

practic

Stefan Klein s-a născut în 1965 la München. A studiat fizica și filozofia la München, Grenoble și Freiburg, unde și-a susținut și teza de doctorat în biofizică. A colaborat, ca jurnalist specializat în știință, la diverse ziare și reviste germane și a fost redactor la revistele *Der Spiegel* (1996–1999) și *Geo* (1999–2000). În prezent este liber-profesionist și locuiește la Berlin. În 1998 i s-a decernat premiul Georg von Holtzbrinck pentru jurnalism științific. În 2000 a publicat *Die Tagebücher der Schöpfung (Jurnalul creației)*, iar în 2002, *Formula fericirii*. Ultima carte a avut un succes de public atât de mare, încât a fost urmată de alte două, pe teme similare: *Einfach glücklich (Pur și simplu fericit)* și *Alles Zufall (Totul este hazard)*.

STEFAN KLEIN

Formula fericirii

Minunatele descoperiri
ale neuropsihologiei de azi

Traducere din germană de

LUCIA NICOLAU

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Introducere

Fiecare își găsește fericirea în altă parte. Pentru unii, fericirea înseamnă să alergi desculț pe o pajiște în roua dimineții, pentru alții, să-ți ții bebelușul în brațe. Te poate face fericit sexul, un costum de marcă, un cârnat prăjit sau Concertul nr. 13 pentru pian și orchestră al lui Mozart. Dar și absența tuturor acestor lucruri te poate face fericit: un călugăr zen își găsește liniștea sufletească adâncindu-se în meditație.

Ce fel de emoție este fericirea? „De parcă ai fi înghițit deodată o felie incandescentă desprinsă din soarele amiezii“, descria poeta Katherine Mansfield o clipă de extaz. Cu toții vânam această emoție: ea apare însă atunci când ne așteptăm mai puțin și dispare înainte de a putea fi cu adevărat trăită. Niciodată nu avem destul timp să cercetăm fericirea îndeaproape și să aflăm după ce reguli ne manipulează ea.

În primăvara anului 2000, l-am vizitat în California pe neurofiziologul Vilayanur Ramachandran. Acest om de știință de origine indiană, genial și excentric totodată, atrăsese atenția prin teoria sa despre existența unui „modul divin“ în creierul uman. A reușit să vindece pacienți care suferiseră o amputare de durerea „membrului fantomă“ punându-i să privească într-o serie de oglinzi amplasate într-un anumit fel (Ramachandran, 2001).

Revista americană *Newsweek* îl plasează printre cei 100 de oameni influenți ai noului mileniu. Am stat de vorbă cu el despre ignoranța oamenilor în ceea ce privește propriul corp. În timp ce vorbeam, cercetătorul se plimba de colo-colo în biroul său, printre mulaje ale creierului, telescoape (în timpul liber

este astronom) și statuete ale unor zeități indiene, căci Ramachandran nu poate sta locului o clipă. Brusc, și-a dat drumul într-o engleză colorată de accentul indian: *And we don't even know what happiness is.* (Și nici măcar nu știm ce anume este fericirea.)

Această remarcă a fost punctul de pornire al cărții de față. Am vrut un răspuns. Dorința de a trăi cât mai multe emoții pozitive a jucat desigur un rol însemnat în decizia mea, la fel și speranța că poți găsi fericirea dacă știi unde s-o cauți. Celălalt impuls a fost curiozitatea, o deformație profesională a oamenilor de știință și a jurnaliștilor – iar eu aparțin ambelor categorii.

Pe măsură ce mă adânceam în materie, citind și discutând cu foarte mulți specialiști, dar și cu oameni obișnuiți, am făcut o descoperire uimitoare: Ramachandran nu avea dreptate. Astăzi știm foarte multe despre natura fericirii. Doar că majoritatea acestor cunoștințe nu ne sunt accesibile. Se află împrăștiate în nenumărate articole de specialitate, dintre care multe sunt ilizibile, iar altele nici măcar n-au fost tipărite. Aceste cunoștințe nu au fost nici pe departe sintetizate și nu transmit o imagine clară, inteligibilă a problemei. Sper să pot face acest lucru în cartea de față.

Veți fi mirați, probabil, când veți citi că fericirea, această stare complexă, aparent nepământească, poate fi cercetată științific. Și totuși, ne-am obișnuit de mult cu cei care studiază nefericirea. Psihologii s-au ocupat decenii de-a rândul de emoțiile neplăcute. De circa două decenii, neurologii se străduiesc să afle cum apar furia, frica și stările depresive. Rezultatele obținute de ei sunt folosite de o întreagă industrie care vinde pastile contra proastei dispoziții și, nu în ultimul rând, de mulți pacienți. Dar nimeni nu și-a luat în serios până acum sarcina de a studia fericirea.

În ultimii ani, situația s-a schimbat. Neurologii au început să-și îndrepte atenția și către sentimentele pozitive. Într-un timp foarte scurt, au realizat progrese impresionante. Mare parte din ceea ce până acum era considerat science-fiction a devenit re-

alitate în laborator. Tehnici noi de scanare permit observarea creierului în timp ce subiectul gândește sau simte ceva. Ele arată, spre exemplu, cum apare bucuria când ne gândim la o persoană dragă. La rândul ei, biologia moleculară dezvăluie ce anume se întâmplă în aceste momente înăuntrul celor zece miliarde de celule ale creierului nostru. Teste psihologice demonstrează în ce fel ne marchează comportamentul aceste schimbări. Astfel, cunoștințele noastre despre modul de apariție a fericirii sporesc.

Astăzi putem aborda probleme pe care oamenii și le-au pus dintotdeauna. – Oare fericirea înseamnă mai mult decât absența nefericirii? Poate fi ea moștenită? Dispare furia dacă îi dai frâu liber? Pot fi prelungite momentele plăcute? Bani aduc oare fericirea? Putem fi îndrăgostiți toată viața de aceeași persoană? Ce este suprema fericire?

Două descoperiri relativ recente din domeniul neuropsihologiei au o importanță majoră în găsirea răspunsului la aceste întrebări. Prima descoperire se referă la părțile creierului care generează o stare de bine: în mintea noastră există mecanisme pentru bucurie, plăcere și euforie – avem la dispoziție un sistem prin care putem deveni fericiți. Asemenea capacității de a vorbi, sentimentele pozitive sunt înnăscute. Această descoperire va marca imaginea noastră despre om așa cum au marcat-o altădată teoriile lui Freud privind inconștientul abisal.

Cealaltă descoperire, și mai surprinzătoare, este faptul că și creierul unui adult se află în continuă schimbare. Până de curând, oamenii de știință credeau că, asemenea oaselor, creierul își atinge apogeul dezvoltării la sfârșitul pubertății. În realitate, lucrurile stau cu totul altfel. De fiecare dată când învățăm ceva nou, creierul nostru se transformă, iar între celule apar noi conexiuni. Aceste modificări pot fi chiar observate cu ajutorul unor microscopie speciale. După ce veți citi această carte, creierul dumneavoastră va arăta altfel.

Dar agenții cei mai importanți ai acestor modificări nu sunt gândurile, ci emoțiile. Cu alte cuvinte, putem deveni mai fericiți

printr-un antrenament adecvat. Putem exersa tendința noastră naturală spre fericire așa cum exersăm o limbă străină.

Fascinați de descoperirile geneticii, tindem de la o vreme încoace să căutăm în genotip explicația pentru întreaga noastră ființă, pentru toate ciudăteniile noastre. Uităm însă cu ușurință că această zestre nu se poate dezvolta decât în interacțiune cu modul nostru de viață. Gradul de fericire în viață nu depinde doar de gene, ci și – cel puțin în aceeași măsură – de mediul în care trăim și de cultura noastră. De aceea cartea de față tratează, pe lângă apariția fericirii în creier, influențele culturale și evenimentele zilnice care declanșează aceste procese.

În Germania, fericirea nu are o tradiție prea lungă. Suntem niște sceptici. Germanii au inventat straniul concept de *Weltschmerz**, care abia poate fi tradus în alte limbi. Cuvântul „fericire“ a apărut abia târziu în limba germană. Vine de la *gelücke*, care în germana veche însemna „potrivit“, și este atestat abia în anul 1160. Chiar și astăzi germana și alte limbi germanice trebuie să se descurce cu un singur cuvânt pentru a spune „a avea noroc“ (*Glück haben*) și „a fi fericit“ (*Glück empfinden*). Celelalte limbi europene fac în general o distincție clară între aceste două noțiuni; în engleză, de pildă, una este *luck* și alta *happiness*. Și asta nu e încă nimic în comparație cu sanscrita, limbă în care existau douăsprezece cuvinte pentru diferitele nuanțe ale fericirii.

Astfel, limbile noastre occidentale nu fac față diversității de sentimente pozitive de care am fi capabili. O comparație între un grup de studenți americani și niște locuitori ai unui oraș din India confirmă acest fapt în mod frapant: cu toții au vizionat un film mut în care doi maeștri ai dansului indian făceau anumite gesturi. În plus, subiecții americani au primit o listă aleatorie a semnificațiilor acelor gesturi – surpriză plăcută, satisfacție relaxată, emoție timidă. Pentru publicul indian acest catalog de semnificații se reducea la câteva cuvinte bine alese. Pentru tinerii americani au fost necesare lungi descrieri ale sentimentelor puse în scenă de cei doi dansatori. Și totuși,

* Pesimism; melancolie (*germ.*) – *N.t.*

nu le-a fost greu să ordoneze corect gesturile ce exprimau fericire – înțeleseseră mimica, dar le lipsea vocabularul pentru a putea reda ceea ce văzuseră. Tot astfel, asistăm adesea uluiți la spectacolul plin de nuanțe al propriei noastre fericiri. Creierul nostru pare capabil să genereze sentimente care nu s-au bucurat de suficientă atenție în cultura occidentală.

Plătim scump pentru această ignorare a fericirii. Fiecare al cincilea german suferă cel puțin o dată în viață o tulburare psihică, la cei mai mulți fiind vorba de anxietate sau depresie. Unul din zece germani a suferit în anul precedent* o depresie cu o durată de mai multe săptămâni. Peste zece mii de oameni se sinucid anual ca urmare a unei boli psihice. În alte regiuni ale globului rata suicidului este mult mai mică.

Frecvența depresiilor severe este în creștere – atât în Germania, cât și în celelalte țări industrializate. Această boală afectează tot mai mulți copii, adolescenți și tineri. Probabilitatea ca un tânăr de azi să sufere de depresie este de trei ori mai mare ca acum zece ani.

În același timp, tulburările psihice frecvente în țările industrializate se răsfrâng și asupra altor zone ale Terrei. Pe plan internațional, în următorii 20 de ani depresiile le vor afecta pe femei mai mult decât orice altă boală fizică sau psihică, în timp ce la bărbați doar bolile cardiovasculare vor avea o incidență mai mare. Depresia amenință să devină o ciumă a secolului XXI.

Nu toți oamenii nefericiți suferă de o tulburare psihică. Cu toate acestea, tristețea cotidiană și depresia se află într-o relație mult mai strânsă decât se credea mai demult. Ambele sunt consecința unor procese similare din creier. Sarcina noastră este să ne opunem: epidemia de depresie arată câtă nevoie avem de o civilizație a fericirii.

„Fericirea reprezintă trecerea spiritului la o stare mai perfectă“ scria filozoful olandez Baruch Spinoza. „Durerea, dimpotrivă, este trecerea la o stare inferioară.“

* Raportat la anul de apariție a ediției germane, 2002. (N.t.)

Dar fericirea nu acționează în primul rând asupra spiritului, ci asupra corpului; nefericirea îl distruge, fericirea îl remontează. Noile cercetări dezvăluie anumite legături între corp și suflet pe care cercetătorii le-au ignorat multă vreme. Anxietatea permanentă și tristețea sunt factori de risc pentru sănătate deoarece supun organismul stresului. Iar stresul mărește riscul infarctului sau al comoției cerebrale. În schimb, cine a învățat să-și controleze stările negative și să le amplifice pe cele pozitive își protejează organismul. Sentimentele plăcute contracarează stresul și consecințele acestuia. Ba chiar stimulează sistemul imunitar.

Într-o măsură și mai mare este stimulat randamentul intelectual. În creier, gândurile și sentimentele sunt cele două fețe ale aceleiași medalii. Oamenii fericiți sunt mai creativi. După cum arată numeroase studii, ei rezolvă probleme mai repede și mai bine. Fericirea te face inteligent – și nu numai pentru moment, ci pe termen lung. Sentimentele pozitive au ca efect dezvoltarea conexiunilor dintre celule – bucuria înseamnă, automat, apariția de noi conexiuni.

Iar oamenii fericiți sunt, până la urmă, și mai simpatici: mai atenți și mai dispuși să vadă părțile bune din ceilalți. Se implică mai mult în viața comunității și reușesc să mulțumească pe toată lumea în situații de negociere.

Fericirea este, așadar, un țel în viață și totodată o cale spre o viață mai bună. Sentimentele negative îi inhibă pe oameni, sentimentele plăcute, dimpotrivă, le lărgesc spectrul posibilităților. A fi fericit înseamnă a fi viu.

Numai cine cunoaște fericirea o poate găsi. Această carte își propune să vă invite într-o călătorie de căutare a sentimentelor plăcute. Veți găsi în paginile ei multe sfaturi despre cum pot fi folosite descoperirile neuroștiinței pentru a duce o viață mai fericită. Și totuși, această carte nu este un ghid în sensul tradițional al cuvântului. Ea nu oferă rețete ale fericirii, ci descrie contexte, pentru că fericirea fiecărui om este unică, la fel ca personalitatea sa. Cu toții resimțim bucuria și plăcerea în mod

asemănător deoarece și creierul nostru este construit similar. Deosebirea constă în mecanismul care generează aceste sentimente. De aceea, sfaturile de ordin general nu ajută. În cele din urmă, fiecare trebuie să-și găsească propria formulă a fericirii. Această carte dorește să vă transmită cunoștințele necesare în acest scop.

Prima parte a cărții arată cum apare fericirea și care este rolul sentimentelor plăcute. În capitolele ei e vorba despre regiunile creierului care produc starea de bine și care ne permit să controlăm emoțiile negative. Aceste mecanisme pot fi antrenate precum mușchii. Creierul își modifică structura nu numai prin experiențe exterioare, ci și prin modul în care acționăm asupra propriilor noastre sentimente. Creierul se poate reprograma singur. În mod uimitor, multe dintre noile descoperiri sunt confirmate de vechi aforisme și vorbe de duh. De aceea, la sfârșitul primei părți se află o scurtă comparație cu experiența Antichității și a civilizațiilor orientale.

A doua parte a cărții explorează anatomia pasiunilor: plăcerile gastronomice și bucuria de a descoperi, dragostea și sexul au multe în comun, dar apar în mod diferit – și servesc unor scopuri distincte. Aceste emoții elementare ne sunt înăscute, dezvoltându-se pe parcursul a milioane de ani. Unele dintre ele pot fi observate și la organisme relativ simple, precum șoarecii sau albinele. Pasiunile sunt atât de adânc înrădăcinate în om și în animal, încât este absurd să încerci să te descotorosești de ele ori să le modifici. Mai util e să știi cum să le controlezi. Ne putem organiza viața astfel încât să ne alegem cu satisfacții, nu cu nefericire din această zestre a evoluției. Capitolul final al acestei părți vă propune câteva sfaturi în acest sens.

Dar evoluția i-a oferit omului, spre deosebire de insecte și de rozătoare, un encefal foarte dezvoltat. De aceea noi suntem pregătiți să ne controlăm instinctele, plăcerile și spaimile. Partea a treia a cărții tratează această capacitate a conștiinței noastre. Faptul că vedem jumătatea plină sau pe cea goală a proverbialului pahar contează mai mult pentru sentimentele noastre decât

conținutul concret al paharului. Controlându-ne în mod conștient gândurile și sentimentele, putem evita tristețea și chiar depresia. Dar creierul mare ne oferă și mai mult: spre deosebire de alte animale, noi putem simți libertatea, depășirea limitelor și comuniunea cu universul, putem contempla vrăjiți jocul reflexelor de lumină pe apa mării sau ne putem lăsa captivați cu totul de o anumită activitate. Observația dirijată și concentrarea sunt secretul unor astfel de momente euforice. Aceste stări ale creierului explică, probabil, și modul în care iau naștere experiențele mistice.

O sursă importantă a fericirii este cultivarea optimă a talențelor și a posibilităților noastre. Dar nimeni nu trăiește doar pentru sine. De aceea partea a patra și ultima a cărții descrie ce condiții trebuie create într-o societate astfel ca cetățenii să aibă posibilitatea de a tinde spre fericire, așa cum prevede constituția americană. Acolo unde sentimentul de apartenență la comunitate, dreptatea și controlul propriei vieți sunt asigurate, șansele individului de a duce o viață fericită cresc.

Se pune deci întrebarea cum ar putea fiecare individ și societatea în întregul ei să asimileze o cultură a fericirii. Cu mai bine de două mii de ani în urmă, înțelepții au intuit că oamenii pot fi ajutați să devină mai fericiți. Astăzi, datorită neuroștiințelor, știm despre gândirea și sensibilitatea noastră lucruri care, în Antichitate, ar fi fost cel mult apanajul zeilor. Astăzi putem afirma cu toată convingerea: fericirea poate fi învățată.

Ce este fericirea?

1

Secretul surâsului

În anul 1967, un tânăr din San Francisco căuta un popor aborigen care să trăiască atât de departe de lume, încât să pară de pe altă planetă. Mai existau oare pe pământ oameni până la care să nu fi ajuns niciodată vizitatori, care să nu cunoască scrisul și nici imaginile televizorului? Paul Ekman știa doar că nu mai are mult timp. În câțiva ani, semnalele radio, șoselele și avioanele aveau să ajungă până și în ultimele sate din junglă.

Papua Noua Guinee era considerată odinioară capătul lumii: o insulă despre care se vorbea ca despre țara vânătorilor de capete și a canibalilor. Tânărul de 33 de ani nu cunoștea frica – a pornit singur la drum spre epoca de piatră. Însă tradițiile exotice nu îl interesau; Ekman nici nu se gândea să îmbogățească bibliotecile antropologice cu noi imagini ale „celuilalt”. El dorea să cerceteze o trăsătură comună tuturor oamenilor. Căuta secretul surâsului (Ekman, 1999; Ekman, 1993)*.

Nimeni nu i-a luat în serios proiectul. Colegii îl avertizaseră că nu va descoperi mare lucru studiind jocul mușchilor feței. O mamă îi surâde copilului ei, bebelușul o imită și zâmbește și el: pe atunci se spunea că astfel apar sentimentele. În urmă cu 30 și ceva de ani, când a pornit Ekman la drum, nimeni nu îndrăznea să conteste ideea că omul se naște ca o foaie nescrisă. Un copil era considerat un vas gol, pe care părinții și celelalte persoane apropiate îl umplu cu toate cunoștințele necesare și cu modul lor de a se comporta. Se spunea că și mimica se deprinde

* Sursele bibliografice au fost grupate la sfârșitul cărții. (N.t.)

Cuprins

Introducere	5
Partea I	
CE ESTE FERICIREA?	
1. <i>Secretul surâsului</i>	13
Expresii ale feței în epoca de piatră	14
Zâmbetul adevărat și zâmbetul folositor	17
Fericirea izvorăște din corp	19
Emoțiile au o viață proprie	21
Corpul nostru știe mai multe decât noi	22
Oamenii de știință descoperă intuiția	24
Imagini din lumea interioară	26
Oare zâmbetul te face fericit?	29
2. <i>Sentimentele pozitive – un ghid</i>	30
Sentimentele ne fac adaptabili	32
Viața fără neazuri nu înseamnă fericire	33
Predilecția pentru tragic	35
De ce fericirea nu este gratuită	36
3. <i>Sistemul fericirii</i>	38
Fericirea nu este opusul nefericirii	38
Conexiuni pentru plăcere și durere	40
Dreapta nefericire, stânga fericire	41
Don Camillo și Peppone	44

Croasant antistres	44
Un întrerupător pentru supărare și furie	46
Descărcarea nu ajută	47
Despre buna dispoziție	48
Există o genă a fericirii?	50
Genele nu-și pun pecetea asupra destinului	52
4. Creierul este maleabil	53
Către noi sentimente	55
Lumea ia naștere în mintea noastră	56
Antrenamentul filozofilor	58
Noile conexiuni din creier	59
Observă cum se formează nervii	62
Problema locurilor de parcare	63
Totul se transformă	64
Izvorul tinereții se află în minte	65
Creierul este o grădină	67
Ce nu ai învățat de mic înveți la maturitate	68
Înțelepciunea Orientului	69
Voința de a fi fericit	71

Partea a II-a
PASIUNILE

5. Regnul animal	73
Evoluția sentimentelor	75
Cele trei creiere	76
Orchestra hormonilor	79
A trăi cu pasiunea	81
6. Dorința	83
Substanța care ne animă	85
Cursă de ștafetă în creier	87
Laudă anticipării	88
Plăcerea te face deștept	90

Dorința de mai mult	92
De ce ne înșelăm partenerii	93
Secretul lui Casanova	95
Dependent de nou	96
Micile cadouri mențin inteligența	98
Cu noroc și rațiune	100
7. Plăcerea	101
Mesagerii euforiei	102
A îmbrățișa lumea întreagă	104
Gustul, sursa plăcerilor	106
De ce ne place masajul	108
Calea către armonie	109
Când durerea încetează	111
Leagănul senzațiilor plăcute	112
8. Fața întunecată a plăcerii	114
Dorință fără scop	116
Principiul Las Vegas	117
Plăcerea o ia razna	118
Cum ne lăsăm ademeniți	120
Cine devine dependent?	121
Prizonier în cercul vicios	123
9. Dragostea	126
Elixirele dragostei	126
Creier de femeie, creier de bărbat	129
Cum ajunge sexul la creier	131
Variatățile dragostei	134
Spre climax	135
<i>Make love, not war</i>	137
Dragostea provoacă dependență?	138
Fericirea de a fi mamă	140
Oare copiii te fac fericit?	142

10. <i>Prietenia</i>	144
Cine are prieteni trăiește mai mult	145
Teama de a nu fi părăsit	148
Fericirea datorată siguranței	150
A da și a primi	152
Simpatia	155
11. <i>Pasiunea – instrucțiuni de utilizare</i>	156

Partea a III-a

STRATEGIILE CONȘTIENȚULUI

12. <i>Triumful asupra umbrelor</i>	171
Un program periculos de reducere a energiei	171
Neajutorarea învățată	173
Anatomia nefericirii	174
Nenorocirea vine singură	175
Proasta dispoziție omoară materia cenușie	177
Pastile contra nefericirii	179
Ieșirea din melancolie	181
Antrenează-ți creierul	182
Cum să fugim de tristețe	183
Terapia „Robinson Crusoe“	184
Deschide ochii	186
13. <i>Puterea perspectivei</i>	187
Prima capcană: amăgirea de sine	189
A doua capcană: proasta planificare	191
A treia capcană: speranțele exagerate	193
A patra capcană: privitul în jur	194
A cincea capcană: invidia	196
A șasea capcană: cursa șobolanilor	198
Salvarea: cunoaște-te pe tine însuși	200
Jurnalul fericirii	202

14. <i>Momente de extaz</i>	203
Mersul pe apă	205
Plăcerea de a privi	206
Când timpul se oprește	208
Munca prea ușoară este la fel de nocivă ca munca prea grea	209
Secretul fluxului	211
Starea de scufundare	213
Cercetarea misticismului	214
Comuniunea cu cosmosul	216
Întâlnirea cu Dumnezeu	217

Partea a IV-a

O SOCIETATE FERICITĂ

15. <i>Triunghiul magic</i>	220
Politica în impas	221
Cu sacul la pomul lăudat	223
Corpul, senzor al fericirii	224
Paradoxul banilor și fericirii	225
Italia din America	227
Scutul protector al solidarității	228
Implicarea în viața comunității	229
Simțul civic se bazează pe încredere	230
Viața cu încetătorul	231
Bolnav în urma leneviei	233
Despre binecuvântarea liberului arbitru	234
Democrația ne face fericiți	236
Triunghiul magic al stării de bine	237
Epilog. <i>Șase miliarde de căi spre fericire</i>	240
Bibliografie	243