

FERICIREA

Bruce Hood este profesor de psihologia dezvoltării la Universitatea din Bristol și autor al mai multor cărți, printre care: *SuperSense*, *The Self Illusion*, *The Domesticated Brain* și *Possessed*. Cursul său „Știința fericirii“ este cel mai popular de la Universitatea din Bristol. Bruce Hood a apărut în numeroase emisiuni de radio și de televiziune și a fost una dintre gazdele podcastului BBC *The Happiness Half Hour* în 2021. Este membru al Societății Americane de Psihologie, al Institutului Regal al Marii Britanii și al Societății Britanice de Psihologie.

BRUCE HOOD

FERICIREA

ȘAPTE LECȚII PENTRU A TRĂI BINE

Traducere din engleză
de Alunița Voiculescu

HUMANITAS

Această carte le este dedicată tuturor studenților și colegilor cu care am avut șansa să lucrez de-a lungul vremii și de la care am învățat atât de multe.

CUPRINS

| | |
|--|-----|
| <i>Prefață</i> | 9 |
| <i>Introducere</i> | 13 |
| LECȚIA UNU Alt ego..... | 21 |
| LECȚIA DOI Evită izolarea..... | 45 |
| LECȚIA TREI Respinge comparațiile negative..... | 72 |
| LECȚIA PATRU Fii mai optimist..... | 104 |
| LECȚIA CINCI Controlează-ți atenția..... | 129 |
| LECȚIA ȘASE Conectează-te cu ceilalți..... | 157 |
| LECȚIA ȘAPTE Ieși din capcana propriilor gânduri..... | 186 |
| <i>Epilog</i> | 201 |
| <i>Mulțumiri</i> | 203 |
| <i>Note</i> | 205 |

PREFAȚĂ

Ați observat cât de fericiți sunt aproape toți copiii mici? Par încântați de cele mai simple lucruri. Bălți, țărână, zăpadă, bețe. Biroul meu se află lângă curtea unei școli. În fiecare pauză, e plin de râsetele și țipetele copiilor ieșiți la joacă. Unde se duce toată această bucurie? Începem prin a fi niște copii *fericiți*, dar ajungem adulți *nefericiți*, nemulțumiți de viața noastră. Chiar și atunci când ne merge bine, fericirea autentică și pe termen lung pare dificil de atins. De ce ni se întâmplă asta și ce putem face – *dacă* putem – pentru a schimba lucrurile?

În calitate de psiholog, am studiat dezvoltarea copiilor timp de 40 de ani. Mă fascinează procesul prin care cineva ajunge dintr-un bebeluș neajutorat, dependent de alții pentru a supraviețui, un adult capabil să picteze Capela Sixtină, să compună simfonii, să construiască nave spațiale sau să poarte războaie. Mi-am dedicat viața cercetării și predării, încercând să-mi inspir studenții să devină următoarea generație de oameni de știință. Acest lucru mi-a adus o satisfacție uriașă în aproape toată cariera mea, însă acum vreo șase ani am observat că în fiecare nou an școlar veneau studenți din ce în ce mai nefericiți și mai anxioși în legătură cu performanțele lor academice. Își făceau griji excesive pentru note. Voiau din ce în ce mai multe instrucțiuni referitoare la modul în care trebuiau abordate evaluările. Nu-i interesau atât uluitoarele descoperiri din domeniul despre care învățau, cât felul în care puteau să obțină notele cele mai mari. Bucuria, entuziasmul meu în predare au fost subminate de o atitudine pragmatică, orientată spre scop și însoțită de un val în creștere de mare nefericire. Sigur

că ambițiile academice sunt un scop admirabil, dar nu cu prețul fericirii personale. Și nu doar studenții mei erau așa. Tot sectorul educației superioare se confrunta cu o epidemie de probleme de sănătate mintală. Tranziția către universitate a fost dintotdeauna o provocare. Știu asta deoarece am scris despre acest subiect în prima mea lucrare de cercetare despre fericire, acum mai bine de 30 de ani, însă lucrurile stau astăzi cu mult mai rău.¹ Studenții erau preocupați excesiv de precara lor sănătate mintală și trebuiau să fac ceva în această direcție.

Știam că există un domeniu în disciplina pe care o predau numit *psihologie pozitivă*, care își propunea creșterea stării de bine a minții prin rutine și activități simple. Eram sceptic. Auzisem că meditația ar fi foarte eficientă, dar își avea rădăcinile mai degrabă în religia orientală decât în știința bazată pe dovezi. Existau nenumărate articole în mass-media despre cum să fii un om fericit și de succes, dar mie mi se păreau doar niște cârpeți, soluții care nu puteau funcționa pe termen lung. Cum s-ar fi putut crește atât de ușor nivelul stării de fericire? Rafturile de cărți de prin aeroporturi erau ticsite de cărți de dezvoltare personală, adesea scrise de „experți” cu competențe dubioase. Psihologia pozitivă îmi părea ceva mai degrabă insipid, dar mult umflat prin publicitate. Însă am hotărât să îi acord o șansă.

Coincidența a făcut să aflu că o fostă studentă de-a mea de la Harvard, Laurie Santos, psiholog și cadru didactic senior, directoarea unui colegiu de la Yale, elaborase un curs despre starea de bine numit „Psihologia și viața bună”, care devenise cel mai popular din tot campusul. Cu generozitatea care o caracterizează, Laurie Santos mi-a trimis notițele ei, cărora le-am adăugat viziunile mele; așa am creat cursul de „Știința fericirii”, pe care l-am inaugurat în 2018 la Universitatea din Bristol. Nu eram sigur că va veni cineva. Însă în prima zi s-au prezentat peste 500 de participanți, studenți și angajați. Încă și mai remarcabil e că acest curs-pilot nici măcar nu era un curs oficial al universității, în urma căruia să obții credite, ci doar o simplă serie de prelegeri săptămânale la care putea asista oricine la ora prânzului.

Întrucât cursul meu era o abordare științifică a fericirii, am inclus studii care căutau să explice comportamentul uman pe baza mecanismelor fundamentale din creier. În rolurile principale se aflau ariile mele de interes: dezvoltarea copilului, eul și neuroștiința. Am dorit să îmi împărtășesc pasiunea pentru puterea datelor și a dovezilor științifice, așa că am inclus prelegeri despre statistică și despre proiectarea experimentelor, pentru a demonstra că știința este cea mai bună cale întru descoperirea adevărurilor lumii. Spre deosebire de mulți susținători ai psihologiei pozitive, am avut grijă să nu fac promisiuni exagerate în legătură cu principiile pe care le predam. Eram hotărât să abordez știința fericirii cât se poate de riguros, așa că le-am aplicat participanților teste psihometrice atât înainte, cât și după curs, astfel încât să putem determina dacă activitățile recomandate au avut vreun efect asupra gradului lor de fericire. I-am informat că luau parte la propriul experiment și că rezultatele obținute vor hotărî viitorul acestui curs. De asemenea, am promis că, dacă nu va merge, voi renunța la curs și mă voi întoarce la studiile mele.

După terminarea cursului, feedbackul de la studenți a fost extrem de bun. Cursul li se păruse interesant și distractiv, erau foarte încântați că putuseră participa la el. Pentru unii dintre ei, experiența fusese „transformatoare“. Dar ce spuneau datele despre fericirea lor? Îmi amintesc cu câtă neîncredere am trecut scorurile psihometrice prin analiza statistică și cât de *ului* am fost de rezultate. În ansamblu, în toate măsurătorile stării de bine, a existat ceea ce numim o creștere foarte semnificativă, de 10–15%, între perioada dinaintea cursului și măsurătoarea de la terminarea lui, zece săptămâni mai târziu. Poate că nu sună a teleportare într-o stare de eternă fericire și binecuvântare, însă un asemenea grad de schimbare într-o perioadă relativ scurtă este elocvent. Mă puteam numi, de acum, convertit. Aflasem că îi poți face pe oameni mai fericiți cu ajutorul științei și al educației. Iar scopul acestei cărți este să vă fac și pe voi mai fericiți.

INTRODUCERE

Ca om de știință, mereu am vrut să cunosc răspunsurile la toate întrebările care încep cu „De ce“. De ce ne simțim nefericiți? De ce fericirea este atât de fragilă? Și de ce funcționează intervențiile de psihologie pozitivă? Cred că răspunsurile pot fi găsite în copilărie.

În cele mai multe familii, copiii mici se află în centrul atenției. Nu s-au lovit încă de lumea competitivă a relațiilor sociale și de sentimentul acut că sunt evaluați sau judecați de ceilalți – lucruri care ne ocupă cea mai mare parte a vieții, începând cu adolescența. Cei mai mulți dintre copiii mici sunt egocentrici și fericiți trăind doar pentru ei înșiși și doar în momentul prezent, fără să se preocupe prea mult de regrete față de trecut sau de griji pentru viitor.

Atunci când mai cresc și intră în lumea competitivă a examenelor școlare, a relațiilor, a muncii și a rețelelor de socializare, observă că nu se mai găsesc în centrul atenției. Trebuie să învețe să conviețuiască armonios cu ceilalți, care se află și ei în permanentă căutare de statut și recunoaștere. Conflictele apar deseori atunci când nici una dintre părți nu reușește să aprecieze perspectiva celeilalte. Dorim să avem un anumit statut și să fim admirați de către ceilalți, dar și acest lucru conduce la conflicte. Este dificil să fii în același timp câștigător și jucător de echipă. Nu poți să fii tu cea mai populară persoană fără ca ceilalți să devină mai puțin populari. Nu poți să fi cea mai plăcută persoană fără ca alții să devină neplăcuți. Nu poți să ai cel mai mare succes fără ca ceilalți să eșueze – cel puțin dintr-un punct de vedere egocentric. Pentru a ne înțelege cu ceilalți și a fi acceptați în societate, este nevoie să apreciem ceea ce gândesc ei și să acționăm ținând cont de asta. Însă trebuie pricepere și experiență pentru așa ceva, iar aceste abilități se dezvoltă în copilărie.

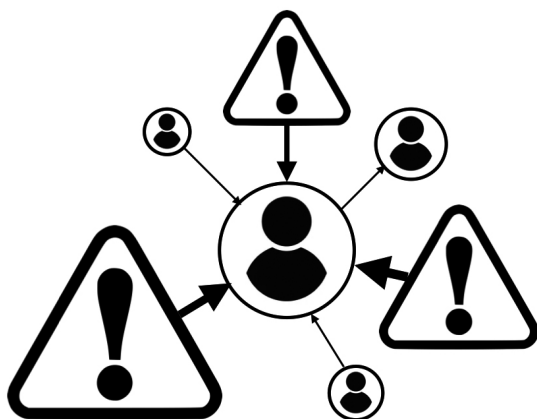


Fig. I.1 Reprezentare a unei rețele de socializare excesiv de egocentrice

Până când ajungem adulți, acumulăm mai multe griji și preocupări decât versiunile noastre mai tinere. Iar atunci când suntem prinși în capcana universului nostru autocentrat – ceea ce se întâmplă des – este ușor ca această concentrare către sine să se direcționeze asupra problemelor noastre și să le facă să capete proporții exagerate. Să luăm imaginea de mai sus, în care sunt reprezentate egoul nostru în raport cu ceilalți, problemele noastre și schimbul de puncte de vedere (fig. I.1).

Când suntem egocentrici, dominăm centrul universului nostru și percepem că relațiile se îndreaptă într-o singură direcție. Avem impact asupra celorlalți și, atunci când au și ei impact asupra noastră, se petrece un schimb reciproc foarte puțin important, deoarece avem tendința de a nu lua în considerare perspectiva lor. Spre deosebire de copii, adulții egocentrici sunt foarte conștienți de problemele lor din prezent sau de cele potențiale din viitor. Ne vedem propriile probleme mai mari decât sunt în realitate. Nu ni se pare că au și alții probleme sau, dacă au, atunci ele nici nu se compară cu ale noastre. Din punctul nostru de vedere, dificultățile cu care ne confruntăm noi sunt cele mai importante.

Dar mai există un mod în care putem vedea lumea: dintr-un punct de vedere centrat pe *celălalt*, un mod alocentric, care poate

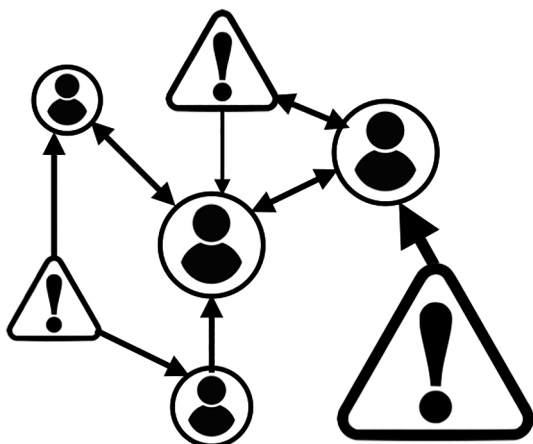


Fig. I.2 Reprezentare a unei rețele de socializare alocentrică

duce la o fericire mai mare. Un punct de vedere alocentric ia în calcul perspectivele celorlalți și interconectivitatea lumii sociale (fig. I.2).

În acest caz, eul nostru e mai redus și comparabil cu al altora. Relațiile noastre sunt reciproce într-o mai mare măsură și devenim conștienți de faptul că există anumite lucruri care au un impact mai important asupra celorlalți decât au problemele noastre asupra noastră. Această perspectivă oferă o viziune nouă asupra respectivelor lucruri și face ca propriile griji să pară mai puțin împovărătoare. După cum se spune: „O problemă împărtășită este pe jumătate rezolvată“. Atunci când gândim și ne comportăm alocentric, beneficiem de pe urma sprijinului și a neașteptatei fericiri ce apar atunci când stabilim relații cu ceilalți.

Cei mai mulți dintre adulți reușesc să-și depășească egoul și să adopte o perspectivă alocentrică atunci când au nevoie de asta. La urma urmei, a învăța această abordare este o parte importantă a procesului de maturizare, dar este dificil să gândim astfel în mod spontan. Rareori suntem conștienți de greutățile cu care se confruntă ceilalți, o facem doar în cazul persoanelor apropiate sau când respectivele neazuri ne sunt aduse la cunoștință în mod explicit. Iar asta se întâmplă pentru că suntem prea prinși