

1

Să-ți fie pe plac viața pe care o duci

*Nu există condiție umană, oricât de smerită
sau de mizeră, care să nu te momească
propunându-ți fericirea în fiecare zi:
ca s-o atingi, n-ai nevoie de nimic altceva,
decât de tine însuși. (13)*

– JEAN GIONO

Oricăruia dintre noi îi e mult mai lesne să răspundă la întrebarea: „Ce anume mă face fericit?“, decât la această delicată interpelare: „Ce este fericirea?“. Eu unul pot să spun că sunt fericit ori de câte ori mă aflu în prezența celor la care țin, când ascult Bach sau Mozart, când fac progrese în muncă, când îmi mângâi pisiul în timp ce un foc plăcut arde în șemineu, când savurez un platou de crustacee cu prietenii într-un port mic pe malul mării, când cuget în tăcere sau când fac dragoste, când îmi beau dimineața prima ceașcă de ceai, când privesc fața zâmbitoare a unui copil, când fac o excursie la munte sau când umblu haihui prin pădure... Toate aceste experiențe, precum și multe altele, mă fac fericit. Fericirea însă constă oare pur și simplu în acumularea de astfel de momente? Și de ce oare aceste experiențe mie îmi oferă fericirea, pe când celorlalți nu neapă-

rat? Cunosc persoane care simt repulsie față de natură sau de animale, de Bach și de crustacee, de ceai și de tăcerile îndelungate. Fericirea e prin urmare strict subiectivă și nu se realizează decât prin satisfacerea pornirilor noastre firești? Și de ce în anumite momente sunt fericit că trăiesc cutare sau cutare experiență și în altele nu, atunci când mintea mi-e frământată, trupul bolnav sau sufletul îngrijorat? Fericirea se găsește oare în relația noastră cu ceilalți și cu obiectele exterioare sau mai degrabă în noi înșine, într-o stare de liniște sufletească pe care nimic nu o poate tulbura?

Firește, putem să trăim bine și chiar destul de fericiți, fără să punem în discuție problema fericirii, a ce anume îi poate determina devenirea sau propășirea. Așa se întâmplă, bunăoară, când trăim într-o lume structurată, în care problema bunăstării individuale abia dacă se pune, în care ne extragem fericirea din miile de experiențe ale vieții de zi cu zi, statornicindu-ne locul și rolul în sânul comunității căreia îi aparținem și acceptându-ne, fără să clipim, crâmpeliul de suferințe. Miliarde de indivizi au trăit în felul acesta și au continuat să trăiască în felul acesta în universurile tradiționale. E de ajuns să călătorim puțin spre a ne convinge. Cu totul altfel stau lucrurile în societățile noastre moderne: fericirea nu ne este strâns legată de „datele imediate” ale vieții cotidiene și sociale; ne ținem după ea cât timp ne manifestăm libertatea, depinde mai ales de noi înșine și de satisfacerea numeroaselor dorințe personale – acesta este prețul voinței noastre de autonomie.

Sigur, în lumea de azi putem să fim oarecum fericiți și fără să ne punem prea multe întrebări. Ne vom strădui cu toată puterea să căutăm ceea ce ne stârnește sentimentul de plăcere și să evităm tot ce e anevoios sau dureros. Experiența demonstrează însă că uneori există lucruri extrem de plăcute pe moment, dar care generează apoi efecte negative, cum ar fi un pahar în plus, ceda-

rea în fața unei porniri sexuale nepotrivite, consumul de droguri etc. Din contră, experiențele anevoioase ne fac uneori să progreseăm și se vădesc benefice pe termen lung: un efort susținut de-a lungul studiilor sau în practicarea unei activități artistice, o operație sau un leac neplăcut, despărțirea de o persoană indispensabilă, deși ne face nefericiți etc. Goana după tot ce e plăcut și refuzul lucrului neplăcut nu sunt neapărat călăuze de încredere pentru cel ce se află în căutarea unei vieți fericite.

Viața ne mai ajută să înțelegem că am ridicat în noi stavile care ne împiedică în realizarea năzuințelor noastre profunde: spaime, îndoieli, trufie, poftă, porniri, ignoranță etc. Totodată, nu avem control asupra unor fapte care riscă să ne facă nefericiți: un mediu afectiv sau relațional distructiv, pierderea unui apropiat, o deteriorare a stării de sănătate, un eșec profesional... Năzuind să fim fericiți – indiferent de tâlcul acestui adjectiv pentru noi – constatăm că fericirea este ceva subtil, complex, diafan, care pare profund aleatoriu.

Iată de ce comunitatea științifică nu folosește aproape niciodată acest cuvânt. Psihologi, specialiști în patologia creierului sau sociologi, aproape toți preferă să vorbească despre o „mulțumire subiectivă” pe care încearcă să o evalueze prin indicii de „satisfacție” a vieții persoanelor investigate. Această stare de „mulțumire subiectivă” este adesea o realitate de moment: este starea în care se află persoana în clipa în care face obiectul studiului științific – de pildă când i se aplică electrozi pe craniu, pentru a vedea ce se petrece în creierul său în timp ce este subiectul unei anumite solicitări sau când desfășoară o anumită activitate. Oamenii de știință recunosc totuși că dacă studiile biochimice și imagistica cerebrală permit perceperea plăcerii (stimul simplu), ele nu măsoară niciodată fericirea (proces com-

plex). Ca să vorbim de o „mulțumire subiectivă” care s-ar înrudi mai degrabă cu această experiență complexă, psihologi și sociologi deopotrivă au instrumentat anchete menite să o conceapă în globalitatea sa și pe o durată prestabilită: cum își apreciază individul „în mod global” propria viață? Întrebarea se referă la ceva care trece cu mult dincolo de senzația resimțită chiar în clipa când persoana analizată răspunde la ea. Într-adevăr, un individ poate resimți o stare de inconfort punctual, datorată bunăoară unei boli sau unei angoase profesionale cauzate de o întâmplare petrecută exact în ziua când răspunde la întrebările din studiu, ceea ce nu-l împiedică să dea un răspuns pozitiv la o întrebare, dacă se știe satisfăcut global de viața lui. La fel de bine, putem să încercăm momente de mulțumire în cadrul unei existențe per total dureroase.

Prin urmare, fericirea nu este o emoție trecătoare (plăcută sau neplăcută), ci o stare pe care trebuie s-o privim într-o anumită globalitate și pe o anumită durată. Ne declarăm „fericiți” sau „satisfăcuți” de propria existență, pentru că, una peste alta, avem un sentiment de plăcere, pentru că am găsit un anume echilibru între diferitele noastre năzuințe, o anume stabilitate în sentimente, emoții, o anume satisfacție în domeniile cele mai importante – afectiv, profesional, social, spiritual. Ne vom declara însă „nefericiți” sau „nesatisfăcuți” de propria viață, dacă ne aduce prea puțină plăcere, dacă șovăim între năzuințe contradictorii, dacă afectele noastre (emoții, sentimente) sunt schimbătoare și globalmente dureroase sau dacă ne lăsăm cotropiți de un puternic sentiment de eșec afectiv sau social. Exact într-o asemenea *globalitate* ne percepem ca fiind fericiți sau nefericiți și aceasta e *răstimpul* în care ne putem evalua această stare.

Aș adăuga că este primordial să avem *conștiința* fericirii noastre, spre a fi fericiți. Nu putem afirma că suntem „pe deplin sa-

tisfăcuți de viață”, decât dacă am reflectat asupra propriei existențe. Sigur, animalele resimt o anumită mulțumire, dar sunt înzestrate oare cu conștiința șanseii pe care o au de a se simți bine? Fericirea este un simțământ omenesc legat de conștiința de sine. Ca să fim fericiți, avem nevoie de conștiința propriei stări de bine, de privilegiul sau de darul pe care îl reprezintă momentele favorabile ale existenței. Or, studiile de psihologie au arătat că suntem mai conștienți de întâmplările negative decât de cele pozitive pe care le trăim. Cele negative ne marchează mai mult, le reținem mai lesne. Acest fapt este probabil legat de principiul psihologiei evoluționiste, conform căreia, pentru a supraviețui, e mai important să depistăm și să ținem minte o primejdie, urmărind să găsim soluția care să ne ferească de ea, decât o întâmplare plăcută. De aici nevoia, de îndată ce începem s-o ducem mai bine, să trăim clipe plăcute, vesele, de a conștientiza această senzație, îmbrățișând-o din plin, cultivând-o cât mai multă vreme cu putință, lucru subliniat stăruitor de Montaigne în limbajul lui plin de zorzoane: „Mă aflu oare într-o roșuială [stare] tihnită? Mă potopise oare vreun cântec? N-o las să mă ia subțire pe la simțăminte, îmi pun la treabă sufletul, nu ca să-i fie părtaș, ci spre desfătări, nu ca să se înece într-însa, ci ca să se afle în mijlocul daravelei; și trebuința sa în treaba asta era să se străvadă în această rânduială îmbelșugată și să-i cumpănească fericirea și s-o lărgească.” (14)

Astfel, experiența arată că înțelegerea propriei stări de satisfacție contribuie la creșterea stării noastre de fericire. Ne savurăm mulțumirea, lucru care consolidează în noi sentimentul de plenitudine: ne bucurăm, suntem fericiți de a fi fericiți.

Sintetizând, aș spune că definiția psihologică sau sociologică a fericirii face trimitere la această întrebare simplă: ne place viața pe care o ducem? Întrebarea este, de cele mai multe ori, formulată în felul următor în studiile privitoare la „mulțumirea

subiectivă” a indivizilor: „În general, sunteți foarte satisfăcut, oarecum satisfăcut, nu prea satisfăcut de viața pe care o duceți?” Desigur, această apreciere poate să difere odată cu trecerea timpului.

Putem așadar să vorbim despre fericirea percepută drept „mulțumire subiectivă”, drept conștiința unei stări de satisfacție (mai mult sau mai puțin) globale și durabile. Să fie însă de ajuns spre a descrie fericirea în sensul plinar al termenului? Și, mai cu seamă, putem oare să o manevrăm? Putem să-i sporim intensitatea, durata, globalitatea, s-o facem mai puțin dependentă de loteria vieții?

În fine, n-am amintit încă de „conținuturile” fericirii. Or, după cum subliniază Aristotel, „nu ne mai deslușim în legătură cu natura însăși a fericirii, existând neînțelegeri între explicațiile date de înțelepți și cele ale oamenilor de rând.” (15)

2

În grădina desfătărilor, cu Aristotel și Epicur

Nu există fericire fără plăcere. (16)

– ARISTOTEL

Să mergem mai departe pe făgașul problematicei filosofice, cu Aristotel și Epicur, doi gânditori greci care au făcut din fericire una dintre temele de căpetenie ale gândirii lor. Aristotel a fost câțiva ani îndrumătorul lui Alexandru cel Mare și discipol al lui Platon timp de douăzeci de ani. În anul 335 înaintea erei noastre, la vârsta de patruzeci și nouă de ani, părăsește Academia maestrului său, pentru a-și întemeia propria sa școală la Atena: Liceul. Cuget iscoditor și observator fără pereche, se arată preocupat atât de biologie, cât și de fizică, de mișcarea stelelor și de rânduielile vieții politice, de logică și de gramatică, de educație și de arte. A scris una din cele mai desăvârșite lucrări despre fericire, *Etica nicomahică*, închinată propriului fiu. Iată una dintre afirmații: „Fericirea este singura țință pe care o urmărim neîncetat pentru ceea ce este și nicidecum în alt scop.” (17) Fericirea ar fi pentru el „binele suveran”. Putem umbla după bani pentru confortul nostru, sau după putere pentru a ne bucura de recunoaștere, iar fericirea devine un scop în sine. Chintesența

problemei se referă la natura sa: ce anume ne face fericiți în mod plinar și durabil?

Noțiunea de fericire la filosofii greci se elaborează în esență prin prisma reflecției asupra plăcerii. O viață fericită înseamnă mai întâi și înainte de orice o viață care procură plăcere. Plăcerea este o emoție agreabilă legată de satisfacerea unei nevoi sau a unei dorințe. Îmi face plăcere să beau, pentru că, în felul acesta, îmi potolesc setea, să dorm dacă sunt ostenit, să învăț pentru că sunt însetat de cunoaștere, să obțin un obiect pe care îl râvnesc etc. Căutarea plăcerii este înnăscută la om și nu e nicidecum exagerat să afirmăm că este principalul motor al acțiunilor sale. Emoțiile înseamnă mișcare, deoarece, resimțindu-le, suntem motivați să acționăm. Plăcerea joacă un rol esențial în viața noastră biologică, psihologică, afectivă sau intelectuală. De la Darwin încoace,ologii subliniază însemnătatea rolului adaptativ al plăcerii: mecanismele legate de ea ar fi fost selecționate și păstrate datorită rolului lor central în evoluție. La fel, pentru Freud, „cel ce statornicește țelul de căpătâi al vieții este programul principiilor plăcerii.” (18)

Numeroase plăceri ale existenței nu necesită niciun efort: savurarea unei înghețate, satisfacerea unei porniri sexuale, vizionarea cu nesaț a unui serial de televiziune. Altele cer mai mult: să fii priceput într-o artă, să te avânți în însușirea de noi cunoștințe, să practici un sport anume la un nivel bun etc. Dacă toate aceste plăceri se află la niveluri de intensitate și de interes diferite, înseamnă că sunt precare. Nesuținând-o neîncetat prin solicitări externe, plăcerea se epuizează pe măsură ce ne bucurăm de ea. O masă bună produce, desigur, o mare plăcere, dar ea slăbește pe măsură ce burta noastră se umple și, ajunsă la saturație, până și cele mai alese mâncăruri ne lasă indiferenți. Dacă

unele împrejurări (am rămas lefteri, suferim de o boală, ne-am pierdut libertatea) ne abat din această căutare neostoită a plăcerii, ne simțim și mai nefericiți, ca și cum am fi în plin „sevraj fizic”. În sfârșit, plăcerea nu are nimic de a face cu morala: tiranul și perversul își găsesc plăcerea în a tortura, a ucide sau a-i face pe ceilalți să sufere.

Fiind trecătoare, având tot timpul nevoia de a fi întreținută, fiind moralmente neclară, plăcerea nu poate să fie singura călăuză a unei vieți. Mai mult ca sigur, știm deja din proprie experiență că dacă umblăm toată ziua după plăcerile ușoare și imediate, vom avea parte de dezamăgiri, că urmărirea distracției și a plăcerilor carnale nu ne aduce niciodată o satisfacție deplină și absolută. De aceea, filosofii Antichității – precum Speusippos, nepot și succesor al lui Platon la Academie – au condamnat goana după plăcere și unii cinici credeau că singurul leac pentru suferință este să fugi de plăcere: întrucât poate să ne ducă pe căi greșite și să ne facă nefericiți, să evităm să ne urmăm predispozițiile firești sau să le căutăm cu orice preț.

Aristotel respinge din start o atare concepție și subliniază că nu are în vizor decât plăcerile carnale: „Plăcerile trupești și-au însușit moștenirea cuvântului plăcere, pentru că spre ele alergăm cel mai des și pentru că acest lucru este împărtășit de toată lumea; și în felul acesta, având în vedere că sunt singurele care ne sunt familiare, credem că sunt singurele care există.” (19) Or, există multe alte plăceri decât cele trupești: dragostea și prietenia, cunoașterea, contemplația, faptul de a ne arăta dreptți și milostivi etc. Reluând cugetarea lui Heraclit conform căreia „un măgar având de ales între paie și aur, va prefera paiele”, Aristotel menționează că plăcerea se definește în funcție de firea fiecăruia și începe să-și pună întrebări legate de specificitatea naturii

umane. Omul este singura ființă vie înzestrată cu un *nous*, cuvânt grecesc tradus îndeobște prin „intelect”, dar pe care îl voi traduce mai degrabă prin „spirit”, întrucât, pentru Aristotel, înseamnă nu pur și simplu inteligența sau rațiunea în sensul modern al termenului, ci *principiul divin* care se găsește în orice ființă umană. De aici concluzia pe care o trage Aristotel, cum că cea mai mare plăcere a omului constă în experiența contemplației, izvor al fericirii desăvârșite: „Din moment ce spiritul este o însușire divină, o existență conformă cu spiritul va fi, în raport cu viața umană, cu adevărat divină. Prin urmare, nu trebuie să-i ascultăm pe cei care îl sfătuiesc pe un om – pretextând că este un simplu om – să nu cugete decât la cele omenești și, pretextând că este muritor, să se limiteze la cele trecătoare. Dimpotrivă, să facem tot ce putem ca să devenim nemuritori și să trăim potrivit a ceea ce avem mai bun în noi, deoarece principiul divin, oricât ar fi de neînsemnat prin dimensiuni, are câștig de cauză față de orice alt lucru, prin putere și valoare. [...] Specificul omului este așadar viața spiritului, din moment ce spiritul constituie esențialmente omul. O astfel de viață este și perfect fericită.” (20)

Aristotel subliniază cu convingere că *goana după fericire constituie întotdeauna o goană după plăcere*, dar dacă plăcerile sufletești contribuie cel mai mult la fericire, acesta precizează totuși în mod realist că „înțeleptul va mai avea nevoie și de îndestulare fizică, de vreme ce este om, întrucât natura umană nu-și este suficientă sieși întru exercitarea contemplației. Corpul trebuie să fie și într-o stare de sănătate bună, să se bucure de hrană și de toate îngrijirile”. (21) Prin urmare, secretul unei vieți fericite nu constă în goana orbească după toate plăcerile existenței, fără să însemne că trebuie să renunțe la ele, ci să caute un maximum de plăcere cu un maximum de rațiune. Rațiunea e cea care permite

să ne rânduim plăcerile și să ducem o viață virtuoasă, izvor de fericire, virtutea fiind definită în acest caz drept „calea de mijloc” dintre două extreme și evidențiată (la fel ca opusul său, viciul) printr-o poftă firească. Virtutea se dobândește prin intermediul rațiunii și se consolidează în practică (doar înfăptuind acte de curaj devenim curajoși). Astfel, Aristotel afirmă că „fericirea este o activitate a sufletului corespunzătoare virtuții.” (22) Ceea ce conferă măreție, dar aduce și fericire ființei umane este că, prin rațiune, poate să devină virtuos și, printr-o activitate aleasă de bunăvoie, își poate cultiva anumite virtuți: curaj, cumpătare, mărinimie, bunătate, blândețe, umor, spirit de dreptate etc.

Cu câteva decenii mai târziu, un alt filosof atenian, Epicur, elaborează o etică a fericirii întemeiată pe plăcere. Contrar premergătorului său, el nu crede într-un principiu divin prezent la om. În 306 înaintea erei noastre, la vârsta de treizeci și cinci de ani, Epicur creează la rândul lui o școală: Grădina. Majoritatea scrierilor sale s-au pierdut, dar, din fericire, s-a păstrat o lungă scrisoare a sa adresată unui anume Meneceu, în care expune principalele aspecte despre fericire din filosofia personală.