

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

FLUX

Psihologia *fericirii*

Traducere din engleză de
Monica Lungu



PUBLICA

Prefață	7
1. Din nou despre fericire	9
Introducere	9
Prezentare generală	15
Rădăcinile nemulțumirii	19
Scuturile culturale	24
Asumarea experienței trăite	30
Căile eliberării	36
2. Anatomia conștiinței	41
Precizări teoretice	44
Limitele conștiinței	48
Atenția, ca energie psihică	51
Introducerea noțiunii de eu	56
Dezordine în conștiință: entropia psihică	60
Ordine în conștiință: experiența optimală	64
3. Bucuria și calitatea vieții	71
Plăcere și bucurie	74
Elementele bucuriei	79
Experiența autotelică	108
4. Condiții pentru atingerea stării de flux	115
Activități generatoare de flux	116
Experiența optimală și cultura	125
Personalitatea autotelică	135
Situații-limită și experiențe optimale	144
5. Corpul, ca sursă de flux optimal	151
Mai repede, mai sus, mai puternic	153
Bucuria mișcării	158
Sexualitatea și experiența optimală	160
Controlul suprem: yoga și artele marțiale	164
Experiența optimală și simțurile: arta de a privi	168

Fluxul optimal și muzica	171
Plăcerea de a gusta	178
6. Spiritul, ca sursă de flux	183
Memoria, mama științei	188
Regulile jocurilor minții	194
Utilizarea cuvintelor	199
Împrietenirea cu Clio	204
Deliciile științei	207
Dragostea de înțelepciune	214
Amatori și profesioniști	216
Miza educației permanente	219
7. Muncă, timp liber și flux optimal	221
Muncitorii autotelici	222
Preocupările autotelice	234
Paradoxul muncii	242
Pierderea timpului liber	249
8. Solitudinea și relațiile interpersonale	253
Conflictul dintre a fi singur și a fi cu alții	254
Chinul singurătății	259
Domesticirea singurătății	267
Experiența optimală în familie	272
Relațiile de prietenie	286
Deschiderea spre comunitate	293
9. Dominarea haosului	297
Cum putem transforma o tragedie	298
Cum putem face față stresului	305
Puterea structurilor disipative	310
Eul autotelic: un rezumat	322
10. Găsirea unui sens al vieții	331
Ce înseamnă a avea sens	333
Elaborarea proiectului	337
Angajarea	345
Armonia	351
Sensul vieții și proiectul de viață	355
Bibliografie	373

Prefață

Această carte sintetizează pentru marele public zeci de ani de cercetări despre aspectele pozitive ale experienței umane: bucuria, creativitatea și procesul implicării totale în viață, pe care l-am numit *flux*. O asemenea tentativă este într-o câțva riscantă, deoarece orice abatere de la exigențele demersului academic poate duce la o tratare superficială sau exagerat de entuziastă a subiectului. Ceea ce veți citi nu este, cu toate acestea, o lucrare simplă de sfaturi pentru găsirea fericirii. Un asemenea demers ar fi fost oricum imposibil, deoarece o viață fericită este o creație individuală ce nu poate fi reprodusă după vreo rețetă. În schimb, cartea va încerca să prezinte câteva principii generale, împreună cu exemple concrete ale felului în care mai mulți oameni le-au folosit pentru a transforma o viață plictisitoare și lipsită de sens într-o existență plină de bucurie. Aceste pagini nu promit o scurtătură facilă către fericire. Dar, pentru cititorii interesați de asemenea probleme, sunt furnizate suficiente informații pentru a putea face posibilă tranziția de la teorie la practică.

Pentru o lectură mai ușoară a textului am limitat pe cât posibil notele explicative. Pentru acei cititori curioși să cunoască sursele academice pe care se bazează concluziile mele, am inclus referințe bibliografice extinse. Am încercat să prezint rezultatele cercetărilor psihologice și ideile derivate din interpretarea lor, astfel încât orice cititor să le poată evalua și aplica propriei vieți, indiferent de specializarea sau de profesia sa de bază.

La începutul unei cărți, uzanța cere să fie aduse mulțumiri celor care au contribuit la apariția ei. În cazul de față este o sarcină imposibilă, deoarece lista de nume ar ocupa aproape

toate cartea de față... Totuși aș vrea să adresez mulțumiri deosebite anumitor persoane, pe care aș dori să le menționez cu această ocazie. În primul rând Isabellei, care, ca soție și prietenă, îmi îmbogățește viața de mai bine de 25 de ani și al cărei discernământ editorial m-a ajutat să dau formă prezentei lucrări. Lui Mark și lui Christopher, fiii noștri, de la care am învățat probabil la fel de mult pe cât au învățat ei de la mine. Lui Jacob Getzels, mentorul meu prezent și viitor. Dintre colegi și prieteni aș vrea să-i evidențiez pe Donald Campbell, Howard Gardner, Jean Hamilton, Philip Hefner, Hiroaki Imamura, David Kipper, Doug Kleiber, George Klein, Fausto Massimini, Elisabeth Noelle-Neumann, Jerome Singer, James Stigler și Brian Sutton-Smith, care, într-un fel sau altul, au fost generoși cu ajutorul, inspirația și încurajările lor.

Dintre foștii studenți și colaboratori, Ronald Graef, Robert Kubey, Reed Larson, Jean Nakamura, Kevin Rathunde, Rick Robinson, Ikuya Sato, Sam Whalen și Maria Wong au avut contribuții importante la cercetările care stau la baza ideilor dezvoltate în aceste pagini. John Brockman și Richard P. Kot mi-au susținut proiectul, de la început până la sfârșit, cu competență și profesionalism. În sfârșit, dar nu în ultimul rând, finanțarea generoasă de la Spencer Foundation a fost, în ultimii zece ani, indispensabilă pentru colectarea și analiza datelor. Sunt în mod deosebit recunoscător fostului președinte al fundației, H. Thomas James, președintelui actual, Lawrence A. Cremin, și vicepreședintei Marion Faldet. Desigur, niciunul dintre cei menționați mai sus nu este în vreun fel responsabil pentru ceea ce poate fi amăgitor în această carte – responsabilitatea îmi revine în totalitate.

Chicago, martie 1990

1 | Din nou despre fericire

Introducere

Acum 2 300 de ani, Aristotel a ajuns la concluzia că omul își dorește, mai mult decât orice pe lume, fericirea*. În timp ce fericirea este prețuită în sine, toate celelalte lucruri – sănătate, frumusețe, bani sau putere – sunt valorizate numai pentru că presupunem că ne vor face fericiți. Încă multe s-au schimbat de pe vremea lui Aristotel: cunoașterea lumii stelelor și a atomilor s-a extins dincolo de așteptările noastre, iar zeii grecilor par neputincioși pe lângă omenirea de azi și puterile de care dispune ea. Și totuși, în privința acestui subiect foarte important – fericirea –, secolele care au trecut au adus puține schimbări. Despre fericire nu știm mai mult decât știa Aristotel, iar în ceea ce privește atingerea acestei stări binecuvântate s-ar putea spune că nu am făcut niciun progres.

Cu toate că astăzi oamenii sunt mai sănătoși și trăiesc mai mult, cu toate că până și cei mai puțin avuți dintre noi sunt înconjurați de un confort material de neimaginat acum câteva secole** (în palatul Regelui Soare existau doar câteva băi și nu existau deloc veceuri, scaunele erau rare chiar și în castelele

* Aristotel, *Etica nicomahică*, traducere, studiu introductiv, comentarii și index de Stella Petecel. București: Editura științifică și enciclopedică, 1988, Cartea I și Cartea a IX-a, capitolele 9 și 10.

** Philippe Ariès și Georges Duby, *Istoria vieții private*, vol. I: *De la Imperiul roman la anul o mie*. București: Editura Meridiane, 1994.

impozante din Evul Mediu, iar împărații romani, când se plictiseau, nu puteau să se uite la... televizor), cu toate că accesul la cultură și știință s-a democratizat, oamenii au adesea sentimentul că viața le-a fost irosită, că anii care au trecut, în loc să fie plini de fericire, au fost petrecuți în neliniște și plictiseală.

Este, oare, destinul omenirii neîmplinirea, dorind mai mult decât poate avea? Sau insatisfacția, care apare în cele mai prețioase clipe, provine din faptul că individul caută fericirea în locuri nepotrivite ori, cu alte cuvinte, nu o caută acolo unde se găsește? Intenția acestei cărți este ca, folosind instrumentele de cunoaștere ale psihologiei moderne, să dea un răspuns la întrebarea veche de când lumea: *Când se simt oamenii cu adevărat fericiți?*

Acum mai bine de 25 de ani am făcut o „descoperire“ despre fericire. Poate că termenul este impropriu, pentru că „descoperirea“ mea era cunoscută dintotdeauna de toată lumea, dar neexplicată; așa că mi-am petrecut un sfert de secol investigând acest fenomen evaziv.

„Descoperirea“ este cât se poate de simplă: fericirea nu apare pe neașteptate, nu este rezultatul norocului sau al șansei întâmplătoare, nu se poate cumpăra și nu se comandă, nu depinde de evenimente externe, ci, mai degrabă, de felul în care ele sunt interpretate. Fericirea este o stare care se pregătește, se cultivă și se apără de către fiecare individ în parte. Cei care învață să-și controleze experiența interioară vor fi în stare să-și influențeze calitatea vieții și vor reuși să se apropie din ce în ce mai mult de ceea ce înseamnă să fii fericit.

Marele filosof englez John Stuart Mill (1806-1873) spunea: „Întreabă-te dacă ești fericit și vei înceta să mai fii“. Găsim fericirea prin implicarea totală în fiecare detaliu al vieții noastre, și nu căutând-o în mod direct. Psihologul austriac Viktor Frankl (1905-1997) a rezumat acest lucru în mod remarcabil

în prefața cărții sale din 1946, *Omul în căutarea sensului vieții*: „Nu urmări succesul – cu cât tinzi mai mult spre el, cu atât riști să îl ratezi. Pentru că succesul, ca și fericirea, nu trebuie urmărit, el survine... ca un efect secundar, neintenționat, al implicării într-un proiect mai important decât propria noastră persoană“.

Cum putem totuși realiza acest scop, la care nu se ajunge pe o cale directă? Cercetările mele m-au convins că există o posibilitate: este un drum circular care începe cu obținerea controlului asupra conținutului conștiinței.

Percepțiile privind viața noastră sunt rezultatul mai multor forțe care modelează experiența trăită, fiecare având o influență (mai mare sau mai mică) asupra buneii sau proastei noastre dispoziții. Cele mai multe dintre forțele în discuție nu pot fi controlate de noi. Se poate schimba temperamentul? Se pot alege părinții sau locul nașterii? Se poate hotărî cât de înalți sau cât de deștepți vom fi? Instrucțiunile conținute în gene, legea gravitației, calitatea aerului, perioada istorică în care ne naștem ș.a.m.d. determină ceea ce vedem, cum ne simțim și ce facem. Nu e de mirare că atâția oameni cred că soarta le este determinată de puteri exterioare lor.

Cu toate acestea, am trăit cu toții momente în care, în loc să fim în voia unor forțe anonime, am simțit că avem controlul asupra acțiunilor noastre, că suntem stăpâni ai propriului destin. În asemenea momente rare suntem într-o stare de încântare profundă, a cărei amintire este durabilă și rămâne ca un reper a cum ar trebui să fie viața.

Vom numi această stare „experiență optimală“. Este ceea ce simte un navigator când a înălțat pânzele, când vântul îi biciuiește fața, iar ambarcațiunea spintecă valurile ca o spadă. Este ceea ce simte un pictor când culorile încep să interacționeze una cu cealaltă și o formă nouă, cu viață proprie, prinde

contur pe canava în fața creatorului uimit. Este sentimentul trăit de un părinte atunci când copilul îi răspunde prima oară la zâmbet. Asemenea evenimente nu se petrec numai atunci când condițiile externe sunt favorabile: cei care au supraviețuit lagărelor de concentrare sau au trecut prin pericole fizice deosebit de grave își amintesc adesea că, în acele încercări cumplite, au trăit și stări intense de mare bucurie, provocate de evenimente simple, cum ar fi cântecul unei păsări, terminarea cu bine a unei corvezi sau împărțirea unui colț de pâine cu un camarad.

Contrar a ceea ce se crede de obicei, asemenea momente, „cele mai frumoase din viața noastră“, nu apar când persoana este pasivă sau în repaus (chiar dacă repausul poate fi un moment plăcut după un efort). Aceste momente survin atunci când corpul sau mintea sunt împinse până la limită, într-un efort deliberat de a realiza ceva dificil și valoros. Experiența optimală este ceva ce *facem* să se întâmple. Pentru un copil, ar putea fi așezarea grijulie a ultimului cub pe turnul construit, mai înalt decât toate celelalte de până acum; pentru un înotător, ar putea fi încercarea de a-și depăși propriul record; pentru un violonist – stăpânirea unui pasaj muzical dificil. Pentru fiecare există mii de posibilități, mii de imbolduri de a trăi experiența optimală.

Asemenea experiențe nu sunt neapărat plăcute atunci când se produc. Înotătorul poate avea dureri în brațe, o imensă oboseală și plămânii gata să-i explodeze – și totuși, aceste momente se numără printre cele mai fericite din viața sa. Controlul propriei vieți nu este niciodată ușor, ba poate fi chiar dureros. Pe termen lung însă, experiența optimală dă un sentiment de control – sau, mai bine zis, un sentiment de participare la determinarea conținutului vieții – care se apropie, mai mult decât orice altceva, de ceea ce înțelegem în mod obișnuit prin fericire.

Pe parcursul cercetărilor mele, am încercat să înțeleg cât se poate de exact *cum* se simt oamenii când sunt în culmea fericirii și *de ce*. Am studiat mai întâi câteva sute de „experți“: artiști, atleți, muzicieni, maeștri de șah și chirurși – cu alte cuvinte, persoane care păreau să-și petreacă timpul făcând exact ce le plăcea. Pe baza relatărilor lor, am dezvoltat o teorie a experienței optimale bazate pe conceptul de *flux** – starea în care persoanele sunt atât de profund implicate într-o activitate, încât nimic altceva nu pare să mai conteze; experiența în sine este atât de plăcută, încât persoanele ar repeta-o cu orice preț, numai pentru plăcerea de a o face.

Cu ajutorul acestui model teoretic au fost realizate, de către echipa mea de cercetare de la Universitatea din Chicago și, mai apoi, de către colegi din toată lumea, mii de interviuri cu persoane din diverse medii sociale. Rezultatele au arătat că experiențele optimale erau descrise în același mod de bărbați și de femei, de tineri și de bătrâni, indiferent de mediile culturale din care proveneau. Experiența optimală nu este deci un apanaj al elitelor occidentale industrializate. Ea a fost descrisă în aceiași termeni de bătrâne din Coreea, de adulți din Thailanda și din India, de adolescenți din Tokyo, de indieni Navajo, de fermieri din Alpii italieni și de muncitori din Chicago.

La începutul cercetărilor noastre, datele proveneau din interviuri și chestionare. În timp, pentru o mai mare precizie, am elaborat o nouă metodă de măsurare a calității experienței subiective, pe care am numit-o Metoda de Eșantionare a Experienței Subiective – Experience Sampling Method (ESM)**; ea constă în dotarea subiecților cu un dispozitiv electronic de

* Studiul experienței optimale a început cu teza de doctorat a autorului susținută în 1965.

** Această tehnică a fost utilizată prima oară în 1976, într-o cercetare despre motivația muncitorilor adulți la locul de muncă și în timpul liber.

semnalizare de tip pager, care este activat de un transmițător radio de cinci până la opt ori pe zi, la intervale neregulate; când dispozitivul sună, subiecții trebuie să noteze ce simt și la ce se gândesc. În funcție de cerințele cercetării și de disponibilitatea subiecților, această procedură poate dura câteva zile sau câteva săptămâni. La fiecare sfârșit de săptămână, subiectul își prezintă însemnările, un fel de înregistrare din mers compusă din momente aleatorii. S-au colectat peste 100 000 de astfel de consemnări, din toate colțurile lumii, ale corelației dintre gândurile, emoțiile și activitățile unui individ aflat în mediul său natural. Concluziile volumului de față se bazează pe acest corp de date.

Studiul experienței optimale, pe care l-am început la Universitatea din Chicago, este continuat acum în toată lumea. Cercetători din Canada, Germania, Italia, Japonia și Australia au realizat același tip de investigații. Universitatea din Chicago deține, în prezent, cel mai mare volum de date, urmată de Institutul de Psihologie al Universității din Milano, Italia. Conceptul de „flux“ a fost considerat util de psihologii care studiază fericirea, gradul de satisfacție și motivația intrinsecă; de sociologii care îl consideră un concept opus celor de anomie și de alienare; de antropologii interesați de fenomenele fervorii colective și de ritualuri. Alți cercetători au extins implicațiile experienței optimale la studiile privind evoluția omenirii și la analiza fenomenelor religioase.

Dar experiența optimală nu este doar un subiect de studiu academic. La numai câțiva ani de la prima publicare, teoria a început să fie aplicată în diferite domenii pentru rezolvarea unor probleme practice. Ori de câte ori obiectivul propus este îmbunătățirea calității vieții, teoria experienței optimale poate indica un drum. Ea a fost sursă de inspirație pentru programe școlare experimentale, pregătirea și perfecționarea oamenilor de afaceri, elaborarea unor produse și servicii destinate

petrecerii timpului liber. Experiența optimală este folosită pentru a genera idei și practici în psihoterapia clinică, în reabilitarea delincvenților juvenili, în organizarea de activități în căminele de bătrâni, în scenografia expozițiilor și în terapia ocupațională pentru persoanele cu handicap. Toate acestea au reprezentat consecința primelor articole despre experiența optimală publicate în reviste academice și sunt semne că ecurile teoriei vor fi și mai puternice în anii ce vor urma.

Prezentare generală

Deși s-au scris multe articole și cărți despre experiența optimală, prezentăm acum pentru prima dată cercetările noastre publicului larg, analizând, totodată, implicațiile asupra vieții cotidiene. Asta nu înseamnă că veți citi un ghid sau un manual practic de genul „Cum să...“. Astfel de cărți există cu miile pe rafturile librăriilor; ele îți explică ce să faci ca să devii bogat, să fii puternic, iubit sau cum să slăbești. Asemenea cărți de bucate te învață cum să atingi un scop specific, limitat; însă metoda-rețetă este urmată până la capăt de foarte puțină lume. Și chiar dacă sfaturile date sunt pertinente, care poate fi rezultatul în situația, puțin probabilă, când cititorul chiar ajunge un milionar zvelt, puternic și iubit? De obicei, această persoană va reveni la linia de start cu o nouă listă de dorințe, la fel de nemulțumită ca la început. Când cauți fericirea, soluțiile parțiale nu sunt eficiente. Adevărata mulțumire nu e consecința unui corp zvelt sau a bogăției, ci vine din sentimentul profund de a te simți bine cu tine însuși.

Oricât de bine intenționate ar fi, cărțile nu pot da rețeta fericirii. Cum experiența optimală depinde de aptitudinea de a controla ce se întâmplă în conștiință clipă de clipă, fiecare persoană trebuie să-și dezvolte această capacitate pe baza

efortului și a creativității proprii. Ce poate face însă o carte, ceea ce își propune și cartea de față, este să prezinte exemple despre cum poate fi făcută mai plăcută viața, exemple ordonate în cadrul unei teorii; cititorii vor reflecta la ele și își vor formula propriile concluzii practice.

În loc să prezinte liste de lucruri permise și interzise, această carte se vrea o călătorie pe tărâmul minții umane, călătorie întreprinsă cu instrumentele științei. Ca toate aventurile care își merită numele, nu va fi una ușoară. Fără un anumit efort intelectual și o reflecție susținută asupra propriei experiențe interioare, nu veți putea profita de ceea ce urmează.

Vom analiza pe larg procesul obținerii fericirii prin controlul vieții interioare. Vom începe prin examinarea *modului în care funcționează conștiința și cum poate fi ea controlată* (Capitolul 2), pentru că doar dacă înțelegem modul în care se formează stările subiective le putem stăpâni. Tot ceea ce trăim – bucurie sau suferință, interes sau plictiseală – este reprezentat în minte ca informație. Dacă putem controla această informație, putem hotărî cum va fi viața noastră.

Starea optimă a experienței interioare este aceea în care există *ordine în conștiință*. Acest lucru se întâmplă atunci când energia psihică – sau atenția – este investită în scopuri realiste și când aptitudinile sunt pe măsura posibilităților de acțiune. Urmărirea unui scop aduce ordine în conștiință, deoarece persoana trebuie să se concentreze pe sarcina prezentă și, pe moment, uită orice altceva*. Aceste perioade de luptă pentru

* Explicațiile timpurii ale comportamentului uman, începând cu Aristotel, erau că acțiunile sunt motivate de scopuri. Psihologia modernă a arătat că, totuși, mare parte a acțiunilor noastre poate fi explicată prin cauze mai simple și, adesea, inconștiente. Noi nu susținem că majoritatea oamenilor acționează pentru îndeplinirea unor scopuri, ci numai că, atunci când fac acest lucru, trăiesc un sentiment al controlului care lipsește când comportamentul nu este motivat de scopuri alese în mod conștient.

depășirea obstacolelor sunt considerate, de oameni, momentele cele mai plăcute din viața lor (Capitolul 3). O persoană care izbuteste să-și controleze energia psihică și care o investește în scopuri alese conștient va deveni, automat, o ființă mai complexă. Dezvoltându-și aptitudinile, tinzând spre obiective și mai incitante, o asemenea persoană va deveni din ce în ce mai ieșită din comun.

Pentru a înțelege de ce anumite lucruri pe care le facem sunt mai plăcute decât altele, vom trece în revistă *condițiile experienței optimale de flux* (Capitolul 4). „Flux“ – iată termenul cu care subiecții și-au descris starea de spirit pe care o au atunci când conștiința este ordonată armonios și când ei vor să continue ceea ce fac de dragul lucrului în sine. Vom trece în revistă câteva dintre activitățile susceptibile de a produce experiențe optimale – cum ar fi sportul, jocurile, arta, hobby-urile; vom înțelege astfel mai ușor ce anume îi face fericiți pe oameni.

Dar nu ne putem bizui doar pe jocuri și pe artă pentru a ne îmbunătăți calitatea vieții. Ca să avem control asupra a ceea ce se întâmplă în minte, putem face apel la o infinitate de activități plăcute – de la cele care cer *aptitudini fizice și senzoriale*, de la atletism și yoga (Capitolul 5) până la cele care cer dezvoltarea *aptitudinilor simbolice*, cum ar fi poezia, filosofia sau matematica (Capitolul 6).

Majoritatea oamenilor își petrec cea mai mare parte din viață muncind și interacționând cu ceilalți, mai ales cu membrii familiei. De aceea este esențial să aflăm cum se *transformă munca într-o activitate generatoare de experiențe optimale* (Capitolul 7) și să ne imaginăm *relații cât mai plăcute cu părinții, partenerul, copiii și prietenii* (Capitolul 8).

Multe vieți sunt tulburate de accidente tragice; chiar și cei mai norocoși dintre noi se confruntă cu tot felul de situații

stresante. Și totuși, loviturile sorții nu conduc în mod necesar la nefericire. Ceea ce-i face pe oameni să iasă câștigați sau nefericiți dintr-o tragedie este modul în care reacționează la stres. Capitolul 9 descrie diverse feluri în care oamenii reușesc să se bucure de viață în ciuda dificultăților și a nenorocirilor. Iar în final, vom analiza cum se pot integra experiențele trăite într-un proiect care dă sens vieții (Capitolul 10). Când reușim această alcătuire, când simțim că deținem controlul asupra vieții noastre și că viața are sens, nu mai avem ce să ne dorim. Șuvoiul dorințelor imperioase s-a calmat, nevoile neîmplinite nu ne mai tulbură sufletul. Chiar și cele mai anodine experiențe devin plăcute.

Cartea de față va explora ce presupune atingerea acestor scopuri. Cum se controlează conștiința? Cum se poate ea ordona pentru ca experiența subiectivă să fie mai bogată și să ne bucure mai mult? Cum se obține complexitatea? Și, în final, cum se creează sensul? Modul în care pot fi atinse aceste obiective este relativ simplu în teorie, dar destul de dificil în practică. Regulile în sine sunt clare și la îndemâna oricui, dar obstacolele interne și externe barează drumul. Este cam ca atunci când dorești să slăbești: toată lumea știe ce trebuie făcut, toată lumea vrea și totuși pentru cei mai mulți este imposibil. În cazul fericirii, miza este, bineînțeles, mai mare, pentru că nu e vorba doar despre a „pierde“ câteva kilograme... Este vorba despre a pierde șansa unei vieți care să merite trăită. Înainte de a descrie cum poate fi obținută experiența optimală de flux, trebuie să identificăm câteva dintre obstacolele inerente condiției umane, aflate în drumul spre fericire. În basme, înainte de a trăi fericit până la adânci bătrâneți, eroul trebuie să se lupte cu zmei vicleni și balauri fioroși. Această metaforă se aplică și explorării psihicului. Susțin în carte că fericirea se obține atât de greu în primul rând pentru că uni-

versul nu a fost creat ca să răspundă nevoilor noastre (contrar miturilor construite de omenire pentru consolare). Frustrarea este profund întrețesută în trama vieții. Și, ori de câte ori nevoile noastre sunt temporar satisfăcute, imediat începem să ne dorim mai mult. Această insatisfacție cronică este al doilea obstacol în calea spre fericire.

Pentru a face față acestor obstacole, fiecare civilizație a dezvoltat, cu timpul, mecanisme de protecție (religii, filosofii, arte, confort material), care au ajutat-o să se apere de haos. Aceste mecanisme ne ajută să credem că deținem un anumit control asupra a ceea ce se întâmplă și ne dă motive să fim satisfăcuți de soarta noastră. Dar aceste scuturi sunt eficiente numai o vreme; după câteva secole, uneori după câteva decenii, o religie sau o credință se uzează și nu mai oferă susținerea spirituală de la început.

Atunci când încearcă să obțină fericirea pe cont propriu, fără sprijinul unei credințe, oamenii vizează de obicei „maximizarea“ plăcerilor, care sunt fie cele programate genetic, fie cele considerate atractive de societatea în care trăiesc. Bogăția, puterea și sexul devin principalele ținte spre care se orientează aspirațiile. Dar nu așa poate fi îmbunătățită calitatea vieții. Numai controlul direct asupra experienței trăite și capacitatea de a ne bucura clipă de clipă de tot ceea ce facem pot înlătura obstacolele din calea împlinirii de sine.

Rădăcinile nemulțumirii

Fericirea este atât de greu de atins mai ales pentru că universul nu a fost creat cu gândul la confortul ființelor umane. Universul este imens și aproape în totalitate ostil, vid și rece. Este scena unor violențe extreme, ca în cazul exploziei unei

stele, care transformă totul în cenușă pe o rază de miliarde de kilometri. Puținele planete a căror gravitație nu ne-ar strivi sunt înconjurate de gaze letale. Chiar și planeta Pământ, cea atât de idilică și de pitorească, nu e definitiv cucerită. Pentru a supraviețui, locuitorii ei se luptă, de mii de ani, cu gheața, focul, apa, animalele sălbatice și microorganismele invizibile care apar nu se știe de unde și care au puterea de a ne anihila.

S-ar părea că, ori de câte ori un pericol dispare, altul nou, mai sofisticat, se ivește la orizont. Imediat ce inventăm o substanță nouă, poluăm mediul. De-a lungul timpului, armele concepute pentru apărare și-au inversat scopul, ajungând să fie folosite pentru a-și distruge creatorii. Pe măsură ce unele boli sunt eradicate, altele devin din ce în ce mai virulente; dacă mortalitatea scade o vreme, începe să ne amenințe spectrul suprapopulării. Cei patru cavaleri ai Apocalipsei nu sunt niciodată departe... Pământul este singura noastră casă, dar este o casă minată, cu capcane ascunse, gata să explodeze oricând.

Asta nu înseamnă că universul este aleatoriu în sens abstract, matematic. Mișcarea stelelor, transformarea energiei și alte fenomene ce se petrec în univers pot fi anticipate și explicate destul de bine. Dar procesele naturale nu iau în considerare dorințele umane. Aceste procese sunt surde și oarbe față de nevoile noastre și, în consecință, sunt aleatoare, în contrast cu ordinea pe care încercăm s-o stabilim prin obiectivele noastre. Un meteorit aflat pe o traiectorie de coliziune cu Terra se supune tuturor legilor universului și totuși ar putea însemna sfârșitul nostru. Virusul ce atacă celulele unui Mozart nu face decât ceea ce este înscris în natura sa, deși provoacă umanității o pierdere imensă. „Universul nu este ostil și nu este nici prietenos – este pur și simplu indiferent“, a spus filosoful John Haynes Holmes (1879-1964).

Haosul este unul dintre cele mai vechi concepte cu care operează mitologia și religia. Trebuie să distingem între sensul termenului din științele exacte („teoria haosului“, de exemplu, își propune să identifice și să descrie regularități în ceea ce pare a fi complet aleatoriu) și sensul din psihologie și alte științe umaniste, deoarece, dacă luăm ca punct de plecare scopurile și dorințele umane, trebuie să recunoaștem că în univers domnește o dezordine ireconciliabilă.

Ca indivizi, noi nu putem face mare lucru pentru a schimba modul în care funcționează universul. Pe parcursul vieții, exercităm o slabă influență asupra forțelor ce interferează cu bunăstarea noastră. Este important să facem tot ce ne stă în putință pentru a preveni un război nuclear, pentru a abolii injustiția socială, pentru a eradica foametea și bolile. Dar e recomandabil să nu ne așteptăm ca eforturile de a schimba condițiile exterioare să schimbe notabil și calitatea vieții. Așa cum scria și John Stuart Mill: „Pentru ca mici ameliorări să poată fi posibile în starea actuală a umanității, este nevoie de o schimbare radicală a fundamentelor înseși ale modurilor sale de gândire“.

Felul în care ne percepem pe noi înșine bucuria de a trăi depind direct, până la urmă, de modul în care mintea filtrează și interpretează experiențele cotidiene. Starea de fericire depinde de armonia interioară, nu de controlul pe care îl exercităm asupra forțelor universului. Desigur, trebuie să învățăm tot timpul cum să stăpânim mediul, supraviețuirea noastră fizică depinzând de acest efort. Pentru a ajunge la armonie interioară, trebuie să învățăm să obținem controlul asupra propriei conștiințe.

Fiecare dintre noi are o imagine mai mult sau mai puțin vagă despre ce ar vrea să realizeze înainte de a muri. Cât de aproape suntem de îndeplinirea acestui scop devine măsura