



& SAVOIR-VIVRE®

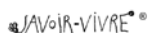
Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

Dean Burnett

CREIERUL FERICIT

traducere din limba engleză de
MIHAI-DAN PAVELESCU





Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dean Burnett

THE HAPPY BRAIN

Copyright © Dean Burnett, 2018

© Baroque Books & Arts®, 2019

Imaginea copertei: Cristiana Radu

Concepție grafică © Baroque Books & Arts®

Redactor: Ines Hristea

Lector: Rodica Crețu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BURNETT, DEAN

Creierul fericit / Dean Burnett;

trad.: trad. din lb. engleză de Mihai-Dan Pavelescu. -

București: Baroque Books & Arts, 2019

Index

ISBN 978-606-8977-11-9

I. Pavelescu, Mihai Dan (trad.)

159.9

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

INTRODUCERE

Cândva, un filozof înțelept a spus: „Fericire, fericire, tu ești darul meu cel mai preț.” Cred că e vorba despre Aristotel. Sau poate despre Nietzsche? Da, sună într-adevăr a ceva ce ar fi spus Nietzsche. Însă, indiferent de cine a rostit cuvintele astea, adevărul lor rămâne valabil: fericirea e importantă.

Însă ce anume îl face pe om fericit? De ce oare oameni diferiți sunt făcuți fericiți de lucruri diferite și la momente diferite? Care este *scopul* fericirii? Și, de fapt, *există* un astfel de scop? Fiind o persoană cu aplecare spre știință, am încercat să caut explicații, dar n-am găsit decât o avalanșă de tehnici și de mode trecătoare de management, pseudofilozofie, manuale de autodezvoltare, instructori de viață bună, guru și psihologi pozitiviști, toți și toate cu grade diverse de nesiguranță și insistând că știau cu certitudine secretul fericirii, care era aplicabil absolut oricui. Asta, în sine, nu m-ar fi deranjat prea mult, totuși „secretele” lor nu se potriveau între ele, ceea ce sugera că foarte multe puteau să fie simple aiureli.

Ca exemplu în acest sens, iată câteva titluri reale din celebrul ziar britanic *Daily Mail*: „Uitați de bani – în ce fel

sunt sexul și somnul cheia fericirii?”, „Cheia fericirii? Începeți cu un salariu de 4 000 de lire pe lună”, „De ce secretul fericirii este să aveți 37 de obiecte de îmbrăcăminte”, „Găsești cheia fericirii dacă te tratezi ca pe un prunc?”, „Cheia fericirii după 55 de ani? Luați-vă un nou animal de companie și plecați în fiecare lună într-o călătorie de o zi, încheiată cu o cină la restaurant”, „Cheia fericirii? Dăruiți prăjiturile pe stradă” și așa mai departe. Puteți să înțelegeți din astea orice doriți.

Chiar și mai iritant pentru un doctor în neuroștiință, autor de cărți de popularizare a științei și, aparent, specialist căutat pentru comentarii generaliste despre știrile legate de creier, așa cum sunt eu, o sumedenie dintre aceste așa-zise secrete invocă disciplina mea sau elemente cu sonoritate precum „dopamină”, „oxitocină” sau „centrii emoției”. Dacă sunteți un neurocercetător experimentat, puteți să sesizați cu ușurință când cineva vă împrumută, pur și simplu, terminologia domeniului ca să sune credibil, în loc s-o înțeleagă realmente, în mod util.

Atunci mi-am spus: păi, dacă tot intenționați să-mi exploatați domeniul, măcar faceți un mic *effort* în privința asta. Sigur că da, creierul nu e perfect și adesea sunt primul care subliniază asta, totuși rămâne obiectul cel mai fantastic și mai terifiant de complex pe care-l cunoaștem. Pentru a explica într-adevăr cum abordează el fericirea, n-ar ajunge un rezumat vag de două rânduri sau o înșiruire de termeni cu sonoritate impresionantă... ar fi nevoie de o carte întreagă...

Atunci am fost lovit de inspirație. Păi, aș putea să scriu eu cartea aceea! Cartea despre felul în care creierul abordează fericirea, la nivel fundamental. Iar aceea este exact cartea pe care o citiți acum. Asta fiindcă am obiceiul să merg până-n pânzele albe ca să soluționez nemulțumiri

minore, chiar dacă persoanele care le-au generat habar nu au de existența mea.

Prin urmare, aceasta este o carte despre fericire și despre cum apare ea în creier. Ce o determină și de ce? Din ce cauză creierului nostru îi plac atât de mult anumite lucruri, dar nu toate? Există vreo modalitate absolut certă pentru a induce fericirea în orice creier uman, așa cum par să susțină atâția, sugerând că fericirea e similară tastării unei parole, într-un cont bancar on-line? Poate să existe într-adevăr fericire veșnică... și, de fapt, ar fi ea de dorit? Oare nu cumva trăirea acelorași senzații zi de zi, an de an, ne-ar împinge mai degrabă spre pragul nebuniei, în loc să ne ofere satisfacție eternă? Și multe altele.

Un aspect care se desprinde covârșitor de clar din simpla varietate a presupuselor „secrete” ale fericirii este indiscutabilul ei element subiectiv. Toți avem idei diferite despre ce anume ne face sau ne va face fericiți – indiferent dacă e vorba despre bogăție, celebritate, dragoste, sex, putere, răs și așa mai departe. Totuși nu putem să știm cu adevărat decât ceea ce funcționează pentru *noi*. De aceea am dorit să includ părerile multor persoane, din pături diferite ale societății, pentru a vedea ce anume le face (sau nu) ferice pe ele. Astfel am sfârșit prin a sta de vorbă cu staruri ale scenei și ale ecranului, cu milionari, cu savanți de top, cu jurnaliști, cu scriitori și cu o persoană care... ei bine, să spunem doar că în nicio altă cercetare pe care am făcut-o n-am auzit rostită atât de frecvent și de deschis expresia „sado-maso”.

Pare ispititor, nu?

Ar trebui să vă avertizez totuși că aceasta *nu este* menită a fi o carte motivațională sau vreun model pentru cum să trăiești o viață mai fericită și mai împlinită ori altceva de felul ăsta. Sunt, pur și simplu, fascinat de creier și de tot ce face el, iar unul dintre lucrurile pe care le face este să ne

îngăduie să simțim fericirea. Intenția mea a fost aceea de a explica, în limitele capacităților personale, cum se întâmplă asta. Sper că veți fi fericiți, aflându-mi explicația. Deși, dacă nu veți fi fericiți, eu voi înțelege motivul.

Iar după ce veți citi cartea, îl veți înțelege și voi.

CUPRINS

Introducere	5
1. Fericirea în creier.....	9
2. Fericirea de acasă	49
3. Munca și creierul.....	81
4. Fericirea înseamnă alți oameni	118
5. Dragoste, pasiune sau dezastru	156
6. Trebuie să și râdem.....	203
7. Partea întunecată a fericirii.....	242
8. Fericirea și vârsta	283
Postfață	324
Note.....	332
Mulțumiri.....	357

WITH LOVE,
BAROQUE



 SAVOIR-VIVRE®

O colecție de formare și rafinare a personalității, *à la légère*, fără nicio declarație de intenție programatică.

Enciclopedii și alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecțiuni și să răspundă la marile întrebări cu grație, umor și inteligență, pentru cititorii care își caută bucurii oneste într-o lume a speranțelor amânate.