

PRACTIC

Frank Martela, filozof și cercetător în domeniul psihologiei, este specializat în subiecte legate de sensul vieții, fericire și împlinirea sufletească. A scris articole pentru *Harvard Business Review*, *Scientific American Mind* și *Salon*, iar activitatea sa a fost prezentată în *Quartz* și la BBC. Cercetările sale au fost publicate în numeroase reviste științifice, precum *Journal of Personality*, *Journal of Positive Psychology*, *Journal of Happiness Studies*, *Metaphilosophy*, *Southern Journal of Philosophy*, *Motivation & Emotion* și *Organization Studies*. A susținut numeroase conferințe în universități din întreaga lume, printre care Stanford University, Harvard University și University of Edinburgh. A dat interviuri pentru *New York Times*, *Fitness*, *Vice News* și *Monocle Observer*. Este profesor la Aalto University, din Helsinki.

.

FRANK MARTELA

O VIAȚĂ
MINUNATĂ

CUM SĂ GĂSIM
UN SENS AL EXISTENȚEI

Traducere din engleză
de Doina Lică

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Mona Antohi
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Ana-Maria Vieru
DTP: Florina Vasiliu, Dan Dulgheru

Tipărit la Artprint

Frank Martela

A Wonderful Life: Insights for Finding a Meaningful Existence

Copyright © Frank Martela, 2020

Original edition published by Harper Design, 2020

Romanian edition published by agreement with Frank Martela and

Elina Ahlback Literary Agency, Helsinki, Finland.

All rights reserved.

© HUMANITAS, 2021, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Martela, Frank

O viață minunată: cum să găsim un sens al existenței /

Frank Martela; trad. din engleză de Doina Lică. –

București: Humanitas, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-973-50-7308-4

I. Lică, Doina (trad.)

159-9

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 0723 684 194

Cuprins

Introducere	7
Partea întâi	
DE CE CAUTĂ OAMENII SENSUL VIEȚII	
1. Ridică-te deasupra absurdității vieții	15
2. Ești, la nivel cosmic, insignifiant, efemer și arbitrar – iar asta e OK	18
3. Fericirea este un scop în viață modest	24
4. Viața ta are deja sens	37
Partea a doua	
PROBLEMA SENSULUI: O NOUĂ PERSPECTIVĂ	
5. Criza ta existențială te face modern	49
6. O noțiune romantică	63
7. Există un sens în viață cu sau fără sensul vieții	77
8. Construirea unui sistem personal de valori	89
Partea a treia	
CĂI SPRE O VIAȚĂ MAI PLINĂ DE SENS	
9. Investește în propriile relații	101
10. Ajută-i pe alții, ajută-te pe tine însuți	112
11. Devino cine ești	122
12. Controlează-ți potențialul	132

6 Cuprins

Epilog	147
Mulțumiri	149
Note	153
Bibliografie	177
Lecturi recomandate	181

Introducere

„Cum am venit pe lume; de ce nu am fost întrebat, de ce nu mi s-au adus la cunoștință datinile și rânduiala, ci am fost înfipt și eu în rând cu alții...? Cum se face că a început să mă intereseze marea întreprindere, numită realitate? De ce m-ar interesa? Nu-i o chestiune de liberă alegere? Iar dacă tot sunt obligat să fiu [interesat], unde este atunci dirigitorul; am dreptul și eu la vreo observație? Nu există nici un dirigitor? Unde să mă adresez cu plângerea mea?“

—Søren Kierkegaard, *Gjentagelsen*, 1843*

Unde erai când ți-a trecut prin minte că viața nu are sens? La a treia cină încălzită la microunde din săptămână, pe când meditai la gustul ketchupului și la avantajele sale pentru sănătate? Sau când ai apăsat butonul *send* la ora 2 noaptea, după ce ai încheiat o sarcină de serviciu urgentă, doar ca să înțelegi că lumea, cel mai probabil, n-o să fie cu nimic mai bună în felul ăsta? Poate că o tragedie cu impact major te-a ajutat să înțelegi că nu ai făcut nici un efort ca să afli ce vrei cu adevărat de la viață. Sau poate te-ai trezit pur și simplu într-o dimineață, te-ai privit în oglinda din baie și te-ai întrebat dacă mai e și altceva în fleacul ăsta nebunesc numit viață.

Stai liniștit – nu ești singur. În această carte te vei întâlni cu mulți gânditori și filozofi care s-au confruntat cu insignifianța existenței și au sfârșit la extrema cealaltă, cu un sentiment renăscut și optimist al sensului vieții.

* Søren Kierkegaard, *Repetarea*, trad. Adrian Arsinevici, Amarcord, Timișoara, 2000, p. 95 (n. tr.).

Ca oameni, dorim ca viețile noastre să aibă importanță, valoare și sens. Suntem „programați să căutam sensul vieții“, așa cum spune profesorul de psihologie Roy Baumeister¹. Lipsa sensului este o privațiune psihologică gravă, asociată cu depresia și chiar sinuciderea.² Sensul vieții e important pentru a găsi o motivație, starea de bine și, în general, pentru o viață ce merită trăită.³ Într-adevăr, numeroase studii au arătat că indivizii care au un puternic sentiment al scopului în viață tind să trăiască mai mult.⁴ Viktor Frankl, supraviețuitor al Holocaustului și renumit psihiatru, a observat direct acest lucru cât a trăit în lagărele de concentrare. Doar indivizii care au reușit să-și păstreze un sentiment al sensului vieții în asemenea condiții intolerabile au avut o șansă de supraviețuire. Îi plăcea să-l citeze pe Nietzsche: „Cel care are un *de ce* pentru care să trăiască poate să suporte aproape *orice*“⁵.

Problema este că în cultura occidentală a devenit tot mai greu de răspuns la întrebarea inevitabilă „de ce“ într-un mod real sau satisfăcător. De-a lungul istoriei, majoritatea civilizațiilor au răspuns la dorința de a găsi un sens al vieții prin asigurarea unui cadru cultural stabil care cuprindea răspunsuri la marile întrebări ale existenței. Când strămoșii noștri întrebau: „Cum să-mi trăiesc viața?“,recurgeau la cultură – tradițiile, credințele și instituțiile trainice ale societății – pentru a găsi îndrumare. Totuși, perioada culturală contemporană a destabilizat vechile baze ale sensului vieții. În vreme ce știința modernă a îmbunătățit în mod considerabil condițiile materiale de trai, a slăbit vechile sisteme de valori și soluții, și nu a reușit să asigure noi fundamente solide pentru valorile și semnificațiile umane. După cum afirmă expertul în istoria moralității, filozoful scoțian Alasdair MacIntyre, valorile occidentale moderne se întemeiază pe vestigiile unei concepții mai vechi despre lume, care nu mai are logică.⁶

Societățile occidentale au moștenit anumite valori, însă au pierdut legătura cu concepția mai largă pe care o aveau la temelie și care le justifica. Iar influența acestei concepții occidentale tot mai seculare și mai individualiste câștigă tot mai mult teren în întreaga lume.⁷

În concepția idealistă modernă, ai libertatea să-ți găsești propriul sens al vieții și să-ți marchezi propriul drum unic pe baza valorilor pe care singur ți le-ai ales. Din păcate, în loc să te simți eliberat, te simți doar secătuit. Lucrezi mai mult, mai inteligent și mai eficient decât generațiile dinainte, dar poți explica tot mai puțin de ce tragi atât de tare. Cărui scop îi servește munca ta epuizantă? Ai căzut de bunăvoie în „capcana omului ocupat“, pe care autorul Tim Kreiner o descrie atât de elocvent: „A fi ocupat servește ca un fel de asigurare existențială, ca un mijloc de protecție împotriva vidului; evident, viața ta nu poate fi absurdă sau banală sau fără sens dacă ești atât de ocupat, complet prins, solicitat în fiecare oră din zi“⁸. Faci tot ce poți ca să rămâi ocupat și să păstrezi acest sentiment al urgenței pentru a evita plictiseala și amenințarea de a fi singur cu gândurile tale. Oamenii par dispuși să urmeze orice scop prescris de cei cu autoritate pentru a evita să se gândească ce ar dori ei înșiși cu adevărat să facă cu viețile lor. Asta explică ciudățenia existenței moderne pe care a observat-o filozoful Iddo Landau: „Mulți oameni chibzuiesc toată seara la ce restaurant sau la ce film să meargă mai mult decât se gândesc într-o viață întreagă cum ar putea da mai mult sens propriei vieți“⁹.

Pentru a trăi o viață pe care singur ți-ai ales-o, pentru a-ți conduce propria barcă, trebuie să ai o idee clară despre direcția în care vrei s-o apuci. În acest scop, ai nevoie de câteva valori esențiale care să te ajute să faci față provocărilor vieții. Iar *în acest scop* trebuie să-ți faci timp să reflectezi serios și să-ți pui întrebări despre opțiunile pe

care le ai în viață și să înfrunți orice îndoială existențială care poate persista dincolo de nivelul superficial al vieții. Există un șir lung de gânditori celebri – de la Lev Tolstoi și Thomas Carlyle la Simone de Beauvoir și de la Søren Kierkegaard la Alan W. Watts – care au descoperit că doar înfruntând absurditatea vieții și acceptând insignifianța existenței te poți elibera pentru a găsi un sentiment mai solid al sensului în propria viață. Această carte oferă o nouă cale de a medita la semnificația vieții, care ni se adresează tuturor, astfel încât, indiferent de locul în care ne aflăm din punct de vedere cultural, religios etc., vom fi îndrumați spre o viață mai împlinită, mai încărcată de sens.

Vreau să te ajut să ai o existență mai plină de sens. După un deceniu de cercetări în filozofia, psihologia și istoria sensului vieții, mi-am dat seama că e mai ușor decât ai crede să identifici ceea ce dă semnificație vieții. De fapt, există probabil o bogăție de sensuri în viața ta dacă ești deschis să le vezi și să le intuiești. Motivul pentru care totul pare adesea o ghicitoare imposibilă și chinuitoare este că noi, cultura noastră, am continuat să folosim modele vechi pentru a reflecta la această problemă, modele care nu mai au nici o logică. Schimbând modul de gândire, vei ajunge să vezi că răspunsurile pe care le cauți pot fi găsite în viața ta de fiecare zi. Această carte explică în primul rând de ce oamenii caută semnificația, examinează greșeala istorică prin care a luat naștere anxietatea existențială modernă și îți oferă căi ușor de urmat care duc la o existență mai încărcată de sens. Unele perspective pot părea ciudate, altele pot fi evidente, iar pe altele poate că le-ai adoptat deja. Împreună totuși ele urmăresc să-ți ofere o bază solidă și stabilă pentru a-ți construi o existență împlinită, pozitivă și mai plină de sens.

Nu ai ales să te naști. Nimeni nu ți-a cerut permisiunea de a fi implicat. Nimeni nu ți-a dat un manual de instrucțiuni, și totuși iată-te, aruncat în lumea în care trebuie să acționezi, să faci ceva cu sens din timpul limitat al existenței care ți-a fost acordat.¹⁰ Și n-ar fi rău să rezolvi rapid, înainte să fie prea târziu. Așa cum spune personajul lui Edward Norton, naratorul, în filmul *Fight Club*: „Asta-i viața ta și se scurge minut cu minut”^{*}.

^{*} Chuck Palahniuk, *Fight Club*, trad. Dan Croitoru, Polirom, Iași, 2004, p. 32 (n. tr.).

PARTEA ÎNTÂI

DE CE CAUTĂ OAMENII
SENSUL VIEȚII

1. Ridică-te deasupra absurdității vieții

„Se întâmplă ca decorurile să se prăbușească. Trezire, tramvai, patru ore de birou sau de uzină, masă, tramvai, patru ore de muncă, masă, somn și luni, marți, miercuri, joi, vineri, sâmbătă în același ritm – iată un drum pe care îl urmăm cu ușurință aproape tot timpul. Dar într-o zi ne pomenim întrebându-ne «pentru ce?» și totul începe odată cu această oboseală uimită.“ —Albert Camus, *Le mythe de Sisyphe*, 1942*

Viața este absurdă, iar asta e OK. Nimeni nu a scris mai elocvent despre acest lucru decât Albert Camus în *Mitul lui Sisif*¹¹. Titlul cărții, o scriere clasică în literatura existențialistă, derivă din legenda lui Sisif, personajul antic grec căruia, după ce i-a sfidat pe zei, i se aplică o pedeapsă veșnică: este condamnat pentru totdeauna să împingă un bolovan în sus pe munte, doar ca să-l vadă rostogolindu-se la vale din nou și să-l împingă apoi în sus, la nesfârșit. Camus l-a considerat pe Sisif un erou al absurdului, un fel de Phil Connors al mitologiei grecești. Phil Connors este un meteorolog fictiv de televiziune din Punxsutawney, Pennsylvania, din filmul *Ziua cârțiței*, care a încercat orice, inclusiv sinuciderea, pentru a întrerupe monotonia existenței sale banale. Totuși, fără greș, Connors se trezește pe aceeași melodie de la radio, în același oraș, destinat să urmeze aceeași traiectorie fără sens a vieții sale. Spune: „Am fost odată în Insulele Virgine. Am cunoscut

* Albert Camus, *Mitul lui Sisif*, trad. Irina Mavrodin, în Albert Camus, *Fața și reversul. Nunta. Mitul lui Sisif. Omul revoltat. Vara*, RAO, București, 1994, p. 111 (n. tr.).

o fată. Am mâncat homar, am băut *piña colada*. La apus, am făcut dragoste ca vidrele de mare. A fost o zi tare bună. De ce nu pot trăi ziua aia mereu și mereu?“ Cine dintre noi nu poate înțelege acest sentiment? Chiar și într-o zi bună, viețile noastre par adesea blocate pe o buclă fără sfârșit.

Desigur, ca autor al propriei vieți, ești puternic implicat. Totuși, ocazional, poți descoperi că, din punctul de vedere al Universului, viața ta este mărunță, accidentală și nu are nici o valoare specială. Discrepanța dintre *sentimentul* că viața ta este foarte importantă și *înțelegerea* faptului că e posibil să nu poți justifica acel sentiment este noțiunea de absurd. Filozoful Todd May o numește „conflictul între nevoia noastră de sens și refuzul Universului de a ni-l da“¹². Este dilema ce apare când nu poți explica de ce acțiunile tale merită întreprinse sau de ce viața ta merită trăită. Asta se întâmplă când pierzi legătura cu un cadru – personal, familial, social – care îți poate spune ce este cu adevărat valoros.

Este ceea ce se întâmplă tot mai mult în cultura occidentală. În renumita sa analiză asupra societății americane, *Habits of the Heart*, sociologul Robert Bellah observă cum peisajul moral al americanilor moderni a fost redus la preferințele indivizilor egoiști, astfel încât, de fapt, scopurile supreme ale unei vieți bune au devenit o „chestiune de alegere personală“¹³. Oamenii nu mai simt că ar fi ghidați de un cadru cultural solid. În loc să știi cum să trăiești, te simți obligat să *alegi* cum să trăiești. După cum spunea Jean-Paul Sartre, „totul este permis dacă Dumnezeu nu există“¹⁴.

Să ne gândim la un Sondaj Gallup Internațional din 2007 care a chestionat peste 140.000 de persoane din 132 de țări diferite. Printre numeroasele întrebări era și