ARTA DE A FI FERICIT
ÎNTR-O LUME ZBUCIUMATĂ

Sanctitatea Sa Tenzin Gyatso, al XIV-lea Dalai Lama, conducătorul spiritual al Tibetului, s-a născut la 6 iulie 1935, în Tibet, ca fiu al unei familii de agricultori. La doi ani a fost recunoscut drept reîncarnarea celui de-al XIII-lea Dalai Lama. Și-a început educația monastică la șase ani și a absolvit studiile la 23 de ani, cu cel mai înalt calificativ. Sanctitatea Sa Dalai Lama este un om al păcii. În 1989, a primit, pentru lupta sa nonviolentă de eliberare a Tibetului, Premiul Nobel pentru pace. A fost, de asemenea, cel dintâi laureat al aceluiași premiu pentru grija manifestată față de problemele mondiale ale mediului. Începând cu 1959, a primit peste optzeci de distincții importante, premii și doctorate onorifice, drept recunoaștere a mesajului său de pace, nonviolență și înțelegere interreligioasă. Este autorul a peste șaptezeci de cărți, printre care *Filozofia și practica buddhismului tibetan* (1995), *Universul într-un singur atom* (2005; trad. rom. Humanitas, 2011), *Mintea liniștită și senină* (2007).

Howard C. Cutler este psihiatru, scriitor și conferențiar. Este membru în colegiul de redacție al publicației *American Journal of Psychotherapy*. Este unul dintre experții în știința fericirii și un pionier în domeniul psihologiei pozitive. Locuiește în Phoenix, Arizona. Împreună cu Sanctitatea Sa Dalai Lama, a scris cărțile *Arta fericirii: Manual de viață* (1998; trad. rom. Humanitas, 2015), *The Art of Happiness at Work* (2003) și *Arta de a fi fericit într-o lume zbuciumată* (2009).

Sanctitatea Sa

DALAI LAMA

HOWARD C. CUTLER

Arta de a fi fericit într-o lume zbuciumată

Traducere din engleză de
DANA-LIGIA ILIN

HUMANITAS
BUCUREŞTI

Nota autorului

În această carte sunt relatate convorbirile îndelungi și profunde cu Dalai Lama. Dalai Lama mi-a permis cu generozitate să aleg acea formă a cărții care cred eu că îi transmite ideile în modul cel mai eficient. Cred că forma narativă din aceste pagini este cea mai ușor de citit și, în același timp, dă o idee despre felul în care Dalai Lama își încorporează ideile în viața de zi cu zi. Cu aprobarea sa, am organizat această carte conform subiectelor și, făcând asta, am optat pentru combinarea și integrarea materialelor luate din câteva conversații diferite. Interpretul lui Dalai Lama, dr. Thupten Jinpa, a avut amabilitatea de a revizui manuscrisul final, asigurându-mă că nu s-a strecurat vreo distorsionare a ideilor lui Dalai Lama ca rezultat al procesului editării.

Au fost prezentate câteva istorii de caz și anecdote personale, ca ilustrare a ideilor discutate. Pentru a păstra confidențialitatea și a proteja intimitatea persoanelor, în fiecare caz (dacă nu au fost alte indicații) am schimbat numele și am modificat detaliile și caracteristicile, pentru a împiedica identificarea acelor persoane.

Introducere

Acum câtăva vreme am fost invitat în Australia să țin discursul de deschidere la o conferință internațională pe tema fericirii. Era un eveniment de o amploare neobișnuită, la care s-au adunat cincizeci de experți de frunte din întreaga lume care să vorbească despre fericire, mii de participanți, și chiar Dalai Lama, care a apărut a doua zi, în calitate de vorbitor special.

Dat fiind că se adunaseră în acel loc atâția colegi, au fost o mulțime de discuții aprinse, pe o gamă largă de subiecte. Într-o pauză de prânz i-am auzit pe câțiva colegi ciorovăindu-se pe tema meritelor unor articole recente din ziarele australiene care se ocupau de o dezbatere curentă din cercurile psihologiei pozitive. Psihologia pozitivă este o ramură nouă a psihologiei, numită adesea „știința fericirii umane". Chestiunea dezbătută era: dacă scopul este sporirea fericirii, care este cea mai bună abordare – să ne concentrăm pe dezvoltarea interioară, sau pe bunăstarea socială? Cu alte cuvinte, eforturile trebuie să vizeze în principal dezvoltarea tehnicilor pe care le pot folosi oamenii pentru a-și spori fericirea personală, sau ar trebui să ne concentrăm pe îmbunătățirea condițiilor sociale, crearea unor condiții care le permit membrilor unei societăți să prospere și au ca rezultat mai multă fericire pentru populație ca întreg?

Dezbaterea părea să fie câteodată de-a dreptul aprigă. Unii dintre cei care susțineau abordarea socială caracterizau psihologia pozitivă, care se concentra în mare parte pe găsirea metodelor de creștere a fericirii personale, drept un pic mai mult decât încă

o modă din psihologia populară, interesată doar de căutarea egocentrică a satisfacției personale. Desigur, cei din tabăra psihologiei pozitive ripostau cu niște argumente puternice. Nu negau că satisfacerea nevoilor supraviețuirii este o condiție prealabilă a fericirii, dar arătau că, de vreme ce fericirea este o stare subiectivă, care implică atitudinile unui individ, percepțiile, emoțiile și așa mai departe, pentru a crește nivelul fericirii trebuie, în ultimă instanță, să ne concentrăm pe starea lăuntrică a unei persoane, la nivel individual. În plus, referindu-se la afirmația că efortul de a mări fericirea personală este un lucru egocentric, egoist, semnalau studii care arată că sporirea fericirii personale îl face pe acel om mai milos, mai darnic, mai doritor să-i ajute pe alții, și că oamenii *nefericiți* sunt mai egocentrici și mai egoiști.

Până în acel moment nu fusesem conștient de amploarea acestei dezbateri care, într-un fel, putea fi redusă la o întrebare fundamentală despre orientarea principală a cuiva: *„Eu" sau „Noi"?* Așa că, atunci când am auzit pentru prima oară dezbaterea acestei chestiuni, am fost fascinat. După cum s-a dovedit, Dalai Lama și cu mine abordaserăm tocmai acest subiect în unele conversații recente despre relația dintre fericirea individuală, fericirea societății mai largi și fericirea omenească, căutând răspunsul la întrebări precum: care este efectul societății asupra fericirii unui om? Dacă problemele din societate ne subminează fericirea, ce e de făcut? Ce responsabilitate are omul să producă schimbarea societății? Și, oricum, cât de multe poate face un singur om?

Acele discuții, în care au intrat câteva dintre conversațiile comentate în această carte, erau parte dintr-un dialog continuu despre fericire care începuse în 1993. Pentru a pune aceste conversații în contextul cuvenit, cred că ar fi de folos să facem un pas înapoi și să trecem rapid în revistă istoria seriei de cărți „Arta fericirii", precum și schimbările radicale care s-au produs atât în comunitatea științifică, cât și în rândul publicului larg, în privința felului în care percepem și cunoaștem fericirea.

ISTORIA „*ARTEI FERICIRII*"

Era pe la începutul anilor '90 când mi-a venit în minte ideea de a colabora cu Dalai Lama la o carte despre fericire. Până în acel moment, Dalai Lama scrisese deja vreo trei duzini de cărți, însă, dat fiind că se adresau în principal celor care studiau sau practicau budismul, cărțile sale nu izbutiseră să-și afle mulți cititori în rândul publicului occidental. Pe atunci îl cunoșteam pe Dalai Lama cam de un deceniu, destul timp ca să-mi dau seama că avea de oferit multă înțelepciune atât budiștilor, cât și non-budiștilor. Prin urmare, am început să mă gândesc la o carte scrisă pentru cititorii occidentali, distilând principiile esențiale care i-au permis să ajungă la fericire. Concentrându-mă pe aplicarea concretă a ideilor lui în viața de zi cu zi și încadrându-i vederile în contextul științei și psihologiei occidentale, nădăjduiam să obțin în cele din urmă o metodă eficientă de găsire a fericirii, în care să se combine cele mai bune elemente orientale și occidentale. Dalai Lama a acceptat pe dată propunerea mea, și ne-am apucat de lucru la acest proiect în 1993, în timpul primei sale vizite în statul meu natal, Arizona.

Inspirat și entuziasmat de proiect, am hotărât să renunț temporar la practica psihiatriei, ca să-mi pot dedica toată atenția scrierii cărții. Am estimat că va fi nevoie de șase luni ca să termin cartea, și, cu Dalai Lama pe post de coautor, eram sigur că voi primi oferte de la editurile de vârf.

Socotelile s-au dovedit a fi greșite. După cinci ani, încă lucram la carte și pe biroul meu continua să crească teancul gros, demoralizant, de scrisori de respingere – de la agenți literari și editori care erau cu toții convinși că nu există un public larg pentru cărțile lui Dalai Lama, nu există o piață pentru colaborarea dintre el și un psihiatru occidental, iar cititorii nu sunt interesați de subiectul fericirii. Cum mi se terminaseră banii, se părea că nu-mi rămânea altceva de ales, și tocmai mă pregăteam să

public pe banii mei câteva exemplare din carte și să mă întorc la practica psihiatriei, când am avut, până la urmă, un dram de noroc. Exact în acel moment, o remarcă pe care mama unui bun prieten a făcut-o întâmplător unui străin în metrou, la New York – un străin care se nimerise să fie din industria editorială –, a declanșat o serie neverosimilă de conexiuni care au dus, în cele din urmă, la găsirea unui agent și a unui editor important. Așa se face că, în 1998, a apărut, în sfârșit, *The Art of Happiness: A Handbook for Living* (*Arta fericirii: Manual de viață*), cu un prim tiraj mic și așteptări modeste.

Viața e plină de neprevăzut. Spre imensa noastră surprindere, cartea s-a bucurat de o reacție copleșitor de pozitivă. Părea că atinge în cititori o strună, vibra profund în inimile multor oameni care tânjeau după ceva mai bun în viață. Curând, cartea a început să apară pe listele cu bestselleruri din întreaga lume, figurând nouăzeci și șapte de săptămâni pe lista de bestselleruri a ziarului *New York Times*. Până la urmă, a fost tradusă în cincizeci de limbi și a devenit o lucrare clasică, citită de milioane de oameni.

Ca urmare a popularității cărții, am primit multe scrisori minunate și emoționante, și unele dintre ele cereau o continuare, semnalând subiecte care fuseseră omise din prima carte. De exemplu, concentrându-mă în principal pe dezvoltarea interioară ca o cale spre fericire, am inclus discutarea piedicilor interioare din calea fericirii, însă am omis în mare parte menționarea problemelor mai ample din societate, cu toate că Dalai Lama atingea în mod regulat aceste chestiuni în discuțiile noastre particulare și în discursurile publice.

Venise însă vremea să înfruntăm faptul că oamenii nu trăiesc în vid – trăim într-o societate, și acea societate are multe probleme care ne afectează fericirea. Așadar, dorind să explorez mai profund împreună cu Dalai Lama aceste probleme ale societății și globale (și, în același timp, să răspund cererii cititorilor), i-am propus să colaborăm la o continuare a cărții, în care

să încercăm să răspundem la întrebarea fundamentală: *cum putem afla fericirea într-o lume atât de zbuciumată?* El a fost de acord.

Cu toate că, inițial, eu aveam de gând să ne ocupăm de această chestiune vastă într-un singur volum după *Arta fericirii: Manual de viață*, ne-am dat seama rapid că tema e prea largă și include mult prea multe subiecte ca să încapă într-o singură carte, așa că am împărțit subiectele într-o serie de volume. Cea de-a doua carte, *The Art of Happiness at Work* (*Arta fericirii la locul de muncă*), publicată în 2003, aplica principiile „Artei fericirii" la decorul în care majoritatea adulților își petrec cele mai multe dintre orele în care nu dorm – locul de muncă. La fel ca prima carte, *The Art of Happiness at Work* a fost foarte bine primită și a fost bestseller *New York Times* – dar, la fel ca prima carte, se concentra în principal pe nivelul individual.

În acest volum ne întoarcem, în fine, către problemele mai largi ale societății, care subminează fericirea omului. Dalai Lama începe prin identificarea lipsei unui sentiment al comunității, precum și a erodării încrederii în multe societăți din zilele noastre și, pe măsură ce se desfășoară conversațiile noastre, ajungem să discutăm probleme ca prejudecata, rasismul, terorismul, violența și teama. Seria „Arta fericirii" este în continuare în lucru, fiind planificate încă trei volume pentru completarea ei. Un volum va trata mai profund violența, incluzând cauzele ei, remediile și viziunea lui Dalai Lama despre secolul XXI ca „Secol al dialogului". Alt volum va cuprinde subiecte legate de stilul personal de viață, avuție, sărăcie, consumerism, chestiuni economice, educație, precum și apelul pe care ni-l lansează Dalai Lama, acela de a dezvolta sentimentul „responsabilității universale". Și, în cele din urmă, va fi un manual practic, care oferă un program eficient, bazat pe știință, de antrenament pentru fericire, în care se combină principii și practici budiste cu știința și psihologia occidentale.

O REVOLUȚIE A FERICIRII

Felul în care percepe Dalai Lama fericirea, ca țintă posibil de atins, ceva care poate fi cultivat prin practică și efort, cam ca orice altă abilitate, este fundamental pentru viziunea budistă a fericirii. De fapt, de milenii întregi, ideea antrenării minții este piatra de hotar a practicii budiste. Printr-o coincidență, la scurt timp după publicarea volumului *Arta fericirii*, această idee a început să prindă rădăcini în societate din altă direcție (ca „nouă" descoperire științifică), ducând la o schimbare fundamentală a felului în care mulți oameni percep fericirea. Tot mai multe persoane par să respingă ideea că fericirea nu este altceva decât un produs secundar al circumstanțelor noastre exterioare, preferând să vadă fericirea ca pe ceva ce poate fi dezvoltat în mod sistematic. Această schimbare face parte dintr-o Revoluție a Fericirii mondială, caracterizată de explozia interesului față de subiectul fericirii omului atât în rândurile comunității științifice, cât și în rândurile publicului larg.

Cu toate că există întotdeauna mai mulți factori care alimentează creșterea rapidă a unei mișcări ca Revoluția Fericirii, în acest caz evenimentul decisiv pare să fi fost crearea oficială a unui nou domeniu al psihologiei, centrat pe emoțiile pozitive, calitățile oamenilor și prosperitate. Dr. Martin Seligman, psihologul influent pe care mulți îl consideră fondatorul acestui nou domeniu, și-a dedicat mandatul de președinte al Asociației Psihologilor Americani promovării acestui nou câmp de studiu, pe care l-a numit „psihologie pozitivă". Dr. Seligman s-a asociat cu un alt cercetător strălucit, dr. Mihaly Csikszentmihaly, în activitatea pregătitoare pentru acest nou domeniu, și curând celor doi li s-a alăturat un nucleu de cercetători de frunte de la diferite universități din America și Europa, care aveau în comun un interes mai mare față de calitățile și virtuțile omului decât față de defectele lui și de patologie.

Pe când scriam *Arta fericirii: Manual de viață*, existau relativ puține studii disponibile despre fericire și emoții pozitive și, în afară de o mână de nonconformiști, pe puțini cercetători îi interesa investigarea acestor subiecte în mare măsură nepopulare. Însă, de la apariția psihologiei pozitive încoace, această situație s-a schimbat în mod spectaculos – *pentru prima oară în istoria omenirii, fericirea a devenit, în sfârșit, un domeniu legitim de cercetare științifică*. Ca urmare, în ultimul deceniu am văzut o creștere exponențială a studiilor despre fericire. Și în toată această perioadă am simțit o satisfacție deosebită constatând că fondul de dovezi științifice, care creștea rapid, sprijinea și valida în mod consecvent concepțiile lui Dalai Lama. Pe măsură ce dovezile continuă să se acumuleze, vedem că principiile budiste și știința occidentală încep să conveargă în multe feluri.

BINEFACERILE FERICIRII

Unul dintre principalii factori care au alimentat Revoluția Fericirii a fost seria de cercetări uluitoare care dezvăluie numeroasele beneficii aduse de fericire – beneficii care depășesc cu mult simplul fapt de „a te simți bine". În realitate, cultivarea unui grad mai mare de fericire poate fi considerată „cumpărarea mai multor lucruri dintr-un singur loc" pentru cei care își doresc mai mult succes în toate domeniile principale ale vieții: fericirea duce la creșterea succesului în găsirea perechii, la căsnicii mai bune, la relații mai puternice, la o stare mai bună a sănătății fizice și mintale și la o viață mai lungă (cu până la 10 ani!). Ea sporește creativitatea, abilitățile cognitive și flexibilitatea. Oamenii fericiți au, de asemenea, mult mai mult succes în muncă și au venituri substanțial mai mari. De fapt, companiile cu angajați fericiți au și ele mai mult succes și se dovedesc în mod consecvent mai profitabile.

Cu toate binefacerile personale substanțiale aduse de cultivarea unui grad mai mare de fericire, este esențial să semnalăm că această cultivare a unui grad mai mare de fericire este benefică nu doar pentru noi înșine, ci și pentru familia noastră, comunitate și societate, în general. De fapt, este unul dintre principiile-cheie care stau la baza seriei „Arta fericirii". Acest principiu a fost prezentat în primul volum din serie, dar capătă un nou sens profund în această carte și în cercetările științifice recente despre emoțiile pozitive.

Am menționat mai devreme polemica pe tema abordării mai „valide" a fericirii, calea dezvoltării interioare, sau calea schimbării sociale – cu alte cuvinte, trebuie să facem eforturi pentru fericirea personală, sau pentru fericirea la nivelul societății? Nimeni nu și-a dat osteneala să afle părerea lui Dalai Lama cu privire la această problemă în acea săptămână, în Australia, dar a fost o întrebare la care el a răspuns în timpul conversațiilor noastre – și până acum răspunsul lui nu l-am auzit pronunțat de mulți dintre cei care se situau într-una sau alta din tabere. Cum a răspuns el? *Nu există nici o polemică!* Cea mai bună abordare? *Amândouă!* Nu este o situație de tipul „ori una, ori alta", când trebuie să alegem. *El crede că putem, și trebuie, să facem în același timp eforturi pentru fericirea noastră și pentru cea a societății*.

În ceea ce privește cultivarea unui grad mai mare de fericire, Dalai Lama oferă câteva metode. De exemplu, în partea a III-a a acestei cărți, dezvăluie o metodă eficientă de a face față problemelor lumii de azi, cultivând în același timp speranța, optimismul, încrederea și alte stări de spirit pozitive. Dat fiind că emoțiile și stările de spirit pozitive au efectul direct de creștere a nivelului nostru general de fericire, aceasta ne arată, în ultimă instanță, cum să găsim fericirea în lumea noastră zbuciumată.

Desigur, în ceea ce privește creșterea „fericirii la nivelul societății", există o varietate infinită de lucruri pe care le putem face pentru a ajuta la construirea unei lumi mai bune – acțiunile

pe care le alegem sunt determinate, în general, de interese personale, resurse, abilități, circumstanțe și așa mai departe. Activitățile specifice care ajută la reducerea problemelor sociale, cum sunt sărăcia sau mediul, vor fi discutate în următorul volum din seria „Arta fericirii", alături de dezbaterea unor subiecte ca altruismul și comportamentul prosocial sau de ajutare.

INTERSECȚIA DINTRE FERICIREA PERSONALĂ ȘI CEA SOCIALĂ

În acest volum începem prin a propune o abordare diferită, o abordare puternică și radicală a eforturilor simultane pentru obținerea fericirii interioare și depășirea problemelor societății: în ultimele capitole ale acestei cărți prezentăm *argumentul-cheie că emoțiile pozitive, în general – și „emoțiile pozitive" supreme, compasiunea și empatia, în special –, se află în punctul în care se intersectează fericirea interioară și cea exterioară, având capacitatea ca, în același timp, să aducă fericirea personală și să ofere o posibilă soluție la multe dintre problemele care afectează societatea noastră în prezent (cel puțin un prim pas către învingerea acestor probleme sociale)*.

De exemplu, oferim dovezi științifice directe conform cărora cultivarea compasiunii poate fi o tehnică eficientă de creștere a gradului de fericire personală. În plus, arătăm că *empatia și compasiunea produc modificări specifice în funcționarea creierului, care schimbă felul în care îi vedem pe ceilalți și interacționăm cu ei* – de exemplu, ne fac să-i percepem pe ceilalți ca fiind mai asemănători cu noi. Aceste modificări au ca rezultat faptul că ne raportăm la ceilalți mai degrabă pe baza asemănărilor decât pe baza deosebirilor, doborând barierele dintre „noi" și „ei". Aceasta determină, de asemenea, moduri de gândire și de acționare care par să fie „proiectate pe măsură" ca antidoturi la unele dintre

Cuprins

Nota autorului 5
Introducere 7

Partea I
EU, NOI ȘI EI

1. Eu împotriva lui Noi 23
2. Eu *și* Noi 48
3. Prejudecata (Noi contra Lor) 71
4. Învingerea prejudecății 96
5. Naționalismul extrem 132

Partea a II-a
VIOLENȚĂ CONTRA DIALOG

6. Să ne întoarcem la firea omenească 149
7. Violența: cauzele 167
8. Rădăcinile violenței 180
9. Cum să înfruntăm teama 201

Partea a III-a
FERICIREA ÎNTR-O LUME ZBUCIUMATĂ

10. Cum să faci față unei lumi zbuciumate 233
11. Speranța, optimismul și flexibilitatea 256
12. Fericirea interioară, fericirea exterioară și încrederea 305
13. Emoțiile pozitive și construirea unei lumi noi 326
14. Găsirea caracterului nostru uman comun 341
15. Empatia, compasiunea și găsirea fericirii
în lumea noastră zbuciumată 370