

# FERICIREA NEOBIȘNUITĂ A OAMENILOR OBIȘNUIȚI

Traducere: Gina Belabed

© Editura NICULESCU, 2017  
Bd. Regiei 60, 060304 - București, România  
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83  
E-mail: editura@niculescu.ro  
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro  
Comenzi e-mail: vanza@niculescu.ro  
Comenzi telefonice: 0724 202 382, 021 312 97 82

Redactor: Ana Maria Faur  
Tipograf: Ștefan Alexandru Popescu  
Copertă: Carmen Lucian



ISBN 978-606-18-0128-0

Tutela drepturilor rezervate. Nicio parte a acestui cântec nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și recuperare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU. Orice încălcare a acestor prevederi constituie o încălcare a legii naționale și internaționale privind dreptul de proprietate intelectuală.



## CUPRINS

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>CUVÂNT-ÎNAINTE • Aceasta este povestea unui om.....</b>     | <b>7</b>  |
| Cum să faci pe cineva fericit .....                            | 8         |
| Dorința de a trăi o fericire ieșită din comun .....            | 8         |
| Ce este mai bun în oameni .....                                | 9         |
| <b>CAPITOLUL 1 • Partea întunecată a existenței .....</b>      | <b>11</b> |
| O tendință naturală spre „negativism” .....                    | 12        |
| Războiul și întoarcerea soldaților deznădăjduiți .....         | 13        |
| Freud și „fericirea obișnuită” a istericilor .....             | 14        |
| Modelul patologic și cazurile sale .....                       | 16        |
| Un punct de vedere prezbit asupra realității .....             | 19        |
| <b>CAPITOLUL 2 • Revoluția pozitivă .....</b>                  | <b>20</b> |
| Marii filozofi și ideile lor despre fericire .....             | 20        |
| Apariția curentului umanist .....                              | 21        |
| Martin Seligman, un guru științific .....                      | 24        |
| Dogma căutării fericirii cu orice preț .....                   | 27        |
| <b>CAPITOLUL 3 • Știința a ceea ce merge bine la om .....</b>  | <b>29</b> |
| Un cuvânt care ridică probleme .....                           | 29        |
| Sănătatea înseamnă mai mult decât lipsa unor boli .....        | 32        |
| Efectul tampon al lucrurilor pozitive .....                    | 36        |
| Realitatea ca imagine a gândurilor noastre .....               | 39        |
| <b>CAPITOLUL 4 • Cum știm dacă suntem fericiți? .....</b>      | <b>44</b> |
| Instrumentele științei pentru a ști dacă suntem fericiți ..... | 45        |
| Să ne întoarcem privirea către oameni .....                    | 48        |

|                                                                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>CAPITOLUL 5 • Emoțiile pozitive</b>                                                                                                         | 50  |
| Cu cât suntem mai pozitivi, cu atât mai mult ne place acest sentiment! Cu cât mai mult ne place să fim pozitivi, cu atât devenim mai pozitivi! | 50  |
| Fericirea în prim-plan                                                                                                                         | 54  |
| <b>CAPITOLUL 6 • Biologia fericirii</b>                                                                                                        | 57  |
| Strămoșii noștri și creierul prăpăstios                                                                                                        | 57  |
| Puterea numărului și emoțiile pozitive                                                                                                         | 60  |
| Dopamina, hormonul plăcerii                                                                                                                    | 62  |
| Cum vedem viața altfel datorită serotoninei                                                                                                    | 63  |
| <b>CAPITOLUL 7 • Fericirea: înnăscută sau dobândită?</b>                                                                                       | 66  |
| Set-point-ul fericirii                                                                                                                         | 66  |
| Paradoxul fericirii                                                                                                                            | 68  |
| Spuneți-mi cine sunteți și vă voi spune dacă sunteți fericit!                                                                                  | 70  |
| Optimistul și globul lui de cristal                                                                                                            | 73  |
| Puterea pozitivă a gândurilor negative                                                                                                         | 77  |
| <b>CAPITOLUL 8 • Există unii oameni...</b>                                                                                                     | 79  |
| Loteria cerebrală                                                                                                                              | 79  |
| Reziliența în fața adversității                                                                                                                | 80  |
| Magia obișnuită                                                                                                                                | 82  |
| „Creșterea” în urma unui eveniment dureros                                                                                                     | 84  |
| <b>CAPITOLUL 9 • Fericirea are un sex?</b>                                                                                                     | 87  |
| Jumătatea blândă                                                                                                                               | 87  |
| Fiecare are vulnerabilitatea și punctele lui forte                                                                                             | 90  |
| Meandrele vieții                                                                                                                               | 91  |
| <b>CAPITOLUL 10 • De fapt, ce ne face fericți?</b>                                                                                             | 92  |
| Fericirea nu este un calcul                                                                                                                    | 92  |
| O zi „bună”                                                                                                                                    | 93  |
| Fericirea de la o țară la alta                                                                                                                 | 94  |
| Fericți la locul de muncă?                                                                                                                     | 98  |
| Ce putem spune despre nivelul de educație și despre IQ?                                                                                        | 101 |
| Credeți că tinerii sunt mai fericți decât vârstnicii?                                                                                          | 103 |

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| <b>CAPITOLUL 11 • Banii nu pot cumpăra fericirea</b>            | 109 |
| Oul sau găina cu ouă de aur?                                    | 110 |
| Fericirea efemeră a banilor                                     | 115 |
| Să apreciem ceea ce avem sau să ne dorim ceea ce nu avem        | 119 |
| Mic exercițiu pentru începători în materie de decizii personale | 123 |
| <b>CAPITOLUL 12 • Fericirea și sănătatea</b>                    | 124 |
| Efectul placebo                                                 | 125 |
| Creierul poate să distrugă organismul sau să-l vindece          | 128 |
| Emoții și sentimente benefice pentru sănătate                   | 130 |
| Iluzia pozitivă de sine                                         | 134 |
| O viață mai lungă                                               | 135 |
| <b>CAPITOLUL 13 • Despre dragoste și prietenie</b>              | 138 |
| Ce loc ocupă dragostea în toate astea?                          | 139 |
| Cheia fericirii în doi                                          | 145 |
| Alegerile ne fac nefericiți                                     | 147 |
| Fericirea înseamnă ceilalți!                                    | 149 |
| Un gest tandru, un sărut, o îmbrățișare...                      | 152 |
| <b>CAPITOLUL 14 • Fericirea se învață?</b>                      | 154 |
| Prietenul meu este norocos?                                     | 154 |
| Strategiile oamenilor fericiți                                  | 155 |
| Stelele sau degetul                                             | 157 |
| Ecuția fericirii                                                | 160 |
| <b>CAPITOLUL 15 • ABC-ul fericirii</b>                          | 166 |
| Să ne reeducăm creierul                                         | 166 |
| Să savurăm plăcerea                                             | 167 |
| Să facem mai mult din ceea ce facem deja bine                   | 174 |
| Să fim generoși                                                 | 181 |
| <b>CAPITOLUL 16 • Fericirea durabilă</b>                        | 188 |
| Momentul sfârșitului                                            | 188 |
| Fericirea este trecătoare                                       | 189 |
| Suntem niște ghicitori mediocri                                 | 190 |
| Fericirea, în ciuda suferinței                                  | 196 |
| O viață fericită într-un cotidian banal                         | 199 |

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>CAPITOLUL 17 • Fericirea extraordinară a oamenilor obișnuiți</b> | 204 |
| 1. Să ne amintim de lucrurile bune din viața noastră                | 205 |
| 2. Să ne reeducăm creierul prin ecuația fericirii                   | 206 |
| 3. Să trăim din plin momentul prezent                               | 207 |
| 4. Să ne oprim pentru a exista cu adevărat                          | 208 |
| 5. Micile bucurii care vor crește mari                              | 209 |
| 6. Să dăm dovadă de umilință                                        | 210 |
| 7. Să le dăm celorlalți o mână de ajutor                            | 211 |
| 8. Să ne gândim la cei care suferă                                  | 212 |
| 9. Să ne înconjurăm de oameni care ne fac bine                      | 213 |
| 10. Să rămânem autentici                                            | 214 |
| <b>CONCLUZIE • Fericirea mea</b>                                    | 216 |
| <b>Bibliografie</b>                                                 | 220 |

## CAPITOLUL 1<sup>1</sup>

### Partea întunecată a existenței

*Un profesor avea obiceiul să spună că, pentru a deveni celebru în psihologie, trebuie să publici un studiu care să dovedească faptul că natura umană este și mai rea decât ne-am putea imagina.*

STEVE BAUMGARDNER ȘI MARIE CROTHERS<sup>2</sup>

Încă de la apariția sa, psihologia are o preferință pentru partea întunecată a existenței. Aceasta nu înseamnă totuși că viața este lipsită de umanitate! Pentru a ne convinge, este suficient să ne gândim la gestul de eroism al celor care i-au salvat pe haitienii blocați sub dărâmături în timpul cutremurului din ianuarie 2010. Și, chiar dacă într-o zi sau alta va trebui să facem față unor evenimente dureroase, vom trăi și momente de liniște și de fericire în viața noastră.

Dacă psihologia are o înclinație pentru ceea ce este mai rău nu este în întregime vina sa. Cu toții suntem oarecum atrași de nenorociri. Astfel, este de înțeles că ne interesează ceea ce este puțin probabil sau ceea ce este ieșit din comun. Un tânăr care delirează pe stradă și care se crede Isus întors pe pământ pentru a salva sufletele va atrage mai multă atenție decât un alt tânăr care așteaptă autobuzul, cufundat în lectura unui ziar. Ce ar putea fi mai interesant decât ceea ce este neobișnuit! Desigur, suntem îndreptățiți să fim interesați de gesturile de soliditudine ale oamenilor care îi sprijină pe ceilalți și de calitățile umane ale celor care trăiesc fără a face valuri în jurul lor. De fapt, orice persoană „obișnuită” poate aspira să devină obiect de studiu. De asemenea, ea se poate aștepta să fie ajutată să ducă o viață mai bună, în ciuda problemelor cu care se confruntă zilnic.

<sup>1</sup> Capitolele 1 și 2 prezintă interes pentru cei care vor să cunoască originile psihologiei pozitive. Majoritatea celorlalți cititori vor prefera să treacă direct la **Capitolul 3**. (n. a.)

<sup>2</sup> Dr. Steve Baumgardner și Dr. Marie Crothers, doi psihologi americani, sunt autorii unui manual universitar despre psihologia pozitivă, care a constituit o bogată sursă de informații pentru lucrarea de față. (n. a.)

## OTENDINȚĂ NATURALĂ SPRE „NEGATIVISM”

*Acest interes puternic pe care îl manifestăm față de ceea ce merge rău în viață se poate explica prin mai multe motive. Unul dintre acestea este că omul are o înclinație naturală de a percepe o situație neobișnuită ca neplăcută – chiar și atunci când aceasta este, în mod obiectiv, neutră. Această tendință se manifestă mai mult sau mai puțin. Dacă unii oameni sunt scutiți de ea, alții, la cealaltă extremă, pur și simplu nu pot trăi nici măcar o zi fără să se teamă de ce este mai rău, fără să se plângă, fără să vadă în fiecare situație neprevăzută o piedică și să dea vina pe alții pentru neplăcerile suferite.*

Potrivit expresiei lui Robert Emmons, doctor în psihologie și profesor la Universitatea din California, această *prejudecată negativă* este foarte reală, adică este bine înrădăcinată din punct de vedere neurofiziologic. Probabil că la originea ei se află procesele de adaptare ale speciei noastre ai cărei supraviețuitori au învățat să recunoască semnalele de pericol și să reacționeze cu mai multă rapiditate decât cei care nu au supraviețuit. Cu alte cuvinte, persoanele – sau, în mod mai general, speciile – care au supraviețuit de-a lungul mileniilor sunt cele care au acordat atenție pericolelor care le pândeau. Celelalte specii au fost devorate de lei!

Cu toate acestea, chiar dacă nu mai suntem în epoca vânătorii – animalele de pradă nu aleargă pe străzile din oraș și, în consecință, condițiile de viață s-au transformat – acest reflex de apărare și de atac rămâne înrădăcinat în organismul nostru. În mod inconștient, funcționăm ca și cum existența noastră ar depinde încă de acest automatism, inutil din anumite puncte de vedere, care ne pune în stare de alertă. Din această cauză, uităm un lucru: sentimentele pozitive, precum speranța, bucuria și încrederea, sunt la fel de necesare pentru supraviețuirea noastră. Fără acestea, probabil că am muri.

### Excepția, mai degrabă decât regula

*Un câine care latră face mai mult zgomot decât 100 de câini care tac.*

Proverb citat de MATTHEW RICARD

*Potrivit sociologilor, această tendință spre negativism se explică prin faptul că evenimentele negative sunt mai rare decât evenimentele pozitive. Nenorocirile sunt mai izbitoare, fiindcă ele se produc împotriva așteptărilor noastre. Ele sunt mai degrabă excepția decât regula.*

Resp Marie este capul unei familii monoparentale. La 34 de ani, viața ei pare banală. Dimineața, se trezește devreme pentru a pregăti micul dejun și cutia cu gustarea copiilor și pentru a fi sigură că aceștia pleacă la timp la școală. Apoi se machiază, își aranjează părul și pleacă la serviciu. Spre seară, face cumpărăturile și se întoarce acasă. Pregătește masa, îi ajută pe copii la teme, spală vasele și face ordine. Apoi, se culcă. Într-o zi, spre surprinderea ei, nu s-a putut ridica din pat pentru rutina obișnuită: a fost cuprinsă de o disperare profundă, gândindu-se că viața ei nu are niciun rost.

Stephen a fost printre primii în clasă la învățătură. După ce a absolvit facultatea, o companie internațională i-a oferit un post atrăgător, acela de responsabil de proiect. Harnic și activ din fire, el reușește să demonstreze că se poate ridica la înălțimea așteptărilor, astfel că urcă pe treptele scării ierarhice cu multă ușurință, ajungând în cele din urmă în echipa de conducere. Nu știe că munca sa îi provoacă un stres enorm, până în ziua în care suferă un atac de panică, din cauza căruia nu poate ajunge la birou.

Experiențele negative atrag atenția pentru că întrerup cursul normal al lucrurilor. Ele deranjează fiindcă deformează imaginea obișnuită pe care o avem despre oameni și evenimente. Ne șochează și ne fascinează în același timp. Această fascinație pentru tragedii este totuși compensată de înclinația noastră de a-i ajuta pe oameni. Suferința lor trezește în noi compasiune. Atunci când este vorba despre alții, privirea noastră le surprinde durerea sau se liniștește observându-le mulțumirea. La fel se întâmplă și atunci când este vorba despre noi înșine: bucuria noastră nu cere tot atâta vigilență precum dorința de a ne alina durerile.

## RĂZBOIUL ȘI ÎNTOARCEREA SOLDAȚILOR DEZNĂDĂJDUIȚI

În plus față de cauzele genetice și sociologice care explică „negativitatea” noastră, există și o alta, de natură istorică, una care justifică interesul marcat pe care îl manifestăm pentru „cele mai rele” lucruri ale existenței: ororile celui de-al Doilea Război Mondial, la mijlocul secolului al XX-lea, care au schimbat lumea și au transformat evoluția psihologiei.

La acea vreme, soldații se întorceau în țară cu sufletul și cu psihicul distruse, ceea ce i-a determinat pe medici să-i trateze pentru boli mintale sordide. Acest punct de cotitură în istorie a avut efecte benefice, deoarece multe tulburări au fost vindecate sau cel puțin atenuate. Cu toate acestea, pe termen lung, a existat

un revers al medaliei. *Dedicându-se în întregime alienării, psihologia a devenit „știința bolilor mintale”, iar modelele sale nu au mai relevat decât o porțiune ob-  
scură a experienței umane.* Consecința: mult mai târziu, școlile de psihologie au încercat să înțeleagă și să trateze oamenii „obișnuiți” având modele care, de fapt, fuseseră concepute pentru persoanele care sufereau de boli mintale grave.

## **FREUD ȘI „FERICIREA OBIȘNUITĂ” A ISTERICILOR**

Sigmund Freud introdusese deja această eroare a psihologiei înainte de război. Psihiatrul austriac propusese o viziune particulară asupra sănătății mintale și a tratamentului psihologic. Printre ideile pe care le avea și care au influențat psihologia, el susținea că oamenii sunt supuși unor „pulsiiuni distructive care provin din inconștient și a căror manifestare trebuie împlânzită”. *Freud spunea că tot ce se poate spera de la efortul terapeutic este ca acesta să transforme nefericirea nevrotică a oamenilor în „fericire obișnuită”.* Dacă ne referim la modelul propus de el, în mod ironic, ne putem întreba dacă nu cumva Freud a avut o copilărie nefericită și o mamă „castratoare” care i-a sucit mințile!

Astfel, pentru acest savant, fericirea obișnuită consta în a adopta un comportament adecvat în societate. Potrivit lui, omul fără nevroză trăia și muncea bine, fără însă ca acest lucru să-l facă fericit. Cu toate acestea, nu trebuie să-i purtăm ranchiună lui Freud pentru introducerea unei viziuni reduse a sănătății mintale, fiindcă studiile sale erau efectuate pe pacienți ale căror nevroze erau spectaculoase. Documentele istorice ne înfățișează femeii isterice delirante, legate de pat și închise în aziluri, sub strictă supraveghere. Acesta era obiectul observațiilor sale.

Să presupunem că, pentru o populație isterică, faptul de a trăi o fericire obișnuită reprezenta o îmbunătățire semnificativă a stării lor. Dar pacientul normal, adică sănătos la minte, ar putea aspira la o viață fericită? Desigur. De fapt, în acea epocă, pacientul normal nu exista. Cei și cele care aveau privilegiul de a obține o consultație la Sigmund Freud proveneau din familii foarte înstărite, în care unul dintre membri suferea de o gravă afecțiune mentală. Din acest motiv, apariția psihoterapiei – care este, în general, atribuită lui Freud – este sinonimă cu descoperirea unor străfunduri întunecate ale sufletului.

## **Nu este suficient să înțelegem trecutul pentru a schimba prezentul**

Chiar și astăzi, curentul freudian, prin importanța pe care o acordă sechelelor trecutului și prin gradul de complexitate ridicat al conceptelor sale, lasă urme

în imaginația umană. Terapeuții arată compasiune pentru clienții lor, dar unii folosesc un discurs inaccesibil. Mai ales atunci când se întâlnesc și discută între ei, ei disecă manifestările comportamentale ale unui pacient din perspectiva „lapsusurilor”, a „actelor ratate”, a unui „sine fals” sau a unui „narcisism” a căror sursă este asociată cu un „atașament lipsit de siguranță”. Iar acest pacient, din păcate, nu va avea niciun cuvânt de spus pentru a se opune interpretărilor formulate atât de abil. Această opoziție aparentă sau latentă ar fi, de asemenea, văzută ca o manifestare a „transferului” față de un „tată autoritar”, dirijat în mod inoportun către terapeut!

În ciuda profunzimii și inteligenței speculațiilor sale, tradiția freudiană a adoptat o viziune care decodează comportamentul uman într-un mod cu totul dezarmant. Suntem impresionați de estetismul concepțiilor sale, dar regretăm că ele nu ajută la eliberarea indivizilor, unii dintre ei rămânând dezamăgiți de trecutul lor și încremeniți în fața viitorului. În cele mai multe cazuri, un an, doi sau trei ani de analiză pot aduce doar puține schimbări. Unii rămân deziluzionați de experiențele lor de viață – ale cărei cotloane ascunse le cunosc datorită terapiei – și le este greu să schimbe prezentul, pe care îl percepe ca fiind nefericit.

Consider că psihanaliza a propus totuși o perspectivă fascinantă asupra originii bolilor psihice. Mulți dintre succesorii lui Freud au conceput modele care dezvăluie natura acestor boli și modul în care ele evoluează. Persoanele suferinde au beneficiat de aceste contribuții. Cu toate acestea, în ciuda popularității constante de care se bucură, ideologia întoarcerii necesare la trecut nu este suficientă pentru a-i ajuta pe oameni să fie fericiți. Suntem prizonierii trecutului sau mai degrabă este vorba despre o „înșelătorie psihologică”, după expresia lui Robert Emmons, doctor în psihologie? În această privință, neuropsihiatrul și psihanalistul francez Boris Cyrulnik demonstrează, fără nicio urmă de îndoială, că unii oameni au reușit să supraviețuiască și să prospere în ciuda condițiilor potrivnice. O modalitate de a ne detașa de această concepție, atunci când ea este sterilă, este să ne gândim că, dacă dificultățile actuale pot proveni din neplăceri moștenite din trecut, ele pot, de asemenea, să dezvăluie utilizarea lor inadecvată în prezent. „Trecutul este trecut.”<sup>3</sup> prin definiție, scrie psihiatrul și psihoterapeutul francez Christophe André. Și împotriva fantomei lui ne luptăm, adaugă el. Această fantomă este adevărată sau este inventată de mintea care încearcă să dea un sens vieții? A ne agăța de această fantomă este oare un mod eficace de a face față vieții de zi cu zi și de a găsi în ea ocazii de a ne simți împliniți?

<sup>3</sup> Christophe André, *Imparfaits, libres et heureux: pratiques de l'estime de soi*, Paris, Odile Jacob, 2009, p. 71. (n. a.)