

# IPOTEZA FERICIRII

Jonathan Haidt (n. 19 octombrie 1963, New York) este titularul Catedrei Thomas Cooley de Ethical Leadership la Stern School of Business, New York University. Și-a luat doctoratul în psihologie socială la University of Pennsylvania în 1992, apoi a predat vreme de 16 ani la University of Virginia. Este autorul a două cărți de succes, *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* (2006) și *The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion* (2012; *Mintea moralistă: De ce ne dezbină politica și religia?*, Humanitas, 2016), și coeditorul volumelor *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (2002), *All Minus One: John Stuart Mill's Ideas on Free Speech Illustrated* (2018) și *The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure* (2018).

JONATHAN HAIDT

# IPOTEZA FERICIRII

Armonia dintre știința modernă  
și vechea înțelepciune

Traducere din engleză  
de Simona Drelciuc

 HUMANITAS  
BUCUREȘTI

*Pentru Jayne*

# CUPRINS

Introducere: Prea multă înțelepciune . . . . .	9
1. Sinele divizat. . . . .	15
2. Cum ne răzgândim . . . . .	43
3. Reciprocitate cu vârf și îndesat. . . . .	72
4. Greșelile altora . . . . .	90
5. Căutarea fericirii . . . . .	118
6. Iubirea și atașamentele . . . . .	151
7. Foloasele adversității . . . . .	187
8. Fericirea virtuții . . . . .	213
9. Divinitate cu sau fără Dumnezeu. . . . .	246
10. Originea fericirii . . . . .	285
11. Concluzie: Despre echilibru . . . . .	318
<i>Mulțumiri</i> . . . . .	321
<i>Note</i> . . . . .	323
<i>Bibliografie</i> . . . . .	343
<i>Indice</i> . . . . .	373

## INTRODUCERE

# PREA MULTĂ ÎNȚELEPCIUNE

Ce ar trebui să fac, cum ar trebui să trăiesc și cine ar trebui să devin? Mulți dintre noi își pun aceste întrebări și, dată fiind natura vieții moderne, nu trebuie să sondăm foarte mult după răspunsuri. Înțelepciunea este acum atât de accesibilă și de abundentă, încât se revarsă peste noi din paginile calendarelor, de pe pliculețele de ceai, din capacele sticlelor și din e-mailurile redirectionate de prieteni binevoitori. Suntem, într-un fel, locuitori ai *Bibliotecii din Babel* a lui Jorge Luis Borges: o bibliotecă infinită, ale cărei cărți conțin toate combinațiile posibile de litere și, prin urmare, chiar o explicație a rostului existenței sale și a felului în care poate fi folosită. Însă bibliotecarii lui Borges au bănuiala că nu vor găsi niciodată cartea respectivă în munții de înșiruri inutile de litere.

Noi avem însă o perspectivă mai bună. Doar câteva dintre sursele potențiale de înțelepciune sunt absurde, iar multe sunt complet adevărate. Însă, pentru că și biblioteca noastră este aproape infinită – nimeni nu va putea citi vreodată mai mult decât o părțică ne semnificativă – ne confruntăm cu paradoxul abundenței: cantitatea subminează calitatea eforturilor noastre. Având înaintea o atât de vastă și de extraordinară resursă, preferăm deseori să citim în diagonală sau să aruncăm o privire peste recenzii ale criticilor. Se poate să ne fi intersectat deja cu Cea Mai Mare Idee, lucrul care ne-ar fi transformat

complet dacă ne-am fi oprit să-l apreciem, să-l aprofundăm și să-l practicăm.

Cartea de față se referă la zece Mari Idei. Fiecare capitol reprezintă o încercare de a evidenția o idee care a fost descoperită de mai multe civilizații de-a lungul istoriei, de a o aborda din perspectiva oferită de știința actuală și de a extrage din ea lecțiile care încă sunt valabile pentru viața modernă.

Sunt specialist în psihologie socială. Prin experimentele efectuate, încerc să deslușesc un segment al vieții sociale umane, și anume moralitatea și sentimentele morale. Pe lângă asta, sunt și profesor universitar. Predau un curs introductiv de psihologie la Universitatea din Virginia în cadrul căruia încerc să explic întregul domeniu al psihologiei în 24 de seminare. Trebuie să prezint o mie de studii științifice despre absolut orice, de la structura retinei până la mecanismele iubirii, sperând apoi că studenții mei au înțeles și au memorat totul. Confruntându-mă cu această provocare în primii ani de profesorat, mi-am dat seama că există câteva idei care se repetă pe parcursul seminarelor și care cel mai adesea fuseseră deja formulate mult mai elocvent de către gânditori din trecut. Pentru a rezuma ideea că emoțiile și reacțiile pe care le avem la anumite evenimente și tulburări psihice sunt cauzate de filtrele mentale prin care privim lumea, voi recurge la extrem de concisele cuvinte ale lui Shakespeare: „Căci nu se află lucru, fie bun, fie rău, pe care gândul să nu-l facă să fie așa.“<sup>1</sup> Am început să folosesc citate de acest fel pentru a-mi ajuta studenții să rețină conceptele esențiale din psihologie, întrebându-mă de asemenea câte astfel de idei există.

Pentru a afla, am citit zeci de lucrări de înțelepciune antică, în special din cele trei zone ale gândirii clasice: din India (de exemplu, *Upanișadele*, *Bhagavad Gita*, învățăturile lui Buddha), China (*Analectele* lui Confucius, *Tao Te Ching*, scrierile lui Meng Zu și ale altor filozofi) și din culturile din jurul Medi-

teranei (Vechiul și Noul Testament, filozofii greci și romani, Coranul). Am citit și multe alte scrieri filozofice și literare din ultimii 500 de ani. De fiecare dată când am dat peste o afirmație de natură psihologică – despre natura umană sau despre mecanismele mentale sau afective – mi-am notat-o. De fiecare dată când am regăsit o idee în mai multe locuri și în diferite veacuri, am considerat-o a fi o Mare Idee. Dar în loc să enumăr mecanic cele mai răspândite idei psihologice ale umanității, am decis că mai importantă decât frecvența este coerența. Mi-am dorit să scriu despre un set de idei care s-ar potrivi bine împreună, s-ar completa reciproc și ar spune povestea felului în care oamenii își găsesc fericirea și sensul în viață.

Tocmai acesta este și scopul psihologiei pozitive<sup>2</sup>, un domeniu în care am activat<sup>3</sup>, astfel încât această carte este oarecum despre originile psihologiei pozitive în înțelepciunea antică și despre aplicațiile acesteia în prezent. Mare parte din cercetările la care mă voi referi au fost efectuate de către oameni de știință care nu se consideră specialiști în psihologie pozitivă. Cu toate acestea, am pornit de la zece idei antice și de la o mare varietate de cercetări moderne pentru a spune cea mai bună poveste despre dezvoltarea morală a omenirii și despre obstacolele pe care ni le așezăm în calea propriei fericiri.

Povestea începe cu detalii privind felul în care funcționează mintea umană. Bineînțeles, nu mergem în profunzime, ci aducem în prim-plan două adevăruri antice care trebuie bine înțelese înainte de a folosi psihologia modernă pentru a vă îmbunătăți viața. Primul adevăr este ideea fundamentală a acestei cărți: mintea este împărțită în două sfere care se află uneori în conflict. Precum un călăreț pe spatele unui elefant, partea conștientă și rațională a minții are control limitat asupra acțiunilor elefantului. În prezent, cunoaștem cauzele acestei diviziuni, precum și câteva modalități de a-i ajuta pe călăreț și pe elefant să colaboreze mai bine. Cea de-a doua idee îi



aparține lui Shakespeare și se referă la felul în care gândirea face „să fie așa“ (sau, după cum spune Buddha, „viața noastră este creația minții noastre“). Astăzi putem însă îmbunătăți această idee străveche, explicând de ce mintea umană tinde să vadă amenințări și să se îngrijoreze fără un motiv serios. Putem face ceva pentru a schimba această înclinație folosind trei tehnici care sporesc fericirea, una veche și două foarte noi.

Al doilea pas în povestea noastră constă în explicarea vieții sociale – din nou, nu voi detalia foarte mult, ci mă voi referi doar la două mari adevăruri bine cunoscute, dar nu și apreciate suficient. Unul este Regula de Aur. Reciprocitatea reprezintă cel mai important instrument pentru a ne înțelege cu ceilalți și vă voi arăta cum o puteți folosi pentru a vă rezolva propriile probleme și pentru a nu fi exploatați de către cei care folosesc reciprocitatea împotriva voastră. Cu toate acestea, reciprocitatea este mai mult decât un simplu instrument: aceasta reprezintă totodată un indiciu despre cine suntem și despre nevoile noastre, indiciu care ne va ajuta să înțelegem finalul poveștii de ansamblu. Cel de-al doilea adevăr în acest punct al poveștii este faptul că toți suntem, prin natură, ipocriți, și tocmai de aceea ne este atât de greu să respectăm cu strictețe Regula de Aur. Cercetările recente din psihologie au descoperit mecanismele mentale care ne fac să vedem paiul din ochiul vecinului atât de bine și să nu observăm deloc bârna din propriul nostru ochi. Dacă vei ști cum îți funcționează mintea și de ce vezi lumea prin lentila distorsionată a binelui și a răului, vei putea lua măsuri pentru a-ți diminua prezumțiozitatea și frecvența conflictelor cu alții care sunt la fel de convingși de justetea propriei perspective.

În acest punct al poveștii, vom fi gata să întrebăm: De unde vine fericirea? Există diferite „ipoteze ale fericirii“. Una dintre ele spune că ești fericit atunci când obții ceea ce vrei, însă toți știm (și cercetările confirmă) că o astfel de fericire este trecă-

toare. O ipoteză mai promițătoare este aceea că fericirea vine din interior și că nu poate fi obținută prin forțarea celor din jur să se conformeze propriilor noastre dorințe. Această idee era foarte răspândită în lumea antică: Buddha, în India, și filozofii stoici greci și romani îi sfătuiau întotdeauna pe ceilalți să rupă orice atașament față de ființele umane și față de evenimente, care sunt mereu imprezvizibile și incontrollabile, și să cultive mai degrabă acceptarea. Această veche idee merită respect, având în vedere că un răspuns mai eficient la frustrare este să-ți schimbi modul de a gândi în loc să schimbi lumea înconjurătoare. Totuși, vă voi aduce dovezi că această ipoteză a fericirii este greșită. Cercetările recente ne arată că există anumite lucruri pentru care merită să te lupti, că există condiții externe ale vieții care te pot face fericit pentru mai mult timp. Una dintre aceste condiții este conectivitatea: legăturile pe care le formăm și pe care trebuie să le formăm cu alții. Voi prezenta cercetări care ne arată de unde vine dragostea, de ce iubirea pasională se răcește întotdeauna după o perioadă și ce este iubirea „adevărată”. Voi susține că ipoteza fericirii, oferită de Buddha și de stoici, ar trebui să fie îmbunătățită: fericirea vine din interior, dar și din exterior. Pentru a găsi echilibrul perfect, avem nevoie atât de îndrumarea anticilor, cât și de știința modernă.

Următorul pas în această poveste despre înflorirea umană îl constituie analiza condițiilor evoluției și dezvoltării speciei noastre. Am auzit cu toții spunându-se că ceea ce nu te omoară te face mai puternic, dar această afirmație denaturează pericolos de mult realitatea. Multe dintre lucrurile care nu te omoară te pot afecta pe viață. Cercetările recente privind „creșterea post-traumatică” ne arată când și cum ne întărim în urma unor evenimente dificile și ce putem face astfel încât să fim pregătiți pentru astfel de traume. Ni s-a spus totodată să cultivăm virtutea, pentru că aceasta este propria ei recompensă, dar și aici este denaturată realitatea. Vă voi arăta felul în care conceptele

de virtute și moralitate s-au modificat și s-au restrâns de-a lungul secolelor și felul în care ideile antice despre virtute și despre dezvoltare morală sunt folositoare în zilele noastre. Voi mai arăta cum psihologia pozitivă începe să pună în aplicare acele concepte, oferindu-vă o modalitate de „diagnosticare“ și de dezvoltare a propriilor calități și virtuți.

Încheierea poveștii noastre se referă la sensul vieții: cum se face că unii oameni își găsesc sensul, scopul și împlinirea în viață, iar alții nu? Voi începe cu ideea conform căreia există o dimensiune verticală, spirituală a existenței umane. Fie că ne referim la noblețe, la virtute sau la divinitate, indiferent dacă există sau nu Dumnezeu, oamenii *percep* pur și simplu sacralitatea, sfințenia sau bunătatea autentică în cei din jur sau în natură. Vă voi prezenta propriile cercetări despre emoții morale precum dezgustul, elanul și admirația pentru a vă explica felul în care funcționează această dimensiune verticală și de ce este atât de importantă pentru a înțelege fundamentalismul religios, războiul politic și eterna căutare a sensului vieții. De asemenea, voi analiza ce vor să spună de fapt cei care se întrebă „Care este sensul vieții?“ și voi oferi un răspuns la această întrebare – un răspuns bazat pe concepții antice despre scopul vieții, dar completat de cercetări recente ce depășesc vechile idei sau oricare alte idei pe care poate că le-ați mai întâlnit. În felul acesta, voi revizui ipoteza fericirii. Aș putea să vă dezvălui varianta finală acum, în câteva cuvinte, însă expunerea ei în această scurtă introducere i-ar afecta eficiența. Afirmatii pline de înțelepciune, sensul vieții, poate chiar și răspunsul căutat de bibliotecarii lui Borges – toate aceste lucruri ar putea să ne treacă pe la ureche în fiecare zi, însă nu ne pot ajuta decât dacă le savurăm, le sondăm, le punem la îndoială, le îmbunătățim și le angrenăm în propria viață. Acesta este scopul cărții mele.

## SINELE DIVIZAT

Căci firea pământească pofteste împotriva Duhului, și Duhul, împotriva firii pământești; sunt lucruri potrivnice unele altora, așa că nu puteți face tot ce voiți. — Apostolul Pavel, Galateni 5:17<sup>1</sup>

Dacă te mână pasiunea, lasă Rațiunea să țină  
hățurile — Benjamin Franklin<sup>2</sup>

Prima oară când am suit pe cal a fost în 1991, în Parcul Național Great Smoky, din Carolina de Nord. Mai călărisem în copilărie, și un adolescent ținea calul de o funie scurtă, dar asta era pentru prima dată când am fost doar eu și calul, fără nici o frânghie. Nu eram singur – mai erau alte opt persoane călare, una dintre ele fiind paznicul parcului –, așa că n-a trebuit să fac mare lucru. A existat totuși un moment dificil. Ne aflam pe o cărare întinsă de-a lungul pantei abrupte a unui deal, doi câte doi, eu călărind la margine, la un metru de râpă. La un moment dat, cărarea a cotit brusc la stânga, calul meu luând-o drept către margine. Am înghețat. Știam că trebuie să trag către stânga, însă la stânga mea era un alt cal și nu voiam să-l lovesc. Aș fi putut să cer ajutor sau să strig „Atenție!“, dar o parte din mine a preferat riscul de a cădea în râpă decât ideea că mă voi face de râs. Așa că am înlemnit. Nu am făcut absolut nimic în primele cinci secunde, timp în care calul meu și calul de lângă mine au virat liniștiți la stânga din proprie inițiativă.

Pe măsură ce panica mi se risipea, am râs de temerile mele ridicole. Calul știa exact ce face. Bătuse acea cărare de sute de ori și nu avea de gând să se prăvălească în râpă. Nu trebuia să-i

spun eu ce să facă și, de cele câteva ori când i-am spus, nu a părut să-i pese prea mult. Mă înșelasem groaznic, pentru că petrecusem ultimii 10 ani conducând mașini, nu cai. Mașinile se duc în râpă dacă nu le spui ce să facă.

Gândirea umană se bazează pe metafore. Înțelegem lucruri noi și complicate în raport cu lucrurile pe care le știm deja.<sup>3</sup> De exemplu, este greu să te gândești la viață în general, dar odată ce aplici metafora „Viața este o călătorie“, vei putea ajunge la anumite concluzii: ar trebui să cunoști terenul, să alegi o direcție, să-ți găsești niște tovarăși buni de drum și să te bucuri în general de călătorie, pentru că la capătul drumului s-ar putea să nu te aștepte nimic. De-a lungul timpului, oamenii au trăit înconjurați de animale, pe care au încercat să le controleze, iar aceste animale au ajuns să fie incluse în vechi metafore. Buddha, de exemplu, asemuia mintea umană unui elefant:

În alte vremuri, mintea mea zburda oriunde ar fi condus-o dorința, plăcerea sau pofta. Astăzi, mintea mea nu mai rătăcește, ci e în armonie și sub control, așa cum un elefant sălbatic e sub controlul unui dresor.<sup>4</sup>

Platon folosea o metaforă similară, în care sinele (sau sufletul) este asemenea unui car, iar partea calmă și rațională a minții ține hățurile. Vizitiul lui Platon trebuia să controleze doi cai:

Acela dintre ei care-i de-un soi mai bun are statura dreaptă, trupul bine tăiat, grumazul falnic, botul arcuit [...] e dornic de onoruri, dar totodată cumpătat și rușinos; iubește partea cea adevărată; când îl mâni, biciul nu-și are rostul, pentru că ascultă numai de îndemn și vorbă. Celălalt cal, dimpotrivă, e șui și greoi, clădit fără nici o noimă [...] e nesățios și îngâmfat; urechile le are împăroșate și abia mai aude; și doar cu lovituri de bici și îmboldiri ce îl mai poți mâna.<sup>5</sup>

Pentru Platon, unele dintre aceste emoții și pasiuni sunt bune (precum iubirea de onoare) și ajută sinele să meargă în direcția potrivită, însă altele nu sunt tocmai bune (poftele și dorința

trupească). Scopul educației platonice era acela de a-l ajuta pe vizitiu să aibă un control perfect asupra celor doi cai. Sigmund Freud ne-a oferit un exemplu similar 2.300 de ani mai târziu.<sup>6</sup> Acesta a spus că mintea este divizată în trei părți: eul (latura rațională, conștiință); supraeul (conștiința, un angajament uneori prea rigid față de regulile societății) și sinele (dorința de a obține cât mai multă plăcere, cât mai repede). Metafora pe care o folosesc atunci când le vorbesc studenților despre Freud este cea prin care ne imaginăm mintea precum o căruță cu un cal (o trăsură victoriană), în care vizitiul (eul) se luptă din toate puterile să controleze un cal năvălaș și flămând (sinele), în timp ce tatăl vizitiului (supraeul) stă în spatele său și-l cicălește, spunându-i tot ce face greșit. Pentru Freud, scopul psihanalizei era acela de a scăpa din această stare demnă de milă prin întărirea eului, oferindu-i astfel un control mai mare asupra sinelui și mai multă independență față de supraeul.

Freud, Platon și Buddha au trăit în medii populate de animale domestice și știau foarte bine cât de greu e să-ți impui propria voință asupra unei creaturi mult mai mari decât sinele. Însă, de-a lungul secolului XX, caii au fost înlocuiți de mașini, iar tehnologia le-a oferit oamenilor mai mult control asupra lumii înconjurătoare. Atunci când se gândesc la o metaforă, cei mai mulți compară mintea cu șoferul unei mașini sau cu un program instalat într-un computer. Cercetătorii au început să uite de teoria freudiană a subconștientului și să se centreze doar pe studiul mecanismelor gândirii și ale luării deciziilor. Cu asta s-au ocupat oamenii de știință în ultima treime a secolului trecut: specialiștii în psihologie socială au creat teoriile „procesării informației” pentru a explica orice, de la prejudecăți la prietenie. Economisții au creat modele ale „alegerii raționale” pentru a explica motivele pentru care oamenii fac ceea ce fac. Științele sociale au afirmat la unison ideea că oamenii sunt ființe raționale care-și stabilesc țeluri și le urmează în mod