

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

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 retrăită.

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.

În fond, efortul nu implică comoditate, liniște sau relaxare. Dimpotrivă. În efort sunt consumate importante resurse de energie. Și musculară și psihică. Efortul presupune mișcare. Întreg organismul uman este perfect adaptat pentru a dezvolta mișcare, mișcarea însăși în cazul organismului însemnând viață. Dar mișcările trupului – înțeles ca și corp animat – nu sunt mișcări haotice, dezordonate lipsite de sens și ne-vectorizate. Ele sunt întotdeauna guvernate de voință, un proces psihic major care este întotdeauna la rândul său, animat de intenție și scop. Adică mișcările noastre au intenție, direcție și sunt subordonate unor obiective, a căror atingere e apreciată a fi necesară.

De ce nu suntem prea fericiți atunci când depunem efort? Sau de ce preferăm să minimizăm cât mai mult efortul simțindu-ne mult mai apropiați de fericire atunci când stăm, dacă e posibil, degeaba?

Efortul presupune transpirație, epuizare, mobilizare, disciplină, renunțare la tentații imediate, concentrare, eliminarea unor beneficii imediate, temeri de eșec. Recompensa pe care sperăm s-o obținem la încheierea efortului nu este întotdeauna imediată și uneori poate fi chiar incertă.

Explicația ar putea fi oferită de modul general de funcționare a creierului uman. Creierul uman – n-am spune că e un organ comod sau leneș, care nu ar fi dispus să facă niciun efort – ci mai degrabă l-am asemăna cu un super-procesor foarte atent la resursele energetice pe care le gestionează aproape dictatorial. Pentru el, obținerea și conservarea acestor resurse este un proces foarte costisitor și care presupune un mare efort. Ca urmare, el se opune la ceea ce consideră a fi risipă, irosire energetică sau consum ineficient, preferând mai mult conservarea rezervelor decât arderea lor prin acțiune.

Cu alte cuvinte, creierul funcționează la minimum, asigurând în principal „combustibil” pentru procesele bazale ale funcționării organismului, pentru rutine, obiceiuri, scheme învățate deja, deprinderi și automatisme care implică un consum redus, fiind destul de precaut cu învățarea și experimentarea unora noi.

Logica acestui demers ar fi dată de imperativul biologic al supraviețuirii. Pentru supraviețuire același creier alocă maximum de resurse în cel mai eficient mod posibil. În mod normal individul uman nici nu cunoaște ce resurse poate mobiliza sau ce putere poate emana în situații limită. Întrucât situațiile de zi cu zi nu au acutizate în ele însele nevoia de supraviețuire imediată, creierul ar trebui să fie cumva „convins” de necesitatea alocării de resurse pentru a desfășura o activitate sau alta, pentru a efectua variate sarcini.

Această persuadare a creierului în a dispune alocarea de resurse energetice, fizice sau psihice are loc prin fine mecanisme de motivare sau auto-motivare, prin strategii de verbalizare și vizualizare a scopurilor, prin expunerea beneficiilor afective, corelate imaginativ cu stări de satisfacție, mulțumire, împlinire care vor fi obținute în urma consumului energetic. Dacă vrei să fii fericit trebuie cumva să-ți „convingi” creierul sau mai precis mintea să se implice în obținerea acestei stări.

Situația e asemănătoare cu cea a unui agent de vânzări. Maniera în care acesta își prezintă produsul este determinantă pentru vânzarea acestuia. Detaliile privind funcționarea, utilitatea acestuia, beneficiile rezultate în urma achiziționării, ambalajul, discursul celui care îl vinde, ambientul în care are loc vânzarea etc., formează un *toolbox* necesar maximizării șanselor de

vânzare. În acest mod se persuadează și mintea umană sau mai precis așa funcționează și mecanismul auto-convingerii.

Să luăm exemplul unui elev de liceu, care dorește să urmeze o facultate. Medicina, să zicem. Evident, după ce a trecut de examenul de bacalaureat. Prima dată apare o *intenție*. O direcție, un gând sau o idee care îi sunt servite generic creierului. Dar acesta, creierul adică, este destul de reticent la dorințe pentru că în permanență este asaltat de ele. Iar pentru creier dorința nu este strict asociată cu nevoia de supraviețuire ca în cazul nevoilor primare (foame, sete) de exemplu. El știe că *întregul* pe care îl controlează – binomul corp-psihic – se poate lipsi de cele mai multe dintre dorințe fără a-i fi afectată supraviețuirea. Cu alte cuvinte, antropomorfizând exemplul, acesta s-ar întreba: la ce bun? La ce-mi folosește această investiție uriașă de energie pe termen atât de lung? Pot fi foarte bine și fără a fi medic și chiar mult mai relaxat, mai destins și fără consumuri energetice excesive.

Dar în funcție de maniera în care este prezentată intenția, aceasta poate fi luată în calcul, poate fi analizată și chiar aprobată. Ideea, intenția apar ca o proiecție, ca un fapt care se petrece într-un viitor posibil. În acel cadru virtual, ele se manifestă ca realitate deja experimentabilă. Absolventul despre care vorbim aici *se propune pe sine* în fața analizei propriului creier și se vizualizează deja în aula facultății de medicină, încadrat de două colege superbe sau de doi viitori medici deosebiți.

Contextul virtual generat se nuanțează cu statutul de student al acestei prestigioase facultăți unde este inserată și mândria părinților, bunicilor și eventualele lor lacrimi de bucurie pentru reușita sa. În acest plan imaginar, beneficiul afectiv este