

CUPRINS

INTRODUCERE.....	7
PARTEA I. CUNOAȘTEREA FERICIRII.....	11
Capitolul 1. <i>Fericire și filosofie</i>	24
Capitolul 2. <i>Socrate: fericirea este cunoaștere</i>	34
Capitolul 3. <i>Platon: fericirea este trăirea virtuții</i>	50
Capitolul 4. <i>Aristotel: fericirea este acțiune</i>	52
Capitolul 5. <i>Epicur: fericirea este plăcere</i>	57
Capitolul 6. <i>Boethius: fericirea este consolare</i>	60
Capitolul 7. <i>Toma de Aquino: fericirea este Dumnezeu</i>	63
Capitolul 8. <i>Michel de Montaigne: fericirea este o stare a spațiului privat</i>	66
Capitolul 9. <i>Jeremy Bentham: fericirea este un lucru util</i>	69
Capitolul 10. <i>Kant: fericirea este datorie</i>	72
Capitolul 11. <i>Schopenhauer: fericirea este voință</i>	76
Capitolul 12. <i>Kierkegaard: fericirea este credință</i>	79
Capitolul 13. <i>Viktor Frankl: fericirea este sensul existenței</i>	82

Capitolul 14. <i>Fericirea în comparații culturale și istorice</i> (Daniela Dumitru)	86
PARTEA a II-a. EMOȚIA FERICIRII.....	97
Capitolul 1. <i>Despre structura fericirii: principiul adevărului</i>	99
Capitolul 2. <i>Despre structura fericirii: principiul libertății</i>	107
Capitolul 3. <i>Despre structura fericirii: principiul iubirii</i>	109
Capitolul 5. <i>Fericire și chimie</i>	112
PARTEA a III-a. FERICIREA ÎNTRE VIRTUTE ȘI VICIU.....	119
Capitolul 1. <i>Experimentarea virtuților. Iertarea</i>	128
Capitolul 2. <i>Experimentarea virtuților. Toleranța</i>	136
Capitolul 3. <i>Experimentarea virtuților. Patriotismul</i>	150
PARTEA a IV-a. EXPERIMENTAREA FERICIRII.....	161
Capitolul 1. <i>Fericire și biologie</i>	163
Capitolul 2. <i>Omul 1.0. Creierul reptilian și satisfacția imediată</i>	167
Capitolul 3. <i>Omul 2.0. Creierul emoțional și confortul mulțumirii de sine</i>	171
Capitolul 4. <i>Omul 3.0. Creierul rațional și experimentarea fericirii</i>	180
Capitolul 5. <i>Fericirea online</i>	197
PARTEA a V-a. FERICIREA CA PERFECȚIUNE.....	203
BIBLIOGRAFIE.....	219

INTRODUCERE

De ce am scrie despre *fericire*? De ce am irosi timp și energie pentru a readuce în discuție un lucru care ne este la îndemână și care pare a fi cunoscut de către toată lumea? La ce bun să ne preocupăm de un fapt ce ar trebui să fie mai de grabă *simțit și trăit* decât descris, gândit și analizat? De ce am face acest lucru, pentru că fericirea, ca să-l parafrazăm pe Jeremy Bentham este sublim să fie simțită, dar nu e amuzant, ba chiar e foarte plictisitor să vorbești despre ea.

În general, oamenii cred că dacă știi *un ceva* despre fericire sau dacă experimentează contextual câteva clipe plăcute atunci ei știu ce e fericirea. Sau se declară fericiți. Acest fapt este însă destul de des contrazis chiar de comportamentele lor ulterioare prin care se dezic de cele deja afirmate. Și par a fi nefericiți.

Nu de puține ori oamenii aleargă și consumă energie valoroasă achiziționând lucruri, de cele mai multe ori inutile, dar care le îmbujorează obrazii sau își consumă timpul în companii mediocre, doar pentru a fura o clipă de apreciere sau de recunoaștere.

Nu de puține ori oamenii își împing oboseala trăirii cu greu, știind că merg înspre nicăieri, dar se lasă seduși de magia

reconfortantă a unei recompense sufletești care să le umple sufletul. Și atunci se pierd cu ochii ațintiți pe o imagine ascunsă adânc în sufletul lor care le accelerează respirația și își continuă drumul mai convinși ca niciodată că acela chiar e drumul căutat și chiar merită întregul efort al ființării.

Nu de puține ori oamenii stau resemnați în confortul unor relații plate și ascund cu grijă și efort un clocot de animozități, de cețuri alburii, de vâlvătaie de resentimente și de furie abia reprimată care le obnubilează perspectiva, dar nu uită să trimită în eter un *selfie* cu buzele țuguiate sub forma unui sărut care promite fericirea.

Sunt tot mai dese situațiile în care noi, oamenii, ne facem case ca să fim vizitați și să arătăm și altora fericirea noastră. Întindem mese bogate și deseori peste puterile noastre de moment, prin care tăcut, dar satisfăcuți de tăcerea noastră asurzitoare, spunem despre îndeostularea noastră, despre absența fricii de a muri de foame, despre belșugul care ne asigură nemurirea.

E aproape o obișnuință ca noi, oamenii să umplem rețelele de socializare cu fotografii obligatoriu cu paharele în mâini, zâmbind cu gura ușor întredeschisă sau afișând un entuziasm contagios care sugerează eliberarea de constrângeri stupide sau bucuria care anticipează orgia și tot spectrul de fericiri derivate.

Indiferent de situație, fie că trăim ceea ce credem noi a fi fericirea fie că depunem efort s-o arătăm, chiar dacă n-o simțim ca experiență, aceasta se găsește mereu într-o nesfârșită relație cu noi înșine: o urmărim, o expunem, o căutăm, o mimăm, o aproximăm, o promovăm sau o predicăm altora.

Noi credem că fericirea urmează, se dezvoltă și se trăiește în dependență și în sincron cu structura psihologică a individului.

Adică devine posibilă integrând palierele prin care se manifestă ceea ce am numi sufletul nostru.

Pe această logică, prima parte a cărții se adresează *paliierului cunoașterii* în absența căruia ideea de fericire s-ar estompa pentru că n-am ști ce trăim. Pe de altă parte cunoașterea lărgeste perspectivele devenirii individului și maximizează șansele experimentării unei fericiri autentice. Vorbim, deci, despre actul de a *cunoaște fericirea* în ceea ce are ea definitoriu și cum a fost ea înțeleasă și justificată din perspectiva lumii ideilor filosofice. A-i urmări devenirea ideatică, pornind de la Antichitatea greacă și romană și până în prezent, este un act care ne lărgeste cunoașterea și *care ne înalță pentru că știm ce trăim*.

A doua parte a cărții are în vedere *paliierul afectiv*, nivelul la care fericirea este simțită și decodificată în toată gama expresivității sale emoționale. Pentru om este esențial nu doar ceea ce știe și ce face, ci, mai ales, *ce simte* față de cele pe care le știe sau le face și, mai ales, *cum simte* toate acestea.

Cunoașterea ne informează, ne arată, ne deschide drumuri în destinul nostru în timp ce simțirea *dă sens și semnificație* și face ca toate acestea *să fie ale noastre și pentru noi*, pentru că noi trăim stări interioare pe care nu le putem traduce întotdeauna în cuvinte sau pentru care nu există cuvinte.

Paliierul volitiv, al voinței deci, este cel prin care fericirea se manifestă, se experimentează, se trăiește pentru sine și se împărtășește cu ceilalți, având sens pentru cel care o trăiește și utilitate intra și interpersonală. Acest nivel face conținutul celei de-a treia părți a cărții.

Noi credem că nu există fericire fără voință și că fericirea e supremul *bonus* prin care se justifică voința. Și mai credem că, dacă noi oamenii suntem făcuți din „plămada *pe care* sunt făcute

visele”¹, fiind deci aluatul necesar *facerii de vise*, atunci suntem condamnați la fericire.

Capitolul final al cărții atinge problema credințelor individului, în funcție de care sunt conștientizate, simțite și trăite în cele din urmă, lumea și experiențele sale.

Fericirea ca recompensă superioară a faptului că *suntem* este și rezultatul modului în care înțelegem și asimilăm mediul în care ființăm și a manierei în care interpretăm și reacționăm la solicitările acestuia. Credințele noastre pot facilita, pot încuraja sau determina trăirea fericirii sau pot limita, decolora și oferi spre experiență doar surrogate ale acesteia.

¹ William Shakespeare, *The Tempest*, The EMC Masterpiece Series, EMC/Paradigm Publishing, St. Paul, Minnesota, 1998, p. 64, Original „We are such stuff, As dreams are made on”.

PARTEA I

CUNOAȘTEREA FERICIRII

Dacă întrebi pe cineva „Ce anume te-ar face fericit?” nu ai fi surprins să primești cam aceleași răspunsuri. Un posibil răspuns ar fi sub forma unei proiecții imaginare în care cel care îți răspunde ți-ar detalia câteva momente de relaxare petrecute pe o plajă pustie, preferabil cât mai exotica și mai îndepărtată, atârnat leneș pe un șezlong acoperit de umbra rarefiată a unui palmier. Nu ar uita să-ți spună că în mâna dreapta ar avea un cocktail răcoritor, obligatoriu cu umbreluță, iar privirea i-ar fi scăldată de spuma curată a valurilor *turquoise*.

O imagine perfectă asemenea unui tablou care te încântă prin transpunerea imaginativă într-un spațiu aproape ireal.

În realitate, dacă această proiecție imaginară ar deveni experiență, dacă ar deveni reală, vom constata că are mai multe nuanțe. În primul rând, imaginea expusă – asemenea oricărei imagini – este statică. E o fotografie îmbibată cu odihnă, relaxare, constatare și nemișcare. E o imagine fără viață sau cu atât de puțină viață încât ar putea fi numită *Natură moartă cu mine pe plajă*.

Oricât de mult ne-ar încânta peisajul, oricât de seducător ar fi acel cocktail multicolor, oricât de relaxante ar fi nemărginirea

apei și sunetul valurilor oceanului, toate acestea nu vor putea depăși limitele unei stări de moment, ale unui context efemer, limitat de timp. Imediat după primele senzații date de căldura nisipului, de aroma cocktailului, a soarelui blând și a brizei răcoritoare, prin continuitate și permanentizare acestea nu vor mai putea avea putere de stimulare și idilicul peisaj tinde să se banalizeze, să se estompeze și să-și reducă din puterea sa de seducție.

După nici o oră de simțit, conștientizat, interiorizat și *trăit* acel moment se insinuează dorințe și nevoi suplimentare de completare a acestuia, de adăugare de elemente care ar accentua frumusețea inițială.

Apare ca necesitate o dorință de *personalizare* a întregului cadru în așa fel încât acesta să aibă o *semnificație* pentru tine, să conțină un *rost* în așa fel încât întreg contextul sau o mare parte a sa să vibreze odată cu tine, să răspundă unor solicitări sau nevoi proprii.

Să se constituie într-un gen de mulțumire sau de satisfacție pe care ai dori-o să fie permanentă. Această stare, odată trăită în toată oferta ei senzorială, afectivă și conștientă se dorește a fi continuată și interiorizată un timp cât mai îndelungat.

Înțelegem prin „stare” un ansamblu de înțelegeri și de dispoziții plăcute sau neplăcute, conștientizate ca atare și care modulează, amplifică, inhibă sau dinamizează reacțiile comportamentale în relația cu mediul sau cu sine.

Dar, pentru a produce aceste efecte, pentru a te simți fericit, poate ai dori să nu fi singur, ci să împărtășești cele simțite și trăite cu o persoană de care ești atașat. *Share*-ul trăirilor și al impresiilor verbalizate sau descrierea pentru *alții* a unor momente care te captează dau sens, densitate și semnificație întregului.

Starea de bine resimțită emerge tocmai din această supra-punere peste cadrul inițial, a prezenței tale manifeste în acel cadru. Pentru că tu *te duci pe tine* acolo cu toate înțelegerile, nevoile, dorințele și așteptările tale. Toate acestea sunt vii, dinamice, prezente și solicitante, amprentând modul în care recepeți și în care reacționezi la ansamblul care te înconjoară.

A fi fericit de unul singur pare a se înscrie mai de grabă într-un registru maniacal și diminuează până la anulare aproape întreg conceptul de fericire. Sunt extrem de rare momentele în care fericirea este trăită izolat, în sine și pentru sine.

Ceea ce simțim sau stările noastre interioare, fiind create în special pe baze senzoriale, sunt extrem de schimbătoare, de volatile, de efemere.

Cum stimulii din mediu au variații de intensitate, de frecvență, de ritm sau de expunere și reacțiile comportamentale pe care noi le dezvoltăm ca răspuns la aceste solicitări urmează aceleași modificări. Astfel, poate un sunet prea strident, un miros neplăcut sau o relație sub așteptări cu personalul de serviciu al hotelului unde suntem cazați pot dintr-odată să modifice întreaga cromatică emoțională a celui cadru pe care cu o oră înainte îl declarasem cel mai frumos loc din lume.

Dar și experiența proprie, preferințele, credințele noastre, *modul propriu în care vedem noi lumea* pot influența în același mod percepția de moment a unei situații accentuându-i sau diminuându-i coloratura afectivă.

Fericirea nu e o stare pe care o cauți, spre care alergi, și, pe care odată găsită s-o confیști și s-o trăiești până la adânci bătrâneți. Nu e un nici punct terminus la care ajungi după un consistent și multivalent efort, folosind strategii și metode mai mult sau mai puțin adecvate, improvizând și agățându-te de surogate.

Stările sufletești pot oferi bucurie, entuziasm, plăcere, bună dispoziție. După cum aceleași stări, în funcție de context, pot fi resimțite ca indispoziție, disconfort, neplăcere sau apatie. Însă, în situația stărilor plăcute, putem spune că ele sunt ingrediente ale fericirii, sunt premise ale fericirii, sunt componente ale fericirii, dar nu sunt fericirea însăși. Înșiruirea și înlănțuirea de stări plăcute pot conduce spre manifestarea fericirii, dar nu ca însumare a lor, ci ca emergență a acestora.

Nu ești fericit că mănânci. De obicei prea mult. Nu ești fericit că ai băut. Apă sau alcool. Nu ești fericit că ești într-un grup de oameni. Ai doar stări plăcute sau pozitive rezultate din toate acestea. Ai o stare pozitivă că nu-ți mai este foame, că nu mai ești însetat sau că aburii alcoolului te-au euforizat și îți exprimi mai fără efort ceea ce simți.

Starea de fericire rezultă nu din cumulul acestor stări, nu din însumare, ci din emergența lor, adică din efectul pe care îl produc corelat, efect care e diferit de efectul fiecărei stări luate în parte. Ai o stare bună atunci când parametrii fiziologici sunt în echilibru, când nevoile bazale sunt satisfăcute, dar acest nivel este insuficient.

Dacă ești într-un grup de oameni, creșterea în intensitate a binelui general resimțit are loc prin satisfacția, împlinirea și mulțumirea de sine degajată din aprecierea celor din jur, din respectul pe care ți-l poartă, prin încrederea pe care ți-o acordă, prin deschiderea pe care o manifesti sau pe care o facilitezi în relația cu ceilalți.

Grupul care te conține în acest caz nu apare ca fiind o aglomerare umană, ci este format din persoane care reprezintă *un ceva* pentru tine și tu pentru ei, sunt persoane care ți-au încredințat

secrete, care îți apreciază demnitatea sau care te critică sau îți devin opozanți de dragul tău.

Această întreagă atmosferă compozită este respirată, simțită și trăită ca o mulțumire completă, așezată, calmă, densă și plină care impregnează întreaga conștiință, conferindu-i acesteia acea stare de bine care poate fi numită generic fericire. Trăirea ei va fi asumată ca un bun personal, intelectualizată și engramată, memorată sub forma unor imagini mentale compozite care se pot activa ulterior, voluntar sau accidental și se constituie ca o experiență personală de valoare, o experiență semnificativă pentru noi înșine și pe care o dorim re trăită.

Astfel, dincolo de micile plăceri senzoriale, obținute ușor, cu efort minim, putem afirma că prietenia și prietenii sunt surse de fericire. Din acest motiv, prietenii ne sunt atât de importanți. Nu de puține ori mai importanți decât familia dacă aceasta nu reușește să împlinească acele așteptări și să creeze acele stări care se deschid spre fericire.

Dar, cu certitudine, sursele principale de fericire sunt întâlnite cel mai des în cadrul familiei funcționale, al școlii sau al locului de muncă. Pentru că familia, școala și locul de muncă constituie principalele contexte generatoare de împrejurări de viață care fac posibilă satisfacerea unor nevoi sau îndeplinirea unor dorințe, mai mici sau mai mari, mai simple sau mai complexe și cu profunde reverberații în planul superior al așteptărilor noastre.

În altă ordine de idei, nu de puține ori starea de fericire este asociată cu lipsa de efort. Se apreciază tacit și neexplicit că efortul depus pentru o activitate oarecare, fie fizică, fie intelectuală, e opus stării de bine, e contrar a ceea ce credem noi a fi fericirea.