

PSIHOLOGIE PENTRU OAMENI OBISNUIȚI

**



RAMONA
&
RADU F.
CONSTANTINESCU

Cuprins

În general, femeia are ultimul cuvânt.	
În această carte îl are pe primul / 7	
Știm că nu știm / 10	
O conversație cu final neașteptat / 19	
Atitudinea nu e totul! / 22	
Meciul secolului se dă în capul tău!	
Neuronul și hormonul / 27	
Ce vreau. Ce pot. Și ce se poate / 33	
Stimulezi sau forțezi? / 41	
O lecție superbă de la un copil / 44	
Cel mai perfid lanț este iluzia libertății / 46	
Viața e o negociere / 50	
Roboții nu simt emoții,	
dar s-ar putea să le înțeleagă! / 66	
The Red Book / 73	
Acum 100 de ani era o problemă sexul înainte	
de căsătorie. Acum e o problemă sexul după :) / 100	
Povestea cu două pagini / 117	
Vreau să trăiesc, nu să mă plictisesc :) / 120	

Psihologii nu înțeleg femeile.

Ei „tratează” feminitatea ca pe o boală / 123

Cea mai mare greșeală din „comunicarea în cuplu”.

O viziune riscantă, dar cineva trebuia să o spună / 133

Ce cred oamenii că este excitant.

Și ce este excitant, de fapt / 136

Ce are el și nu am eu? /

Ce are ea și nu am eu? / 139

Interludiu. Condamnarea la viață / 142

E o prostie să te arunci într-o relație imediat

după o despărțire dureroasă! Iată de ce... / 143

Q&A / 147

*În general, femeia are ultimul cuvânt.
În această carte îl are pe primul*

Ce contează, de fapt, în viață?

Sunt momente când timpul pare că se oprește în loc sau doar că trecerea lui nu mai are sens. Când stai încremenită în fața inevitabilului, neputincioasă în fața unui final brutal și nimic nu mai are rost.

Oamenii se mișcă în jurul tău. Repede. Ca un uragan. Și tu ești în mijlocul lui. Ei fug la serviciu, la școală să-și ia copiii, la ședințe care îi plictisesc, la interviuri de angajare, la popă să promită dragoste veșnică, la doctor când realizează că nimeni nu trăiește la nesfârșit, iar viața e o lacrimă care alunecă pe un fir de păr.

Blocurile se învârt în jurul meu, cu fotografiile bine retușate ale reclamelor din care influenceri larger than life încearcă să mă convingă că viața poate să fie mai bună cumpărând. Zâmbetele lor sunt mari cât o dubă. Niciunul dintre produsele lor nu-l poate aduce înapoi pe tata.

Știți... pentru mine, tata a fost un mare influencer.

Mama s-a uscat. Nu mai are lacrimi. Eu plâng ca proasta, mirându-mă cum poate să meargă în zece locuri ca să rezolve tot ce trebuie rezolvat. Viața nu-ți dă timp să-ți plângi morții. Tata, plecând pe ultimul drum, ne-a pus pe toți pe drumuri!

Ce contează, de fapt, în viață?

Și cine?

Părinții care îți dau bani să-ți mobilezi jumătate de casă sau vedetele care îți spun de unde să-ți iei mobila?

#shareifyoudare

AȘTEPT ÎNCĂ MOMENTUL CÂND
O PREZENTARE DE MODĂ
VA SCOATE PE CATWALK FEMEI
CU PUNGI DE SUPERMARKET
ÎN MÂNĂ,
FEMEI ÎMPINGÂND CĂRUCIOARE,
FEMEI STRÂNGÂND LA PIEPT
ȘCOLARI.
SEMNIFICATIVE, NU FIGURATIVE!

Aștept un salon auto.

Cu mașini de pompieri.

Cu ambulanțe.

Și șoferi care n-au condus niciodată pe un circuit, dar concurează zilnic cu moartea. Hai să vedem cine ajunge mai repede la un bolnav! Hai să vedem cine intră primul într-un incendiu!

Nu o cupă ține învingătorul deasupra capului, ci un copil înfășurat într-o folie mai strălucitoare decât aurul. Și mult mai importantă.

Viața intră în prelungiri. Știi cât de mult mai contează o zi? Când n-ai reușit să spui tot ce aveai de spus cuiva care pleacă pe neașteptate. A fost mereu acolo și te-ai gândit că tot ce-a fost va mai fi. Uite că nu mai este!

Mi-aș fi dorit ca tata să fie din fier. Să-l pot duce la reparat.

La kilometrul 220 mașina noastră a suferit un infarct. Exact ca tata. Nu? Motorul e inima mașinii. Dar ghici ce! Putem să-i punem alt motor. Altă inimă pentru tata nu am unde să gălesc.

Mașinile astea! Ce norocoase! Poți să le resucitezi!

Am privit-o plecând pe platformă, cum l-a luat salvarea pe tata, și mi-am dat seama că sunt multe asemănări.

Vârsta. Nu știu cât înseamnă 77 de ani în car-years.

Și mașina a dat semne. Nu a dus-o nimeni la doctor.

După ce că știam că nu știu mare lucru despre viață, acum mă întreb ce știu despre moarte. Mori de două ori? A doua oară când ești uitat. Sau asta e prima oară? Când ești uitat, de fapt? Când nu mai exiști sau când nu mai folosești?

E normal ca ficele să plece. Să-și găsească un drum. Și dacă „drumul” ăsta nu prea mai dă pe acasă?

La apariția primului volum din *Psihologie pentru oameni obișnuiți*, tata era în viață. Acum citești volumul al doilea, iar lumea are un tată mai puțin. Al meu. Cât de subțire e linia dintre viață și moarte! Aceste două pagini ale aceleiași foi. La pagina 77, ești viu. Nu o să citești niciodată ce scrie la pagina 78.

Ce contează, de fapt, în viață? E o întrebare doar pentru genii? Eminescu să ne judece?

Cred mai mult decât oricând că nu avem timp pentru un număr infinit de greșeli.

Cred mai mult decât oricând că există „prea târziu”. Trebuie să înțelegi înainte să alegi! Să vizualizezi drumul înainte să pierzi jumatate din viață într-o fundătură.

Pentru mine, contează în viață doar ce îmi face plăcere și ce mă ajută să mă dezvolt. Să învăț. Ideal este să învățăm ceva ce ne face plăcere. Sper să găsiți în această carte câte ceva din amândouă.

Știm că nu știm

Într-o carte numită *Casa cu o mie de etaje*, personajul se trezește fără să știe cine este, unde se află și ce anume trebuie să facă acolo. Pare exotic, dar adevărul este că și noi ne naștem fără să știm cine suntem, unde suntem și care e scopul nostru pe pământ, această *Casă cu o sută de mii de etaje*.

Dacă personajul din roman își găsește menirea în trei sute de pagini, noi, în o sută de ani cât sperăm să trăim, nici nu ne-o prea căutăm.

Mulți cred că știu cine sunt pentru că știu cum îi cheamă. Sunt Ionescu, Popescu sau Constantinescu. Dar înainte să se inventeze toate numele, cine aș fi fost? Un necunoscut și pentru mine însumi. Într-un ținut la fel de necunoscut și nenumit.

Dacă te-ai fi născut în altă familie? Ai fi fost un altul?

Dar dacă te-ai fi născut musulman?

Știu cine sunt pentru că știu ce naționalitate am.

Și ce este o națiune?

Nu cumva patriotismul este o escrocherie sentimentală? Țara ta e țara ta, mai ales atunci când trebuie să o aperi. Când aștepti beneficii, afli că ele nu se împart cu la fel de multă dărnicie ca locurile din linia întâi.

Știu cine sunt pentru că îmi știu rasa. Sau specia. Sau știu că sunt viu. Toate sunt lucruri pe care OMUL LE-A INVENTAT. Noțiuni care au sens pentru noi și s-ar putea să nu aibă niciun sens la nivelul universului.

Ai dreptate! Tocmai ți-ai dat seama că mulți oameni din jurul tău nu știu că nu știu. Tocmai ai realizat că problema nu este că „lumea nu citește“. E mai grav că nu ne mai punem întrebări!

#shareifyoudare

CHIAR ȘI ÎNTREBĂRILE
LEGATE DE RELAȚII
PORNESC GREȘIT DIN
START!
CUM POȚI SĂ ȘTII CE E
DRAGOSTEA, DACĂ NU
ȘTII CE E OMUL?

Concluziile noastre, pe care unii le acceptă nemestecate, iar alții le scuișă fără măcar să le guste, se bazează pe observație. De asta prețuim enorm cea de-a treia categorie: cei care gândesc pornind de la cărțile noastre și nu sunt cititori pasivi.

Cei care acționează pornind de la gânduri atent cântărite. Și la fel de atent cântărite sunt și acțiunile lor.

Am primit multe mesaje în care ni se spunea: „Datorită vouă am dat un telefon care mi-a schimbat viața.” Am mulțumit de fiecare dată într-un mod mai bizar. Le-am răspuns: „V-ați schimbat viața pentru că ați știut și ce să spuneți la telefonul acela.”

Dacă ați luat cartea aceasta doar pentru o lectură relaxantă, vă recomand să o închideți chiar acum și să o faceți cadou. Pentru că numai relaxant nu e să știi că nu știi. Cei mai mulți oameni își trăiesc viața „pe pilot automat”. Trezirea te va însingura într-un câmp de roboți.

Mai există o categorie: cei care trăiesc cum li se spune. Eliberarea te va pune în contradicție cu armate de sclavi!

#shareifyoudare

IGNORANȚA ARE
AVANTAJELE EI.
INTEGRAREA SE NUMĂRĂ
PRINTRE ELE.

Dreptul de veto al Muzei

De mică, atunci când trebuia să spun „Tatăl nostru“, aveam o problemă cu asta! Mi se părea că noi, oamenii, suntem orfani. Așa se poartă un tată cu copiii lui? Nu le vorbește, îi pedepsește omorând cu miile? Ce-i drept, are și mulți.

Nu am crescut într-o familie perfectă. Tata era „un dumnezeu mai mic“ care dădea. Uneori cadouri, alteori bătaie, dar nicio dată nu am simțit că viața noastră nu ar fi fost bunul cel mai de preț pentru el.

Radu consideră că tot ce este în jurul nostru, cu mici excepții, este construit ca să ne distragă de la adevărul brutal că suntem prizonieri. Ca la Alcatraz. Închisoarea e planeta, gratiile sunt forțele gravitaționale, iar apa din jur e vidul cosmic. La fel ca la Alcatraz, unde, chiar dacă evadezi, te îneci, și de pe Pământ, dacă evadezi, o să mori înghețat sau sufocat într-un loc unde nimeni nu o să te audă când strigi după ajutor.

Vă dați seama cum s-au întâlnit gândurile mele, că suntem abandonati de creator ca de niște părinți care pot să procreeze, dar nu-s capabili să te crească, cu ideile lui Radu? Combinația dintre noi este de Spitalul 9! Un loc unde e greu să spui dacă nu cumva cei care au înțeles sunt ascunși de nebunii aflați în „libertate“ care n-au înțeles.

Și totuși, deși punctele de plecare seamănă, concluziile mele sunt diferite de ale lui Radu.

Pământul e o închisoare. Dar nu-i așa că, în unele zone, am amenajat-o foarte frumos?

Timpul ne distruge? Bătrânețea e o bombă cu ceas? Sigur că da. Nu sunt doar în pat cu dușmanul, este la mine în corp, dar nu-i așa că am reușit să naștem pasiuni care eternizează secunde?

Nu avem răspunsul la întrebările esențiale? Categorical! Și adesea mi se pare că ni se ascunde acest răspuns cu atât mai bine, cu cât ne apropiem mai mult de el. Universul stă cu spatele la om. Suntem furnici, dar putem alege să privim către nepătruns și etern și să ne simțim așa cum vrea universul să ne simțim, sau putem să-i întoarcem spatele și noi. În lumea noastră, putem să fim giganți în universurile pe care ni le-am creat. De exemplu Universul Artelor! Vă așteptați la asta de la o pictoriță, nu? Am creat atâtea opere de artă care sfidează timpul, încât simpla lor enumerare ar dura o viață de om. Iar întâlnirea cu ele i-ar umple viața asta de bucurie.

Este foarte posibil ca sursa vieții noastre să nu fie așa de binevoitoare cum vrem să credem. Vă dați seama ce satisfacție îi provoacă aceia care încearcă să o înțeleagă? Și cât de tare o enervează cei care își caută doar fericirea lor „măruntă“ și își trăiesc viața.

Da, sunt o „furnică hedonistă“! Vă place cât de frumos mi-am aranjat mușuroiul?

E bine să știm că nu știm, dar e important și ce facem cu această „informație“.

Ce contează, de fapt, în viață?

Avem oameni care spun că este SĂNĂTATEA. În timp ce trag tacticos din țigară.

Alții spun că INTELIGENȚA. După care o separă în IQ și EQ. Inteligența asta emoțională este un fel de șiretenie. O capacitate de adaptare care poate să servească orice scop, mai ales unul negativ.

Știința poate să fie o armă sau o unealtă, depinde de ce parte o apuci.

BANII? Am întâlnit atâția bogați nefericiți, încât uneori te întrebi dacă e bine să mai începi orice fel de afacere. Poate e ca la alcool. Cât să bei să-ți fie numai bine?! Cât să câștigi să-ți fie numai bine?!

Odată cu veniturile... cresc și pretențiile. Mereu o să fie ceva mai bun. Sau mai nou.

#shareifyoudare

CHIAR ȘI ATUNCI CÂND
OMUL O SĂ PRIMEASCĂ ÎN
DAR O FERICIRE INFINITĂ,
TOT S-AR PUTEA SĂ-ȘI
MAI DOREASCĂ UNA.
DACĂ NU SE POATE MAI
MARE, MĂCAR LA FEL.

Știu că nu știu. Știu că nu știu ce e omul, nici măcar omul de lângă mine. Când eram o fetiță neastâmpărată și nu știam cum se formează curcubeul, asta nu mă împiedica să mă opresc

și să strig: „Uite un curcubeu!“ Și eram fericită toată ziua. Le povesteam tuturor, că nu aveam telefon să-i fotografiez! Acum mă enervez că poza nu reușește să redea frumusețea întreagă și nici explicația științifică nu prea ajută poezia.

La fel e și cu alte bucurii în viață. Când le diseci, își pierd tot farmecul.

Formula evaluării corecte a dorințelor: $\Delta T \times e = D$

Romanele siropoase au transformat cuvântul „dorință“ în ceva care ține doar de carnal. Uite că orice bărbat poate să-și dorească și altceva în afară de femeie. Să fiu mai înalt, să învăț germană, un cont în care cel mai lung număr să nu mai fie IBAN-ul, noul BMW electric, o casă nouă, un câine (fără aluzii, vă rog) sau să am din nou 20 de ani și mintea de acum.

Desigur, adesea, acestea sunt dorințe secundare, borne de atins în calea spre dorința de femeie. Mai ales acel gen de femeie impresionată de mărimea acareturilor bărbatului, indiferent dacă vorbim de casă, de mașină, de avere sau de altceva...

Și totuși pot să-mi doresc să câștige echipa favorită. Asta sigur nu o vreau pentru a impresiona o femeie. N-am auzit replică de agățat de genul „știi... eu țin cu Barcelona“.

Am vorbit literalmente cu mii de oameni pe net și sute de oameni față în față despre ce își doresc cel mai tare. Într-o proporție covârșitoare, când i-am întrebat ce își doresc, mi-au vorbit despre ce voiau să obțină. Foarte puțini despre ce își doreau să păstreze. Motiv pentru care cu mulți dintre ei am mai avut cel puțin o discuție, despre ce își doreau să recâștige.

Adevăratele dorințe sunt cele pentru care ești gata să lupți mult timp. Poate chiar ani. Poate chiar toată viața.

Am notat timpul petrecut în urmărirea unui scop cu ΔT .

Adevăratele dorințe sunt cele pentru care ești gata să muncești oricât. Să-ți pui pe masă ca miză toată energia. Efort și bani, pentru că văd banii ca pe niște baterii care au înmagazinat un efort anterior. Am notat acest cumul de energie cu e .

Nici nu știți câtă nevoie aveam de o psihologie a lumii urbane, a vieții de birou, a flirturilor online, a speakerilor motivaționali și a comerțului dezlanțuit! La vremuri noi, fantasme noi. Sunt atâtea și atâtea noi dorințe, dar și traume, pe care, vai, marii analiști nu au apucat să le descifreze.

Psihologia evadează din turnul său de fildeș și iese... în stradă, pentru a le vorbi oamenilor obișnuiți. Este, din nou, o știință a sufletului, cristalizată la suprafața vieții de zi cu zi. O viață prinsă în vrăjile industriei luxului, a manipulărilor și a mantrelor publicitare.

Psihologie pentru oameni obișnuiți, o cafea fără zahăr, ne va trezi din acest vis! Trebuie doar să privim în jur, să înțelegem și să ne punem cea mai importantă întrebare: de ce ne dorim ceea ce ne dorim?

CURTEA  VECHÉ

www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-0046-8



9 786064 400468