesc despre momentele de bucurie decât despre cele de fericire. Îmi vin în minte scene, clipe de bucurie: hohote nebune de râs cu prietenii, sărbători de familie, reușite profesionale, victorii sportive, regăsiri... Toate bucuriile acestea îmi sunt proaspete în memorie. Fericirea e mai volatilă, mai confuză, mai diluată în timp. Fără îndoială pentru că sunt o fire mai concretă, mai pragmatică, extravertită: bucuria se simte, se vede, se împărtășește cu ușurință. Fericirea e mai intimă. Oarecum misterioasă...”

Copilul care primește un cadou, omul de știință care face o descoperire importantă, prietenul care își regăsește un alt prieten, toți aceștia trăiesc o bucurie, această emoție pozitivă, intensă, care inundă întreaga ființă. Însă bucuria este o reacție la un eveniment din mediul înconjurător și, cel mai adesea, are o cauză exterioară: or, unul dintre misterele fericirii este tocmai acela că, uneori, ea se poate ivi din interior.

Și, mai ales, fiind o emoție, bucuria este scurtă prin definiție: „Fericirea durează. Bucuria ține o clipă”³. E drept că fericirea este întotdeauna asociată cu un sentiment de durată. Desigur, există și fericiri scurte și trecătoare. Desigur, fericirea nu este perpetuă, ci doar intermitentă. Dar orice stare de fericire include speranța (ne dorim să nu se termine niciodată), iluzia (credem că va fi eternă) sau promisiunea (considerăm că va fi destul de intensă pentru a rezista în timp) duratei sale...

Fericirea și bucuria, asociate adesea, nu sunt întotdeauna necesare una alteia: există bucurii nesănătoase, aflate departe de serenitatea fericirii, cum ar fi bucuria răzbunării (acel *Schadenfreude* din limba germană: bucuria de a-ți vedea adversarul la pământ). Există și o fericire calmă, de multe ori lipsită de euforia inerentă bucuriei: o discuție despre viață purtată

³ J. Daniel, Introducere la lucrarea *Le Bonheur. Anthologie de textes philosophiques et littéraires*, Paris, Maisonneuve et Larose, 2000.

cu un prieten, în blândețea unei nopți de vară. De altfel, fericirea tinde prin ea însăși către calm și pace. Sărim în sus de bucurie, nu de fericire.

Bucuria este totodată unul dintre ingredientele, una dintre expresiile și una dintre întruchipările fericirii: „Ea este elementul fericirii, în același timp minimul ei (în timp) și maximul ei (în intensitate)”⁴. La fel ca plăcerea, bucuria este și ea una dintre căile de acces la fericire: forța ei e atât de mare, încât poate descătușa nenumărate blocaje psihologice, dezvăluind ce-ar putea fi fericirea. Poate fi o motivație întru căutarea fericirii, ceea ce reprezintă un ajutor prețios.

► *Beatitudine și fericire*

Judith

„Bunica mea avea multă influență asupra întregii familii și mai ales asupra noastră, nepoții ei. Ne dădea foarte multe *leçons de vie*, cum le numea ea. Pentru că era amuzantă și bună, o ascultam cu plăcere. Însă nu ne-a făcut numai servicii! De exemplu, atunci când ne vorbea despre iubire, spunea: ori marea iubire, ori nimic! După spusele ei, trebuia să ne dăm seama dacă băieții pe care îi întâlneam erau sau nu cei „buni”, numai după fiorul puternic pe care l-am fi resimțit la vederea lor. Aștept încă fiorul acesta cutremurător și totuși l-am întâlnit pe bărbatul vieții mele: dar lucrurile nu s-au petrecut deloc după cum ne anunțase bunica! În ce privește fericirea, era la fel: trebuia neapărat să fie intensă și tulburătoare. Așadar, rară. Iar fiindcă lucrurile stăteau cum stăteau, nu era cazul să aspiri prea des la ea. Și aici la fel, mi-a luat ceva timp ca să înțeleg că, pentru mine, fericirea se prezenta cel mai adesea sub forma unor firimituri, delicioase însă, și nu sub forma unui întreg tort aniversar, cu lumânări și tot tacâmul. Că fericirea semăna mai degrabă cu flăcările răzlețe ale lumânărilor decât cu o salvă de focuri de artificii. N-am reușit niciodată să aflu dacă bunica mea, decedată pe când eu eram o adolescentă, a avut cu-adevărat acces la astfel de stări elevate de fericire

⁴ A. Comte-Sponville, *Dictionnaire philosophique*, Paris, PUF, 2000.

sau dacă ceea ce ne spunea despre iubire sau fericire avea menirea doar să ne pună în gardă față de primejdia de a trata viața cu ușurătate...”

Ar exista așadar, după unii, ceva și mai bun, mai intens decât fericirea, un tărâm dincolo de fericire. Există stări psihice atât de puternice, încât individul iese din sine, *transcende*. Extazul mistic pe care l-a trăit Pascal în ziua de 23 noiembrie 1654, între ora zece și jumătate seara și miezul nopții, avea să-i schimbe cursul vieții. El avea să lase câteva cuvinte înscrise pe un pergament („Bucurie, bucurie, bucurie, plâng de bucurie...”), cunoscut sub numele de *Memorialul lui Pascal*, pe care îl va păstra până la moarte, cusut în căptușeala veșmântului său.

Sfântul Augustin definea beatitudinea ca pe o „bucurie într-un adevăr”. Dogma catolică vorbește despre „fericirea autentică pe care Dumnezeu o dăruiește celui supus vrerii sale” și subliniază că e mai bine, dacă vrem să-i accentuăm ideea de durată, să folosim termenul de extaz: „Vorbim despre o fericire efemeră, nu despre un extaz trecător”⁵.

Fericirea cotidiană a acelor care nu sunt nici sfinți, nici înțelepți nu aspiră la idealuri atât de elevate și dramatice precum întâlnirea cu Dumnezeu sau cu Adevărul. Și, mai ales, vom vedea mai târziu, fericirea presupune un fel de împlinire înăuntrul ființei și nu o „ieșire” din sine, așa cum se întâmplă în cazul extazului sau adorației. Când suntem fericiți, nu suntem ruși de lume, ci în strânsă legătură cu ea. Nu există nimic mai puțin „beat” decât fericirea. Cu toate acestea, vom vedea îndată că fericirea are totuși legătură cu o formă de transcendere a vieții cotidiene...

► *De ce am trasa diferențele?*

Un copil se apropie de dvs. și vă întinde un desen, spunându-vă cu un zâmbet larg: „Ține, e pentru tine”. Apoi se

⁵ *Dictionnaire des mots de la foi chrétienne*, Paris, Editions du Cerf, 1968.

îndepărtează fredonând... Ceea ce simțiți atunci este, fără îndoială, agreabil. Dar despre ce este vorba mai exact? Despre plăcere („gestul lui mi-a făcut plăcere“)? Despre bucurie („am fost foarte bucuros“)? Sau despre fericire („m-a făcut fericit“)? Dar dacă ați fi fost preocupat sau stresat, gestul lui v-ar mai fi impresionat? (pentru că se poate întâmpla să nu fim receptivi la fericire). Dacă n-ați fi fost disponibil, copilul s-ar mai fi apropiat de dvs.? (pentru că putem alunga fericirea de lângă noi).

Și-atunci, de ce ne-am pune asemenea întrebări? În fond, toate stările acestea sunt agreabile, de ce nu ne-am declara mulțumiți, de ce am căuta altceva? Este evident că trăindu-le și cultivându-le ne apropiem de fericire. Totuși, ele n-o înlocuiesc. Dacă știm, dacă simțim că ne putem bucura de „altceva“, de ceva care le depășește și le înglobează, avem deja o motivație puternică. Vom vedea apoi că mai există și o *necesitate* a fericirii, care să înfrunte amenințările nefericirii.

De fapt, important nu este atât să numim cu precizie ceea ce simțim, ci să facem loc fericirii și să o construim. E bine să reflectăm la aceste nuanțe pentru că, după cum spunea filosoful Alain, „plăcerea sau bucuria sau fericirea, oricum am numi-o, nu se găsește, ci se *face*“. Iar pentru a ne „face“ fericirea, trebuie să asimilăm, ba chiar să cultivăm tot ceea ce ne apropie de ea. Dar și să reflectăm puțin dincolo de experiențele noastre imediate...

Cum ne construim experiența fericirii?

Imaginați-vă o seară frumoasă de vară. Ați petrecut ceva timp afară, pe o noapte caldă, ascultând greierii și privind stelele (*situație* propice fericirii).

Intrați apoi în casă și mergeți în camera copilului: observați că și-a aranjat cu grijă toate jucăriile de pluș în jurul lui înainte să adoarmă. Căpșorul i se vede de sub cearșaf, înconjurat de o galerie de animăluțe simpatice. Vă simțiți profund tulburat de acest spectacol (*emoția* fericirii).

Urcând către dormitor, sporovăiți cu partenerul pe tema fericirii și vă împărtășiți punctele de vedere: vi se pare că fericirea poate fi în parte rodul anumitor eforturi, dar partenerul dvs. crede că fericirea nu poate fi căutată în mod voit, căci ea apare întâmplător (*viziuni* ale fericirii).

Sunteți pe cale de-a adormi și vă simțiți bine, înțelegând că sunteți norocos pentru că puteți trăi astfel de momente; meditați la tot ce ați putea face pentru a putea trăi mai departe astfel de momente (*construirea* fericirii). Apoi vă prinde somnul, pentru că ați reflectat mult...

Tocmai ați trăit patru experiențe ale fericirii, diferite prin natura, mecanismele, semnificația lor: situația, emoția, construirea și viziunea. Ce se află dincolo de ele? Și ce vă pot aduce?

► *Situațiile în care survine fericirea*

Iată aici un fragment dintr-o scrisoare primită de la unul dintr-foștii mei profesori, actualmente retras în sud-vest, cu care am vorbit de multe ori despre fericire...

„Dragă Christophe,

Îmi cereai zilele trecute să-ți descriu unele clipe de fericire. Iată câteva recente, alese la întâmplare:

- atunci când soția mea pune buchete de flori prin casă;
- când deschid dimineața ferestrele de la camera mea și văd peisajul care îmi place atât;
- când aud la telefon vocile vesele și vioaie ale copiilor mei;
- când savurez o tocană de vânat cu prietenii;
- când port primele discuții serioase cu nepoții mei;
- când urmăresc zborul misterios al cocorilor;
- când repar un oblon stricat, îl pun la loc și admir rezultatul;
- când primesc un telefon surpriză de la niște prieteni aflați în regiune, care mă anunță că vin pe la noi la sfârșitul după-amiezii;
- când cutreier singur prin pădure, oprindu-mă din timp în timp ca să ascult zgomotele din natură;
- când degust un coniac vechi împreună cu nepoții...”

Vorbim adesea despre „clipele de fericire”, denumind astfel acele momente, în același timp obișnuite și încântătoare, pe care ni le oferă viața de zi cu zi. Incontestabil, unele momente sunt mai propice apariției fericirii decât altele. Aproape întotdeauna este vorba despre trei tipuri de situații: momente de schimburi interumane (discuții, scrisori, convorbiri telefonice), momente de comuniune (cu natura sau arta) sau senzoriale (gastronomice sau fizice), momente de împlinire (în muncă sau într-o activitate care ne face plăcere).

Unele zile par să ne ofere un plus de astfel de situații propice fericirii. Dar acest fapt se datorează el oare situațiilor în sine sau receptivității noastre? Am putea să le ratăm, să nu le vedem, să nu le sesizăm, „să trecem pe lângă”. Am putea, de asemenea, să le ieșim în întâmpinare, să fim mai receptivi la ele. Elementul subiectiv va rămâne întotdeauna important: uneori, aceste mici sărbători ale fericirii cotidiene refuză să înceapă.

Căci situațiile acestea, momentele acestea nu sunt în cele din urmă decât niște trambuline pentru fericirea noastră: mai rămân multe lucruri de făcut...

► *Emoțiile fericirii*

Sophie

„Fericirea face ce vrea ea, vine și pleacă, scăpându-ne în bună măsură printre degete. Seamănă mai mult cu o pisică decât cu un câine: ea hotărăște dacă are sau nu chef să toarcă pe genunchii noștri, face mofturi sau poate chiar să dispară pentru mai multe zile. Nu se grăbește să vină când o strigi. De aceea, mie nu-mi place să spun că *sunt* fericită. Îmi acord numai dreptul de a spune că mă *simt* fericită. Fericirea nu e o stare stabilă, e ceva incontrolabil și subiectiv.”

„A te simți fericit”, iată ceea ce ne face să trecem într-o dimensiune ușor diferită: fericirea nu se află doar în afara noastră, ci e interiorizată sub forma unei emoții.

Emoția este percepția fizică și psihologică a unei situații, iar această percepție este mai rapidă decât inteligența sau limba-

jul. Emoția este involuntară: nu-i putem controla apariția (în schimb, putem să-i modulăm intensitatea, să alegem dacă s-o exprimăm sau nu și să luăm, eventual, o decizie în privința felului în care o vom exprima). Nu putem nici s-o obligăm să apară: nimeni nu poate *hotărî* să fie gelos, furios sau bucuros.

Așadar, fericirea se apropie incontestabil de lumea emoțiilor (vom vedea că ea este *ceva* în plus): va fi trăită într-o manieră involuntară, fizică și psihică, va putea adesea să se lipsească de cuvinte și nimeni nu va putea hotărî să fie fericit la comandă. Așa cum există emoții discrete (nostalgia) și altele răvășitoare (bucuria), fericirea va putea și ea să fie mai mult sau mai puțin intensă și tulburătoare.

► *Construirea fericirii*

Cele două experiențe precedente ale fericirii, situațiile și emoțiile, trimit la interacțiunea dintre mediu (ce propune aceasta?) și persoană (cum va reacționa aceasta?). Ceea ce putem numi *construirea* fericirii nu mai este un fenomen pasiv: acela de a te găsi în situații agreabile și de a te arăta receptiv, ci un fenomen activ: a căuta, a declanșa astfel de situații, a le amplifica impactul și durata.

Ceea ce confirmă etimologia: în limba franceză, cuvântul „fericit” [*heureux* — *N. t.*] îl desemna inițial pe acela care se bucură de o soartă favorabilă. „Fericirea” (*bon heur*, *N. t.*) este, așadar, „norocul” [*bonne chance* — *N. t.*]⁶, de unde și expresia, altfel incomprehensibilă, „la cât mi-a sta norocul”. Asistăm apoi la o evoluție progresivă a utilizării termenului, care ajunge să desemneze o stare de spirit. Această evoluție a înțelesului cuvântului *fericire* corespunde evoluției atitudinilor și convingerilor referitoare la ea: secol după secol, am ajuns să credem că fericirea nu mai este doar darul destinului, dar că ea poate fi construită și cucerită. În limbajul uzual, folosim, de exemplu, expresia „făuritorul propriei fericiri”.

⁶ A. Rey, *Dictionnaire historique de la langue française*, Paris, Dictionnaires Le Robert, 1992.