

# Punctul ideal

Un antidot fantastic  
pentru pozitivitatea toxică.

**Adam Grant**

Plăcerile  
suferinței  
și căutarea  
sensului



**PAUL  
BLOOM**



# Cuprins

	PREFAȚĂ: O VIAȚĂ BUNĂ .....	11
<b>1</b>	SUFERINȚA .....	29
<b>2</b>	MASOCHISMUL BENIGN .....	69
<b>3</b>	O PLĂCERE INEXPLICABILĂ .....	109
<b>4</b>	LUPTA CU DIFICULTĂȚILE .....	153
<b>5</b>	SENSUL VIEȚII.....	183
<b>6</b>	SACRIFICIUL .....	217
<b>7</b>	DULCEA OTRAVĂ .....	251
	MULȚUMIRI .....	273
	NOTE .....	277
	INDICE .....	307

# SUFERINȚA

Fiul meu cel mic e atras de durere. A fost mereu puștiul care intră într-o competiție de dat palme cu amicii sau care te provoacă la o întrecere de mâncat wasabi. Pentru proiectul lui din clasa a XII-a s-a cățărat pe Everest. Nu pe Everestul cel adevărat – în fond, trebuia să se ducă la școală –, dar Everestul are înălțimea de 8 848 de metri, așa că în fiecare după-amiază Zach s-a dus la o sală cu pereți de escaladă și s-a cățărat ore în șir (în jur de 300 de metri pe zi, de 4-5 ori pe săptămână, timp de 30 de zile) și a ținut un blog în care a scris unde s-ar afla și ce ar vedea dacă într-adevăr ar pleca din Nepal de la tabăra de bază, ar urca pe Everest și s-ar întoarce. A fost ceva dezagreabil și istovitor, iar el s-a plâns amarnic de această experiență pe care a adorat-o, în același timp.

Pun pariu că și tu ai făcut ceva similar. Poate mergi cu cortul, abandonându-ți patul moale și apa fierbinte de la duș. Sau poate faci ciclism, un sport ai cărui competitori de elită cântă despre „dulcea durere”<sup>1</sup> descrisă de un ciclist ca „acel sentiment de a-ți pierde respirația și de a fi obosit până în măduva oaselor, urmat de un zâmbet tâmp când vezi timpul pe care l-ai obținut [...] spațiul mental în care te duci pentru a uita de picioarele tale care urlă de durere când te apropii de vârful [unei] pante cu adevărat

abrupte pe care trebuie s-o urci pe bicicletă, când tot ce faci e să te rogi la zeii endorfinei“.

Nu sunt sportiv de performanță, dar cu mult timp în urmă am alergat la Maratonul New Yorkului. Când am decis să fac asta, eram într-o formă teribil de proastă, așa că a fost nevoie de mai mult de un an de pregătire, mare parte într-o iarnă teribilă din New England. Îmi amintesc și acum cum alergam în întunericul dimineții, cum îmi amorțea fața, cum îmi tratam bătăturile și durerile musculare. Dar acestea sunt amintiri pe care le prețuiesc.

Mai există și plăcerile masochiste mai pasive. Nu e niciun mister legat de motivul pentru care ne place să simțim încântarea, venerația, triumful prin intermediul altcuiva sau dorința sexuală. Dar cum rămâne cu filmele de groază? În urmă cu mai mulți ani, l-am găsit pe fiul meu mai mare făcându-și tema la fizică și uitându-se în același timp pe laptop la un film franțuzesc cu canibali, numit *Raw*. O singură privire a fost suficientă pentru a-mi da peste cap toată după-amiaza. E prea mult pentru mine; când voi vorbi despre pornografia care implică tortura și altele asemenea, voi face apel la descrieri făcute de alții.

(Același fiu mi-a prezentat vesel un forum de pe Reddit numit *r/wince\**, care este exact ceea ce pare conform numelui. Tocmai am intrat pe forum și prima postare de pe ziua de azi este o fotografie intitulată: „Capsat degetul. Capsa a pătruns până la os.“ Mi s-au înmuiat picioarele doar gândindu-mă la asta și imediat am schimbat fereastra de pe ecran.)

Poate îți plac asemenea lucruri – poate ai lăsat cartea din mână și ai intrat pe Netflix sau pe Reddit ca să vezi despre ce vorbesc – sau poate ești mai degrabă ca mine, un suflet sensibil.

---

\* „A tresări, a se înfiora“ (în engleză). (*N. trad.*)

Cu toate acestea, toată lumea e puțin atrasă de situațiile neplăcute. Printre producțiile de televiziune care îmi plac se numără seriale precum *Clanul Soprano*, *Breaking Bad* și *Urzeala tornurilor*. Aceste seriale sunt violente – conțin violuri, crime și tortură – și redau în toate modurile suferința și pierderea cuiva drag. Dar mă fascinează și pariez că ceva similar, poate implicând melancolie în loc de violență, te atrage și pe tine.

Tipul specific de suferință în care ne place să ne afundăm și cât de intensă vrem să fie diferă de la persoană la persoană. Mie îmi plac curry-ul picant și *montagnes russe*-ul. Băile fierbinți? Da, dar nu prea fierbinți. Alergarea pe distanțe mari? Da. Jocurile erotice sadomasochiste? Asta nu te privește. Dar, deși există diferențe evidente, nimeni nu este imun la atracția suferinței.

ÎNAINTE SĂ TRECEM mai departe, vreau să pun o problemă semantică. Voi folosi cuvintele „plăcere“ și „durere“ la fel cum le utilizează toată lumea – în mare, pentru a ne referi la experiențe care ne fac să exclamăm fie *Ahhh!*, fie *Auuu!* Dar voi vorbi și despre situații negative care nu sunt dureroase pe plan fizic, precum să lucrezi multe ore la un proiect dificil, să reflectezi obsesiv la amintiri triste sau să nu vrei să mănânci atunci când îți e foame. Uneori voi numi aceste situații „suferință“. Acest lucru corespunde definiției standard din dicționar: durere, stres sau chin continuu. (Această definiție nu menționează că trebuie să existe *multă* durere, *mult* stres sau *mult* chin.)

Dar mi-am dat seama că există unele persoane care se simt inconfortabil, chiar ofensate de această alegere lexicală. Odată am descris o activitate banală (niște șocuri electrice ușoare aplicate în laborator) drept suferință și o femeie mai în vârstă

mi-a spus furioasă că părinții ei au trecut prin experiențe cumplite în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial și că *asta* înseamnă suferință. Pentru ea, utilizarea mea extinsă minimizează ce li se întâmplase lor. O înțeleg. Și eu simt același lucru când cineva descrie o experiență precum a aștepta la o coadă lungă în aeroport drept „tortură“. Acest lucru ar putea fi în regulă pe post de exagerare comică, dar să o spui serios este jignitor – trivializează adevărata suferință.

Mi-aș dori ca limba engleză să aibă un vocabular mai bogat, astfel încât să putem face mai ușor distincții. Dar nu are, așa că voi continua să folosesc cuvântul „suferință“ pentru întregul spectru al situațiilor negative. La fel cum a atinge cu limba un dinte care doare este tot durere, formele de suferință ușoară sunt tot suferință. Dar dacă nu îți place această formulare, tradu pur și simplu mintal utilizarea pe care o dau acestui cuvânt sub forma inconfortabilă, dar poate mai precisă, de „situații care sunt în mod tipic negative, din motive fie fizice, fie psihologice“ și vom fi pe aceeași lungime de undă.

ÎN ACEASTĂ CARTE vom analiza două tipuri diferite de suferință pe care o alegem. Prima implică alimentele picante, băile fierbinți, filmele înfricoșătoare, sexul brutal, exercițiile fizice intense și altele asemenea. Vom vedea că astfel de trăiri oferă o cale de evadare din starea de conștiență, satisfac curiozitatea și cresc statutul social. Cea de-a doua este cea implicată în alpinism și creșterea copiilor. Asemenea activități implică multe eforturi și sunt adesea neplăcute. Dar fac parte dintr-o viață bine trăită.

Aceste două tipuri de durere și suferință pe care o alegem – pentru plăcere și pentru faptul că dau un sens existenței noastre – diferă în multe moduri. Disconfortul băilor fierbinți,

al jocurilor erotice sadomasochiste și al curry-ului picant este căutat în mod activ; îl așteptăm cu nerăbdare – efortul nu ar fi suficient fără el. Când ne antrenăm pentru maraton, nu ne imaginăm că ne vom accidenta și că vom fi dezamăgiți. Și totuși posibilitatea eșecului trebuie să existe. Când începem un joc, nu vrem să pierdem, dar dacă știm că vom câștiga de fiecare dată, nu ne vom distra niciodată. Același lucru este valabil și pentru viață, în general.

Imposibilitatea eșecului este unul dintre dezavantajele visatului cu ochii deschiși. George Ainslie, psihiatru și economist comportamental, s-a plâns odată că visele cu ochii deschiși suferă de o „lipsă de suficiență”<sup>2</sup>. Putem alege să ne plasăm într-o situație dificilă, dar putem alege și să ieșim din ea. Această libertate poate diminua mare parte din plăcerea pe care o obținem din fantezia solitară.

În cazul în care te întrebi, asta este cauza pentru care omnipotența este plictisitoare. Dacă nu ar exista kriptonita, cui i-ar păsa de aventurile lui Superman? De fapt, adevărata omnipotență ar fi suferința. Există un episod mai vechi din serialul *Zona crepusculară* care dezvoltă acest subiect.<sup>3</sup> Un gangster moare și, spre surprinderea lui, se trezește în ceea ce pare a fi paradisul. Primește orice vrea – sex, bani, putere. Dar se instalează plictiseala și apoi zădărnicia, iar în cele din urmă îi spune călăuzei sale că locul lui nu e în rai. „Vreau să mă duc în celălalt loc”, spune el. Iar călăuză îi răspunde că acesta nu e raiul; el se află deja în celălalt loc.

SINTAGME PRECUM „durerea care reprezintă și plăcere” și „bucuria pe care o putem obține în urma suferinței” au sens. Exemple precum sauna și pornografia care implică tortura

arată clar că apreciem atracția anumitor forme de durere și suferință. „Doare atât de plăcut“ spune compozitorul și filosoful John Mellencamp, iar noi dăm din cap aprobator. Dar dacă reflectăm la asta, ideea este puțin ciudată, chiar paradoxală.

În fond, neplăcerea pare a face parte din însăși noțiunea de durere. Într-un text clasic, filosoful David Lewis își imaginează un nebun care simte o durere diferită de cea pe care o simțim noi.<sup>4</sup> În timp ce durerea pe care o simțim noi ne face să ne dorim ca ea să se oprească și e posibil să ne determine să țipăm sau să plângem, durerea pe care o simte el îl face să se comporte în moduri stranii – el se gândește la matematică, își încrucișează genunchii și își trosnește degetele. Iar nebunul pe care și-l imaginează Lewis nu are nicio motivație de a evita durerea sau de a o face să dispară atunci când îl cuprinde.

Analiza lui Lewis e subtilă, dar reacția mea, și poate și a ta, este că, în fond, nu există cu adevărat durere. Nebunul e posibil să o numească durere, dar această confuzie reflectă doar tulburarea lui mintală. Nu poate fi durere dacă nu are nicio asociere cu ceva negativ, așa că el greșește descriind-o ca atare.

Și de aceea plăcerea derivată din durere ne nedumerește atât de tare. Gândește-te la două definiții care apar când tastezi cele două cuvinte și folosești un motor de căutare.

„Plăcere: o senzație de satisfacție și bucurie plină de încântare.“

„Durere: o senzație fizică extrem de neplăcută, cauzată de o boală sau de un traumatism.“

Aceste cuvinte par a avea un sens opus. Dacă verifici definiția tehnică<sup>5</sup> oferită de International Association for the Study of Pain Task Force de pe Taxonomy, vei observa că durerea este



„o experiență senzorială și emoțională neplăcută, care provine din traumatismul real sau potențial al unui țesut sau care e descrisă în termenii unui asemenea traumatism“ – și iată din nou cuvântul „neplăcut“. Cum poate o experiență să fie simultan și plăcută, și neplăcută?

Conform unui mod specific de a vedea lucrurile, nu este posibil. Să presupunem că orice clipă petrecută în respectiva situație corespunde unui număr pe o scară de la 0 la 10, valorile mai mici redând niște stări groaznice pe care le eviți și cele mai mari reprezentând stări pozitive pe care le cauți. Nu poți avea o stare căreia să-i fie asociate atât numere mici, cât și numere mari. Ar fi ca și cum ai umple o cadă atât cu apă fierbinte, cât și cu apă rece. Acest lucru este imposibil – apa poate fi fierbinte, rece sau potrivită; apa poate fi fierbinte la ora 20:00 și rece la 20:15; apa poate fi fierbinte în partea dreaptă a căzii și rece în partea stângă. Dar aceeași apă, pur și simplu, nu poate fi simultan și fierbinte, și rece.

Ca să privim această enigmă din alt unghi, gândește-te la funcția acestor stări psihice. Jeremy Bentham a spus că „natura a pus omenirea sub guvernarea a doi suverani<sup>6</sup>, durerea și plăcerea“ și le-a văzut ca fiind niște forțe inerent opuse, care ne împing în moduri diferite: apropiere și evitare, recompensă și pedeapsă. Dar cum putem să ne și apropiem, și să și evităm în același timp?

Vom vorbi despre Freud în curând, dar eu voi menționa doar că orice ar putea spune cineva despre opiniile lui, el a observat ciudățenia acestui fenomen. Freud scrie că, deoarece scopul primar al unei persoane „este evitarea neplăcerii și obținerea plăcerii“, concluzia este că a căuta durerea este un lucru „de neînțeles“. În asemenea cazuri, „gardianul vieții noastre psihice este narcotizat“<sup>7</sup>.

POATE CĂ MODUL de a rezolva această enigmă este de a trage concluzia că durerea nu este niciodată plăcută. Căutăm durerea, desigur, dar poate facem asta doar pentru că ea ne oferă alte beneficii. Acest tip de troc este esența vieții. Fugim afară într-o zi friguroasă, tremurând și simțindu-ne inconfortabil, ca să recuperăm un colet important care a fost lăsat pe alee. Sau îndurăm o operație dureroasă, ca să ne vindecăm de o afecțiune medicală mai veche. Sau stăm, plictisiți și nefericiți, în încăperea unei instituții de stat, ca să ne reinnoim permisul de conducere. Sau chiar suportăm tortura, ca să nu dezvăluim identitatea camarazilor noștri. Există multe motive pentru a alege durerea și suferința, care nu le fac mai puțin cumplite. Iar următorul capitol, despre masochismul benign, include exemple despre cum alegem durerea ca să obținem plăcerea doar câteva secunde mai târziu. Asemenea explicații nu neagă neplăcerea durerii.

Dar se dovedește că durerea în sine nu e necesar să fie negativă. Putem să ne facem o idee despre complexitatea durerii examinând anumite afecțiuni medicale.

Poate că ai auzit despre analgezia congenitală. Persoanele care suferă de analgezie congenitală pot simți o tăietură sau o lovitură, dar nu le percep ca durere și, prin urmare, nu au nicio motivație intrinsecă de a le evita. Majoritatea oamenilor care suferă de această afecțiune nu trăiesc mai mult de 20 și ceva de ani, iar acest lucru ilustrează importanța durerii, atât pentru a preveni rănirea, cât și pentru a permite vindecarea rănilor.

Un sindrom și mai ciudat este asimbolia la durere. Aceasta este o afecțiune în cazul căreia unii oameni simt durere și își descriu experiența ca fiind dureroasă, dar nu consideră durerea ceva neplăcut. Își oferă părți ale corpului doctorilor și oamenilor de știință pentru intervenții intruzive care, pentru tine sau pentru mine, ar fi pură agonie. Dar aceasta nu pentru că sunt

complet incapabili să simtă ceva; un pacient a declarat: „Simt asta într-adevăr, mă doare un pic, dar nu mă deranjează, nu înseamnă nimic.”<sup>8</sup> Această afecțiune este asociată cu leziuni ale părților creierului precum lobul insular și operculul parietal, zone care în general răspund la amenințări. O asemenea tulburare ar trebui să ne facă receptivi la ideea că nu e obligatoriu ca experiența durerii să fie în mod inerent nedorită.

Aceste două tipuri de sindroame legate de durere – analgezia congenitală și asimbolia la durere – corespund unei distincții făcute uneori între două tipuri de analgezice.<sup>9</sup> Pe lângă cele obișnuite, care amorteșc sau elimină durerea, există și cele de un alt tip (iar morfina este uneori descrisă în acest mod), care, deși au un efect puternic de amortire, produc un fel de asimbolie la durere. Simțim durerea, dar ne deranjează mai puțin.

Filosoful Nikola Grahek observă că putem să ne facem o idee despre cum este asimbolia la durere<sup>10</sup> în viața de zi cu zi. El le cere cititorilor să-și imagineze că se duc la doctor ca urmare a unei dureri surde, sâcâitoare, în partea superioară stângă a pieptului, care radiază de-a lungul brațului. Îți faci griji că ar fi vorba despre un infarct, dar doctorul te liniștește spunându-ți că nu e decât o inflamație a musculaturii și că durerea va dispărea curând. Teama dispare, iar tu „adopti o atitudine nepăsătoare față de durere, deși aceasta este în continuare prezentă și o simți ca fiind neplăcută“.

Uneori, schimbarea reacției la durere este urmarea unei schimbări de atitudine. Scriitoarea Andrea Long Chu vorbește despre o pregătire lungă, dureroasă, pentru intervenția chirurgicală care avea să-i transforme penisul într-un vagin și începe prin a descrie durerea așa cum aceasta este adesea simțită: „Orice durere corporală începe cu un șoc față de îndrăzneala încălcării limitelor fizice.” Dar apoi observă că odată

cu trecerea lunilor „durerea și cu mine am ajuns la o relaxare prudentă, recunoscându-ne reciproc prezența, cu condiția tacită a neinterferenței reciproce, precum doi foști parteneri care se salută printr-o înclinare a capului la o petrecere de Crăciun”<sup>11</sup>.

Se spune că aceasta reprezintă una dintre abilitățile dezvoltate în urma practicării meditației. Robert Wright vorbește despre un experiment pe care l-a încercat în timpul unei tabere de meditație:

„Un dinte - care s-a dovedit că necesita o obturație de canal - începuse să mă doară ori de câte ori beam ceva. Durerea era acută și insuportabilă, chiar dacă ceea ce beam era la temperatura camerei. Așa că, doar ca să văd ce se poate întâmpla, m-am așezat în camera mea și am meditat vreme de 30 de minute, apoi am luat o dușcă zdravă de apă și m-am străduit să clătesc dintele cu ea.

Rezultatul a fost dramatic și ciudat. Am simțit o pulsație atât de puternică, încât am fost absorbit în valurile ei, dar pulsația nu era în mod consecvent o senzație dureroasă, era la granița dintre amar și dulce și oscila între ele. Câteodată era chiar coplesitoare - uimitoare prin puterea ei și, s-ar fi putut spune, prin măreția și frumusețea ei. Poate că maniera cea mai simplă de a descrie diferența dintre aceasta și experiența mea obișnuită cu durerea de dinți este că era mai puțin «au» și mai mult «uau» decât de obicei.”<sup>12</sup>

ASEMENEA CAZURI SUGEREAZĂ că nu e nevoie ca durerea să fie neplăcută. Dar atât cercetările științifice, cât și experiența de

Bloom e încurajator și convingător când argumentează de ce truda, chinul și necazul pot fi bune.

## Kirkus Reviews

Mergem la filme care ne fac să plângem, mâncăm picant și alergăm la maraton până ni se taie răsuflarea. De ce avem nevoie uneori de durerea fizică și de tumultul emoțional?

Analizând descoperirile revoluționare ale psihologiei, *Punctul ideal* ne arată cum tipul potrivit de suferință pregătește terenul pentru împlinire. Nu suntem în mod natural hedoniști. Deși de multe ori asociem o viață bună cu plăcerea și cu lipsa eșecului, efortul, lupta și greutățile, precum și frica sau tristețea, ne pot duce, în contextele potrivite, la o viață cu sens, la satisfacții morale și la bucuria cunoașterii. Durerea ne distrage de la spaime, poate să servească unor scopuri sociale, să arate cât de puternici suntem sau, dimpotrivă, funcționează pe post de strigăt de ajutor.

Cu idei argumentate și bine documentată, această carte ingenioasă ne arată de ce o viață lipsită de suferința pe care o alegem singuri ar fi goală – ba chiar mai rău, plictisitoare.



**biblioterapia**

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1503-5



9 786064 415035