



Nr. 3 (31)/ MARTIE 2023

# Cetatea Cavalerilor

Fondator: Col. r. Dr. Constantin MOȘINCAT  
 Editor: Asociația Națională a Cavalerilor de Cluj  
 Editura Tipo MC, Oradea-2020

Cartea Mea e și a Ta! ISSN 2734-6889 - ISSN-L 2734 - 6889

## CHEROFOBIA - FRICA DE FERICIRE ȘI CUM SĂ O DEPĂȘIM<sup>1</sup>

Dr. Tănase TASENȚE

*Fericirea și bunăstarea sunt considerate a fi componente esențiale pentru o viață de succes și*

*împlinită. În 2012, Organizația Națiunilor Unite a proclamat ziua de **20 martie drept Ziua Internațională a Fericirii** pentru a recunoaște importanța bunăstării ca obiectiv universal pentru toți oamenii. Recomandările de politici publice au subliniat o abordare mai echilibrată a creșterii economice, intenționând să promoveze rezultatele societale ale fericirii, dezvoltării durabile și eradicării sărăciei.*

*Cu toate acestea, în opinia cunoscutului psiholog Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI), există foarte mulți oameni care se tem de fericire, ba chiar adoptă o rezistență vadită, fenomen pe care cercetătorii s-au validat științific în Manualului de Diagnostic și Statistic al Tulburărilor Mintale (DSM-5) drept „cherofobia”.*

*„Pentru multe culturi non-occidentale, importanța fericirii este redusă sau cel puțin ia o poziție inferioară în comparație cu alte obiective sociale. Acest lucru este cauzat, în parte, de faptul că fericirea personală este promovată în culturile individualiste, mai degrabă decât colectivistice.*

*De exemplu, în societățile individualiste, cum ar fi SUA și Europa de Vest/Nord, drepturile, libertatea și preferințele personale ale fiecărui individ sunt accentuate față de nevoile și așteptările unui grup, cum ar fi familia, grupurile de egali*

Laura Maria COJOCARU



<sup>1</sup> Transmite, Dr. Tănase Tăsențe, Director General „Plus Communication”

sau comunitatea. De cealaltă parte, în societățile colectiviste precum Asia de Est și America Centrală/de Sud, nevoile și aspirațiile unui grup important au prioritate față de principiile individului.

Ca atare, în timp ce fericirea personală poate fi scopul principal pentru occidentali, alte culturi pun mai multă preț pe apartenență și armonie socială. Rezultă că, dacă scopul principal al unei anumite culturi sunt relațiile sociale, fericirea personală poate să nu aibă atâta semnificație. Mai mult decât atât, fericirea personală poate fi chiar percepută ca dăunătoare armoniei sociale. Ideea că fericirea poate să nu sublinieze întotdeauna binele social pune bazele conceptului de cherofobie”, explică psihologul Laura Maria Cojocaru.

\*\*\*

### SIMPTOME ALE CHEROFOBIEI

În prezent nu există criterii de diagnostic pentru cherofobie; totuși, condițiile bazate pe frică sunt de obicei clasificate ca tulburări de anxietate în DSM-5.

Simptome cognitive:

- Să crezi că dacă te simți fericit te face o persoană rea;
- Să crezi că a fi fericit va duce la ceva rău;
- Să crezi că nu trebuie să-ți exprimi fericirea în cazul în care îi supără pe alții.

Simptome comportamentale:

- Evitarea adunărilor sociale vesele;
- Respingerea relațiilor sau oportunităților de viață care pot aduce fericire și succes.

### Motive pentru aversiunea față de fericire

Psihologul Laura Maria Cojocaru afirmă că sunt cel puțin 6 motive pentru care oamenii au o anumită aversiune față de conceptul de fericire.

- Dacă ești fericit, este mai probabil să îți se întâmple lucruri rele. „Ai avut vreodată senzația, când lucrurile merg extrem de bine, că un lucru rău trebuie să fie pe cale să se întâmple? Convingerea că fericirea poate cauza sau poate fi urmată de tristețe sau evenimente adverse („după bine, vine rău”), pare a fi o credință des întâlnită în subconștientul uman”, afirmă specialistul.

- Frica de emoții intense. În mod similar, un alt curent de gândire se concentrează pe „frica de emoție”, în care indivizii au anxietate cu privire la stările afective intense, deoarece se tem că își vor pierde controlul asupra emoțiilor sau asupra reacțiilor comportamentale la acele emoții

- Frica de pierdere a fericirii. O altă idee este că indivizii pot fi contra fericirii deoarece se tem de pierderea potențial devastatoare a fericirii nou atinse mai mult decât prețuiesc atingerea inițială.

- A fi fericit te face o persoană mai rea. „Unii indivizi, din culturile occidentale și non-occidentale, cred că a fi fericit poate face pe cineva mai rău (atât din punct de vedere moral, cât și din alt punct de vedere). Oamenii se pot teme de fericire pentru că s-ar simți vinovați dacă ar atinge fericirea; adică, indivizii se pot simți oameni răi din punct de vedere moral, deoarece știu că alții suferă”, spune psihologul Laura Maria Cojocaru.

- Exprimarea fericirii este dăunătoare pentru tine și pentru ceilalți. „Pe lângă faptul că se simt fericiți, există credința în rândul unor indivizi și culturi că exprimarea fericirii ar trebui, de asemenea, evitată din cauza consecințelor sale potențial negative atât pentru individ, cât și pentru cei din jurul lor. De exemplu, în unele culturi, afișarea exterioară a succesului și a fericirii poate provoca invidie, astfel încât afectul pozitiv asociat cu fericirea poate fi compensat de sentimentele negative de vinovăție și discordie. În mod similar, în alte culturi, indivizii ezită adesea să urmărească sau să demonstreze fericirea sau succesul din cauza credinței în „ochiul rău” – ideea că succesul vizibil poate duce la invidie sau suspiciune din partea altora, ducând la nenorocirea și nefericirea supremă a individului”, afirmă specialistul.

- Căutarea fericirii este dăunătoare pentru tine și pentru ceilalți. “Ideea că urmărirea activă a fericirii poate avea consecințe negative există la indivizi din multe culturi. De exemplu, s-a susținut că o căutare îngustă a fericirii este centrată predominant pe sine, ceea ce poate determina oamenii să acționeze mai egoist, ducând la efecte dăunătoare asupra celorlalți (Ricard, 2011). Acest lucru poate opera, de exemplu, prin vătămarea pasivă a altora prin neglijare.





## Psihologul Laura Maria Cojocaru: "Fericirea reprezintă chintesența vieții"

„Mulți dintre noi am simțit poate, la un moment dat, o teamă de a fi prea fericiți fundamentată pe ideea că acest sentiment ar putea să nu dureze și că în cele din urmă ne putem confrunta cu dezamăgirea. Din orice unghi am privi cherofoobia și indiferent de mediul nostru cultural, cu toții merităm să trăim o viață fericită. Aceasta nu este o opinie occidentalizată, ci o condiție de bază pe care toți oamenii, ar fi firesc și sănătos, să-și dorească să o atingă. Cu toții ar trebui să fim mulțumiți și plini de experiențe care ne aduc sens, scop și succes și să nu lăsăm fricile să "profite" de mintea noastră și să împiedice minunatele oportunități ale vieții. În aproape toate filosofii, fericirea reprezintă chintesența vieții și este o valoare pe care ar trebui să o protejăm de influențe nesănătoase și să o promovăm din generație în generație", conchide psihologul Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI).

Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI) și președinte și fondator al Asociației "Generația Iubire" este Psihoterapeut și Trainer în Programare Neuro-Lingvistică. A studiat natura minții umane urmând 9 formări profesionale cu abordări diferite - psihoterapie integrativă, hipnoză clinică, relaxare și psihoterapie ericksoniană, psihoterapie de cuplu și familie, psihologie clinică, neuro-programare lingvistică, terapii florale Bach, consultant Panorama Socială, instructor internațional yoga, formator acreditat CNFPA. De peste 13 ani ghidează oamenii atât în ședințe individuale cât și de grup și organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să-și acceseze și utilizeze la potențial maxim resursele interioare.