

Recenzie**„Eseuri și convorbiri despre viață cu psihologul Daniel David”****Daniel David****Editura Polirom, Iași, 2014, 198 pag.****Book review****“Essays and conversations about life with psychologist Daniel David”****Daniel David****Polirom Publishing House, Iași, 2014, 198 pages**

AURORA SZENTÁGOTAI-TĂTAR

Universitatea Babeș-Bolyai, Departamentul de Psihologie Clinică și Psihoterapie, Str. Republicii 37, Cluj-Napoca 400015

This is a book review discussing the recently published *Essays and Conversations about Life with Daniel David* (Polirom, 2014). We argue that this is an important publication in the Romanian psychology literature, as it approaches highly relevant individual and social issues from a scientific, evidence-based perspective. The book is structured into two parts, one approaching issues related to self-development (e.g., happiness, values, courage, rationality), and one dedicated to social issues (e.g., the relationship between science and religion, the role of intellectuals in society). We briefly present each part and discuss the implications of the issues raised by the author.

Keywords: Book review, Self-development, Social responsibility, Happiness, Rationality

Ce este fericirea și cum putem fi fericiți? Cum să îmbătrânim și să murim frumos? Cum să ne controlăm emoțiile negative? Cum se manifestă onoarea și curajul? Cum arată o societate sănătoasă și un mediu academic sănătos? Sunt doar câteva dintre întrebările pe care și le pune Daniel David în această carte de eseuri și convorbiri. Ea reunește texte publicate de autor pe blogul personal și texte apărute în mass-media, în perioada 2009-2013. Volumul oferă cititorului, care deja le cunoaște, satisfacția de a le avea reunite la un loc, iar celui care nu le-a parcurs, încă, oportunitatea de a primi răspunsuri la întrebări, care ne preocupă pe toți, din partea unui specialist cu vastă experiență în domeniul studierii emoțiilor și comportamentului uman.

Prin problemele pe care le pune și modul de abordare al acestora, cartea reprezintă și un răspuns la provocarea, cu care s-a confruntat psihologia în ultimii ani, aceea de a se apleca, cu mai multă stăruință, asupra factorilor care contribuie la starea de

bine, asupra trăsăturilor de personalitate și opțiunilor valorice, care permit atingerea excelenței, și de a dezvolta strategii prin care acestea pot fi stimulate. Din acest punct de vedere, textele adunate în acest volum reprezintă un demers unic în literatura de psihologie din țară.

Prima parte a cărții, intitulată „Despre viață”, este dedicată temelor de autocunoaștere și dezvoltare personală. După cum arată și autorul, scopul textelor din această secțiune este acela de a oferi informații, care să contribuie la optimizarea personală, la prevenirea problemelor emoționale sau la ameliorarea acestora. În timp ce unele teme, precum fericirea, gândirea sănătoasă, controlul emoțiilor negative se regăsesc, în mod uzual, în literatura de dezvoltare personală, altele, precum moartea, prostia, onoarea, curajul, patriotismul, contaminarea psihologică, bunul-simț, sunt subiecte rar sau deloc abordate în literatura de psihologie. Eseurile oferă cititorului oportunitatea de a face cunoștință cu o pers-

pectivă susținută științific asupra acestor subiecte. Având în vedere interesul crescut al publicului pentru dezvoltarea personală, este esențială trecerea dincolo de experiența de viață și de simțul comun și oferirea, cum este cazul aici, de recomandări bazate pe rezultatele unor cercetări riguroase. Tot în această secțiune sunt incluse și câteva texte care ridică problema, foarte importantă în context românesc, a rolului psihologului în școală și în societate.

Ideea care transpare cel mai pregnant din această primă parte a cărții este, probabil, aceea că modul în care am fost învățați sau ne-am obișnuit să gândim ne influențează profund emoțiile și comportamentul, atât în intimitate, cât și în context social. Atunci când felul în care gândim este dezadaptativ și produce suferință, depinde de noi să îl schimbăm și să adoptăm o perspectivă sănătoasă asupra noastră, a celorlalți și asupra vieții (vezi, de exemplu, „Decalogul raționalității”).

A doua parte a cărții, „Despre societate”, reunește o serie de analize asupra societății românești în ansamblul ei, asupra unor subsisteme ale acesteia, cum sunt educația și cercetarea, și asupra rolului politicii și al intelectualilor în societate. Printre temele de interes social crescut abordate în această

secțiune sunt: locul științei în societate, relația știință-religie, caracteristicile omului de știință și ale intelectualului, problemele mediului academic românesc. Conform autorului, obiectivul acestei părți este de a fi utilă celor care gândesc politici publice și de a contribui la formarea unor cetățeni mai buni și mai responsabili. Expertiza profesională, cunoașterea mediului academic românesc și internațional, alături de experiența acumulată în organisme naționale și internaționale de politica științei, îl recomandă pe Daniel David ca având competența să se pronunțe asupra acestor subiecte de natură socială și politică.

Așadar, abordarea unor teme cu relevanță individuală și socială crescută și tratarea lor din perspectivă științifică riguroasă, prezentată însă în manieră accesibilă, fac din această carte o lectură utilă și plăcută pentru orice cititor. Cartea este însoțită și de înregistrări audio ale unora dintre texte, pentru a permite accesul la ele și contexte în care cititul este mai dificil.

Autor corespondent: auraszentagotai@psychology.ro