

INTRODUCȚIV

Dr. Paul Dolan

REȚETA FERICIRII

Bazată pe
cele mai recente
cercetări
din psihologie
și economie

Schimbă ceea ce faci,
• nu felul în care gândești

INTRIGANT

Dr. Paul Dolan

REȚETA FERICIRII

Bazată pe
cele mai recente
cercetări
din psihologie
și economie

Schimbă ceea ce faci,
• nu felul în care gândești

INTRODUCȚIV

Dr. Paul Dolan

REȚETA FERICIRII

Bazată pe
cele mai recente
cercetări
din psihologie
și economie

Schimbă ceea ce faci,
• nu felul în care gândești

Cuprins

[Prefață](#)

[Notă către cititori](#)

[O scurtă încălzire](#)

[Introducere. De la balbism la fericire](#)

[Partea I](#)

[Dobândirea fericirii](#)

1. Ce este fericirea?
2. Ce știm despre fericire?
3. Ce ne face să fim fericiți?
4. De ce nu suntem mai fericiți?

Partea a II-A

Dăruirea fericirii

5. Cum luăm decizia de a fi fericiți?

6. Proiectarea fericirii

7. Cum punem fericirea în practică?

8. Decideți, proiectați și puneți în practică

Concluzie

Mulțumiri

Note

INTROSPECTIV PSIHLOGIE

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

Dr. Paul Dolan

Rețeta fericirii

Schimbă ceea ce faci,
nu felul în care gândești



Prefață de dr. Daniel Kahneman

Traducere din limba engleză de
Cora Radulian

INTRODUCȚIV

Dr. Paul Dolan este expert de talie mondială în domeniul fericirii, comportamentului și politicilor publice. Este profesor de științe comportamentale la London School of Economics and Political Science și a fost cercetător asociat la Universitatea Princeton împreună cu profesorul Daniel Kahneman. Îndeplinește de asemenea funcția de consultant la Academia Națională de Științe din Statele Unite, pe probleme legate de evaluarea nivelului de fericire.

Happiness by Design

Change What You Do, Not How You Think

Paul Dolan, Ph.D

Copyright © 2014 Whitespecs Limited

Toate drepturile rezervate

®

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

Rețeta fericirii

Schimbă ceea ce faci, nu felul în care gândești

Paul Dolan

Copyright © 2016, 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Deși autorul a depus toate eforturile pentru a furniza numere de telefon, adrese de internet și alte informații de contact exacte la momentul publicării cărții, nici editura, nici autorul nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele erori sau modificări survenite după publicare. De asemenea, editura nu are nici un control asupra autorilor site-urilor web terțe sau a conținutului acestor site-uri și nu-și asumă nici o răspundere în această privință.

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Olimpia Novicov

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu

Tehnoredactare și prepress: Ofelia Coșman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DOLAN, PAUL

Rețeta fericirii. Schimbă ceea ce faci, nu felul

în care gândești / Paul Dolan; trad.: Cora Radulian. –

București: Litera, 2019

Isbn 978-606-33-3372-9

Isbn EPUB 978-606-33-5806-7

I. Dolan, Paul

294.5

Prefață

Există două probleme esențiale în studiul fericirii (eu prefer eticheta de stare de bine subiectivă). Prima este o distincție clasică, datând încă de pe vremea lui Aristotel, între două moduri de a privi o viață bună: o viață de plăcere, mulțumire și alte sentimente pozitive sau una care este bine trăită și plină de semnificație. Alegerea netă a oricăreia dintre ele prezintă dezavantaje. Dacă preferați bucuria în detrimentul semnificației veți fi considerat hedonist, acesta nefiind un compliment. Pe de altă parte, sunteți pe bună dreptate numit cârtitor dacă proclamați că plăcerea este frivolă și că doar virtutea și semnificația contează. Cum ar trebui să definiți fericirea, ca să nu fiți numit nici hedonist, nici cârtitor? A doua mare întrebare legată de fericire este: cum o măsurăm? Ar trebui să studiem cum se simt oamenii pe parcursul trecerii lor prin viață, dacă resimt în principal fericire sau nefericire? Ar trebui oare să le cerem să se oprească pentru o clipă și să se gândească la viețile lor, după care să spună dacă sunt sau nu mulțumiți de ele?

Cele două întrebări au legătură între ele. Pare firesc să folosim metode de măsurare a satisfacției de viață pentru a afla dacă oamenii găsesc un sens al vieții lor și să identificăm senzațiile de fericire măsurând experiențele prin care trec. Acesta a fost și punctul meu de vedere, pe care mi l-am menținut mai mulți ani, dar Paul Dolan vede lucrurile altfel. Pentru început, el e mult mai interesat de experiențele de viață ale oamenilor decât de modul în care își evaluează viețile. Ideea inovatoare este să considerăm atributele „cu semnificație” și „lipsit de semnificație” ca ținând de experiențe, nu de opinii. Din punctul lui de vedere, activitățile diferă în ce privește experiența subiectivă a vieții duse având un scop – munca voluntară este asociată cu un sens al scopului, ceea ce nu poți simți atunci când butonezi telecomanda televizorului. Pentru Dolan, motivația și plăcerea sunt componente de bază ale fericirii. Aceasta este o perspectivă curajoasă și originală.

Întrebarea „în ce constă fericirea?” nu-și găsește răspunsul prin enumerarea unor realități legate de fericire. Este vorba de utilizarea corectă a cuvântului: la ce se gândesc oamenii când vorbesc despre „fericire”? Nici un răspuns nu este perfect, deoarece oamenii privesc adesea în mod diferit fericirea. Printre definițiile imperfecte ale fericirii, conceptul de plăcere- motivație oferit de Dolan

este, cred eu, o alternativă de răspuns viabilă. Este o descriere bună a ceea ce-mi doresc pentru nepoții mei: o viață bogată în activități care sunt atât plăcute, cât și utile.

Paul Dolan este un optimist incurabil, care a depășit multe obstacole pe drumul parcurs până să ajungă expert de talie mondială în domeniul stării de bine. Optimismul lui reiese din fiecare pagină a cărții sale. În particular, Paul este optimist în privința dumneavoastră, cititorii săi. El crede că stă în puterea dumneavoastră să vă faceți viața plăcută și utilă, prin alegeri deliberate, legate de mediul pe care vi-l creați și de acele aspecte ale vieții cărora merită să le acordați atenție. Autorul oferă numeroase sfaturi sănătoase în privința realizării acestor alegeri și a respectării lor. Restul, după cum spune el, depinde de dumneavoastră.

Daniel Kahneman

Notă către cititori

Doresc să vă mulțumesc pentru că mi-ați cumpărat cartea. Mă bucură acest lucru și sper să vă bucure și pe dumneavoastră. Sunt interesat de fericire și de comportamentul uman, atât la nivel profesional, cât și personal, și găsesc o mulțime de ocazii să-mi alimentez acest interes. Înainte să scriu o întreagă carte despre fericire mi s-a cerut să concep întrebări folosite în prezent în sondaje de masă legate de fericire în Marea Britanie și să consilies guvernul Marii Britanii în privința conceperii unor măsuri legate de îmbunătățirea comportamentului. În prezent, sunt solicitat din ce în ce mai mult să consilies fundații umanitare, companii multinaționale și guverne ale altor state în legătură cu modul în care acestea ar putea crește nivelul fericirii și influența comportamentul oamenilor.

Interesul meu profesional pentru fericire se datorează în mare măsură întâmplării. Am efectuat timp de un deceniu cercetare universitară, care viza măsurarea și evaluarea beneficiilor aduse de cheltuielile din domeniul sănătății. Munca mea a fost recompensată cu un premiu „Philip Leverhulme” în 2002 pentru contribuția la economia sănătății, ceea ce a însemnat că mi-am putut rupe din timpul în care predam la Universitatea din Sheffield pentru a participa la câteva conferințe. O asemenea conferință, pe tema economiei fericirii, organizată la Milano în martie 2003, s-a dovedit a fi cel mai important eveniment din viața mea academică. Pe drumul spre dineul organizat cu ocazia conferinței am stat lângă un bărbat care s-a prezentat ca fiind Daniel (Danny) Kahneman. Știam foarte bine cine este. După cum știu mulți dintre dumneavoastră, Danny este psihologul care a primit Premiul Nobel pentru Economie în 2002. Ulterior a scris *Thinking, Fast and Slow* [Gândire rapidă, gândire lentă], o carte strălucită despre comportamentul uman și luarea deciziilor.

Danny a fost extrem de amabil și interesat să afle la ce lucram. După câteva minute, m-a întrebat: „Nu vrei să vii la Princeton [unde lucra el] ca să colaborăm?” M-am gândit o fracțiune de secundă și am răspuns: „Desigur”. Dincolo de faptul că este unul dintre cei mai drăguți oameni pe care i-am întâlnit în viața mea, Danny este eroul meu din punct de vedere intelectual. De fapt, întreaga conferință mi-a schimbat viața, deoarece tot acolo l-am cunoscut și pe Richard Layard, unul dintre cei mai cunoscuți cercetători în domeniul fericirii din lume și autor al volumului intitulat *Happiness: Lessons from a New Science*.

Richard mi-a fost de mare ajutor atunci când m-am mutat la London School of Economics din Londra, în 2010.

De când i-am cunoscut pe Danny și pe Richard am efectuat cercetări în domeniul fericirii și al cauzelor acesteia. Uneori, ele au implicat analizarea seturilor de date existente, alteori a fost nevoie să-mi adun singur datele. Aceasta a dus, după cum era normal, la cercetarea în vederea înțelegerii comportamentului uman, utilizând experimente desfășurate în laborator și pe teren. O mare parte din ceea ce simțiți este determinată de acțiunile dumneavoastră, acestea din urmă sunt în mare măsură motivate de impactul lor prevăzut asupra fericirii dumneavoastră, iar fericirea este reacția pe care o primiți raportată la impactul acțiunilor dumneavoastră. Puteți observa că lucrurile se desfășoară ciclic.

Fiind unul dintre puținii cercetători care lucrează în domeniul fericirii și al comportamentului, unul dintre principalele scopuri ale acestei cărți este să demonstreze legăturile dintre aceste două domenii de cercetare și, astfel, prin descoperirile mele cele mai recente în domeniul fericirii și în cel comportamental, să răspundă direct întrebărilor legate de ceea ce doriți să obțineți (mai multă fericire) și modul în care puteți atinge acest scop (comportându-vă altfel). Am pregătire de economist, dar în prezent sunt profesor de științe comportamentale, ceea ce mă apropie de tabăra psihologilor. Cercetarea desfășurată de mine – și acum această carte – încearcă să combine cele mai bune părți din cele două discipline: luarea în calcul oficială și explicită a costurilor și beneficiilor din economie pe lângă recunoașterea – specifică psihologiei – faptului că propriul nostru comportament este puternic influențat de context și situație.

În această carte prezint de asemenea un punct de vedere personal distinct. Tatăl meu a avut de-a lungul anilor mai multe slujbe, desfășurând activități manuale slab sau semi-calificate, iar mama mea a lucrat pentru Biserică, în ideea de a crește venitul familiei. Am crescut în locuințe sociale și am învățat la școli de stat obișnuite. Eram strâmtorați financiar, dar nu din cale-afară. Nu am mers prea des în vacanțe, dar părinții noștri s-au asigurat că suntem întotdeauna bine hrăniți și îmbrăcați decent. Mulți dintre prietenii pe care-i am în prezent nu au urmat o facultate, pe când alții provin din medii privilegiate. Prin urmare, am în continuare experiențe diferite față de mulți dintre cei care scriu despre fericirea umană și comportament. Contează să înțelegi bine cercetarea universitară, dar și cunoașterea aspectelor complexe și problematice ale vieții reale a oamenilor provenind din medii diferite este la fel de importantă.

Întrucât sunt sigur că știți foarte bine acest lucru, gestionarea așteptărilor pe care le au ceilalți de la dumneavoastră este o aptitudine importantă și de aceea nu vă voi promite că vă voi schimba viața, dar sper să vă ofer câteva perspective asupra modului în care puteți aduce o schimbare în ceea ce faceți. Științele comportamentale ne învață că prea puțin contează ceea ce vi se spune, dar contează foarte mult cine vă transmite mesajul. Ascultați mai mult de unii oameni decât de alții. În mod ideal, mesagerii buni au trei atribute: puteți avea încredere în ei, sunt experți și vă seamănă. În urma activității mele academice și a poveștii mele de viață, aș dori să cred că am toate aceste trei atribute. De aceea aveți cu atât mai multe motive să fiți atent la ceea ce urmează.

O scurtă încălzire

Înainte să continui, doresc să citești următoarea listă care cuprinde 20 de situații ce v-ar putea face mai fericit.

Care sunt principalele patru elemente de pe această listă, care v-ar face să fiți cel mai fericit? Adăugați un X în coloana intitulată „M-ar face să fiu cel mai fericit“ în dreptul fiecăruia dintre cele patru elemente alese. Apreciați pentru fiecare dintre ele cât de dificil ar fi să atingeți respectivul deziderat, pe o scară de la 0 la 10, unde 0 reprezintă „deloc dificil“ și 10 înseamnă „într-adevăr, foarte dificil“.

Ar fi bine ca în timp ce continuați să citeți să aveți în minte alegerile făcute.

■

	M-ar face să fiu cel mai fericit	Dificultatea de a atinge acest scop
1	Mai mulți bani	
2	Experiențe noi	
3	Copii	
4	Mai mult timp petrecut cu copiii	
5	Plecarea copiilor la studii	
6	Un nou partener	
7	Mai mult somn	
	M-ar face să fiu cel mai fericit	Dificultatea de a atinge acest scop
8	Mai mult sex	
9	O navetă mai scurtă	
10	Mai mult timp petrecut cu prietenii	
11	O casă nouă	
12	O slujbă nouă	

13	Un șef nou	
14	Noi colegi de serviciu	
15	Mai mult sport	
16	O sănătate mai bună	
17	O siluetă mai suplă	
18	Renunțarea la fumat	
19	Mai multe vacanțe	
20	Achiziționarea unui animal de companie	

■

Introducere. De la balbism la fericire

Vă voi face o mărturisire pe care până nu demult aş fi făcut-o doar în faţa familiei şi a prietenilor foarte apropiaţi. Mă bâlbâi (sau gângăvesc, dacă vreţi; înseamnă acelaşi lucru). Aceasta a fost probabil singura umbră majoră din peisajul fericirii mele. M-a însoţit toată viaţa şi m-a afectat mereu, în pofida încercărilor mele, în mare măsură reuşite, de a masca acest aspect în timpul conversaţiei.

Mama m-a dus la logoped pe când aveam vreo şapte ani şi acolo mi s-a spus că odată cu trecerea timpului voi ajunge să vorbesc corect. Balbismul meu a fost deosebit de deranjant, în special în adolescenţă. Nu-mi puteam rosti numele. Uram telefonul. Orice situaţie în care trebuia să pronunţ chiar şi numai câteva cuvinte, ce nu ridică nici o problemă pentru cei care nu se bâlbâie, mă făcea să sufăr atacuri de panică serioase înainte şi în timpul evenimentului, şi să am sentimente de disperare după aceea.

Balbismul sau logonevroza este o problemă importantă şi reprezintă boala perfectă pentru a se face remarcată. Ea atrage în mod deosebit atenţia interlocutorilor asupra celui care se bâlbâie, iar defectul este sesizabil ori de câte ori persoana în cauză trebuie să vorbească. După cum vă va spune orice bâlbâit, frecvenţa şi gravitatea bâlbâielii variază, consumând astfel o grămadă din ceea ce eu numesc „energie atenţională”. Dacă m-aş fi bâlbâit întotdeauna la cel de-al şaselea cuvânt, de exemplu, nu aş fi fost absorbit nici pe departe la fel de mult de această tulburare, iar ceilalţi s-ar fi obişnuit în scurt timp cu tiparul predictibil al balbismului meu. Neregularitatea, însă, atrage atenţia, la fel cum zgomotele produse în mod aleatoriu (claxoane, de exemplu) se vor face remarcate mai mult decât zgomotele predictibile (ticăitul ceasului).

Balbismul este de asemenea destul de dificil de explicat, deoarece este o tulburare cu etiologie incertă.¹ În general, acordăm mai multă atenţie stimulilor pe care nu-i putem explica; de exemplu, suntem mai atenţi la o durere de picior dacă nu-i cunoaştem cauza decât dacă ştim că ne doare pentru că am căzut cu bicicleta cu câteva zile în urmă.²

Până şi cei care au o formă uşoară de bâlbâială resimt o anxietate considerabilă

în străfundul sufletului, deoarece se întreabă cum va fi data viitoare când vor manifesta o alterare a ritmului și fluenței comunicării orale. Propria bâlbâială se manifestă de obicei sub forma unor „blocaje“, pauze de tăcere involuntare, în decursul cărora sunt incapabil să emit sunete și care, în acele clipe, par că durează la nesfârșit. Inutil să mai spun că teama de a nu mă bâlbâi este considerabilă. Și, de parcă nu ar fi destul, în opinia noastră, a bâlbâiților, ceilalți oameni acordă la fel de multă atenție felului în care vorbim și în consecință ne judecă aspru. Singurul gând reconfortant era că defectul meu avea să se corecteze odată cu înaintarea în vârstă. Măcar de-ar fi fost așa.

A fost nevoie de o prezentare dezastruoasă la un seminar din clasa a douăsprezecea, care să mă facă să-mi dau seama că balbismul meu nu avea să dispară pur și simplu de la sine. Fiind bâlbâit, mă eschivasem să vorbesc în public, prin urmare prezentarea respectivă era prima din viața mea. Multor oameni le este teamă să vorbească în public, desigur, dar această frică este supradimensionată în mintea unui bâlbâit. Un an mai târziu, ca absolvent de facultate în York, la vârsta de 22 de ani, am consultat o foarte bună specialistă în logopedie și aceasta m-a învățat vorbirea controlată. Această tehnică constă în începerea propozițiilor vorbind foarte încet și cu voce domoală, vizualizând cuvintele de parcă ar fi legate unul de celălalt. Eram încă departe de a fi „fluent“ în vorbire, dar exercițiul mi-a dat încrederea necesară pentru a vorbi în public. Am început treptat să mă pun singur în situații conversaționale stresante, să mă confrunt cu teama pe care o aveam și mi-am găsit un post de lector.

În timp, am devenit din ce în ce mai doritor să particip la evenimente la care trebuia să vorbesc în public și am ajuns să mă tem din ce în ce mai puțin. Acordam tot mai puțină atenție fricii de a vorbi. Îmi fusese groază de multe dintre aceste evenimente, dar, cu sinceritate, nu-mi amintesc de vreunul care să fi decurs atât de rău pe cât credeam. În ultimele două decenii, am devenit foarte mândru că am dezvoltat o abordare generală agresivă a balbismului meu și am căutat activități provocatoare, dar motivante, cum ar fi vorbitul în public.

Au existat însă în continuare multe situații speciale, când „am dat bir cu fugiții“, cum ar fi evitarea interviurilor la radio și la televizor; orice emisiune difuzată în direct mă depășea complet. Mai important, faptul că mă bâlbâiam a continuat să-mi afecteze dispoziția, ajungând să resimt o anxietate considerabilă în timp ce vorbeam și înaintea ocaziilor importante când îmi dădeam seama că va conta fluentă mea. Astfel, în urmă cu aproximativ șase ani, m-am decis să particip la o conferință despre balbism, organizată în Croația. Pe drumul spre casă, în avion,

am întâlnit un cuplu de logopezi de la Centrul Michael Palin din Londra. Aceștia au acceptat amabil să mă consulte, deși centrul este specializat în tratarea balbismului la copii.

Terapia lor era foarte diferită de experiența mea anterioară. Acum mă concentram asupra atenției pe care o acordam balbismului; mai nimic din întreaga metodă nu avea de-a face cu modul în care vorbeam. Am învățat să acord mult mai multă atenție experiențelor mele curente, ceea ce mi-a redus teama față de cât de rău mă voi bâlbâi în viitor și grija față de cât de rău m-am bâlbâit deja. Am început de asemenea să acord atenție reacției interne pe care am resimțit-o la evenimentele la care am luat cuvântul, aceasta fiind aproape întotdeauna foarte bună, așa că mi-am putut alimenta în continuare cu această informație gândurile legate de viitoarele cuvântări pe care urma să le țin. Pentru a înțelege ce vă face fericit și ce nu vă face fericit este esențial să acordați atenție modului în care sentimentele vă afectează comportamentul.

Mi-am dat totodată seama că atenția pe care o acordam modului în care vorbeam și lipsei mele de fluentă nu avea nici o legătură cu atenția pe care le-o acordau alții. De fapt, după cum mi-am dat seama mai târziu, „vorbind în public”, doar câțiva oameni sesizau acest defect de vorbire. Mulți credeau pur și simplu că este maniera mea de a vorbi. O parte dintre cei care-mi sunt în prezent studenți și care au comentat variantele de lucru ale acestei cărți au fost surprinși să afle că un om pe care-l ascultaseră ținând cuvântări în multe foruri publice este preocupat de modul în care rostește cuvintele. O altă lecție importantă a fost să află cât de puțin conta bâlbâiala mea până și pentru cei care mă cunoșteau; cât de puțin mă judecau. Încrederea mea în mine avea de asemenea legătură cu modul în care mă raportam la bâlbâiala mea: aceasta a încetat să mă mai definească.

Odată ce am încetat să mai acord prea multă atenție modului în care vorbeam, balbismul nu m-a mai deranjat atât de mult. Prin urmare, schimbarea de comportament și intensificarea fericirii înseamnă atât distragerea atenției de la lucruri negative, cât și căutarea lucrurilor pozitive. În prezent, fericirea mea, oricum ați măsura-o, abia dacă mai e afectată de balbismul meu. Una peste alta, reorientarea atenției explică de ce nu mă mai bâlbâi atât de mult acum și de ce nu-mi mai pasă cu adevărat când mi se întâmplă să mă bâlbâi. Faptul că acum mă bâlbâi mai puțin m-a ajutat, desigur, dar contează foarte mult că acord mai puțină atenție acestui fenomen. Prin urmare, sunt mai fericit.

Raționamentul care se aplică în cazul balbismului meu se aplică tuturor cauzelor

posibile ale fericirii dumneavoastră și tuturor lucrurilor pe care le puteți face pentru a fi mai fericit. Fericirea dumneavoastră este determinată de modul în care vă orientați atenția. Lucrurile la care participați vă determină comportamentul și, implicit, fericirea. Atenția este liantul vieții.

Catalizatorul profesional al concentrării mele asupra orientării atenției provine din pregătirea mea de economist, ceea ce mă face să tratez orice problemă ca pe o problemă de alocare (orientare). Vedem deficitul pretutindeni și astfel alocarea resurselor este esențială pentru producerea rezultatelor dorite. Resursele dumneavoastră de atenție sunt uneori îndreptate spre activitățile în care sunteți angajat, iar alteori vă veți gândi la tot felul de lucruri, cum ar fi ce să mâncați la cină, sau poate visați pur și simplu cu ochii deschiși. Atenția acordată unui stimul este, prin definiție, atenție pe care nu o dedicați altuia. Când îi trimiteți un SMS unui prieten, nu-i acordați atenție celui alt prieten, aflat chiar lângă dumneavoastră. Nu e o coincidență faptul că folosim în vorbirea colocvială termenul „fii atent“.

Raritatea resurselor de atenție se traduce prin faptul că trebuie să vă gândiți cum să luați și să facilitați luarea unor decizii mai bune în privința lucrurilor cărora să le acordați atenție, și în ce fel. Dacă nu sunteți atât de fericit cât e posibil, atunci e posibil să vă alocați greșit atenția. Veți fi cel mai fericit posibil atunci când vă veți aloca atenția în modul optim.

Ideea că sunteți tot ceea ce vă atrage atenția e veche de peste un secol.³ Interesul meu pentru atenție s-a dezvoltat în timp ce lucram cu Daniel Kahneman la Princeton. Contribuția mea în această privință este să demonstrez că atenția acționează ca un proces de producție, care transformă stimulii în fericire.

Încercările anterioare de a explica diferitele cauze ale fericirii au căutat toate în mod greșit să facă direct legătura între intrările în procesul de producție, cum ar fi venitul, și rezultatul final: fericirea. Abordarea mea consideră intrările drept stimuli care se luptă pentru atenția dumneavoastră, efectele lor asupra fericirii fiind determinate de măsura în care se participă la acestea. Prin urmare, efectul venitului asupra fericirii dumneavoastră este determinat nu doar de mărimea sumei de bani, ci și de atenția pe care o acordați acestui fapt. Aceleași intrări – bani, căsătorie, sex, bâlbâială sau orice altceva – vă pot afecta fericirea mai mult sau mai puțin, în funcție de atenția pe care le-o acordați.

Unele intrări, cum ar fi zgomotul, atrag în mod natural mai multă atenție asupra

lor decât altele, dar dețineți controlul în ce privește impactul lor asupra dispoziției dumneavoastră. Sper că sunteți de acord cu mine când afirm că acest lucru vă dă o puternică senzație de eliberare.

O idee mai modestă este că foarte multe dintre acțiunile la care participăm și orice comportament rezultat în consecință vor fi determinate de procese inconștiente și conștiente. Într-adevăr, ultimele două decenii de cercetare comportamentală ne-au învățat o lecție simplă, dar foarte importantă: o mare parte din ceea ce facem e pur și simplu întâmplător, nu premeditat. Faptul că veți cumpăra sau nu batonul acela mare de ciocolată depinde în mare măsură de faptul că batonul este sau nu comercializat la casă și în mult mai mică măsură de orice altă decizie reală și conștientă de a devora un baton de ciocolată gigantic. Viața abundă în asemenea exemple. Nu sunt sigur a câta operație este legarea centurii de siguranță după ce urc de obicei în mașină. Dumneavoastră știți? Vi se întâmplă să vă îndreptați direct spre frigider când ajungeți acasă de la serviciu sau de la școală, fără a vă gândi în mod conștient la acest gest?

Suntem cu toții creații ale mediului care ne înconjoară. Să analizăm datele privind peste trei milioane de adolescenți din California, care arată că existența unui restaurant fast-food la 150 metri de școală duce la o creștere cu peste 5% a ratei obezității în rândurile copiilor care învață la acea școală. În mod asemănător, în cazul gravidelor, existența unui restaurant fast-food la o distanță de maximum 800 metri de casă duce la o creștere de 1,6% a posibilității de a acumula peste 20 de kg în timpul sarcinii.⁴ Creșterea în greutate are o legătură foarte strânsă cu ocazia de a se întâmpla acest lucru.

Să trecem de la îngrășare la înșelăciune. Oricât am dori să credem altceva, când ni se oferă ocazia, cei mai mulți dintre noi vor înșela măcar puțin, dar nu atât de mult încât aceasta să le afecteze imaginea pozitivă despre ei înșiși. Cereți unui grup de studenți care dau un test de cultură generală să-și dea singuri note și să-și declare scorurile, iar aceștia vor anunța că au răspuns corect cu cel puțin patru întrebări în plus față de cei ale căror lucrări sunt verificate de un profesor. Nu vor adăuga însă prea multe răspunsuri în mod fals corecte, pentru că atunci ar însemna că trișează într-adevăr. Tendința noastră de a înșela are mai puțin de-a face cu tipul de persoană și mai mult cu ocazia de a înșela.⁵

Volumul de față cuprinde două părți. Partea I va „dezvălui” fericirea ceva mai detaliat. Construind pe baza ideilor enunțate deja, vă voi arăta că fericirea este produsă de lucrurile cărora le acordăm atenție. Înainte să trecem însă la lucrurile

care produc fericirea, trebuie mai întâi să o definim. Voi arăta că elementul-cheie al fericirii este resimțirea plăcerii și a motivației în viața de zi cu zi. Construind mai departe pe bazele din Partea I și dispunând de cele mai moderne dovezi aduse de științele comportamentale, Partea a II-a vă oferă câteva sugestii legate de „dăruirea“ fericirii – atât dumneavoastră, cât și celor la care țineți. Cheia constă în organizarea vieții dumneavoastră în moduri care sunt conforme naturii umane și să fiți mai fericiți fără a fi nevoiți să vă gândiți prea intens la acest lucru. Aceasta este rețeta fericirii.

Partea I

Dobândirea fericirii

Multe cărți despre fericire vă recomandă ce să faceți pentru a fi mai fericit, fără a da o definiție fericirii. Totuși, căutarea fericirii necesită aceasta și, în consecință, capitolul 1 va defini pentru noi fericirea sub forma experiențelor plăcute și utile avute pe parcursul timpului.

Utilizând această definiție, capitolul 2 va prezenta câteva studii noi, în care oamenii au declarat cât de fericiți sunt desfășurându-și activitățile zilnice, studii ce susțin ideea că anumite activități care ne fac plăcere, cum ar fi urmărirea emisiunilor TV, sunt diferite de cele care ne dau sens, cum ar fi munca. Capitolul 3 conturează cel mai bun și probabil singurul mod de a înțelege cu adevărat ce ne face să fim fericiți. Nu intrări precum venitul și bâlbâiala determină în mod direct fericirea – ci atenția acordată acestora. Voi prezenta noțiunea de proces de producție a fericirii, datorată pregătirii mele mixte în domeniile economiei și psihologiei, ce sper că va schimba modul în care privim fericirea și modul de a o produce într-o cantitate mai mare. Capitolul 4 analizează trei mari obstacole care stau în calea atenției și ne împiedică să luăm deciziile ce ne fac să fim mai fericiți.

Ce este fericirea?

Viața dumneavoastră e bună atunci când sunteți fericit. Ce este însă de fapt fericirea? Nu vă întreb ce determină fericirea. Vă întreb ce este efectiv fericirea. Diferitele moduri în care definim fericirea influențează ceea ce putem face pentru a o intensifica. Prin urmare, o definiție clară a fericirii ar trebui să constituie, dar arareori este, o preocupare fundamentală a oricărei cărți despre fericire. Lucrând timp de două decenii la confluența dintre economie, psihologie, politică și filosofie, cred că sunt în măsură să girez următoarea definiție: fericirea este suma experiențelor plăcute și motivante trăite pe parcursul timpului. Această definiție reprezintă o noutate, este coerentă și rezonăază cu subiecții din cercetările mele și din viața mea, și sper că la fel se va întâmpla și cu dumneavoastră. Este de asemenea o definiție măsurabilă, fapt vital pentru a înțelege mai bine fericirea. Acum să facem un pas înapoi.

Evaluarea fericirii

În mod obișnuit, fericirea nu a fost măsurată pe baza experiențelor; a fost analizată mai degrabă utilizând evaluări ce vizau măsura în care sunt bune viețile, în general. O poveste personală ilustrează diferența dintre abordări. Cu câteva săptămâni în urmă, am ieșit la cină cu una dintre cele mai bune prietene ale mele, pe care o știu de mai mult timp. Ea lucrează la o prestigioasă societate media și în esență pe tot parcursul serii mi-a descris cât de nefericită e la locul de muncă; s-a plâns de șeful ei, de colegi, de naveta până la serviciu. La sfârșitul cinei și fără urmă de ironie a adăugat: „Desigur, îmi place să lucrez la MediaLand“.

De fapt, nu există nici o contradicție între afirmațiile ei: ea e influențată de munca ei într-un fel și o apreciază altfel.¹ Distincția dintre experiență și evaluare este mai degrabă asemănătoare diferenței dintre a te lăsa filmat și a te lăsa

fotografiat. Prietena mea descria „filmul“ zilnic al evenimentelor ca fiind mizerabil și „imaginea instantanee“ generală ca fiind, în comparație cu filmul evenimentelor, chiar satisfăcătoare.

Vom vedea că acest fenomen nu este doar frecvent întâlnit, ci reprezintă și o greșeală pe care o facem adesea în legătură cu fericirea noastră. Multe dintre presupunerile pe care le facem în legătură cu noi și fericirea noastră au foarte mult de-a face cu faptul că acordăm în general mai multă atenție la ceea ce credem că ar trebui să ne facă mai fericiți în loc să ne concentrăm pe ceea ce ne face să fim efectiv fericiți. Prietena mea nu este fericită la locul de muncă, dar experiențele ei au o influență mai mică asupra comportamentului său decât evaluările ei. Îi place ideea de a lucra la MediaLand și acționează în numele acestei idei. Prin urmare, zi de zi e mai puțin fericită decât ar putea fi.

Satisfacția resimțită în legătură cu diferite aspecte ale vieții, cum ar fi munca, sănătatea și relațiile interumane, este adesea un predictor al ceea ce vom face – la fel cum evaluarea relativ pozitivă a prietenei mele făcută slujbei ei la MediaLand se traduce prin faptul că ea s-ar putea menține ferm pe poziție –, dar unitățile de măsură ale satisfacției nu sunt deocamdată suficient de bine definite pentru a descrie cum ne simțim.² Prietena mea este relativ nefericită la locul de muncă și trebuie să luăm în calcul acest lucru când îi măsurăm fericirea.

Majoritatea sondajelor pe tema fericirii cuprind întrebări mai degrabă vagi și abstracte, cum ar fi: „În general, cât sunteți de mulțumit de viața dumneavoastră?“, precum și referitoare la satisfacția resimțită în anumite privințe ale vieții. Desigur, o singură întrebare nu poate viza cu adevărat toate aspectele complexe ale fericirii, dar întrebările individuale ne pot ajuta să stabilim cu aproximație ce ne face mai fericiți sau mai nefericiți. Adevărata problemă legată de această întrebare este însă aceea că satisfacția generală de viață este arareori luată în calcul în viața noastră de zi cu zi; probabil abia dacă este abordată cu adevărat în studiile care o măsoară.³ Cuvântul „satisfacție“ este de asemenea discutabil, întrucât este deschis la foarte multe interpretări diferite, inclusiv „ideea de a fi destul de fericit“, care nu măsoară de fapt deloc fericirea. Ca atare, rezultatele ne spun mult mai multe despre ceea ce vă trece prin minte când răspundeți la aceste întrebări decât despre fericirea resimțită efectiv în viața cotidiană. Și trebuie să fie literalmente ceea ce vă „trece prin“ minte, deoarece dispuneți de numai cinci secunde pentru a răspunde la ceea ce eu consider a fi o întrebare solicitantă la nivel cognitiv.⁴

Aceasta ajută la explicarea motivului pentru care răspunsurile la întrebările legate de satisfacția de viață par să fie influențate de factori aparent irelevanți, cum ar fi faptul dacă sunteți sau nu întrebat în legătură cu orientarea dumneavoastră politică înainte să vi se adreseze o întrebare legată de satisfacția de viață, unde efectul este aproape la fel de puternic ca în cazul în care v-ați pierde slujba.⁵ Ordinea întrebărilor care vi se adresează contează de asemenea enorm. Satisfacția de viață este mult mai strâns corelată cu satisfacția dumneavoastră pe plan conjugal dacă întrebarea legată de căsnicie este adresată înaintea celei privind satisfacția de viață, nu după ea: dacă vi se amintește mai întâi de relația dumneavoastră, aceasta devine un factor mai important în determinarea satisfacției dumneavoastră de viață.⁶

Atunci când vi se face o fotografie, „pozați“ într-un anumit fel. Gândiți-vă la toate ocaziile în care ați pozat în fața camerei adoptând atitudini care nu vă reflectă sentimentele actuale. O cameră video cu înregistrare este mult mai bună pentru a dezvălui măsura în care sunteți fericiți în timp. Prin urmare, trebuie să trecem de la imaginile generice ale satisfacției generale de viață și să ne concentrăm mai mult asupra sentimentelor resimțite de noi zi de zi.

Fericirea sub formă de sentimente

Așadar, viața dumneavoastră e bună atunci când vă simțiți fericiți. În fiecare zi resimțiți o paletă largă de sentimente, cu atât mai mult pe durata unei vieți întregi. Psihologii categorisesc adesea sentimentele conform unui model de tip doi la doi – „pozitiv și negativ“ fiind o categorie, iar „activ și latent“ fiind alta.⁷ Pozitiv și „negativ“ nu necesită explicații; totuși pun „negativ“ între ghilimele deoarece, după cum voi arăta în curând, ceea ce considerăm a fi un sentiment negativ poate avea uneori consecințe bune. Puteți considera activ și latent drept sentimente „activate“, respectiv „latente“. Prin urmare, veselia este pozitivă și activă, mulțumirea este pozitivă și latentă, teama este negativă și activă, iar tristețea este negativă și latentă, după cum se arată mai jos.

■

--	--	--

Emoții	Latente	Active
Pozitive	Mulțumit, calm	Vesel, însuflețit
„ Negative“	Trist, deprimat	Neliniștit, furios

■

Ne-am aștepta ca diferența dintre pozitiv și negativ să influențeze fericirea, diferența dintre activ și latent contând, de asemenea. Spre deosebire de informațiile privind satisfacția de viață, datele provenite de la Gallup World Poll (un sondaj în privința fericirii efectuat pe adulți din 132 de țări) arată că în orice țară oamenii bogați nu se simt neapărat mai fericiți decât cei mai săraci. În Statele Unite, în cazul celor al căror venit depășește 75 000 de dolari pe an câștigarea unor sume în plus nu-l face deloc mai fericit pe cetățeanul american obișnuit care câștigă peste această sumă.⁸ Faptul că sunteți mai bogat vă poate face să credeți că sunteți mai fericit, dar nu vă face neapărat să vă simțiți mai fericit.

Ideea că sentimentele sunt cele care contează în viață a fost enunțată de Jeremy Bentham, filosof și radical din secolul al XVIII-lea care credea în dezincriminarea homosexualității și susținea ideea drepturilor egale pentru femei. Bentham a fost un copil-minune și a fost admis la Universitatea Oxford la vârsta de 12 ani, pentru a studia dreptul. A suferit la scurtă vreme după aceea o deziluzie în urma descoperirii realităților sistemului juridic și s-a hotărât atunci să-și dedice viața făcând campanie pentru reforme. Este bine cunoscut celor care vizitează University College London, corpul său îmbălsămat aflându-se la intrarea universității. După cum a solicitat în testament, corpul i-a fost disecat în cadrul unei prelegeri de anatomie cu public, iar scheletul și capul i-au fost păstrate și depuse într-un container de lemn, scheletul fiind îmbrăcat în hainele sale. Capul este de fapt din ceară, deoarece în urma procesului de mumificare capul lui Bentham a luat un aspect bizar. Are însă în continuare părul lui natural.⁹

Bentham susținea că plăcerea este singurul lucru bun, iar suferința singurul lucru rău. Unii oameni de știință s-au delimitat de folosirea termenilor precum plăcere și durere din cauza asocierii cu plăcerile și durerile trupesti și au preferat în schimb termeni cum ar fi mulțumire și suferință.¹⁰ Conform interpretării mele mai cuprinzătoare, plăcerea și durerea pot însemna de asemenea multe alte adjective ce descriu sentimente pozitive și negative: bucurie, încântare și amuzament, pe de o parte și supărare, neliniște, stres și îngrijorare, pe de alta. Prin urmare, când folosesc cuvintele „plăcere” și „durere” în această carte, le folosesc drept termeni acoperitori sau prescurtări pentru o paletă întreagă de sentimente, recunoscând de asemenea că putem resimți și afișa simultan un melanj complex de emoții.¹¹

Ceea ce simțiți este determinat de ceea ce vi se întâmplă, dar și de felul dumneavoastră de a fi. Eu sunt aproape întotdeauna într-o stare emoțională exaltată și de cele mai multe ori mă simt fericit, dar uneori mă simt temător. Arareori mă simt mulțumit sau trist. Îmi place că sunt așa, iar soția mea, Les, și prietenii mei îmi spun că le place și lor felul meu de a fi (cred că m-ar fi părăsit de mult dacă nu ar fi simțit astfel). Poate că-mi semănați sau poate sunteți diferit; eventual mai calm.

În general, fiecare dintre noi poate fi categorisit conform preponderenței câtorva tipuri diferite de sentimente. Cei fericiți au mai multe sentimente pozitive decât negative. Utilizând limbajul lui Bentham, în general resimt plăcere și nu foarte multă durere. În consecință, cu cât mai frecvente și mai intense sunt diversele dumneavoastră senzații de plăcere, cu atât sunteți mai fericit. Există însă alte sentimente care ar putea conta în afara categoriilor plăcere și durere?

Principiul plăcere– motivație

Da, există o altă categorie importantă de sentimente care contează pentru dumneavoastră, iar acestea sunt sentimentele de utilitate și inutilitate pe care le resimțiți. Voi folosi aceste adjective ca prescurtări pentru o paletă de sentimente pozitive și negative, cum ar fi împlinire, sens și motivație, pe de o parte, și plictiseală și futilitate, pe de alta. Aceste sentimente vă influențează fericirea în moduri care trebuie explicate corect. E suficient să vă gândiți la slujbă sau la școală pentru a ști că aceste activități vă pot oferi uneori o motivație puternică, iar alteori o senzație de inutilitate. Aceste sentimente bune, respectiv rele contează pentru dumneavoastră la fel de mult ca sentimentele de plăcere și durere.

Perceperea fericirii

Categorisirea motivației ca fiind un sentiment sugerează că este o emoție ce

poate fi pusă pe același plan cu emoții mai cunoscute, cum ar fi bucuria, neliniștea și furia. Am însă o interpretare mai generală în minte, respectiv ceea ce numesc senzațiile ca sentimente. Nu înțeleg prin sentimental lacrimi în ochi, ci mai degrabă o paletă bogată de sentimente. După definiția mea, un sentiment este o senzație care cuprinde genul de plăceri și dureri emoționale pe care le au în general în minte psihologii, dar include în plus senzații care au intensitatea la care o experiență este motivantă. Adjectivele aferente senzației de utilitate sunt diferite de cele folosite pentru plăcere. Motivația este o construcție mai simplă decât plăcerea deoarece este în mare măsură latentă, așa că este fie bună (utilă), fie rea (inutilă).

Scrierea acestei cărți este un exemplu extraordinar de activitate pe care o desfășori pentru că te face să te simți util. Sunt motivat să o scriu, la fel cum o bere băută împreună cu prietenii îmi dă senzația de plăcere. Ajutarea unui prieten să se mute în casă nouă este un alt exemplu de activitate motivantă. Căratul cutiilor și pieselor de mobilier în sus și în jos trei etaje nu e un lucru neapărat plăcut, dar în timp ce nădușești pe scări te simți util. Poate urmărirea unui documentar despre mutări nu e tocmai amuzantă, dar vă absoarbe complet. Sunt sigur că vă puteți gândi la multe alte exemple din viața dumneavoastră.

Există de asemenea momente când aveți fix senzația inversă – inutilitate, futilitate sau lipsa de motivație. De exemplu, acea sarcină de la serviciu despre care sunteți convins că nu va duce niciodată la ceva, ceea ce vă dă senzația de suferință și inutilitate. Sau comedia romantică pe care ați vizionat-o aseară, care a fost foarte plăcută, dar nu vi s-a părut deloc utilă.¹² Pun pariu că nu trebuie să vă gândiți prea mult pentru a găsi exemple de acest fel.

E surprinzător pentru mine faptul că fericirea nu a fost analizată deloc astfel până acum. Au fost exprimate o mulțime de opinii în literatura academică despre experiențele plăcute de zi cu zi, dar motivația nu este analizată de obicei astfel, pe baza experiențelor reale. Până acum, de obicei subiectul a fost abordat prin introducerea în chestionarele pentru sondaje de opinie de întrebări generale legate de direcția, sensul și motivația vieții.¹³

Similar întrebărilor referitoare la satisfacția de viață, acest tip de întrebări surprind în general evaluările motivației, când viața ca întreg este evaluată în mare, nu prin experiențele de zi cu zi, care contribuie cu adevărat la starea de spirit a fiecăruia. De exemplu, cei care au devenit de curând tați prezintă o motivație mai puternică în viață față de bărbații care nu au copii, iar acest efect este

mult mai puțin sesizabil în cazul proaspetelor mame.¹⁴ Aceste rezultate sunt interesante, dar se explică pur și simplu prin faptul că răspunsurile sunt determinate de ceea ce este predominant la momentul la care se face afirmația. S-ar putea ca noii tați să acorde mai multă atenție situației nou create în general, aceea de a fi devenit dintr-odată părinți, în comparație cu proaspetele mame, care trebuie să se gândească și la treburile casei (lucru de care în mare parte se ocupau tot ele și înainte). O unitate de măsură mai riguroasă și utilă ar trebui să ia în considerare dacă proaspetele mame și tați declară că sunt motivați într-o măsură diferită în activitățile lor zilnice.

Așa cum stau acum aici, scriind aceste cuvinte, mă simt destul de mulțumit. Totuși, acest sentiment de mulțumire nu reprezintă o reacție emoțională la ceea ce scriu. Mai degrabă este vorba de semnificația cuvintelor folosite și de încercarea mea de vă face să înțelegeți cu exactitate sensul lor, ceea ce îmi dă sentimentul de motivație în viață. Sunt convins că și dumneavoastră simțiți la fel în viața de zi cu zi. Ați putea petrece timp aranjând grădina, iar acest lucru l-ați putea considera util, având o motivație anume, legată de orice reacție emoțională pe care ați putea să o aveți îngrijind trandafirii, însă și fără legătură cu aceasta. Sau poate aveți un job nou care vă oferă satisfacții profesionale, poate mai puțin distractiv decât cel anterior, dar care vă face să vă simțiți mai fericit, în general.

În concluzie, sunt interesat mai mult de semnificația anumitor momente decât de teorii legate de înțelesul vieții în general. Există plăcere (sau durere) și motivație (lipsă de motivație) în tot ceea ce faceți sau ce simțiți. Acestea reprezintă componente separate care alcătuiesc, în general, fericirea bazată pe experiențe de viață.

Faptul că fericirea noastră include în egală măsură plăcere și motivație se reflectă de asemenea în ceea ce îmi povestesc oameni ca dumneavoastră. Puțini cercetători au studiat părerea oamenilor în ceea ce privește fericirea lor din viața de zi cu zi sau ce date ar putea folosi guvernele pentru a lua decizii privind cheltuirea banilor pe servicii publice. Astfel, cu ajutorul Biroului Național de Statistică din Marea Britanie, eu și cu Rob Metcalfe am conceput un sondaj online pentru a umple acest gol. Avem nevoie în consecință de un grad ridicat de scepticism în privința răspunsurilor oferite în sondaje, pentru că acestea sunt în mare parte influențate de topica întrebărilor, dar atunci când participanții au fost întrebați despre gradul de fericire din viața lor și în contextul practicilor de informare publică, aproape la fel de mulți s-au dovedit favorabili concentrării pe „fericirea și tristețea de zi cu zi” câți s-au dovedit favorabili concentrării pe „măsura în care considerați că un lucru merită să fie făcut sau nu”.¹⁵ Cu alte

cuvinte, plăcerea și motivația contează pentru noi (deși este adevărat că reprezintă mai degrabă un mod estimativ de a descrie motivația).

Pentru a fi cu adevărat fericit, trebuie să le simțiți pe amândouă – atât plăcerea, cât și motivația. Puteți fi la fel de fericit sau de trist ca și mine, dar având la bază combinații foarte diferite de plăcere și motivație. Iar dumneavoastră puteți avea nevoie de fiecare dintre ele, dozate în diferite grade, în funcție de moment. Trebuie însă neapărat să le simțiți pe amândouă. Denumesc acest lucru principiul plăcere- motivație (PPM).

Pe lângă faptul că explică dorința omenească de a căuta plăcerea și motivația și de a evita durerea și inutilitatea, principiul plăcere- motivație poate ajuta de asemenea la explicarea motivului pentru care în general emoțiile negative pot fi uneori de fapt pozitive dacă servesc unui scop. De exemplu, furia ne poate ajuta să evităm situații rele și să le căutăm pe cele bune, iar acest lucru poate genera o reacție „pozitivă” – ghidându-ne mai degrabă spre ieșirea din situația conflictuală.¹⁶ În particular, furia are tendința de a descuraja egoismul și de a încuraja comportamentul cooperant.¹⁷ În concluzie, nu ați vrea să experimentați tot timpul doar sentimente bune. Viața poate fi crudă, iar oamenii pot fi la fel, prin urmare uneori simțiți nevoia să vă înfuriați. Pe de altă parte, la fel de bine, puteți să vă enervați fără un motiv anume, ca atunci când sunteți stresați de probleme neînsemnate.

Acest principiu plăcere- motivație (PPM) ne-ar putea ajuta de asemenea să găsim răspunsul la o întrebare esențială, care în primul rând mă duce cu gândul la semnificația cuvântului motivație: de ce alege oricare dintre noi să aibă copii? Mă refer aici în special la semnificația reală, psihologică de a alege, mai mult decât la semnificația imperativă biologică de a se reproduce. O explicație trebuie să existe privind răspunsul la această întrebare, anume că oamenii se așteaptă să fie mai fericiți ca urmare a nașterii unui copil, decât erau înainte, când nu aveau copii. Ce ne arată de fapt aceste date? Ei bine, în mare parte, atestă faptul că, în cel mai bun caz, copiii sunt neutri în ceea ce privește impactul lor asupra fericirii părinților.¹⁸

Mai poate exista și situația în care mulți dintre cei care au copii ar fi putut fi mai puțin fericiți dacă nu ar fi avut copii și, de asemenea, cea în care unii dintre cei care nu au copii ar fi fost mai fericiți dacă ar fi avut. Pentru a arăta cu adevărat efectul pe care îl au copiii asupra fericirii, ar trebui să știm ce s-ar fi întâmplat în cealaltă situație pentru fiecare individ în parte, iar acest lucru este practic

imposibil de stabilit. Aceasta subliniază faptul că ar trebui să fim foarte atenți când facem supoziții privind efectele cauzale ale evenimentelor din viață asupra fericirii atunci când oamenii, cel puțin într-o anumită măsură, selectează automat anumite grupuri cu a căror fericire să se compare.

Nu ar trebui să fie surprinzător faptul că nașterea unui copil nu îmbunătățește în fond senzația de fericire a nimănui. În principiu e suficientă dorința de a face sex, din care uneori rezultă o sarcină, iar apoi te atașezi emoțional de un copil care îți seamănă atunci când s-a născut, ceea ce înseamnă că în acel moment este puțin probabil să-l abandonezi. Ceea ce se întâmplă ulterior cu fericirea ta este, cumva, prea puțin o consecință a acestui lucru.

Așadar, când m-am gândit să am copii, cu aproape zece ani în urmă, decizia în cunoștință de cauză privind fericirea mea ar fi putut să fie să nu fac copii, nu am dreptate? Poate, dar datele publicate la acea vreme erau bazate în mare măsură pe evaluări privind satisfacția de viață și parțial pe resimțirea plăcerii. Am simțit că unele lucruri pe care le-aș face ca părinte ar fi motivante, de exemplu să-mi ajut copiii să se încălze sau să învețe să citească. Nu m-am așteptat ca aceste activități să fie atât de plăcute și în mod cert nu la fel de amuzante ca o ieșire seara în oraș cu prietenii, dar m-am gândit că, citindu-le seara o poveste copiilor mei sau, mai târziu, ascultându-i citind, m-ar face să mă simt util la momentul respectiv.

Înzestrat cu o bună intuiție care îmi spunea că, având copii, e posibil să devin mai fericit, nașterea lor adăugând un plus de motivație în viața mea care era deja oricum plăcută, sau cel puțin m-ar face fericit într-alt sens, schimbând balanța între plăcere și motivație în viața mea, am decis să risc să dau curs provocării și să am copii. Les și cu mine avem în prezent o fată, Poppy, de șase ani, și un băiat, Stanley, de cinci ani. Ei ne oferă un pic de plăcere, multă bătaie de cap, și o doză în plus de motivație. Aș spune că în mod categoric m-au făcut fericit într-un fel diferit, în momentul în care balanța dintre plăcere și motivație s-a schimbat în viața mea. Ba chiar s-ar putea să mă fi făcut mai fericit în final, întrucât relativa schimbare de accent, de la plăcere la motivație, mă avantajează pe măsură ce înaintez în vârstă. În următorul capitol, vă voi prezenta studiile de care m-am ocupat de-atunci încoace, care ne arată că timpul petrecut cu copiii este aproape la fel, în termenii impactului asupra plăcerii, dar că reprezintă unul dintre cele mai motivante moduri de a vă petrece timpul.

Ei bine, desigur nu vă sugerez să vă grăbiți (sau, mai precis, să deveniți obsedați)

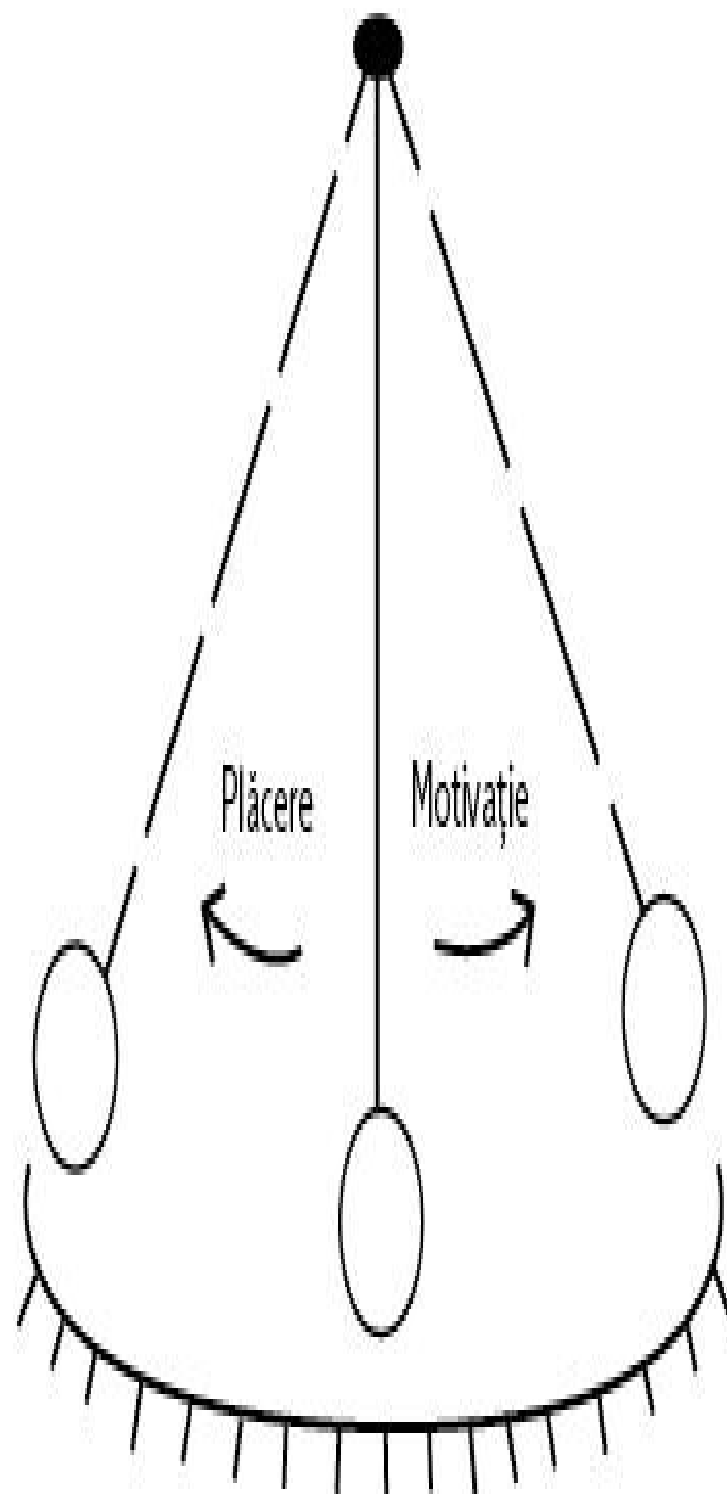
să aveți copii: mult din ceea ce faceți se poate dovedi motivant, fără să implice neapărat copii. Afirm doar că o viață fericită este alcătuită dintr-o multitudine de sentimente pozitive, ce implică plăcere și motivație. În mod egal, o viață nefericită este alcătuită în mare parte din sentimente negative de durere (furie, îngrijorare, stres) și lipsă de motivație (plictiseală, inutilitate).

Conceperea unei definiții a fericirii implică un efort major, complex, dar PPM (principiul plăcere- motivație) ne ajută să desființăm multe alte definiții, incluzând aici o gamă largă de sentimente din experiențele de zi cu zi. Faptul că vă enervați din când în când, lucrați multe ore peste program sau decideți să aveți copii s-ar putea să nu fie până la urmă cele mai bune lucruri de făcut. Ar putea însă deveni, dacă sacrificați o doză mare de plăcere pentru prea puțină motivație în plus: adică atunci când echilibrul dumneavoastră dintre plăcere și motivație este dat peste cap.

Încercați să vă restabiliți echilibrul

E puțin probabil să vă fi gândit până acum vreodată efectiv la echilibrul dintre plăcere și motivație. Pentru început, vom crea următoarea situație: gândiți-vă la genul de programe TV pe care le urmăriți de obicei (sau la genul de cărți pe care le citiți de obicei, când nu vă uitați la televizor). Ați putea spune că, în general, vă așezați la televizor pentru a urmări programele care vi se par plăcute, relaxante sau pe cele motivaționale ori utile. Sau poate le urmăriți în egală măsură. Pentru a vă ajuta să vizualizați unde vă aflați pe „balans-0-metrul“ plăcerii și motivației, priviți pendulul de la pagina următoare.

Ei bine, pentru că ați intrat în atmosferă amintindu-vă programele TV favorite, gândiți-vă la dumneavoastră în general. Vă considerați mai degrabă un „amator de plăceri“, care caută mult mai mult plăcerea decât motivația? Sau vă considerați mai degrabă un „interesat de motivație“, care caută mult mai mult motivația decât plăcerea? Sau vă considerați un „om echilibrat“, beneficiind de ambele? Unde v-ați poziționa în momentul de față? Este cu adevărat locul unde doreați să ajungeți?



Rămâne să decideți singur cum și în ce fel ar trebui să penduleze înainte și înapoi fericirea dumneavoastră între plăcere și motivație, la fel cum ar trebui să decideți la ce program TV vă veți uita. Ceea ce vă însuflețește pe dumneavoastră s-ar putea să nu mă entuziasmeze și pe mine la fel de mult. Probabil preferințele noastre diferă. Poate că dumneavoastră vă place să urmăriți Dosarele X, pe când mie îmi place să urmăresc X Factor. A permite ca anumite lucruri să vă influențeze în diferite sensuri este o idee care a lipsit dintr-o mulțime de cărți despre fericire cu soluții „universal valabile“. Singur trebuie să aflați soluția în cazul dumneavoastră.

Indiferent de ce natură ar fi reacțiile dumneavoastră, oricum aici este vorba de frecvența și intensitatea simțirilor (sentimente), care contează în final. Sunteți mai fericit atunci când există un echilibru între plăcere și motivație care funcționează optim în cazul dumneavoastră. Ele nu vor fi întotdeauna neapărat în proporții egale una față de cealaltă și probabil că echilibrul dumneavoastră va fi diferit de echilibrul pe care îl am eu în viața mea. Mai mult decât atât, fiecare dintre noi necesită diferite combinații de plăcere și motivație în momente diferite ale zilei și ale vieții sale.

Acestea fiind spuse, în concluzie voi face o remarcă generală: dacă aveți parte în viață de mai multă plăcere decât motivație, ar trebui să alocați ceva mai mult timp unor activități motivante. În aceeași măsură, dacă aveți parte de ceva mai multă motivație decât plăcere, în acest caz ar trebui să petreceți mai mult timp îndeletnicindu-vă cu lucruri plăcute. Această afirmație este bazată pe legea diminuării veniturilor marginale (în cazul nostru, a fericirii), concept care este foarte aproape de sufletul oricărui economist.

Pentru a ilustra acest lucru, imaginați-vă două produse alimentare, bere și pizza, și să presupunem că vă plac ambele. Prima bere alunecă ușor, iar prima felie de pizza are un gust foarte bun. Următoarea bere este bună, dar nu la fel de bună ca prima, iar următoarea felie de pizza este bună, dar nu la fel de bună ca prima. Așadar, în concluzie, dacă ați băut deja patru beri, veți fi foarte hotărât să renunțați la a cincea bere pentru o primă felie de pizza. Dacă, în schimb, ați fi mâncat patru felii de pizza, ați fi fost probabil tentat să renunțați la a cincea felie pentru o primă bere.

Același raționament se aplică și altor produse sau aspecte ale vieții și de

asemenea sentimentelor de plăcere și motivație. Neavând date exacte despre contrabalansările făcute, să luăm în considerare un eșantion de două persoane: e vorba de prietenii mei Mig și Lisa. Mig este prietenul meu cel mai bun și locuiește în Ibiza. El lucrează puțin, doar atât cât i se cere, îi plac petrecerile și este foarte vesel și sociabil. Mi-am petrecut la el câteva dintre cele mai plăcute momente din viață, în mare măsură datorită companiei lui. El m-a poreclit Profesorul Fericire și, când sunt în alături de el, sunt fericit. Lisa e pasionată de psihologia comportamentală, pe care o folosește ca să îmbunătățească viețile oamenilor, și tratează cu multă seriozitate această ocupație. Ea este o persoană pasională, foarte serioasă și zâmbește doar în ocazii speciale. Mig are parte de foarte multă plăcere, iar Lisa de foarte multă motivație.

Mig ar fi mai fericit dacă ar găsi ceva motivant de făcut (la schimb cu o parte din felul lui vesel de a fi), iar Lisa ar fi mai fericită dacă ar avea parte de un pic mai multă distracție (la schimb cu o parte din timpul ei petrecut simțindu-se utilă). Mig și Lisa mi s-au confesat amândoi, fiecare afirmând că ar fi mai fericit dacă ar avea o proporție diferită de sentimente de plăcere și motivație în viața lor. Dar nici unul dintre ei nu a luat vreo măsură pentru a schimba ceva. Una este să știi și cu totul alta să acționezi efectiv, iar mai târziu pe parcursul cărții vă voi arăta cum puteți face schimbări în sensul acesta.

În continuare, pentru a înțelege mai multe despre modul în care oamenii cântăresc plăcerea și motivația, Tali Sharot, Ivo Vlaev și cu mine am realizat un studiu succint. La el au luat parte 20 de studenți care au fost rugați să estimeze plăcerea și motivația pentru o serie de activități zilnice (de exemplu, plimbarea cu câinele unui prieten, învățatul pentru școală sau pentru o slujbă, urmărirea emisiunilor TV, ascultatul muzicii etc.). În continuare, li s-au prezentat 80 de variante, dintre care să aleagă câte o activitate pe care ar prefera-o când ar avea câteva ore libere în zilele următoare. Rezultatele ne arată că atât procentajele pentru plăcere, cât și cele pentru motivație pot fi folosite pentru a anticipa alegerile ulterioare ale oamenilor cu privire la modul în care își petrec timpul, o mai mare pondere obținând însă senzația de plăcere.¹⁹ O posibilă explicație ar fi că timpul liber este alocat mai degrabă pentru distracție decât pentru împlinirea personală. În următorul studiu pe care îl vom face, vom aborda acest ultim subiect și, de asemenea, intenționăm să monitorizăm și activitatea cerebrală în momentele în care oamenii resimt senzația de plăcere, respectiv de motivație.

Principiul plăcere– motivație pe măsura trecerii timpului

Zi de zi, clipă de clipă, trăiți sentimente de plăcere, motivație, durere sau inutilitate. Sunteți mai fericiți atunci când resimțiți mai multe sentimente pozitive și atunci când le trăiți pe o perioadă mai îndelungată. Prin urmare, fericirea este în ultimă instanță legată de principiul plăcere- motivație de-a lungul timpului.

Timpul reprezintă cu adevărat o resursă insuficientă. Puteți cerși, împrumuta sau fura bani, dar un minut irosit din viață nu se mai poate recupera niciodată. În fiecare zi, aveți la dispoziție în contul dumneavoastră de timp 1 440 de minute. În fiecare zi, contul dumneavoastră revine la zero, fără posibilitatea de a împrumuta sau a economisi ceva. O spun direct, dar asta este cruda realitate, cu fiecare minut care trece vă îndreptați spre moarte. În mod surprinzător, există puțini cercetători care măsoară fericirea în termeni de minute irosite. Dar lipsa de timp înseamnă că orice definiție de bun-simț și măsurarea fericirii trebuie să aibă în vedere durata experiențelor plăcute și motivante, respectând în același timp și intensitatea lor.

În general, cu toții ar trebui să ne străduim să folosim timpul în modul cel mai plăcut și mai motivant, pe o durată cât mai îndelungată posibil. Așa cum nu puteți recupera timpul pierdut, nu puteți recupera nici fericirea irosită. Păstrând în continuare o slujbă plictisitoare sau continuând o relație de cuplu care nu funcționează vă prelungiți suferința, și nici o fericire viitoare nu poate compensa în totalitate această pierdere. Fericirea pierdută este pierdută pentru totdeauna.

Ar trebui să fac o mențiune legată de acest subiect, și anume că a dormi mai mult, a te odihni nu trebuie neapărat considerat o pierdere de timp. Un coleg de-al meu, gândindu-se la fericire, a ajuns la concluzia că nivelurile de fericire vor crește în cazul lui odată cu creșterea intervalului de nesomn, pentru că astfel va avea mai mult timp la dispoziție ca să fie fericit. Pe de altă parte, în acest caz, veți avea mai mult timp să fiți obosit și în consecință să vă simțiți nefericit. În general, fericirea nu se referă numai la cantitatea de timp (deși uneori contează și asta), ci se referă de asemenea la calitatea lui. Fiind un om care nu doarme prea bine, eu aș fi mai fericit în general, în timpul meu de veghe, dacă mi-aș putea permite o oră în plus de somn.

Prin urmare, sunteți mai fericiți atunci când vă simțiți mai bine – și pe termen mai

lung. Mai exact, sunteți mai fericit când vă simțiți bine, pentru că vă place cum vă simțiți în această stare pentru mai mult timp. Aici este vorba doar de percepția noastră asupra timpului, care ne guvernează sentimentele. Sunt sigur că sunteți conștient că timpul pare să treacă mult mai repede dacă desfășurați anumite activități, în comparație cu altele. Se spune că Einstein ar fi zis: „Când un bărbat își petrece o oră în compania unei fete drăguțe, i se pare că a trecut doar un minut. Dar lasă-l să stea pe o plită încinsă un minut și i se va părea o veșnicie. Asta înseamnă relativitate!“²⁰ Dacă suferiți, vi se pare că timpul se scurge foarte lent, și același lucru se aplică și în cazul sentimentelor de inutilitate care par să dureze la nesfârșit.²¹ Calcularea fericirii resimțite în decursul a diferite activități prin folosirea timpului real înseamnă doar aproximarea valorii unei experiențe reale.

În luarea deciziilor de moment, care ne vor afecta în viitor, în general ne pasă de ziua de azi mult mai mult decât ne pasă de ceea ce se va întâmpla mâine și, în continuare, ne va păsa de ziua de mâine mai mult decât cea de poimâine, dar există o diferență extrem de mică între modul în care vedem lucrurile ce se vor petrece peste un an, față de cele ce se vor petrece peste un an și o zi.²² În concluzie, avem un puternic atașament față de prezent, ceea ce explică de ce unii dintre noi (printre care mă număr și eu) sunt destul de impulsivi și nerăbdători.

Cercetarea mea recentă realizată în colaborare cu David Bradford și Matteo Galizzi ne confirmă faptul că „deformăm“ timpul, aproape la fel cum se știe că distorsionăm zgomotul, deformăm căldura și denaturăm lumina.²³ Dacă dublez volumul televizorului, de la 50 la 100 de decibeli, ați crede că sunetul a crescut în intensitate cu mai puțin de un factor sau doi. Cu cât diferențele par mai mici, cu atât devin extreme. În mod asemănător, dacă aș dubla începând de astăzi durata pe care v-am cerut să o luați în calcul de la o săptămână la două săptămâni, ar părea că timpul a crescut, dar nu de două ori, ci mai puțin. Hai să deformăm timpul din nou:

Imaginați-vă ziua de peste exact o săptămână, începând de acum. Pe linia de dedesubt, în capătul din partea stângă a liniei se află indicativul „foarte scurt“, iar la capătul opus din dreapta liniei se află indicativul „foarte lung“. Vă rog acum să faceți un semn pe linie, pentru a arăta cât de lungă considerați că ar fi durata dintre astăzi și peste o săptămână, începând de acum.

foarte scurt

foarte lung

Acum imaginați-vă ziua de peste exact o lună, începând de acum. Pe linia de dedesubt, vă rog să trasați un semn care să indice cât de lungă considerați dumneavoastră că ar putea fi durata dintre ziua de astăzi și ziua de peste patru săptămâni, începând de acum.

foarte scurt

foarte lung

Dacă vă asemănați cât de cât cu participanții din studiile noastre, atunci intervalul de timp dintre momentul actual și cel de peste o săptămână este perceput aproape la fel ca și durata între orice săptămână care poate începe cel mai devreme acum și se poate încheia cel mai târziu peste patru săptămâni. Altfel spus, calculate așa cum se vede astăzi, sfârșitul săptămânii următoare pare la fel de îndepărtat ca și sfârșitul celei de-a treia săptămâni după următoarea, chiar dacă ultima este de trei ori mai îndepărtată în timp real.

Nu e nici un dubiu că modul în care vă comportați va fi afectat major atât de impulsivitatea dumneavoastră, cât și de felul în care percepeți timpul. Totuși, oricare ar fi preferințele, sentimentele de plăcere și motivație, toate vor fi resimțite în acel moment. Există aici o întreagă cascadă de sentimente care contează pentru fericirea dumneavoastră, iar acestea ar trebui utilizate pentru a vă analiza comportamentul.

Accept că ar trebui uneori să fiți dispus să renunțați puțin la distracția din prezent pentru mai multă fericire mai încolo. O căsnicie nefericită poate duce iminent la divorț, când unul dintre parteneri este mult mai puțin fericit decât celălalt, chiar și în primul an de după căsătorie și în special de-a lungul timpului, dacă prăpastia se adâncește.²⁴ Vestea bună este că, cel puțin în Marea Britanie, divorțul pare că a crescut nivelul fericirii celor divorțați și a copiilor lor adulți (cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani), atunci când legătura s-a rupt.²⁵ Reducând fumatul, poți fi mai nefericit pe termen scurt, dar poți deveni mai

fericit pe termen lung, când ai beneficiile de a-ți recăpăta sănătatea și fericirea datorită faptului că ai ales să faci acest lucru.²⁶

Prin urmare, uneori vă poate face bine să fiți nefericit dacă veți strânge roadele mai târziu și este important să luați în considerare această dimensiune temporală pentru fericirea personală. În timp ce vă împărtășesc aceste lucruri, eu și familia mea suntem deja la jumătatea unei perioade de opt săptămâni de când locuim într-un apartament închiriat, care cuprinde numai două camere, pentru că noua noastră casă trebuie renovată. În această situație, ne așteptăm ca gradul mai mic de fericire, deoarece vom trăi în condiții vitrege timp de opt săptămâni, să fie mai mult decât compensat atunci când vom locui într-o casă total renovată, timp de cel puțin opt ani de acum încolo. Singurul mod în care putem judeca obiectiv lucrurile este acela de a privi experiențele ce ne determină fericirea pe termen lung.

Atunci când economiști sau alți specialiști vorbesc despre amânarea recompensei, se referă implicit la a sacrifica plăcerea pe termen scurt pentru plăcerea de mai târziu. Când fericirea este definită drept experiențe rezultate atât din plăcere, cât și din motivație, împrejurările în care o vei sacrifica pentru a obține împlinirea sunt potențial mult mai puține. Așadar, cu cât sunt mai puțin plăcute unele lucruri pe care ar trebui să le faceți, ar trebui, cel puțin, să fie mai motivante. Atletii bine antrenați pot fi un bun exemplu, pentru că au renunțat la multă distracție în viață pentru a se trezi dimineața foarte devreme și a face antrenamente foarte solicitante. Seamănă cu o recompensă amânată, dar eu cred că acești atleti au o satisfacție motivantă antrenându-se. Pe lângă faptul că resimt durerea provocată de acidul lactic acumulat în mușchii lor, ei se simt motivați, recompensați fiind în final pentru efortul depus. Cercetările făcute și experiența mea îmi atestă că viața este mai puțin legată de compensarea lipsei fericirii de acum cu fericirea de mai târziu (și viceversa) și că este mai degrabă vorba de a compensa plăcerea cu motivația și reciproc, în diferite grade, în funcție de moment.

Principiul plăcere– motivație (PPM) în viață

Indiferent dacă credeți sau nu, orice merită încercat, dar totul depinde de

plăcerea sau de motivația pe care o simțiți. Aici sunt incluse sentimente bune și rele, în așteptarea unui eveniment care urmează să se întâmple, alături de amintiri bune sau rele ale experiențelor anterioare. Nu există nimic în afară de aici și acum; previziunile și amintirile sunt parte integrantă din sentimentele dumneavoastră curente. Concentrându-ne în special pe plăcere și motivație, putem spune dacă o decizie este sau nu rațională în mod substanțial, în conformitate cu consecințele sale asupra fericirii, în general.

Acest lucru este important și se aplică unor mase largi de public. Depinde de fiecare individ în parte să decidă, de exemplu, dacă merită să stea în fiecare weekend să vizioneze non-stop DVD-uri; se dezvoltă astfel de asemenea un nou mod de gândire pentru cei care creează politicile de marketing, cei care decid dacă sau cum ar trebui să influențeze deciziile publicului de a devora un meniu de la KFC. Efectele DVD-urilor sau ale produselor de la KFC ar trebui stabilite ținând cont de consecințele lor asupra fericirii, nu pe baza oricăror alte interese, morale sau de altă natură, legate de „confortul, dependența, starea de bine“ pe care ți le oferă aceste activități.

Să luăm spre exemplu situația în care stați seara până târziu (să beți, poate, dar nu neapărat). Deseori, în dimineața următoare, când vă veți simți obosit, veți regreta că ați procedat astfel. Uneori, veți fi îndreptățit să afirmați că disconfortul cauzat de oboseală este mult mai mare decât plăcerea de a fi stat noaptea până târziu. Dar alteori puteți să vă înșelați – poate că plăcerea nopții pierdute contează mai mult decât suferința fizică din dimineața următoare. Cu adevărat importante în acest caz s-ar putea să fie amintirile din noaptea trecută percepute ca plăceri viitoare. Când vă gândiți ce să faceți pentru a fi mai fericit, trebuie să conștientizați că amintirile din trecut reprezintă experiențe fericite importante în prezent. Fericirea include amintiri plăcute rezultate în urma unor experiențe plăcute.

Mulți economiști vă consideră un judecător perfect al fericirii dumneavoastră de astăzi și a celei proiectate în viitor. Privind din această perspectivă, ar fi indicat să stați noaptea târziu oricând decideți că asta doriți să faceți, fiind pe deplin conștient de orice consecințe viitoare ale comportamentului dumneavoastră. Acei economiști gândesc la fel, ei le știu pe toate, dar își permit să vă critice doar pe dumneavoastră. Prin urmare, dacă mâncați multe prăjituri și vă îngrășați, înseamnă că asta v-ați dorit și e mai bine decât dacă ați fi fost prevenit sau împiedicat să faceți așa ceva. Pare naiv să spunem că preferințele dumneavoastră de dinainte de eveniment sunt tot ce contează, din moment ce, uneori, puteți avea

preferințe după eveniment, când s-ar putea să vă fi dorit să fi acționat diferit. Consider că toți suntem de acord că fiecare dintre noi a avut momente în viață când și-a spus : „Mi-aș fi dorit cu adevărat să nu fi făcut asta“.

La cealaltă extremă față de economiști se află experții în politici publice care susțin că regretele după eveniment ar trebui într-un fel să conteze mai mult decât orice. Este însă naiv să credem acest lucru. Puteți regreta multe lucruri atunci când resimțiți consecințele negative ale comportamentului dumneavoastră, dar nu se poate spune că v-ați fi dorit să vă comportați altfel înainte de acesta. Este o plăcere să mănânci prăjituri. Poate exista o motivație în practicarea skydivingului, chiar dacă acest sport poate fi asociat cu un risc de deces sau de accidentare serioasă.

În orice caz, regretele sunt departe de a fi cele potrivite. Avem mai degrabă tendința să regretăm că nu am făcut ceva decât că am făcut, în special dacă lucrurile ne sunt prezentate drept oportunități de a realiza schimbări majore în viață.²⁷ Până și regretele s-au dovedit a fi importante raportat la intervalul de timp care este privit retrospectiv. Când cercetătorii au studiat regretele studenților legate de vacanțele de iarnă recente și regretele absolvenților care-și aminteau de vacanțele de iarnă petrecute cu 40 de ani în urmă, studenții au regretat că nu au învățat mai serios (activități motivaționale), în timp ce seniorii au regretat că nu au petrecut mai mult (activități recreaționale) în toți acei ani.²⁸ În loc să ne facem griji privind regretele imediate sau mai îndepărtate, mai bine ne-am concentra să creăm un echilibru mai bun între plăcere și motivație acum. Un bun echilibru între plăcere și motivație pare să aibă de asemenea rezultatul secundar pozitiv de a avea mai puține regrete.

În concluzie, fie că stați treaz până târziu, mâncați prăjituri, practicați skydivingul sau faceți orice altceva, bun sau rău, nu ar trebui să judecați lucrurile prin prisma preferințelor viitoare sau a regretelor retrospective, ci mai degrabă direct, pe baza fericirii resimțite în general. De fapt, pe întreg parcursul vieții pentru dumneavoastră contează toată fericirea de care ați avut parte în toată viața (chiar dacă veți acorda neapărat atenție fericirii pe perioade mult mai scurte).

În principiu, tot ce se întâmplă în viața dumneavoastră poate deveni subiect de cercetare empirică a consecințelor. Experiențele fericite sau nu sunt un indicator pe baza căruia puteți judeca dacă fiecare atitudine se rezolvă de la sine, fiind, pusă în balanță, o decizie bună sau rea. Este dificil să știți concret cum se vor dovedi diversele decizii pe care le veți lua de-a lungul timpului, dar asta nu

neagă faptul că, în principiu, analizarea fericirii pe tot parcursul vieții este analiza corectă. Procentul mai mare sau mai mic de plăcere sau durere pe care îl puteți simți după o serie de experiențe comparat cu altul depinde de felul în care ați fi putut să vă simțiți procedând pe dos. Încă o dată, este imposibil să vă gândiți la beneficiile trecute sau care urmează să fie câștigate în urma oricărei activități, dar, prin definiție, făcând un anumit lucru pierdeți fericirea pe care ați fi resimțit-o dacă ați fi procedat altfel.

Unii filosofi afirmă că doar pe patul de moarte poate fi judecată cu adevărat o viață, atunci când facem bilanțul reușitelor și eșecurilor.²⁹ Îl voi cita pe Bertrand Russel: „Am impresia că abia pe patul de moarte poți descoperi pentru ce ai trăit”.³⁰ Totuși, nici un moment nu ar trebui să fie privilegiat doar din simplul motiv că e un moment anume, iar acest raționament include și momentul în care te afli pe patul de moarte. Sunt convins că mulți dintre noi se întreabă cum își vor privi retrospectiv viața pe patul de moarte, dar valoarea vieții noastre reiese din experiențele plăcute sau motivante avute de-a lungul vieții, nu dintr-o judecată pe care am putea-o face într-un moment arbitrar ales.

Nu trebuie neapărat să subscrieți la această prezentare a fericirii. O mare parte din ceea ce am de expus în continuare în această carte se aplică și altor definiții ale fericirii, cum ar fi cele care se bazează pe evaluări privind satisfacția de viață, deși influențează anumite observații, cum ar fi să vă gândiți clar la o gestionare mai bună a timpului. Definiția pe care o dau fericirii influențează de asemenea analiza dovezilor empirice ale fericirii făcută de mine, din moment ce sunt mai interesat să înțeleg resimțirea plăcerii și motivației de-a lungul timpului. Aceste date despre fericire reprezintă subiectul următorului capitol.

Ce știm despre fericire?

Din motivele amintite în introducere și care vor deveni și mai clare în acest capitol, mi-aș dori să aflu cărui lucru îi acordați atenție la un anumit moment și să raportați acest lucru la fericirea resimțită ulterior. E greu să vă întreb: „La ce luați parte acum?“, în consecință, multe dintre încercările de a măsura fericirea de-a lungul timpului s-au bazat pe întrebarea: „Ce faceți în acest moment?“ Concluziile obținute pe baza unor astfel de date presupun că fericirea reiese din aceste activități (cum ar fi munca sau privitul la televizor), când ați putea de fapt să vă gândiți la multe alte lucruri când îl „ascultați“ pe șeful dumneavoastră sau când „urmăriți“ X Factor. În medie, însă, și pe eșantioane mari de respondenți, estimări ale fericirii concentrate pe activități zilnice pot furniza o aproximare veridică, anume spre ce se îndreaptă atenția oamenilor în general.

Aș dori să fac de asemenea o remarcă asupra interpretării datelor despre fericire. Înțelegerea noastră privind corelația dintre fericire și o gamă largă de factori a avut de parcurs un drum foarte lung în ultimele decenii, iar noi încă nu știm atât cât ne-ar plăcea despre gradul în care acești factori produc cu adevărat fericire. Există două mari obstacole care ne împiedică să facem saltul direct de la corelație la cauzalitate: efectele selecției și cauzalitatea inversă reversibilă. Să luăm drept exemplu efectele voluntariatului. Este posibil ca aceia care au ales să facă voluntariat să fie cei care vor beneficia cel mai probabil de asta, ceea ce înseamnă că nu putem generaliza efectele fericirii de a face voluntariat la o populație mai mare. În plus, cei care sunt mai fericiți sunt cel mai probabil aceiași care fac voluntariat, iar în acest fel fac parte din orice corelație extrasă de cauzalitatea inversă de la fericire la voluntariat. E o mare provocare să afli, când studiezi fericirea, ce a fost mai întâi: oul sau găina.

Acestea fiind spuse, este posibil ca orice estimare a fericirii produse de o anumită activitate să fie determinată în final de atenția acordată acesteia, chiar dacă imboldul inițial de a desfășura activitatea a fost influențat într-o oarecare măsură de fericirea inițială. Puteți avea o stare minunată sau îngrozitoare și totuși să decideți să faceți curățenie, dar în final, curățind casa, vă veți schimba starea de spirit. Putem învăța încă multe lucruri de la cei mai fericiți dintre noi și

ce fac ei pentru asta.

Eșantionarea experiențelor

Ce ne demonstrează de fapt dovezile empirice despre experiențele plăcute și motivante din viața noastră? S-au făcut anumite studii de eșantionare a experiențelor, prin care le sunt trimise oamenilor mesaje pe telefoanele mobile, în care sunt întrebați cum se simt în diferite momente ale zilei, alese la întâmplare, pentru a obține date despre starea lor de spirit din momentul respectiv. Asemenea studii sunt destul de intruzive și mulți oameni ar prefera să nu audă pe telefonul mobil un semnal de atenționare atunci când sunt în valurile pasiunii. De asemenea, simplul fapt că ți se cere să te gândești la cât de fericit te simți într-un anumit moment îți poate afecta răspunsul.¹ Studiile de eșantionare a experiențelor pot fi de asemenea destul de costisitoare și durează prea mult. Drept urmare, acestea sunt aplicate unor eșantioane convenabile ale populației (de exemplu, studenții sau utilizatorii de iPhone), în consecință nefiind reprezentative pentru marea masă a populației, căci transferabilitatea rezultatelor către alte eșantioane ale populației este discutabilă. E important de reținut aici că studiile, în acord cu majoritatea cercetărilor pe tema fericirii, sunt arareori considerate motivante.

Experimentul german

Cel mai mare efort de a estima durata sentimentelor de-a lungul unei zile, pe lângă tipul sau intensitatea lor, implică folosirea metodei de reconstituire a zilei (MRZ), concepută de Daniel Kahneman și colegii săi. Aceasta constă în a le cere oamenilor să-și împartă ziua precedentă într-o serie de episoade (naveta, prânzul, urmărirea emisiunilor TV etc.) și apoi să spună ce au resimțit în timpul acestor activități (bucurie, tristețe, teamă etc.).²

Metoda MRZ reprezintă un mare pas înainte printre tehnicile de măsurare a

fericirii, pentru că nu este atât de invazivă ca experiența bazată pe eșantionare și poate surprinde intervalul de timp petrecut desfășurând diferite activități. Se pierde însă sentimentele asociate motivației. De aceea am inițiat în 2006 propriul studiu MRZ, în care erau formulate întrebări privind cât de motivante li s-au părut anumite activități în plus față de cât de plăcute au fost.³ La fel ca în studiul MRZ inițial, plăcerea era măsurată rugându-i pe participanți să indice cât de mult au resimțit fiecare dintre următoarele senzații în timpul fiecărei activități: fericire, nervozitate/anxietate, tristețe/depresie, mulțumire/relaxare, frustrare, nerăbdare de a termina activitatea. Pentru a evalua motivația au fost adăugate trei adjective: concentrat, implicat, competent/capabil, pe lângă trei afirmații: „Simt că activitățile din acest episod...” au meritat efortul și au fost semnificative, au fost utile altor persoane, m-au ajutat să ating scopuri importante. Scala răspunsurilor pentru toate întrebările s-a încadrat ca valori între 0 (deloc) și 6 (foarte hotărât).

Pentru a înțelege acest tip de cercetare empirică, imaginați-vă într-o versiune simplificată a acestui studiu. Amintiți-vă un episod din dimineața trecută și folosiți-l pentru a răspunde întrebărilor din tabelul de mai jos, descriind ceea ce faceți, cu cine erați și câtă plăcere și motivație v-a adus pe o scară de la 0 la 6. Procedați în același mod cu o activitate din seara precedentă.

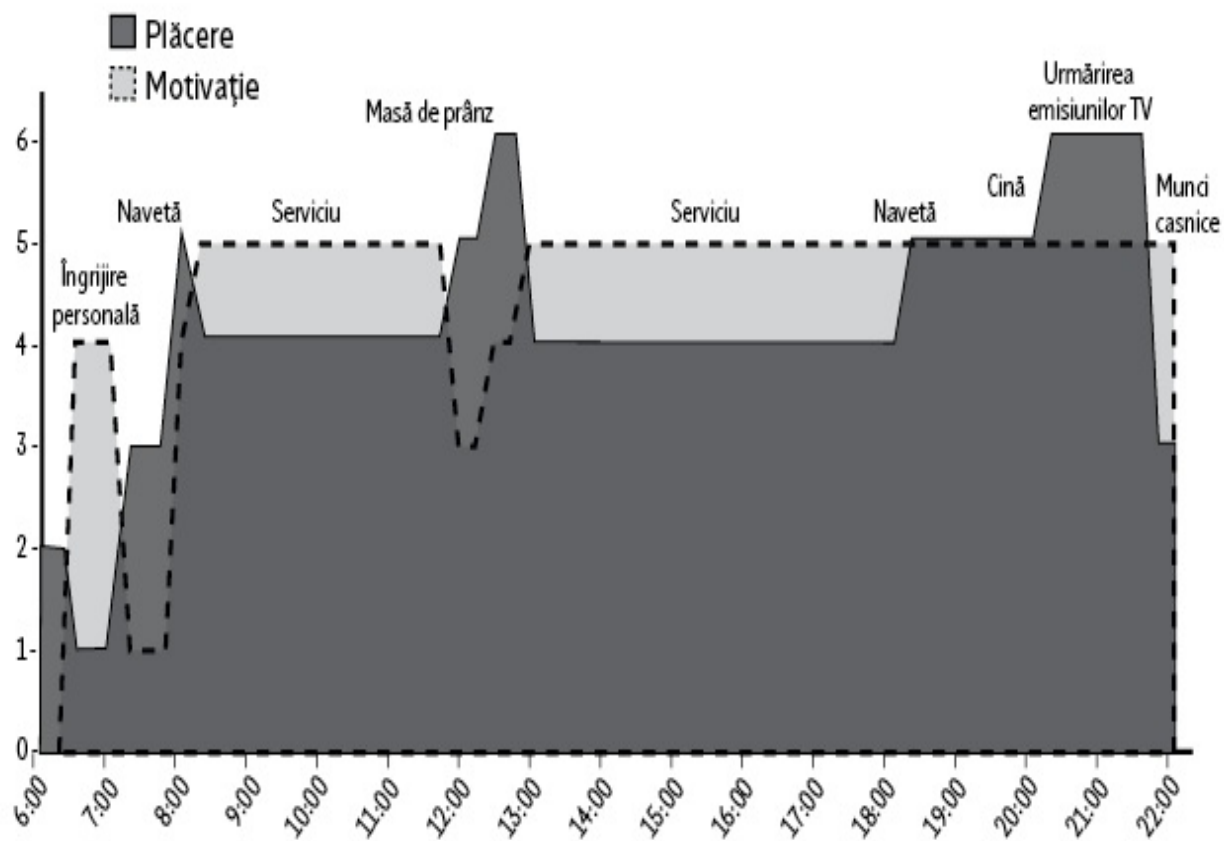
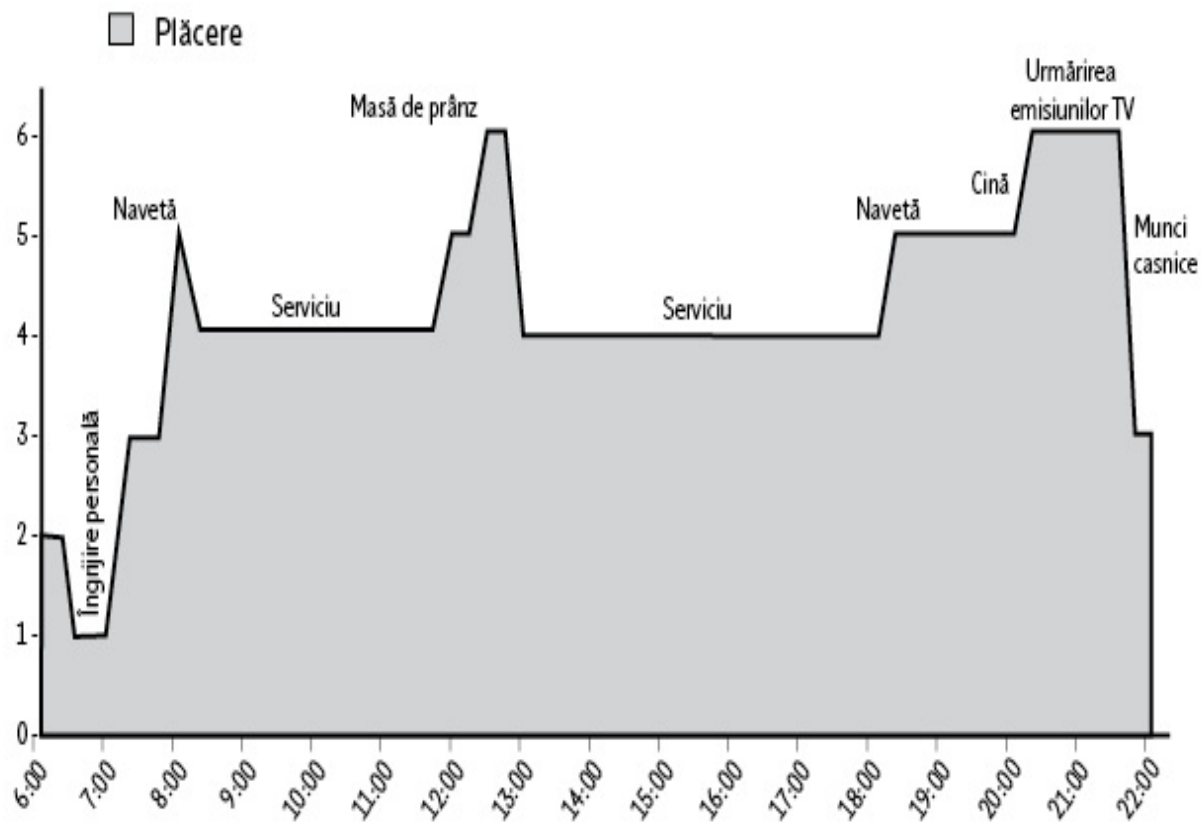
■

Episod	Ce faceați?	Cu cine erați?	Plăcere (0–6)	Motivație (0–6)
de ieri dimineață				
de ieri seară				

■

Am lucrat la acest proiect împreună cu Mat White, care locuia în Germania la acea vreme, și de aceea eșantionul de studiu a fost recrutat prin intermediul unui site administrat de o universitate din Germania. Din numărul de 625 de participanți, un procent de 61% erau femei, cu vârste cuprinse între 16 și 80 de ani, cu vârsta medie de 36 de ani. Graficele de la pagina următoare ne arată o zi din viața uneia dintre participante. Ea are 36 de ani, e căsătorită, are un animal de casă, nu are copii, iar venitul său pentru cheltuielile casei se situează între 80 000 și 100 000 de euro pe an.

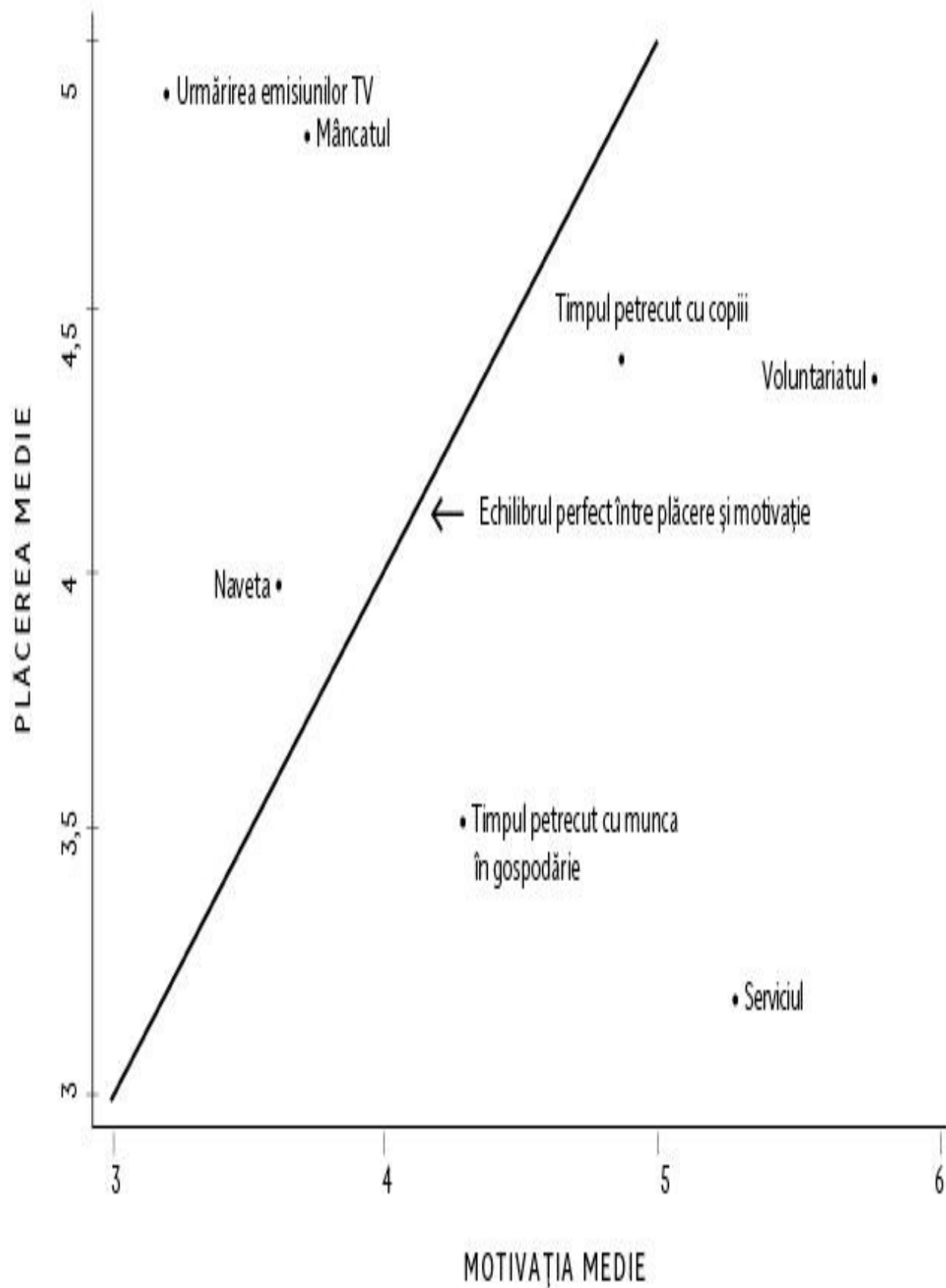
În primul grafic observăm ilustrată doar plăcerea, ea pare mai fericită în pauza de prânz și când se uită la TV. Din al doilea grafic, care adaugă și motivația în context, nu observăm o prea mare diferență între fericirea de la serviciu și urmărirea emisiunilor TV, nici pauza de prânz nu mai este un element chiar atât de pozitiv, deoarece pentru ea este mai puțin motivantă decât multe alte activități.



În continuare, am luat în considerare estimările referitoare la plăcere și motivație pentru fiecare dintre activitățile importante ce îi interesează pe toți participanții la studiu. În fiecare zi, subiecții petrec în medie șapte ore dormind, trei ore și jumătate lucrând (doar jumătate din eșantion a respectat completarea agendei zilnice necesare sondajului), două ore și jumătate în fața televizorului, două ore cu copiii, două ore mănâncă, o oră se ocupă de gospodărie, jumătate de oră petrec cu naveta și zece minute fac voluntariat (numai 5% din eșantion făcea voluntariat). Cele cinci ore rămase erau rezervate pentru alte activități, spre exemplu: a se ruga, a face sex, a practica diferite sporturi sau a face cumpărături.

Fiecare activitate deține combinația proprie de plăcere și motivație. Graficul de mai jos însumează ratele aproximative. Activitățile devin mai plăcute pe măsură ce avansăm de la bază spre vârful graficului și devin mai motivante pe măsură ce ne deplasăm de la stânga la dreapta. Dacă toate activitățile ar fi oferit același grad de plăcere și motivație, atunci s-ar fi aflat pe linia diagonală înclinată la 45°. Așa, dacă se află la stânga diagonalei oferă mai multă plăcere decât motivație, iar dacă se află la dreapta diagonalei oferă mai multă motivație decât plăcere. Urmărirea emisiunilor TV, luarea meselor și naveta rămân în continuare mai degrabă plăcute decât motivante, iar voluntariatul, munca la serviciu, timpul petrecut cu copiii și cu treburile gospodărești sunt mai degrabă activități motivante decât plăcute. Urmărirea emisiunilor TV pare cea mai plăcută activitate și este de asemenea cea mai puțin motivantă; serviciul se situează pe locul al doilea printre activitățile motivante (după voluntariat) și este de asemenea cea mai puțin plăcută. Urmărirea emisiunilor TV și serviciul îți ocupă mult timp, așadar s-ar putea ca oamenii să ajungă la un moment dat la un anumit fel de echilibru între plăcere și motivație.

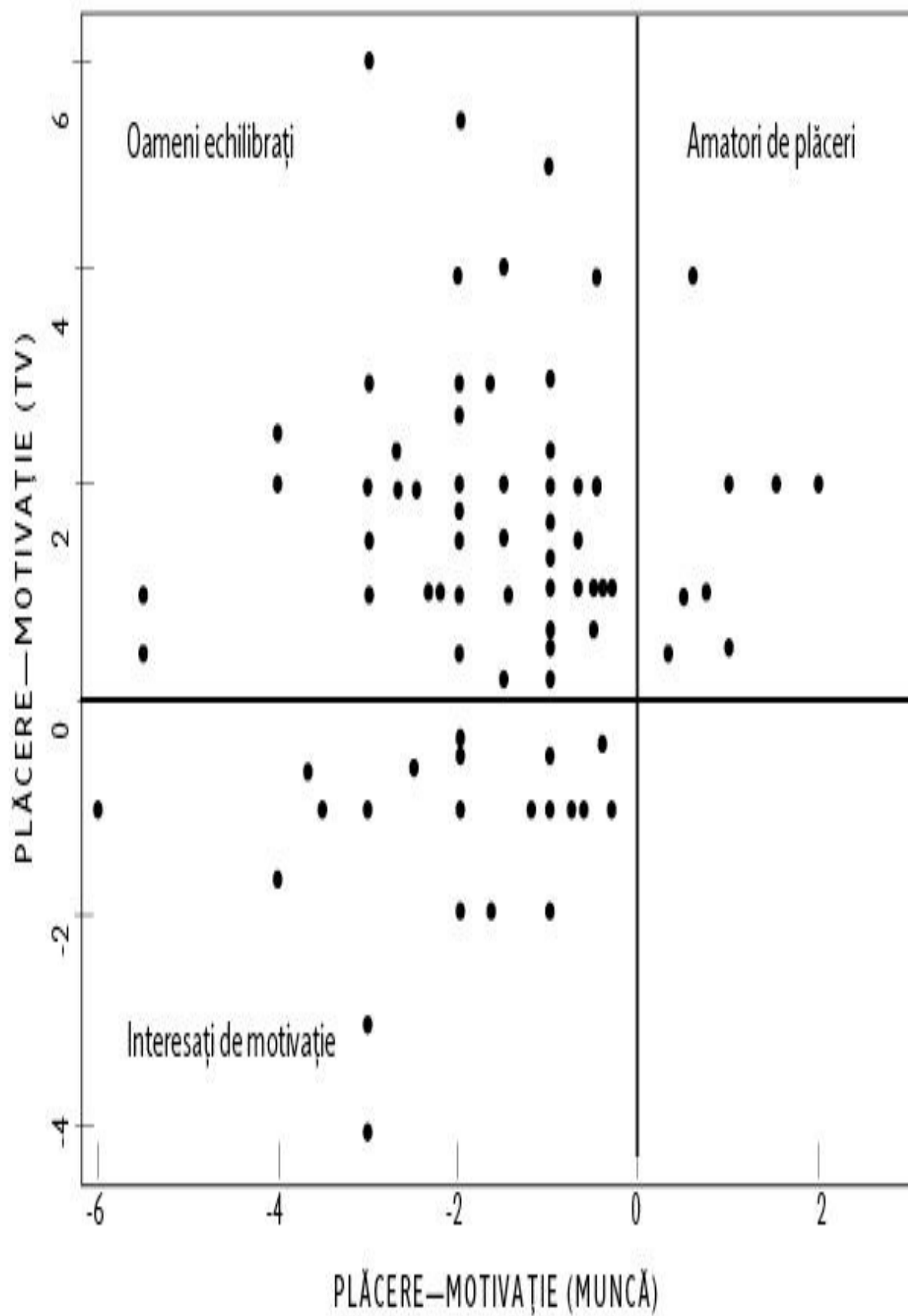
Părerea mea este însă că, dacă ordonăm activitățile după gradul de plăcere și abia apoi după motivația lor, vom obține rezultate diferite.



Asta relevă faptul că am putea trage concluzii diferite despre ce îi face pe oameni fericiți. Doar privind plăcerea și motivația ca pe un tot unitar putem să apreciem cu adevărat cât de fericiți suntem făcând ceea ce facem.

Pentru moment, să ne concentrăm puțin asupra unor activități precum serviciul și urmărirea emisiunilor TV. Aproape 20% din eșantion a desfășurat ambele activități în ziua realizării sondajului. Așadar, putem observa plăcerea și motivația relative pe care le simțeau făcând aceste activități. Acest lucru ne permite să speculăm într-un fel despre amatorii de plăceri și cei interesați de motivație din eșantion. Începem prin a scădea pentru fiecare participant în parte procentul de motivație din procentul de plăcere al fiecărei activități. Dacă numărul obținut este pozitiv, acesta are parte de mai multă plăcere decât motivație în urma desfășurării acelei activități; dacă numărul este negativ, obține mai multă motivație decât plăcere, iar dacă se obține cifra zero ca rezultat, ar însemna un procent egal din fiecare.

Rezultatele sunt grupate în graficul de mai jos. În general, ne așteptăm ca multă lume să resimtă mai multă motivație muncind și mai multă plăcere uitându-se la TV. Aceștia sunt oamenii reprezentați prin punctele din cadranul din stânga-sus, denumiți colocvial „oameni echilibrați“. Aproximativ 60% din eșantion se regăsesc aici. Cei care resimt mai multă plăcere decât motivație din ambele activități, muncă și urmărirea de emisiuni TV, se regăsesc în cadranul din dreapta-sus și de aceea sunt definiți ca „amatori de plăceri“. Ei reprezintă cam 10% din eșantion. Aceia care obțin mai multă motivație decât plăcere din ambele activități se regăsesc în cadranul din stânga-jos și de aceea sunt denumiți „interesați de motivație“. Ei reprezintă aproximativ 30% din eșantion. Nimeni nu poate resimți mai degrabă plăcere decât motivație din muncă și mai multă motivație decât plăcere din urmărirea emisiunilor TV. Ar reieși din această analiză că mulți oameni care au participat la acest studiu obțin un fel de echilibru între plăcere și motivație din ambele activități cu care mulți dintre noi pierdem mult timp zi de zi.



O observație generală, subliniată clar în acest studiu, este efectul petrecerii timpului cu oamenii pe care îi simpatizăm. În condițiile acestui sondaj, dar și din alte sondaje, e deosebit de plăcut să fiți în compania oamenilor, chiar și la locul de muncă.⁴ Compania celorlalți este deosebit de plăcută atunci când desfășurați cele mai plăcute activități, luatul mesei și urmărirea emisiunilor TV. Compania celorlalți este deosebit de motivantă atunci când socializați sau vă ocupați de treburile casei.

Privind caracteristicile de bază personale, din istoricul fiecăruia, bărbații resimt mai multă plăcere zilnic, spre deosebire de femei, care resimt o mai mare fericire în general când se adaugă și motivația. Cei care au grijă de oameni bolnavi sau rude mai în vârstă din familie, comparativ cu cei care nu o fac, cei care câștigă între 60 000 și 80 000 de euro pe an, comparativ cu cei din restul grupurilor de venit, și cei căsătoriți, comparativ cu cei necăsătoriți, sunt cu toții mai puțin fericiți, din punctul de vedere al plăcerii, dar resimt o mai mare fericire în general, atunci când motivația este adăugată plăcerii.

Episoadele americane

Sondajul american privind folosirea timpului (SAFT) reprezintă o altă încercare importantă de a măsura fericirea asociată cu diferite activități. Acest studiu se derulează deja de peste 10 ani și permite analiștilor să estimeze perioada pe care oamenii o petrec la lucru, dar și cea alocată activităților din afara serviciului, adică activități neremunerate, cum ar fi treburile casnice, voluntariatul și creșterea copiilor, care nu se regăsesc nicăieri în estimările tradiționale ale productivității naționale, deși ar trebui.

În anul 2010, cei 13 000 de oameni care au luat parte la SAFT au fost întrebați despre plăcerea și motivația pe care le-au resimțit în timpul anumitor activități desfășurate în ziua precedentă. Vârsta medie a celor intervievați a fost de 47 de ani, cei mai tineri având 15 ani, iar cei mai în vârstă având 85 de ani. 60% dintre cei chestionați erau femei. Toți cei intervievați au fost rugați să țină un jurnal a ceea ce au făcut în cursul unei zile alese la întâmplare, iar ulterior un

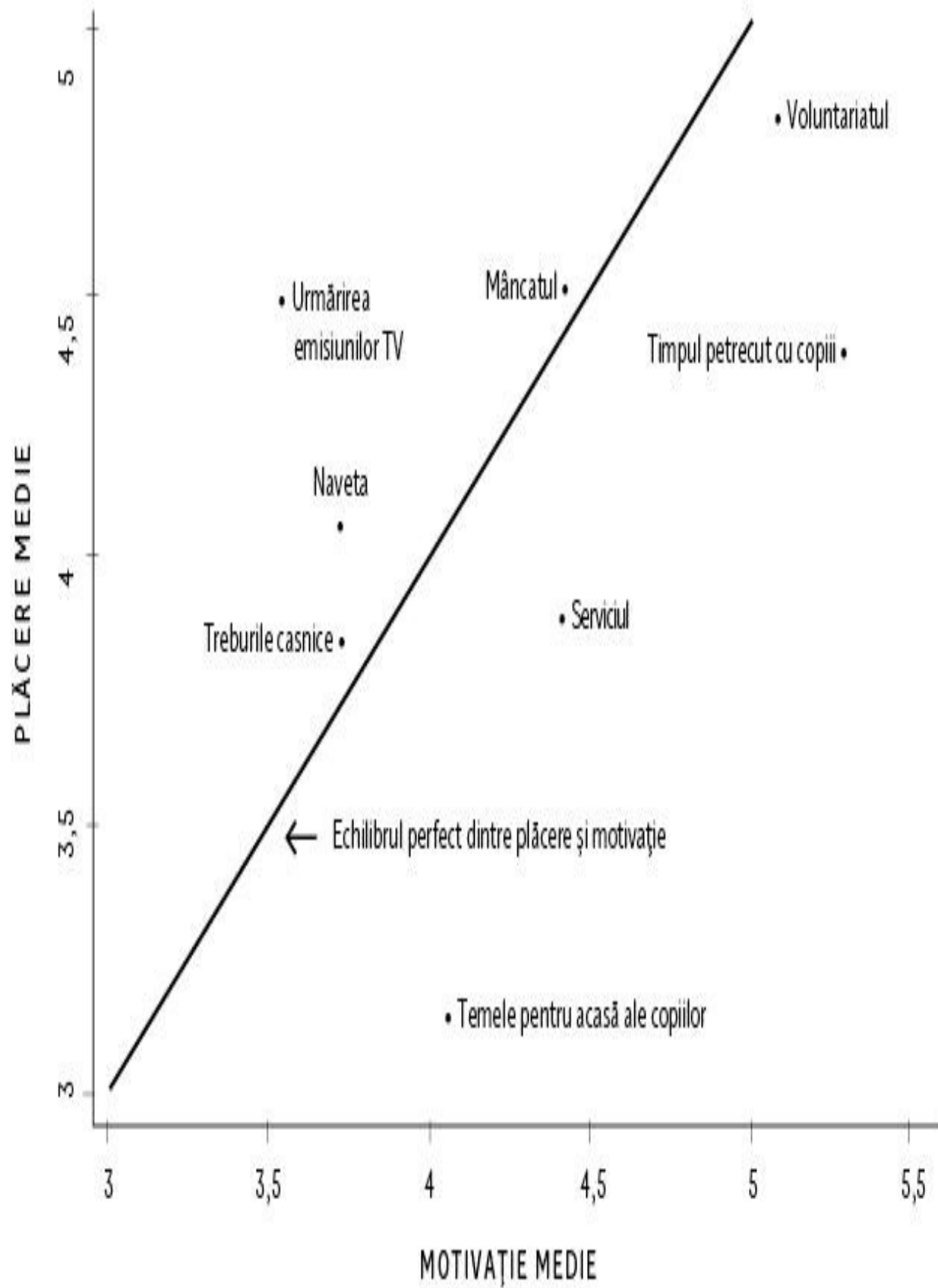
interviewator i-a sunat a doua zi pentru a le pune anumite întrebări referitoare la activitățile din jurnalul lor.

Una dintre întrebări a fost: „Pe o scară de la 0 la 6, unde 0 semnaleză că nu ați fost deloc fericit, iar 6 înseamnă că ați fost foarte fericit, cât de fericit v-ați simțit în această perioadă?” O altă întrebare a fost: „Pe o scară de la 0 la 6, cât de folositor considerați că este ceea ce faceți? Un 0 înseamnă lipsit de importanță, iar 6 înseamnă ceva foarte important pentru dumneavoastră”. Prima întrebare este bineînțeles reprezentativă pentru categoria ce vizează senzațiile de „plăcere”, iar a doua privește „motivația”. Ținând cont de această distincție, eu și Laura Kudrna am analizat sondajul SAFT.

În fiecare zi, eșantionul general petrecea în medie 8 ore și jumătate dormind, 3 ore lucrând (de reținut, doar aproximativ 60% lucrau în acea zi), 2 ore și jumătate uitându-se la TV, 1 oră ocupându-se de treburile casei, 1 oră mâncând, 1 oră petrecută cu copiii, 30 minute făcând naveta, 10 minute făcând voluntariat, 10 minute făcând temele. Celelalte 6 ore rămase erau folosite pentru a sta la calculator, a citi, a face sport sau activități recreative, a practica religia, a face cumpărături, a avea grijă de animale, a vorbi la telefon, a socializa și a desfășura diverse alte activități.

Intervalul de timp petrecut cu diverse activități diferă în cadrul grupurilor. Bărbații petrec în medie o oră în plus la muncă în comparație cu femeile și, de asemenea, petrec cu o oră mai mult în fața televizorului, iar femeile petrec aproximativ o oră în plus ocupându-se de treburile casei, spre deosebire de bărbați. Aceste diferențe corespund diviziunii tipice a muncii amintite în sondajele privind folosirea timpului.⁵ Cei căsătoriți lucrează cu aproape 45 de minute mai mult decât cei necăsătoriți, văduvi sau divorțați, iar oamenii necăsătoriți petrec o jumătate de oră în plus dormind. Există de asemenea diferențe în ce privește folosirea timpului, în funcție de vârstă. Intervalul aproximativ de timp pe care oamenii îl petrec muncind este aproximativ același, adică în jur de patru ore pe zi, în perioada în care sunt în câmpul muncii, apoi intervalul scade la aproximativ o oră în jurul vârstei de 60–70 de ani. Intervalul de timp alocat treburilor casei crește odată cu vârsta, dar este greu de spus dacă acesta este un efect ce reflectă diferențele dintre generații, raportat la treburile casei, sau schimbările datorate vârstei, legate de intervalul de timp necesar pentru efectuarea treburilor casnice.⁶ Timpul petrecut în fața televizorului crește cu vârsta, de la aproximativ două ore pe zi, pentru cei în jur de 30 de ani, până la aproape patru ore pe zi, pentru cei de 50–60 de ani.

În continuare, am studiat estimările aproximative pentru plăcere și motivație, pentru fiecare dintre principalele activități descrise mai sus. Evident că fiecare activitate deține propria combinație de plăcere și motivație. Graficul de la pagina următoare rezumă procentele aproximative de plăcere și motivație ale datelor SAFT, unde veți observa că rezultatele se aseamănă cu acelea din studiul german MRZ. În concluzie, privitul la televizor, mâncatul, naveta conferă mai multă plăcere decât motivație, iar timpul dedicat copiilor, voluntariatului, serviciului și rezolvării temelor împreună cu copiii sunt activități mai degrabă motivante decât plăcute. Îndeletnicirea cu treburile casei este aproape egală ca plăcere și motivație, spre deosebire de studiul german MRZ, unde datele indicau mai multă motivație decât plăcere. Din nou, dacă grupăm activitățile după plăcerea pe care o conferă, iar apoi după gradul de motivație, vom trage concluzii diferite despre ceea ce îi face pe oameni fericiți și de aceea trebuie să le luăm în considerație pe amândouă.



De asemenea, observăm din aceste date că oamenii resimt în general mai multă plăcere și motivație din activitățile pe care le împărtășesc cu alții. Rezultatele SAFT ne arată că interacțiunea cu altcineva merită un plus de 0,4 puncte pe scala plăcerii și aproximativ 0,6 puncte pe scala motivației. Tabelul de la pagina următoare ne arată cu cât ne plac mai mult majoritatea activităților atunci când le desfășurăm împreună cu alți oameni. Oricum există și câteva excepții incredibile, în cazul cărora se pare că nu suntem deloc fericiți atunci când desfășurăm o activitate împreună cu altcineva. Naveta pare să fie mai puțin plăcută când este făcută împreună cu altcineva, poate doar dacă puteți controla volumul radioului și dacă nu aveți un șofer pe bancheta din spate va crește bucuria drumului parcurs alături de altcineva. Temele pentru acasă ale copiilor devin mult mai puțin motivante când sunt efectuate împreună cu altcineva, ceea ce e de înțeles, atât timp cât singurătatea le permite oamenilor să termine mai repede ce au de făcut. Trebuie să fim atenți la problema „oul sau găina” în timp ce analizăm acest tabel – asta pentru că oamenii aleg să fie singuri atunci când au o anumită dispoziție.

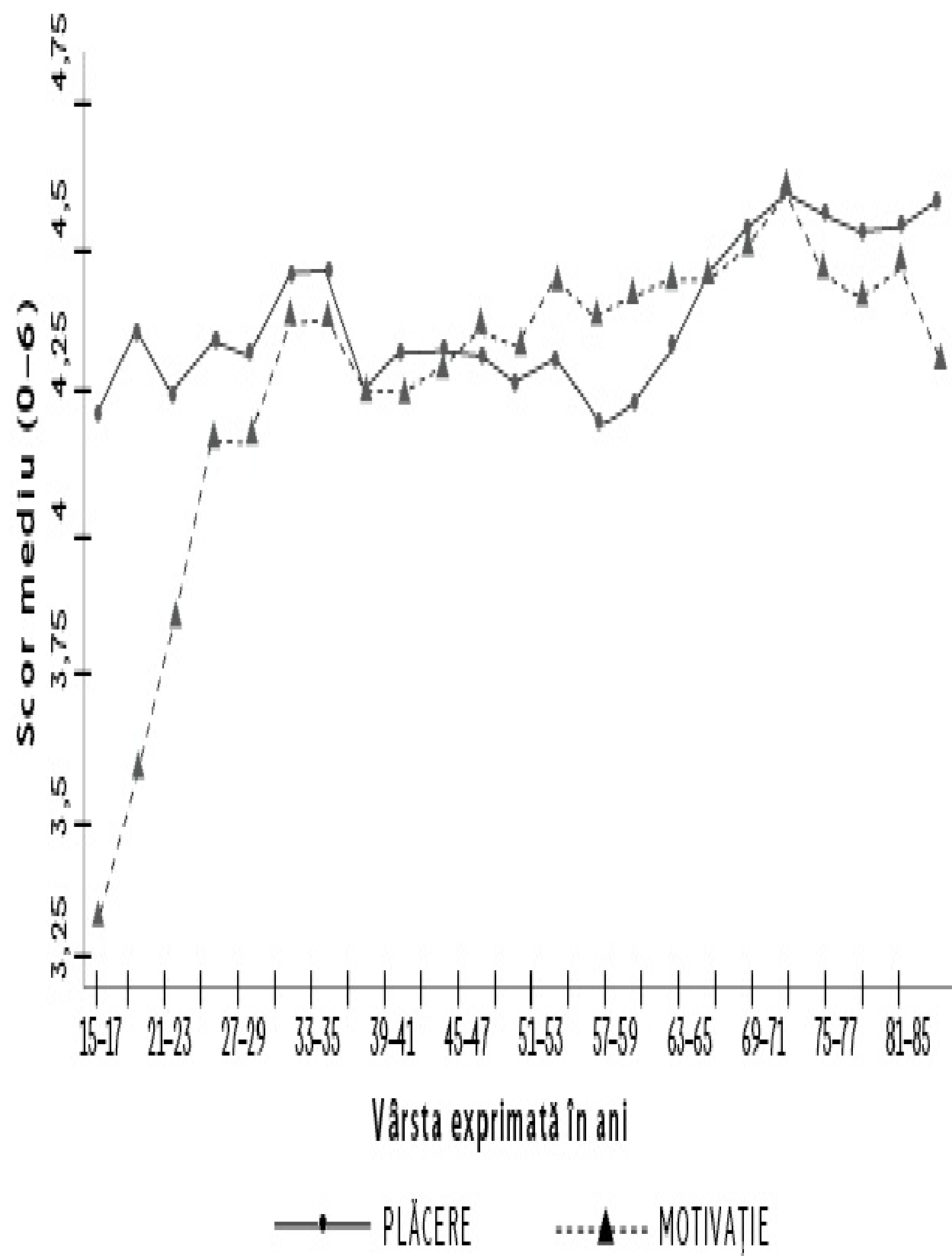
■

Activitate	Diferența când interacționați cu altcineva
Plăcere	Motivație
Voluntariatul	+0,67
Mâncatul	+0,06
Treburile gospodărești	+0,02
Serviciul	-0,05
Naveta	-0,13
Urmărirea emisiunilor TV	+0,22
Efectuarea temelor pentru acasă cu copiii	+0,02

■

Am studiat în continuare ce gen de oameni ne oferă mai multă plăcere și motivație când ne raportăm la activitățile noastre zilnice. Motivația aferentă timpului petrecut cu copiii crește atunci când activitățile se desfășoară și împreună cu rudele. Voluntariatul este mai motivant și mai plăcut când este făcut împreună cu aproape oricine altcineva. Mâncatul este mai plăcut împreună cu rudele, iar naveta este mai motivantă când este făcută împreună cu colegii de serviciu. Treburile casei devin mai motivante atunci când sunt desfășurate împreună cu copiii tăi. Munca devine mai plăcută atunci când este făcută împreună cu familia și cu prietenii. Urmărirea emisiunilor TV este mai plăcută și mai motivantă când e desfășurată împreună cu copiii altora. Tema pentru acasă este mult mai puțin motivantă dacă e efectuată împreună cu frații. Îmi cer scuze pentru lista destul de lungă de fapte prezentate aici, dar sper că veți fi de acord cu mine că toate aceste rezultate au sens din punct de vedere intuitiv și, în consecință, întăresc încrederea pe care o putem avea în aceste date.

Aceste date ne permit de asemenea să luăm în considerare anumite diferențe interesante în ce privește evaluările făcute de grupuri diferite de persoane. Următorul grafic ilustrează faptul că există foarte mici diferențe privind plăcerea sau motivația în funcție de vârstă, dar că estimările motivației celor cu vârste cuprinse între 15 și 23 de ani sunt semnificativ mai scăzute decât cifrele specifice ale motivației pentru alte grupe de vârstă – și de asemenea mai scăzute decât evaluările lor privind plăcerea. Dacă studiem doar plăcerea, vom ajunge la concluzia că nu există efecte legate de vârstă în cadrul acestor date, dar analizarea motivației ne spune o cu totul altă poveste.



Atunci când ne uităm la diferențele dintre oameni, în funcție de activități, se ivesc unele tipare interesante. Bărbații resimt mai multă plăcere în urma petrecerii timpului cu copiii decât femeile, iar femeile resimt mai multă motivație. Aceasta se întâmplă probabil deoarece bărbații petrec mai puțin timp cu copiii în general, iar a sta cu copiii este o activitate mai plăcută pentru ei, în timp ce pentru femei este o activitate mai motivantă. Pe măsură ce venitul crește, oamenii resimt mai puțină motivație în desfășurarea treburilor gospodărești. Dacă treburile casnice sunt văzute prin prisma unui plus de presiune a timpului, acest lucru corespunde cu cercetarea despre care vom scrie mai târziu, ce demonstrează că, devenind mai bogați, oamenii sunt mai presați de timp.⁷

Este extraordinar că acum avem date despre plăcerea și motivația resimțite în urma desfășurării unor activități diferite, iar distincția dintre ele contează. Adăugând mai multă motivație în această combinație putem arăta că munca produce fericire în privințe care ar putea fi ignorate dacă ne-am raporta doar la plăcere. Putem demonstra de asemenea că suntem în general mai fericiți atunci când interacționăm cu alți oameni și, din nou, spun că distincția dintre plăcere și motivație generează anumite nuanțe aici (de exemplu, naveta făcută cu alți oameni adaugă motivație, dar nu plăcere).

Alte dovezi despre fericire

Evaluări

Atunci când vine vorba să măsurăm fericirea este mult mai simplu și nu ne costă să punem întrebări evaluatoare generale, decât să întrebăm despre sentimente și activități specifice. Exprimându-mi rezervele privind aceste întrebări, trebuie să afirm că frânturile sunt mai bune decât lipsa răspunsurilor privind fericirea și astfel obținem mai multe informații decât cu orice altă metodă de evaluare. Drept urmare, unele dintre datele pe care le voi aminti în capitolele ce urmează se referă la satisfacția de viață și merită să analizăm succint câteva dintre aceste

dovezi.

Imaginați-vă că participați la unul dintre studii. Pe o scară de la 0 (deloc) până la 10 (total de acord), în general, cât de satisfăcut sunteți de viața dumneavoastră în prezent?

_____ din 10.

Probabil cele mai relevante date internaționale privind satisfacția de viață reies din două studii întreprinse în Marea Britanie și Germania. În fiecare set de date, pentru ultimii 20 de ani, aceiași 10 000 de oameni au fost chestionați despre satisfacția de viață, pe lângă alte numeroase întrebări personale, despre ei și viața lor. Acestea se numesc date longitudinale pentru că avem numeroase observații despre aceiași oameni, pe parcursul timpului. În general, economiștii ca mine preferă datele longitudinale pentru că ele ne permit să vedem cum se schimbă fericirea fiecărui individ ca reacție la evenimentele bune sau rele din viață. Cu câțiva ani în urmă, am făcut o trecere în revistă amplă a acestui material, împreună cu Tessa Peasgood și Mat White, strângând documente referitoare la variabile care urmăreau rapoarte privind satisfacția de viață, concentrate pe seturi mari de date longitudinale, asemănătoare cu cele strânse în Germania sau Marea Britanie.

Concluziile noastre se refereau la faptul că ratele satisfacției de viață sunt mai mari pentru cei care:

- sunt mai bogați (în special când sunt comparați cu oameni ca ei);
- sunt tineri sau vârstnici (între 40 și 59 de ani nu aveți o vârstă bună pentru satisfacția de viață);
- sunt mai sănătoși;
- au o viață socială bogată;

- sunt căsătoriți sau cel puțin au un partener de viață;
- sunt puțin mai educați (e bine să ai o diplomă, dar probabil nu ar trebui să ai titlul de doctor dacă vrei să-ți maximizezi satisfacția de viață);
- sunt credincioși (nu contează religia);
- au un loc de muncă;
- lucrează la mică distanță de casă⁸.

Din momentul în care am făcut trecerea în revistă, anumite detalii au fost adăugate la unele dintre aceste efecte. Bani par să conteze mult dacă sunteți sărac, dar impactul fiecărui dolar în plus asupra satisfacției de viață se reduce, deși niciodată până la 0, așa cum se întâmplă în cazul stării de spirit zilnice.⁹ Trebuie să fim atenți în acest caz pentru că venitul nu afectează doar direct satisfacția de viață, ci afectează indirect fericirea, prin impactul său asupra altor lucruri care afectează satisfacția de viață. Oamenii mai bogați se pare că au în general mai mulți prieteni, se căsătoresc, sunt mai sănătoși ș.a.m.d., toate acestea îmbunătățind satisfacția de viață. În concluzie, decât să izolăm efectul venitului, lucru pe care economiștii tind să-l facă, e necesar să presărăm efectul său asupra tuturor celorlalte intrări care influențează satisfacția de viață. Când are loc această presărare, efectul venitului asupra satisfacției de viață este mult mai mare decât s-a descoperit anterior în literatura de specialitate deoarece noi culegem efectele sale indirecte, precum și efectele directe datorate faptului că avem un „bilanț contabil“ mai bun.¹⁰

S-a sugerat că relația în formă de U dintre satisfacția de viață și vârstă (fericirea atingând cel mai redus nivel pe la vârsta mijlocie) se poate datora așteptărilor: pe măsură ce tinerii avansează în vârstă, aceștia se așteaptă să fie mai mulțumiți de viețile lor decât se dovedește în realitate, dar odată ce ajung la vârsta de 50 de ani, e de așteptat ca ei să devină mai nemulțumiți de situația în care au ajuns.¹¹ Dacă au copii, în cazul lor se întârzie declanșarea coborârii curbei U cu două decenii, dar acest fapt se datorează diferențelor de venit și de educație la oamenii care au, respectiv nu au copii, nu copiilor în cauză.¹² Se mai pare că satisfacția de viață mai coboară o dată, dacă sunteți destul de norocoși încât să atingeți vârsta de 75 de ani.¹³ Există dovezi ce arată că oamenii care afirmă că sunt în punctul de vârf pe scala satisfacției de viață, cum ar fi „10 din 10“, sunt probabil mai

vârstnici (precum și mai săraci, mai bolnavi și mai puțin educați) decât cei care afirmă că sunt la scorul de „9 din 10”.¹⁴ Asemenea descoperiri ne pot determina să ne întrebăm ce înseamnă termenul „satisfacție”.

Și contextul pare să conteze. Un exemplu relevant ne arată că la o analiză a datelor provenite din 43 de țări europene și anglo-saxone, religiozitatea personală este asociată cu niveluri mai ridicate ale satisfacției de viață în țările unde religiozitatea este în medie de asemenea mai ridicată. Astfel, fericirea datorată credinței religioase se trage în mare măsură din beneficiile datorate apartenenței la un grup.¹⁵

Cifrele noastre privind satisfacția de viață sunt de asemenea influențate de atribute „interne”, cum ar fi personalitatea și genele. Oamenii sociabili (foarte extravertiți) tind să fie cei mai mulțumiți de viețile lor, iar oamenii temători (foarte nevrotici) tind să fie cei mai puțin mulțumiți.¹⁶ Este important să reținem însă că personalitatea nu este neapărat aceeași și se poate schimba în timp.¹⁷ Efectul genelor, în particular, i-a determinat pe unii să creadă că avem fiecare stabilit câte un punct al fericirii, în jurul căruia fluctuăm, dar la care revenim întotdeauna. Afirmatia anterioară nu este susținută de dovezi, deoarece unele evenimente, cum ar fi intrarea în șomaj și ivirea unui handicap, pot reduce definitiv satisfacția de viață.¹⁸ În plus, pentru unii oameni căsnicia poate avea efecte pozitive de durată.¹⁹ În capitolul următor voi studia mai detaliat dovezile privind lucrurile cu care ne obișnuim și cele cu care nu ne obișnuim.

Cele patru întrebări ale ONS

Există de asemenea câteva date noi și interesante care, în timp, ne vor permite să efectuăm afirmații mai exacte referitor la asocierile dintre diferite unități de măsură ale fericirii. Oficiul Național de Statistică (ONS) din Marea Britanie, care strânge o mulțime de date referitoare la creșterea economică, legate de bunăstarea vieții cetățenilor în mai multe privințe, încearcă să monitorizeze în prezent fericirea națională din mai multe puncte de vedere.

ONS ne-a cerut lui Richard Layard și mie, stimulați în mod abil de Rob Metcalfe, să facem recomandări privind întrebările pe care să le adreseze

populației.²⁰ Întrebările urmau să fie adăugate în sondajele existente, care cuprind deja o mulțime de întrebări referitoare la venit, muncă, educație, sănătate etc., și în consecință era nevoie să fie întrebări la care se putea răspunde rapid. Prin urmare, nu era posibil să adăugăm întrebări detaliate despre fluxul fericirii în timp, dar în final ONS a fost de acord să includă patru „întrebări fundamentale” referitoare la fericire. Aceasta însemna că puteam adresa câteva întrebări generale, care acopereau în mod cuprinzător plăcerea și motivația, deși într-un mod mai puternic axate pe evaluare decât aş fi preferat eu în mod ideal.

Ca urmare, prin sondajele ONS sunt chestionate în prezent aproape 200 000 de persoane pe an, de pe întregul teritoriul Marii Britanii, în legătură cu fericirea lor, utilizându-se patru întrebări principale:

- 1.În general, cât sunteți de mulțumit de viața dumneavoastră în prezent?
- 2.În general, în ce măsură simțiți că lucrurile pe care le faceți în viață merită efortul?
- 3.În general, cât de fericit v-ați simțit ieri?
- 4.În general, cât de temător ați fost ieri?

Toate răspunsurile sunt pe o scară de la 0 la 10, unde 0 reprezintă „deloc” și 10 înseamnă „total”. Ați răspuns deja la prima întrebare, așa că vă rog să vă rezervați câteva clipe pentru a răspunde celorlalte:

Oportunitate = _____

Fericire ieri = _____

Teamă ieri = _____

Mulțumită analizei efectuate de Kate Laffan, puteți vedea cum vă comparați cu populația generală a Marii Britanii, ale cărei scoruri medii au fost următoarele:

1.Satisfacția de viață = 7,4

2.Oportunitatea = 7,7

3.Fericire ieri = 7,3

4.Anxietate ieri = 3,1

Trebuie să subliniez că, în pofida aparențelor, mediile sunt foarte diferite. Diferența de 0,3 puncte dintre satisfacția de viață și oportunitate este, de exemplu, ceva mai mare decât impactul asupra satisfacției de viață al decesului partenerului de viață.²¹ Aceste diferențe justifică adresarea mai multor întrebări în sondajele privind fericirea.

Există similitudini legate de modul în care influențează vârsta respondentului răspunsurile la cele patru întrebări: există în general o „criză a vârstei mijlocii” confirmată în toate cazurile. Cei cu vârste cuprinse între 54 și 59 ani declară cea mai redusă satisfacție de viață, motivație și fericire, iar cei cu vârste cuprinse între 50 și 54 declară cel mai ridicat nivel al anxietății.

Există de asemenea câteva diferențe importante în ce privește răspunsurile date de oameni aparținând unor grupe de vârstă diverse. Femeile sunt mai fericite dacă sunt evaluate cu cele trei unități de măsură pozitive, dar prezintă de asemenea un nivel mai ridicat al anxietății. Această descoperire este în linii mari corespunzătoare altor cercetări privind diferențele dintre sexe, deși decalajul dintre ratingurile satisfacției de viață la bărbați și la femei pare să se fi micșorat în ultimele câteva decenii.²² Fericirea tinde de asemenea să varieze în funcție de apartenența etnică a respondenților din Marea Britanie, cei care aparțin grupurilor etnice de origine africană, arabă, musulmană din Bangladesh, pakistaneză și indiană declară valori semnificativ mai reduse la toate unitățile de măsură față de cei aparținând populației de etnie engleză. Per total, un bărbat de etnie engleză este, în medie, ceva mai fericit decât o femeie aparținând unei minorități etnice.

Se observă unele asocieri fascinante când examinăm statutul conjugal (rețineți că trebuie să avem grijă să nu deducem o relație cauzală). Cei căsătoriți sau implicați într-un parteneriat civil (a doua categorie se limitează în Marea Britanie la cuplurile alcătuite din parteneri de același sex, în momentul efectuării sondajului) au declarat că sunt mai fericiți referitor la toate cele trei unități de măsură pozitive decât cei divorțați, separați sau văduvi. Implicarea într-un parteneriat civil are un impact mai mare asupra unităților de măsură pozitive decât căsnicia, dar nu are nici un efect în ce privește anxietatea. Cei căsătoriți sau implicați în parteneriate civile sunt mai fericiți decât cei care coabitează. Prin urmare, pare că un inel pe deget aduce un plus de fericire, după cum ar spune Beyoncé. În mod interesant, însă, implicarea într-un parteneriat civil este asociată cu valori mai mari la toate unitățile de măsură în Londra, dar nu are nici o influență în Irlanda de Nord. Poate că londonezii sunt mai toleranți cu cuplurile de homosexuali și lesbiene decât cei din Irlanda de Nord.

După cum am discutat anterior, șomajul are un impact negativ puternic asupra satisfacției de viață. La celălalt capăt al spectrului, lucrul peste program ar putea să nu fie bun pentru modul în care-și privesc și evaluează oamenii viețile: cei care lucrează peste 48 de ore pe săptămână sunt mai nefericiți. Deși conform legislației Uniunii Europene angajatorii nu-i pot forța pe angajați să lucreze peste 48 de ore pe săptămână, mulți angajați „aleg” să facă acest lucru. Toate ar fi bune și frumoase dacă aceste cifre ar reflecta o alegere de viață reală și orele suplimentare ar aduce mai multă fericire. Fără date cauzale bune, nu știm care este răspunsul, dar descoperiri ulterioare ale Organizației pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE) din raportul „How’s Life?” pe 2011 sugerează altceva: studiul a dus la descoperirea faptului că trei sferturi dintre locuitorii țărilor europene sunt nemulțumiți de raportul ore de muncă–ore libere, în existența lor fiind prea multă „muncă” și prea puțină „viață”.²³

Înainte să trec mai departe, aș dori să recomand prudență în ce privește compararea rezultatelor diferitelor studii – și uneori chiar din cadrul aceluiași studiu. Când au fost lansate primele date de către ONS în 2012, eu și George Kavetsos am observat că întrebările au fost adresate fie în cursul unor interviuri față-în-față, fie telefonic și am încercat prin urmare să vedem dacă modul de comunicare a determinat obținerea unor rezultate diferite în evaluarea fericirii. Exista o diferență – dar în ce sens? Dacă semănați cât de cât cu mine, ați crede că oamenii au tendința de a se arăta fericiți când cineva stă în fața lor și astfel, în urma interviurilor față în față cu participanții, ar rezulta un număr mai mare de oameni mai fericiți decât în rândurile celor cărora li s-au adresat întrebările

telefonice. Știți ce urmează – am descoperit că este fix pe dos: cei care au răspuns la telefon erau mai fericiți.²⁴ Nu dispunem de o interpretare științifică clară a motivului pentru care lucrurile stau astfel, dar când am discutat rezultatele noastre cu Daniel Kahneman, acesta a sugerat că oamenii nu te pot minți în față, dar pot exagera fericirea lor la telefon. E necesar să se efectueze mai multe cercetări în acest sens, dar pe lângă faptul că știm la ce întrebări au răspuns oamenii în sondajele pe tema fericirii, trebuie să știm cum s-a răspuns la acestea.

Dimensiunea contează

Strângem cu o viteză bună din ce în ce mai multe date despre fericire și primim încontinuu și mai multe despre modul în care-și evaluează oamenii viețile decât despre felul în care se simt efectiv în decursul experiențelor trăite. În cazul unor factori asociați cu fericirea efectul este asemănător pentru evaluări și experiențe: oamenii înalți, de exemplu, își evaluează mai favorabil viața și au experiențe emoționale mai bune. O parte din acest efect se datorează faptului că oamenii mai înalți tind să fie mai bine educați și câștigă mai mulți bani, realitate adesea atribuită faptului că oamenii mai înalți au fost hrăniți probabil mai bine și au fost mai bine îngrijiți în copilărie, ceea ce le-a permis să-și atingă la maturitate potențialul cognitiv și fizic maxim.²⁵ Acesta lucru se poate datora de asemenea faptului că oamenii mai înalți sunt considerați a fi mai inteligenți și mai puternici decât cei scunzi, fapt ce are efecte secundare pe parcursul întregii vieți – cam la fel cum oamenii mai atrăgători vor fi mai degrabă angajați după un interviu pentru ocuparea unui post.²⁶

În general, însă, circumstanțele din viața dumneavoastră (venitul, statutul conjugal, vârsta etc.) contează mult mai mult pentru sinele dumneavoastră evaluator și ceea ce faceți contează mai mult pentru sinele dumneavoastră experimentator. Să luăm, de exemplu, șomajul. Știm că șomerii sunt mai nemulțumiți de viețile lor decât cei care au o slujbă. Mai știm că șomerii sunt mai triști când fac multe dintre aceleași activități desfășurate de cei care au o slujbă, cum ar fi cumpărăturile, călătoriile și socializarea. În pofida acestui lucru, șomajul nu are o influență prea mare asupra răspunsurilor MRZ deoarece timpul petrecut la locul de muncă nu este deosebit de plăcut.²⁷ Propriile noastre date din MRZ-ul german arată însă că munca dă omului o motivație, un sens.

Să luăm alt exemplu, căsnicia. Studiind literatura de specialitate, am observat o influență pozitivă a acesteia asupra satisfacției de viață. Dacă analizăm însă cum își folosesc timpul femeile căsătorite, acestea nu sunt mai fericite decât cele necăsătorite. Pare de asemenea că femeile căsătorite beneficiază mai mult de timpul personal: lui Les îi place să se uite la televizor împreună cu mine, în principal pentru că îi place să batem câmpii împreună pe marginea emisiunilor pe care le vizionăm. Norocoșii necăsătoriți au însă mai mult timp liber, pe care se pare că-l folosesc foarte bine. Toate aceste rezultate sunt în medie, iar concluziile se potrivesc cu observația mea: cele mai fericite cupluri sunt cele care petrec destul de mult timp separat, dar și împreună, beneficiind astfel de timpul „petrecut în comun” și de timpul „liber”; aceștia au de asemenea mai puțin timp pentru a se călca reciproc pe nervi.

În general, când cercetătorii și comentatorii fac afirmații privind factorii care influențează fericirea, adesea nu exprimă destul de clar faptul că asocierile depind în mare măsură de modurile în care este măsurată fericirea. S-a afirmat că fericirea suferă o criză a vârstei mijlocii și acesta e un lucru întemeiat, dacă ne gândim la forma în U a fericirii pe parcursul vieții, când perioada dintre 40 și 59 ani reprezintă un interval nefast pentru satisfacția de viață, fapt reprodus de datele din sondajul MRZ-ul german. Mai mult, o serie de dovezi fascinante, de dată recentă, sugerează că graficul fericirii este în formă de U și pe parcursul vieții primatelor.²⁸

Totuși, să nu ne grăbim prea mult. Rapoartele privind plăcerea zilnică nu se schimbă mult odată cu vârsta în cadrul datelor SAFT și utilitatea rezultată din datele sondajului MRZ german ia mai degrabă forma unui U inversat, atingând maximumul exact când satisfacția de viață atinge minimumul (către sfârșitul deceniului al patrulea de viață). Alte cercetări au arătat că empatia are de asemenea un grafic în formă de U inversat odată cu înaintarea în vârstă (poate trebuie să fim mai empatici cu copiii din jurul nostru).²⁹ Stresul, grijile și furia par să scadă odată cu vârsta.³⁰ Alte sentimente negative mai generale, de exemplu plictiseala, după cum am menționat mai devreme, precum și rușinea și vina devin mai rare până în jurul vârstei de 60 de ani, când frecvența lor încetează să mai scadă.³¹ Intrigă însă faptul că Laura Kudrna și cu mine am descoperit de asemenea că numărul declarațiilor referitoare la oboseala produsă de activitățile zilnice se reduce odată cu înaintarea în vârstă, în cadrul datelor SAFT.³²

Totuși, când reunim toate unitățile de măsură ale fericirii în SAFT – oboseală,

suferință, stres, fericire, tristețe și motivație –, forma în U cu care ne-am familiarizat deja, descoperită la măsurile evaluatorii, este de asemenea vizibilă. Totuși, lucrurile stau puțin altfel: din adolescență și până în jurul vârstei de 30 de ani, experiențele devin din ce în ce mai bune înainte să înceapă să descrească, odată cu coborârea curbei în formă de U. În cadrul datelor ONS, însă, nu se manifestă nici o creștere între adolescență și deceniul al treilea de viață, iar forma în U este de tipul celei observate în general. În pofida tuturor eforturilor noastre de a colecta experiențele fericite și nefericite ale zilei precedente, aceste răspunsuri vor fi generate în urma reflectării asupra zilei de ieri și astfel, privind retrospectiv, nu e surprinzător că răspunsurile sunt mai degrabă evaluări. Ar trebui să facem, prin urmare, mai mult acum pentru a măsura direct fericirea bazată pe experiență, fie prin eșantionarea experiențelor, prin care oamenii sunt întrebați cum s-au simțit în diverse momente ale zilei, fie prin eforturi cum ar fi studiul MRZ sau SAFT, care le reamintesc oamenilor ce făceau la anumite ore pe parcursul zilei, reducându-se astfel tendința acestora de a furniza răspunsuri pe baza evaluărilor generale.

Reluând, concluziile la care ajungem în legătură cu factorii asociați fericirii depind în mare măsură de unitatea de măsură a fericirii folosită, și mult mai mult decât au semnalat majoritatea oamenilor de știință. În pofida nivelurilor aflate în scădere ale satisfacției de viață, sentimentele oamenilor par să se îmbunătățească din adolescență până în deceniul al treilea de viață. E posibil ca oamenii să se simtă din ce în ce mai bine pe măsură ce se apropie de 30 de ani, până li se reamintește că se apropie de vârsta de 30 de ani. Atât de multe depind de lucrurile cărora le acordăm atenție... de fapt, totul depinde de lucrurile cărora le acordăm atenție, după cum vom vedea în curând.

Ce ne face să fim fericiți?

Au existat multe încercări de a descrie cauzele fericirii și au fost enunțate multe motive pentru care nu suntem atât de fericiți pe cât am putea fi. După cum am observat în introducere, toate explicațiile au căutat să facă legătura direct între intrări (diverșii determinanți ai fericirii, cum ar fi venitul și sănătatea) și ieșiri (fericirea măsurată în anumite moduri, cum ar fi prin intermediul satisfacției de viață). Întrebările adresate în cadrul cercetării și politicilor publice au fost încadrate în subiectul „Care este efectul sănătății asupra fericirii?” Am simțit întotdeauna că aceste discuții sunt neîncheiate și destul de fragmentare. Economistul de nivel universitar din mine a căutat o explicație mai complexă, care la modul ideal nu complică lucrurile în mod inutil.¹ Cred că am găsit una.

De la fleacuri la fericire

Pentru un economist, dacă o ieșire nu este maximizată, înseamnă că resursele dedicate producerii acesteia nu sunt folosite optim (cu eficiență maximă). Dacă nu maximizați volumul de fleacuri produse, ați putea produce mai mult dacă procesul de producție ar fi mai eficient; adică, dacă personalul și utilajele folosite pentru producerea fleacurilor ar fi mai bine repartizate. Observați că procesul de producție transformă intrările în ieșiri: intrările nu sunt direct legate de ieșiri. Ați putea produce mai multe fleacuri dacă ați avea mai mult personal și mai multe utilaje, dar dacă resursele suplimentare ar fi folosite atât de ineficient încât să nu aibă nici un efect asupra ieșirilor, ați produce mai puține. Producția de fleacuri depinde în esență de eficiența procesului de producție.

În mod analog, există un proces de producție care transformă venitul, sănătatea etc. în fericire. Atunci care este procesul de producție a fericirii? Un răspuns imediat, cel puțin când considerăm fericirea fluxul de plăcere și motivație în timp, ar putea avea legătură cu modul în care vă ocupați timpul. Luați venitul,

sănătatea etc. și transformați-le în fericire alocându-vă timpul diferitelor activități. Timpul nu este însă petrecut doar făcând lucruri, ci și gândind. De fapt, o mare parte din timpul dumneavoastră este petrecută acordând atenție unor stimuli care au foarte puțin de-a face cu activitatea în care sunteți angajat. De exemplu, atenția mi-a fost abătută de multe ori în timp ce scriam acest paragraf dificil; sunt conștient că m-am întrebat de câteva ori dacă să mai iau o cafea. Și cred că și dumneavoastră vi s-a întâmplat să fiți distras în timp ce-l citeați.

Procesul de producție a fericirii este prin urmare modul în care vă alocați (orientați) atenția. Intrările fericirii dumneavoastră sunt pletora de stimuli care se întrec să vă capteze atenția. Aceștia sunt apoi transformați în fericire prin atenția pe care le-o acordați. Concentrarea atenției este „veriga lipsă” din lanțul ce leagă intrările de ieșiri. Aceleași evenimente de viață și circumstanțe vă pot afecta fericirea în mai mare sau mai mică măsură, în funcție de gradul în care le acordați atenție. Doi oameni identici în toate celelalte privințe pot fi extrem de diferiți în ce privește fericirea, în funcție de modul în care își transformă intrările în ieșiri ale fericirii.

Prin urmare, trebuie să vă gândiți cum puteți lua și facilita decizii mai bune privind lucrurile cărora să le acordați atenție și felul în care să procedați. Pe măsură ce citiți cartea de față, e posibil să vă distragă atenția mai multe lucruri. Poate-i veți auzi pe copii jucându-se afară sau televizorul din camera cealaltă sau poate veți avea curiozitatea să vă citiți noile mesaje din telefon ori să preparați un ceai. Toți acești stimuli trebuie gestionați cumva:

Intrări → procesul de producție → ieșiri

Diversi stimuli, → alocarea atenției → fericire

de exemplu

această carte,

copiii, bilanțul

contabil, starea

de sănătate

Din fericire (pentru majoritatea dintre dumneavoastră, sunt sigur), descrierea procesului de producție din expunerea mea nu se va complica mai mult de-atât. Ideea nu este să vă dau un model textual privind modul în care sunt convertite intrările în ieșiri. În schimb, încerc să descriu procesul de producție într-un mod intuitiv și care ne permite să elaborăm o poveste ce facilitează mai buna înțelegere a cauzelor fericirii și a măsurilor pe care le puteți lua pentru a fi mai fericit.

La fel cum o companie caută să-și combine diversele intrări în modurile cele mai eficiente, dumneavoastră încercați să prelucrați toți stimulii care concurează pentru a vă capta atenția, în moduri care vă aduc cât mai multă fericire posibil. Și la fel ca în cazul producției de fleacuri, ați putea produce mai multă fericire având mai multe intrări, dar puteți produce cu siguranță mai multă fericire pentru dumneavoastră orientându-vă atenția mai eficient. Aceste idei reunesc procesul de producție din economie cu rolul atenției din psihologie. Interesant (pentru un economist de nivel universitar, cel puțin) este faptul că atenția nu e un concept ce apare în vreun manual de economie.

Fragmentarea atenției

Atenția dumneavoastră este o resursă neîndestulătoare. Trebuie să o raționalizați, deoarece atenția dedicată unui lucru este, prin definiție, atenție pe care nu o acordați altui lucru. Vă implicați într-o activitate și plătiți prin faptul că nu vă puteți implica în alta. Conceptul de raritate este fundamental în economie – este conceptul care definește știința mohorâtă, după cum este alintată această disciplină. Raritatea resurselor emoționale este fundamentală pentru investigațiile mele legate de fericire.

Secretul prin care deveniți mai fericit este să acordați mai multă atenție lucrurilor care vă fac să fiți fericit și mai puțină atenție celor care nu vă fac. Remarcați că acest lucru nu este identic cu a acorda atenție fericirii în sine. O firmă își va monitoriza ieșirile când își reprojectează procesul de producție, dar odată ce găsește un proces eficient, nu-l va schimba decât dacă apar modificări ale

condițiilor externe (cum ar fi prețurile relative ale intrărilor). Când nu există stimulente pentru a schimba starea de fapt, se spune că procesul de producție este în echilibru. Și dumneavoastră căutați echilibrul, pentru a nu mai fi nevoit să vă monitorizați fericirea direct, câtă vreme dumneavoastră sau lumea dimprejur nu se schimbă.

Economiștii încep să folosească atenția pentru a explica deciziile economice.² Un exemplu bun este următorul: în cazul în care cumpărătorii ar fi foarte atenți la prețul pe care-l plătesc pentru bunuri și servicii, putem presupune că CD-urile de 4 dolari, indiferent că ar fi postate pe eBay la prețul de 0,01 dolari plus 3,99 dolari transportul ori la prețul de 4 dolari cu transport gratuit, ar genera aceeași cifră de vânzări. În realitate, cumpărătorii acordă mult mai multă atenție prețului de vânzare și mult mai puțină cheltuielilor de transport, prin urmare se vinde mult mai multă marfă în primul caz.³ Raritatea inerentă a atenției a prins de asemenea în lumea afacerilor; aceasta este descrisă drept „economia atenției”, iar atragerea atenției clienților și angajaților bombardați constant de informații și tehnologie reprezintă un element esențial al succesului comercial.⁴

Pe lângă conștientizarea alocării optime a atenției, e necesar de asemenea să aveți în vedere cum vă gestionați eficient energia atențională. La fel cum o companie productivă nu-și exploatează până la epuizare forța de muncă și utilajele, nici dumneavoastră nu ar trebui să vă epuizați din punct de vedere atențional.⁵ Odată ce sunteți în echilibru, vă puteți conserva energia atențională o vreme.

Pentru a mă ajuta să-mi concentrez atenția asupra acestei cărți și să nu cad epuizat până ajung să o termin, am configurat un răspuns automat pe contul meu de email: „Bună. Am ca prioritate să lucrez la superproducția mea în iulie și august, prin urmare răspund doar la cele mai urgente dintre probleme. Mulțumesc pentru înțelegere. La revedere, Paul“. Merită de asemenea să remarcați că acest mesaj m-a ajutat să gestionez așteptările celorlalți oameni privind lucrurile asupra cărora se va îndrepta atenția mea în acest interval.

Acordarea atenției vă poate modifica literalmente creierul. Șoferii taxiurilor londoneze trebuie să treacă un test extrem de dificil, la care să știe și să poată parcurge 25 000 de străzi diferite ale orașului. Doar jumătate dintre potențialii șoferi de taxi care susțin acest test îl și trec. Cei care-l trec au hipocampusul mai mare – acea parte a creierului care corespunde procesării spațiale – prin comparație cu cei care nu trec testul. Totuși, nu e adevărat faptul că unii șoferi au

avut din start o procesare spațială mai bună; în schimb, în timp ce s-au pregătit pentru test, hipocampusul lor a devenit mai mare pe măsură ce au învățat mai mult.⁶

Creierul este un sistem de prelucrare extrem de complex și de sofisticat, cu miliarde de neuroni și trilioane de sinapse, iar dumneavoastră puteți învăța să acordați mai multă atenție anumitor stimuli. Puteți procesa însă doar o cantitate limitată de informații odată. Un exemplu bun privind raritatea energiei atenționale este următorul: să-i luăm pe cei care participă la un concurs de cunoștințe generale intitulat Britain's Brightest. Concursul culminează cu adresarea unei serii de întrebări cu încuietore. Participanții trebuie să răspundă în 40 de secunde la cât mai multe dintre aceste întrebări – și mai dificil este faptul că ei trebuie să decidă când au trecut cele 40 de secunde. Aceștia pot opri ceasul oricând, dar pierd din ce în ce mai multe puncte cu cât depășesc mai mult limita de 40 de secunde. Se dovedește că mulți concurenți își acordă atât de mult timp încât pierd mai multe puncte răspunzând în continuare decât câștigă oferind răspunsurile la care s-au gândit atât de mult timp. Ei procedează astfel pentru simplul motiv că nu se pot concentra total și concomitent la furnizarea răspunsurilor și la aprecierea timpului care a trecut. Când se concentrează asupra răspunsului, timpul pur și simplu zboară fără să-și dea seama.

Insesizabila gorilă

Daniel Simons și Christopher Chabris de la Universitatea Harvard au efectuat unul dintre cele mai faimoase experimente privind atenția, cu ajutorul unei „gorile invizibile”. Aceștia au realizat un scurt film în care două echipe de studenți de-ai lor, îmbrăcați unii în alb și alții în negru, dădeau pase între ei cu o minge de baschet. Apoi le-au cerut studenților din campus să urmărească filmulețul și să numere câte pase au dat jucătorii îmbrăcați în alb. După experiment, participanții au fost întrebați dacă au sesizat ceva neobișnuit în timpul urmăririi filmulețului sau dacă au văzut în film pe altcineva în afară de jucători. Mai mult de jumătate dintre participanți nu observaseră o gorilă mare și blănoasă care a trecut înainte și înapoi direct printre membrii echipelor care dădeau pase; au fost șocați când au revăzut filmulețul și au descoperit că nu observaseră un lucru care acum era atât de evident. Deoarece participanții

acordau atenție numărării paselor date de jucători, nu au observat deloc gorila.⁷ Am făcut și eu acest exercițiu când eram la Princeton înainte să aflu de experiment, nu am observat gorila și am fost la fel de șocat ca studenții de la Harvard descoperind că nu o sesizaseram.

Nici medicii radiologi, cu pregătire în arta detectării unui alt tip de gorilă invizibilă – tumorile canceroase –, nu au observat o mică imagine cu o gorilă plasată în colțul de sus al unei tomografii pulmonare. Acești specialiști antrenati să sesizeze neobișnuitul au ratat extraordinar de neobișnuitul. Totuși s-au descurcat mai bine decât neofiții: 20% dintre medicii radiologi au spus că au văzut gorila pe imaginea scanată, față de nici unul care să fi sesizat gorila dintr-un eșantion aparținând publicului general.⁸

Ei bine, gorilele nu vă ies prea des în cale, dar în cazul nostru reprezintă orice element neobișnuit pe care mulți oameni ar trebui să-l observe, dar nu reușesc. Aceste experimente ilustrează pregnant faptul că atunci când sunteți concentrat asupra unui aspect al mediului dumneavoastră, nu sunteți concentrat asupra altuia. Aceasta poate duce la orbire situațională, fenomen caracterizat de faptul că sunteți atât de acaparat de un aspect al mediului dumneavoastră încât nu reușiți să observați imaginea de ansamblu. Această problemă este discutată cel mai frecvent în domeniile aviației și în cel medical pentru a descrie cauzele erorilor făcute de piloți și de chirurghi când aceștia ratează informații cruciale din mediul în care activează.⁹

În 2005, Elaine Bromiley a fost supusă unei operații de rutină a sinusurilor la un spital din Marea Britanie, unde a suferit complicații neobișnuite care i-au cauzat asfixia. Medicii implicați în operație au fost atât de concentrați asupra încercării de a-i curăța căile respiratorii încât au omis să realizeze o intervenție chirurgicală de urgență pentru a-i deschide căile respiratorii, care i-ar fi salvat viața. Această greșeală s-a produs în pofida existenței la fața locului a personalului medical specializat și a aparaturii corespunzătoare.¹⁰ Soțul lui Elaine Bromiley, Martin Bromiley, pilot pe linii aeriene comerciale, a investigat circumstanțele morții acesteia și a ajuns la concluzia că procedurile folosite de industria aeronautică pentru a răspunde situațiilor de urgență pot fi aplicate și în medicină, pentru a determina reducerea erorilor umane.

Piloții se bazau deja de ceva vreme pe liste cu verificări de rutină pentru a-și potența conștientizarea situațiilor în care se află. Listele de verificare conțin câteva informații simple, dar care servesc scopului echipajului din cabină de a

avea o imagine completă a factorilor asociați siguranței aeriene. Datorită eforturilor lui Martin Bromiley și unor dovezi imperioase și temeinice că listele medicale de verificări salvează literalmente vieți, acestea au ajuns acum să fie folosite din ce în ce mai mult în spitalele din toată lumea. Ele conțin câteva elemente absolut evidente, însă uneori trecute cu vederea, cum ar fi confirmarea numelui pacientului.

Conștientizarea situațiilor reprezintă o problemă în orice context, nu doar în sala de operații și în carlingă. Cercetătorii arată că șoferii care folosesc funcția de control automat al vitezei de mers (ce reglează viteza mașinii în funcție de viteza mașinii din față) se dovedesc a fi mai puțin conștienți de situație, fapt care poate crește probabilitatea producerii accidentelor când pe drum se petrec lucruri neașteptate.¹¹ În acest context, e posibil ca oricare dintre noi să nu sesizeze evidența în încercarea de a înțelege cauzele fericirii noastre. Nimic nu este atât de evident încât să nu poată deveni insesizabil.

Deasupra și dedesubtul luciului apei

Analiza precedentă sugerează că e posibil să acordați automat mai multă atenție anumitor stimuli decât altora. În urmă cu 150 de ani s-a descoperit că o mare parte din percepție, memorie și comportament are loc în absența deliberării conștiente și fără manifestarea voinței.¹² Prin urmare, trebuie să facem distincția între două tipuri de atenție. Atenția conștientă este aceea în care sunteți oarecum conștient încotro vi se îndreaptă atenția, iar atenția inconștientă este aceea în care nu sunteți conștient de lucrurile la care asistați. Atenția inconștientă cuprinde procesele de gândire care au loc în timp ce atenția conștientă este îndreptată altundeva.¹³ Înțelegerea diferenței este esențială dacă e să faceți tot ce puteți pentru a fi mai fericit vreme mai îndelungată și, în fond, de a rămâne în această stare fără a depune eforturi epuizante în încercarea de a fi mai fericit. Uneori sunteți conștient de lucrurile cărora le acordați atenție, dar de cele mai multe ori nu.

La fel ca în cazul intuiției care stă la baza procesului de producție a atenției, scopul meu nu este de a da explicații textuale. De fapt, atenția inconștientă nu o alocăm cu adevărat în vreun mod semnificativ – atenția este pur și simplu

alocată fără ca noi să fim nevoiți să luăm de fapt vreo decizie reală în privința lucrurilor la care asistăm. Totuși, după cum vom vedea, puteți selecta în mod conștient mediile în care atenția dumneavoastră inconștientă poate migra liberă. Deși nu-i puteți dicta în mod conștient cățelului dumneavoastră pe unde să alerge pe un câmp, puteți alege parcul în care-l duceți. Ne asemănăm mult cu câinii în ceea ce privește reacțiile la declanșatorii situaționali.

Sistemul 1 și sistemul 2

Pentru a înțelege mai bine diferența dintre atenția conștientă și atenția inconștientă, trebuie să ne întoarcem puțin în timp. Prima etapă a omenirii pe scara evoluției este considerată a fi *Ardipithecus ramidus*, un locuitor al copacilor, având înălțimea de 1,2 m, care a trăit în urmă cu o jumătate de milion de ani. Acesta a dispărut, dar, într-o oarecare măsură, creierul lui a supraviețuit în noi toți. Suntem legați în sistemul Ard, dacă vreți. O mare parte a modului în care ne funcționează în prezent creierul se datorează strămoșilor noștri.

În vremuri mai recente, s-a manifestat un consens în domeniul psihologiei comportamentale, prin care se recunoaște faptul că suntem cu toții conduși mai degrabă de procesele automate aparținând „sistemului 1” – partea calibrată a creierului nostru – decât de rațiunea deliberativă a „sistemului 2”, care este bucățița de creier ce ne face să ne asemănăm cu Spock. Cuvântul „sistem” este folosit aici drept prescurtare pentru două sisteme de procesare.¹⁴ Conform clasificării stabilite de mine, atenția inconștientă ține integral de sistemul 1. Nu există cu adevărat două sisteme de procesare separate în creier; lucrurile sunt mult mai complexe de-atât, cu suprapuneri semnificative ale regiunilor creierului. Este însă o distincție utilă pentru a ilustra diferitele influențe ale contextului și percepției.

Cu toții avem un sistem automat 1 care este calibrat aproximativ la fel la fiecare dintre noi. Acest sistem nu a evoluat diferit, transformându-se într-un „băiat șmecher” și „o fată finuță”. E posibil să aveți un sistem deliberativ 2 foarte diferit de al meu, datorită forțelor culturale și de altă natură care ne modelează, ceea ce ne va face să ne comportăm foarte diferit uneori. Totuși, chiar și așa, sistemul nostru 1 reacționează în continuare în mod asemănător, indiferent de

individ. Așa cum am învățat, contextul este cel care va domina de cele mai multe ori, făcându-vă să acționați ca „băiatul șmecher“.

Sistemul 1 este mereu activ și este amorsat constant, în moduri de care nu suntem conștienți. Literatura de specialitate pe acest subiect devine din ce în ce mai bogată. Să luăm spre exemplu conceptul de restaurant fast-food, care a devenit un simbol modern pentru petrecerea eficientă a timpului și recompensarea instantanee.¹⁵ Când ne gândim la un restaurant fast-food, ne simțim mai nerăbdători și acționăm în concordanță: dacă ni se arată imagini cu restaurante cum ar fi McDonalds sau KFC într-o succesiune atât de rapidă încât nici măcar nu conștientizăm faptul că le-am văzut, ulterior vom citi un paragraf despre orașul Toronto într-un interval de timp cu 15 secunde mai scurt decât oamenii cărora li s-a arătat mai înainte o imagine cu pătrățele goale. Dacă ni se cere să criticăm mai curând designul siglelor unor fast-food-uri decât pe acelea ale unor cantine ieftine, vom fi nerăbdători să fim plătiți pentru asta; e posibil mai curând să preferăm să primim pe loc 3 USD decât să așteptăm o săptămână pentru a primi mai mulți bani (între 3,05 USD și 7 USD).¹⁶

La meciurile de lupte de la Olimpiada din 2004 (box, tae kwon do, lupte greco-romane și lupte în stilul liber), concurenților li s-au atribuit în mod aleatoriu uniforme de culoare roșie sau albastră. Dacă nu ar fi existat nici o legătură între culoarea uniformei și performanțe, respectiv aprecierile arbitrilor, ar fi fost aproximativ același număr de învingători în uniforme roșii, respectiv albastre. Realitatea face însă că doar o treime dintre învingători au fost îmbrăcați în albastru, iar două treimi în roșu.¹⁷ În consecință, este remarcabil faptul că un concurent avea de două ori mai multe șanse să iasă învingător dacă era suficient de norocos să primească uniformă roșie la începutul concursului. Roșu este o culoare agresivă, sexuală, care „bate rău“ creativitatea lui albastru, nu doar în ce privește performanțele, ci și în ce privește modul în care apreciază arbitrii performanțele.

Când cumpărătorii de vin trec prin fața unei vitrine cu vinuri germane și franțuzești, iar în surdină se aude o șansonetă franțuzească la acordeon, aceștia vor fi predispuși să cumpere o sticlă de vin franțuzesc. Dacă vor auzi un cântec german cântat la alămuri, de genul de trupă întâlnită frecvent în cramele germane, vor fi mai predispuși să aleagă o marcă germană. Într-adevăr, un studiu realizat pentru a analiza exclusiv acest aspect a arătat că 70% dintre sticlele vândute în magazin au fost în concordanță cu muzica auzită în surdină. Când au fost întrebați, însă, doar 14% dintre cumpărători au recunoscut că

muzica le-a influențat achiziția.¹⁸

Aprofundarea accelerată a înțelegerii proceselor noastre inconștiente a dus la publicarea multor cărți pe acest subiect și a deschis o mulțime de noi posibilități.¹⁹ O perspectivă pe care o consider uimitoare este protejarea calculatoarelor prin criptare cu parole înrădăcinate în subconștient, dar care nu sunt accesibile gândirii conștiente.²⁰ Rezultatele cercetării i-au determinat pe unii să pună sub semnul întrebării faptul că gândirea conștientă ar avea vreo influență asupra comportamentului.²¹ Poate că e o afirmație exagerată, dar rolul causal al conștientului a fost cu certitudine supraevaluat.²²

Un lucru e sigur. Creierul nostru sunt leneș și doresc să-și conserve energia atențională. Încercarea de a automatiza comportamentele oriunde e posibil se traduce prin faptul că multe decizii care țin inițial de sistemul 2 ajung în final să țină de sistemul 1. Vi s-a întâmplat vreodată să greșiți drumul spre o întâlnire ce nu se desfășura la locul dumneavoastră de muncă, luând-o spre serviciu deoarece sunteți obișnuit să mergeți la birou? V-ați întors vreodată ca să verificați dacă ați încuiat ușa, deși ați încuiat-o fără să vă dați seama? Eu, unul, am făcut ambele lucruri în ultima săptămână. Ambele s-au datorat faptului că creierul meu dorește să-și creeze un obicei și să conserve energie. Un obicei este un tipar comportamental aplicat în mod automat ca reacție la o situație în care un anumit comportament a fost manifestat anterior în mod repetat și consecvent.²³ De ce să irosiți energie atențională gândindu-vă cum să ajungeți la serviciu sau să încuiați casa, când le puteți face automat, procedând la fel zi de zi?

Marii sportivi sunt capabili să se sustragă complet surselor de distragere a atenției pentru a se concentra doar asupra sportului practicat. Ei trebuie să ajungă în mod repetat „în zona de concentrare“, până ce intrarea lor în transa concentrării se realizează automat. În mod asemănător, specialiștii în istoria artei sunt mai apti să identifice un fals când transferă mulțimea de cunoștințe pe care le dețin și înțelepciunea din sistemul 2 în sistemul 1, realizând astfel o evaluare succintă.²⁴ La modul ideal, o mare parte dintre lucrurile asupra cărora trebuie să vă concentrați pentru a fi mai fericiți devin de asemenea automate în timp.

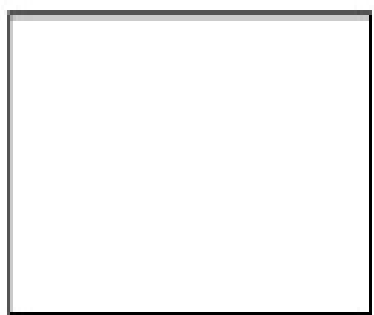
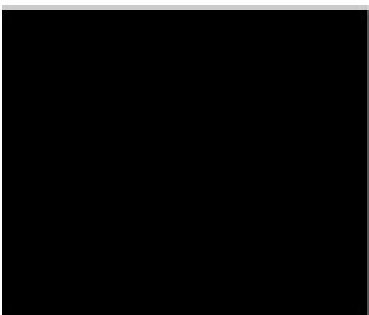
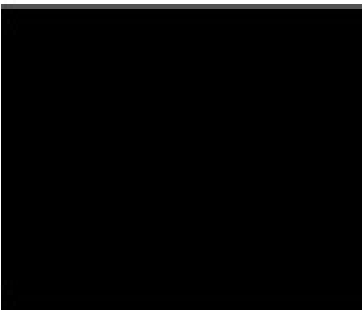
Ultimul lucru pe care îl doresc experții care au trecut de la gândirea „lentă“ la cea „rapidă“ este să înceapă să gândească din nou conștient. Pentru cei mai buni sportivi care practică haltere, golf și snooker, gândirea conștientă îndreptată asupra sarcinii de îndeplinit poate duce la „strangulare“ – paralizare și ratare din cauza presiunii situației. Într-un concurs de haltere, ați avea mai multe șanse să

ridicați o greutate dată dacă v-ați afla pe locul al zecelea decât dacă v-ați afla pe locul întâi după prima rundă.²⁵ Cel aflat pe locul întâi este cel vizat să fie depășit de toți ceilalți; el știe acest lucru și, în consecință, adesea ratează. În timp, deciziile pot trece de la sistemul 2 la sistemul 1 și înapoi.

O sarcină rapidă

Principalul mesaj al acestei secțiuni și dovezile prezentate sunt că lumea este un loc complicat, iar creierul dumneavoastră încearcă să-l facă mai simplu concepând strategii de simplificare pentru a vă ajuta să faceți față. Putem vedea aceasta, în ceea ce ne privește, cu ajutorul „operațiunii Stroop”.²⁶ Acesta este un exercițiu psihologic care se bucură de popularitate și care a fost inventat de John Ridley Stroop din Tennessee, în 1935, ca parte a tezei sale de doctorat. Stroop a fost unul dintre primii care au observat că alăturarea anumitor culori și cuvinte afectează timpul necesar procesării și reacției la acestea, deși au fost desigur și alți cercetători care au lucrat pe subiecte asemănătoare la acea vreme.²⁷ Am adaptat exercițiul la o reprezentare în alb și negru, dar rezultatele sunt aceleași.

Pasul 1: Rostiți cât mai repede posibil culorile fiecăreia dintre căsuțe (negru, alb sau gri).



Pasul 2: Rostiți cât mai repede posibil culorile literelor fiecărui cuvânt.

■

NEGRU	GRI	ALB
GRI	ALB	GRI
ALB	NEGRU	GRI
NEGRU	GRI	ALB

■

Pentru majoritatea dintre noi durează mai mult să rostim culorile la pasul 2 decât la primul. La pasul 1, vă puteți baza pe sistemul 1, care denumește automat culorile, prin asocierea cu culoarea afișată. La pasul 2, sistemul 1 vrea să citească automat cuvintele scrise în locul culorii acestora și astfel sistemul 2 are nevoie de ceva mai mult timp pentru a învinge această tendință automată. Apropo, ca un exemplu simpatic privind importanța contextului, timpul necesar parcurgerii cu acuratețe a pasului 2 din acest exercițiu se va reduce dacă aveți vezica plină: sistemul dumneavoastră 1 este parțial inhibat de necesitatea stringentă de a urina.²⁸

Efecte secundare comportamentale

Până acum am analizat implicit fiecare comportament sau proces atențional și efectele fiecăruia în parte asupra fericirii. Totuși, nici o acțiune și nici un gând nu există în vid: există adesea efecte secundare semnificative de la un context la următorul. În consecință, trebuie să aveți în vedere nu doar ceea ce faceți și simțiți acum, ci și ce efect ar putea avea acțiunile și sentimentele dumneavoastră actuale asupra a ceea ce veți face și simți în continuare. Aceste efecte secundare sunt produse de alocarea atenției conștiente și inconștiente.

Ca undele pe suprafața unui iaz

M-am gândit pentru prima dată la efectele secundare când lucram cu guvernul englez pentru a analiza politicile de schimbare comportamentală. Mi s-au prezentat unele dovezi privind faptul că mărirea compartimentului frontal al unui coș folosit într-un supermarket va determina o creștere a vânzărilor de fructe și legume. Tocilarul politicilor de marketing care mi-a spus acest lucru era foarte încântat. Eram curios să aflu dacă această creștere a vânzărilor a dus la o creștere a consumului de fructe și legume. „Ce vrei să spui?“, m-a întrebat acesta.

Ei bine, nu am văzut niciodată vreun baton Mars putrezind în frigider, dar, așa cum actorul de comedie Eddie Izzard o poate spune mai bine decât mine, niciodată nu e momentul potrivit să mănânci o pară. Prin urmare, această creștere a vânzărilor de fructe și legume ar putea reflecta o simplă intensificare a risipei, nu o creștere efectivă a consumului de alimente sănătoase.

Bine, să presupunem că măcar o parte dintre acestea ajung să fie mâncate. Următoarea mea întrebare a fost: creșterea consumului de legume și fructe determină vieți mai sănătoase sau le oferă oamenilor libertatea de conștiință pentru a se recompensa cu mai multe batoane Mars?

Este extraordinar faptul că nu cunoaștem răspunsul la această întrebare. După ce veți fi citit însă următoarele câteva paragrafe, veți ajunge desigur (la fel ca mine) la concluzia că o creștere a consumului de fructe și legume care s-a manifestat în ultimul an, cel puțin în Marea Britanie, a dus probabil la o creștere în greutate, nu la scădere, deoarece oamenii se recompensează (în mod inconștient) cu o felie de tort după ce au mâncat un măr. Pentru a-i informa pe cercetători, specialiști în politici comportamentale și a fundamenta propriile noastre alegeri, ar trebui să sesizăm în mod ideal toate undele produse în urma aruncării pietricelei schimbării comportamentale în iazul gândirii.

Încurajare, permitere și purjare

Inspirați de lipsa dovezilor în cazul unei asemenea chestiuni fundamentale, Matteo Galizzi și cu mine am inventat un cadru conceptual prin care poate fi interpretată sistematic o gamă largă de efecte secundare. Pornim de la presupunerea faptului că două comportamente diferite au loc secvențial și sunt legate, la nivel conștient sau subconștient, de o motivație subiacentă, cum ar fi dorința de a slăbi (aceasta fiind motivată în cele din urmă de dorința de a fi mai fericit). Primul comportament duce la un alt comportament succesiv, care, în ce privește motivația, fie acționează în același sens cu primul, fie în sens contrar. Astfel, să presupunem că începeți să faceți sport pentru a slăbi. Această măsură ar putea duce la un alt comportament care duce de asemenea la slăbire, cum ar fi adoptarea unei alimentații sănătoase. Numim acest fenomen efect secundar de încurajare. Acesta este ilustrat în căsuța 1 din tabelul de mai jos.

■

Al doilea comportament	
Primul comportament	Alimentație să
Sport după serviciu	1. Încurajare
M-am antrenat serios la sală, să continuăm treaba bună.	M-am antrenat
Stat așezat pe canapea după serviciu	3. Purjare
Azi am fost leneș, ar fi mai bine să nu mănânc prea mult diseară.	Azi am fost lei

■

Este însă posibil ca primul comportament să ducă la un alt comportament, care crește ritmul îngrășării, cum ar fi consumul unei cantități mai mari de alimente. Acest lucru se întâmplă dacă ne recompensăm cu ceva „câh“ imediat după ce am făcut ceva „corect“. Numim acest fenomen efect secundar de permitere, fenomen ilustrat în căsuța 2. Apoi mai există o a treia clasă de efecte secundare, pe care le numim de purjare, în care al doilea comportament este motivat de o dorință (conștientă sau inconștientă) de a atenua o parte dintre pagubele produse de primul comportament. Astfel, ați putea mânca sănătos deoarece nu ați făcut gimnastică, după cum se arată în căsuța 3. În fine, mai există căsuța 4, unde neputința inițială de a face sport încurajează dorința ulterioară de a spune „ce naiba?“ și de a mânca mai puțin sănătos.

Pentru a efectua un test controlat al impactului avut de sport asupra consumului de alimente, eu și Matteo le-am cerut studenților de la London School of Economics să urce și să coboare cu câte un pas pe o cutie de lemn, timp de două minute. I-am împărțit pe studenți în mod aleatoriu în patru grupe: (1) le-am plătit 10 pence per pas, (2) le-am plătit 2 pence per pas (3) pur și simplu cercetătorul i-a încurajat să continue acțiunea, la intervale de 15 secunde, pe o perioadă de 2 minute, și (4) un grup de control căruia i s-a cerut să efectueze exercițiul, fără vreun alt stimulent. Cei cărora li s-au oferit bani au lucrat mai intens: aproximativ 105 pași în grupele 1 și 2 față de 90 de pași în grupele 3 și 4. Cei care au primit 10 pence sau care au fost încurajați să lucreze au fost mai mulțumiți de performanțele lor: aproape un punct întreg diferență pe o scară de zece puncte. Pentru toate grupele a fost remarcabil de exactă estimarea numărului de calorii arse în decursul exercițiului: între 20 și 30.

Iată partea cea mai bună. Le-am oferit apoi participanților noștri un prânz cu sandviciuri și gustări, tot individual. Fără știrea lor, i-am privit mâncând. Mai exact, după ce a plecat fiecare student, Matteo a căutat prin coșurile de gunoi (îmbrăcat fiind în elegantul său costum italianesc) pentru a examina cutiile de sandvici goale, ambalajele de ciocolată și pungile de cartofi prăjiți. Cei care au crezut că s-au descurcat bine la acest exercițiu (prin urmare, cei din grupurile care au primit 10 pence, respectiv care au avut parte de încurajări) au mâncat, în medie, aproximativ 320 de calorii în comparație cu 240 de calorii consumate de cei care nu credeau că s-au descurcat prea bine (cei din grupurile care au primit 2 pence, respectiv nu au primit nimic).²⁹

Prin urmare, concluzia pe care o putem trage este că cu cât suntem mai mulțumiți de efortul depus la un exercițiu fizic de „ardere a caloriilor“, cu atât e mai puternic sentimentul că ne putem recompensa cu un prânz „bogat în calorii“. Făcând puțin sport pentru a pierde în greutate vom ajunge să ne îngrășăm dacă ingerăm mai multe calorii decât ardem de pe șolduri în timpul antrenamentului. Acesta este cazul multor oameni și este principalul motiv pentru care programele de slăbit bazate doar pe sport nu dau rezultate prea bune.

Într-adevăr, s-a arătat că mai mult sport la un moment dat duce la mai multă odihnă la un alt moment. În cadrul unui studiu efectuat asupra unui număr de 200 de copii din trei școli, participanții au purtat accelerometre pentru a testa dacă diferitele programe de sport ale școlilor aveau vreun efect asupra vioiciunii copiilor. S-a dovedit că acei copii care erau mai activi la școală se odihneau când erau acasă și invers.³⁰ Rezultate asemănătoare s-au obținut în urma unui alt studiu, care examina efectul mersului pe jos în comparație cu mersul cu mașina până la școală.³¹ Deoarece alimentele se găsesc în prezent din abundență, spre deosebire de vremurile în care au trăit străbunii noștri, aceste comportamente ne-au fost transmise de pe vremea când cei ca noi erau nevoiți să-și conserve energia.

Permisioane și purificare morală

Rezultate ca acelea ale studiului nostru susțin puternic ideea unui efect secundar de permisiune. Acestea sunt de asemenea în spiritul unui concept din psihologie numit permisiune morală. Imaginați-vă că sunteți în posesia unui cont bancar moral. Când aveți un sold pozitiv, vă veți acorda permisiunea de a folosi o parte din credite. Permisioanea morală a fost inițial folosită în contextul comportamentului discriminatoriu. Participanții la un sondaj, care aleg, într-o ipotetică situație simplă de angajare, să numească pe un post un candidat realmente mai bine pregătit, de origine africană, au astfel ocazia să arate că nu sunt rasiști și e mult mai probabil să facă alegeri bazate pe prejudecăți când va trebui să ia o decizie de angajare mai dificilă.³² În mod asemănător, participanții care au afirmat că-l sprijină pe Barack Obama în locul lui John McCain la alegerile prezidențiale din 2008 în SUA au fost mult mai înclinați să facă o alegere bazată pe prejudecăți când a fost să facă ulterior o angajare sau să aloce

mai mulți bani pentru o cauză umanitară ce viza combaterea sărăciei într-o comunitate de albi față de una afro-americană.³³

Reciproc, atunci când aveți un deficit în contul bancar moral, va trebui să acumulați credite prin purificare morală. Dovezile susțin această teorie. În următorul experiment, participanților li s-a cerut să-și amintească în detaliu o faptă morală sau imorală din trecutul lor și să-și descrie sentimentele față de acestea. Apoi li s-a cerut tuturor să aprecieze oportunitatea câtorva produse diverse, inclusiv articole neutre, cum ar fi sucuri și batoane de ciocolată, precum și produse de curățat, cum ar fi gel de duș și dezinfectant. Cei care și-au amintit fapte imorale au fost mai înclinați să aleagă un produs de curățare.³⁴ Reamintirea unei fapte urâte stimulează nevoia de a te curăța la propriu și, din nou, în moduri care sunt în mare măsură inconștiente.

Nisipurile mișcătoare ale atenției

Subiectul anterior scoate în evidență natura temporală a comportamentului nostru și, în consecință, a fericirii. Există de asemenea o natură dinamică a impactului multor schimbări în viață. Să luăm, spre exemplu, importanța atenției pentru a explica modul în care reglăm impactul schimbărilor din viețile noastre.

Depășirea unui eveniment

Una dintre importantele lecții învățate în urma cercetării fericirii este că impactul multor schimbări în viață se atenuează rapid. Vorbim despre multă adaptare – multă obișnuire cu schimbarea. Adaptarea se explică prin diminuarea atenției asupra impulsurilor pe măsură ce impactul acestora asupra fericirii se reduce.³⁵ Noutatea unui nou stimul vă atrage atenția, dar când vă obișnuiți cu el, încetați să vă mai concentrați prea mult atenția asupra lui. Când se întâmplă acest lucru, atenția dumneavoastră este eliberată pentru a găsi ceva nou de care să fie atrasă. Un nou centru al atenției îl înlocuiește în curând pe cel vechi. Regele a murit.

Trăiască regele.

Multe evenimente sunt imprevizibile, iar impactul lor asupra fericirii este greu de apreciat, deoarece nu putem planifica întotdeauna și măsura fericirea înainte de petrecerea evenimentului, dar alteori avem noroc și dispunem de datele necesare. Atacurile din 11 septembrie reprezintă unul dintre cele mai relevante exemple de eveniment a cărui producere a fost imprevizibilă, însă s-a întâmplat să aibă loc în aceeași lună cu majoritatea interviurilor din cadrul cuprinzătorului studiu longitudinal efectuat în Marea Britanie și despre care am discutat în Capitolul 2. Acest studiu sondează în fiecare an un eșantion de aproximativ 10 000 de oameni în privința satisfacției de viață (care, din păcate, lipsea ca variabilă în 2001), dar și în legătură cu sănătatea mintală, utilizând un sistem de evaluare standard. Unii oameni au fost întrebați în legătură cu sănătatea lor mintală înainte de atacurile din 11 septembrie, iar alții au fost întrebați după, fapt care ne-a permis să vedem ce schimbări a determinat evenimentul, prin examinarea sănătății mintale a diferitor oameni la diferite momente față de eveniment. Astfel am putut observa dacă impactul negativ al atacurilor de la 11 septembrie asupra sănătății mintale în Marea Britanie s-a atenuat în timp.³⁶

Se dovedește că evenimentul a avut un efect puternic în 2001, în decursul lunii septembrie, reducându-se în următoarele două luni și apoi dispărând total în decembrie. Un fenomen care captează inițial atenția își pierde cu trecerea timpului această caracteristică. Observați că nu am examinat efectele evenimentelor din 11 septembrie cerându-le oamenilor să se gândească la acele efecte, deoarece, dacă am fi procedat astfel, am fi obținut rezultate foarte diferite: atacurile le vor părea întotdeauna foarte importante celor cărora li se cere să se gândească direct la ele. Termenul „efect de focalizare“ este folosit în ocaziile în care un lucru contează deoarece s-a participat la el.³⁷ Pentru a evita efectele de focalizare oamenii sunt întrebați mai întâi cât sunt de fericiți, după care se află alte lucruri relevante despre ei (de exemplu, când au fost intervievați, în acest caz). Voi analiza mai detaliat în următorul capitol cum vă influențează efectele de focalizare fericirea și comportamentul.

Din fericire, majoritatea celorlalte schimbări din viață sunt mai puțin dramatice decât atacurile teroriste. Împreună cu David Bradford, am examinat de asemenea datele existente legate de satisfacția de viață, pentru a vedea ce se întâmplă când oamenii se îngrașă. Devin mai nefericiți, nu-i așa? Ei bine, nu tocmai. Satisfacția de viață nu este afectată prea mult de îngrășare. Modelul teoretic pe care l-am conceput afirmă că poți face unul din două lucruri pentru a rămâne fericit când te

îngrăși: primul este să faci eforturi să slăbești, iar al doilea este să faci eforturi pentru a minimaliza importanța îngrășării în viața ta. Analiza datelor efectuată de noi susține a doua explicație. Pe măsură ce oamenii se îngrășă, își întorc atenția de la părți din viața lor care sunt asociate cu greutatea, cum ar fi sănătatea, către aspecte în care greutatea este mai puțin importantă, de exemplu munca.³⁸

Această reorientare a atenției explică o parte dintre comportamentele pe care le observăm: mulți dintre noi câștigă în greutate, dar nu o pierd. Efortul necesar pierderii greutateii poate fi mai mare decât efortul necesar schimbării atenției pe care o acordați sănătății și greutateii dumneavoastră.

Există dovezi că obezitatea poate avea un efect mic, dar însemnat asupra satisfacției de viață, însă nu are nici pe departe efectul altor probleme în viață. În pofida unor probleme care împiedică analizarea optimă a datelor, pe baza evaluării satisfacției de viață în Marea Britanie, putem încerca să sugerăm că indicele dumneavoastră de masă corporală (IMC) ar trebui să crească cu cel puțin 30 de puncte IMC (o creștere fantastică, deoarece obezitatea este caracterizată de un IMC egal cu 30) pentru a avea aproximativ același efect negativ asupra nivelului satisfacției ca un divorț.³⁹ Consecințele pe termen mai lung ale obezității, cum ar fi diabetul, ar avea un impact mai mare asupra fericirii, desigur, dar impactul mai brusc al unui divorț explică motivul pentru care mulți oameni țin mai mult la relațiile lor cu alți oameni decât la relația pe care o au cu hrana. Desigur, nimeni nu ajunge obez peste noapte, așa că are loc o adaptare graduală la creșterea în greutate.

Există în prezent și dovezi genetice care arată că îngrășarea nu vă face neapărat mai puțin fericit. Aceeași genă care este asociată cu predispoziția la obezitate, gena FTO, este asociată de fapt cu un risc redus de tulburări depresive majore.⁴⁰ Impactul poate depinde de asemenea de normele culturale și de factorii socioeconomiци.⁴¹ În unele țări, cum ar fi Rusia, îngrășarea este în realitate benefică pentru satisfacția de viață deoarece are rolul unui indiciu al prosperității. În Statele Unite, cei care dețin posturi înalte sunt de cele mai multe ori afectați negativ de obezitate, probabil din cauza stigmatizării lor în cadrul acelor grupuri.⁴²

Deși fiecare dintre noi poate reacționa inițial foarte diferit la un eveniment, cu toții avem capacitatea înnăscută de a detecta și neutraliza provocările la adresa fericirii noastre. Acesta se numește sistem imunitar psihologic.⁴³ La fel cum corpul ni se adaptează la intrarea în apă fierbinte, la fel și mintea noastră se

adaptează la schimbare: reacția psihologică la schimbarea stimulilor este analogă cu reacția fiziologică la schimbarea de temperatură. Sistemul nostru imunitar psihologic funcționează oarecum asemănător cu sistemul nostru imunitar fizic, care se apără atunci când se confruntă cu o amenințare, de exemplu când cineva din apropiere tușește sau strănută.⁴⁴ Aceasta evidențiază faptul că multe procese de adaptare au loc automat și în mod inconștient; ne obișnuim pur și simplu cu unele schimbări fără a ne gândi dacă vrem sau nu acest lucru.

În cadrul unuia dintre cele mai interesante studii din acest domeniu, li s-a cerut studenților să prevadă cu cât s-ar înrăutăți starea lor de spirit dacă ar fi respinși la o angajare: estimarea lor medie a fost cu 2 puncte mai redusă decât starea lor curentă pe o scară de la 1 la 10 puncte. Printr-un contrast flagrant, efectul în cazul unei respingeri reale a fost reducerea cu numai 0,4 puncte pe aceeași scară de la 1 la 10 puncte. Chiar și acel efect a fost variabil: la zece minute după respingere, nivelurile fericirii lor reveniseră la normal. Apropos, locul de muncă oferit nu era real – acesta este genul de glume pe care le fac psihologii pe seama studenților lor.

Dacă vă părăsește partenerul, peste numai câteva luni veți considera, în general, că a fost o alegere nepotrivită pentru dumneavoastră. E posibil să întâlniți apoi pe cineva care vă face mai fericită decât ratatul acela. Aceasta nu înseamnă că durerea despărțirii nu este reală, doar că nu va dura mult până vă veți consola. Vă puteți consola și din faptul că veți înțelege relația și despărțirea în moduri care vă permit să treceți la lucruri mai importante și mai bune pentru dumneavoastră. Sunteți foarte bun în a înțelege majoritatea evenimentelor din viața dumneavoastră, în moduri care vă permit să le depășiți. E mai bine să fi iubit și apoi să fi pierdut pe cineva decât să vă fi petrecut viața cu un psihopat, după cum spune una dintre colegele mele (nemăritate). Ce nu te ucide te face mai puternic – și adesea mai fericit, într-un final.

Pe de altă parte, sistemul dumneavoastră imunitar psihologic pare să neutralizeze, de asemenea, impactul multor lucruri bune, astfel încât nici efectele pozitive asupra fericirii ale unei creșteri salariale, ale unei căsnicii reușite sau ale unui nou loc de muncă nu vor dura foarte mult pentru majoritatea dintre noi.⁴⁵ După cum vom vedea mai clar în Partea a II-a, în acest caz sunt cruciale alocarea și realocarea atenției: vom prezenta moduri de a prelungi plăcerea și motivația și de a înăbuși în fașă durerea și sentimentul inutilității.

Imposibilitatea depășirii unui eveniment

Ne vom adapta evident mai rapid la unele schimbări decât la altele, de exemplu ne vom adapta mai rapid la o creștere salarială decât la o căsnicie. Mai departe, impactul unor intrări asupra producerii fericirii nu pare să dispară în timp. După cum am menționat, șomajul are efecte negative de durată (chiar dacă recunoaștem faptul că oamenii mai puțin fericiți sunt mai predispuși să-și piardă primii slujbele). Acest lucru nu e prea surprinzător, nu-i așa? Una dintre primele întrebări pe care vi le adresează o nouă cunoștință este „Cu ce te ocupi?”

Pentru a sublinia importanța atenției, chiar și în contextul unui eveniment care în general captează atenția, cum ar fi intrarea în șomaj, am comparat impactul șomajului asupra satisfacției de viață la cei care au menționat șomajul drept un eveniment major în viață, cu impactul asupra celor care nu l-au menționat a fi un eveniment important când au răspuns la sondaj. Șomajul este o experiență foarte dureroasă, indiferent dacă este sau nu menționat ca un eveniment major în viață, dar este de două ori mai dureros pentru cei care consideră pierderea locului de muncă ca fiind un eveniment major în viața lor în ultimul an, în comparație cu cei care și-au pierdut slujba, dar nu au menționat acest eveniment ca fiind de importanță majoră în viața lor.⁴⁶

Mai e posibil să devenim din ce în ce mai receptivi la unele schimbări. Aceasta înseamnă că acordați mai multă, nu mai puțină atenție anumitor stimuli odată cu trecerea timpului. Din păcate, aceste evenimente sunt de obicei neplăcute, cum ar fi zgomotul, în special dacă acesta are un ritm impredictibil. Dovezile arată că în general nu ne sustragem atenția de la zgomotul traficului din cauză că mașinile nu trec la intervale regulate pe stradă.⁴⁷ O dovadă deprimantă a acestui fapt este că acei copii din mediul urban care locuiesc în apartamentele de la etajele mai joase și zgomotoase ale clădirilor au note mai mici la citire decât cei de la etajele superioare și mai liniștite, unde zgomotul străzii nu are o intensitate la fel de mare.⁴⁸ Acest rezultat s-a păstrat și după ce cei doi autori au evaluat nivelul de școlarizare al părinților și au consemnat de asemenea că apartamentele de la fiecare etaj costă aproximativ la fel de mult, așa că nu e cazul să tragem concluzia că la etajele inferioare locuiesc copii din familii mai sărace.

Pierderea simțului mirosului, fapt ce ar putea fi considerat având avantaje în anumite situații, are un dezavantaj important: vă pierdeți și simțul gustului.

Astfel puteți ajunge să adoptați o dietă săracă, determinând reducerea funcționării sistemului imunitar fizic.⁴⁹ Nu prea există adaptare la faptul că vă pierdeți simțul mirosului și totuși bănuiesc că mulți dintre noi ar crede că ne putem obișnui foarte repede cu acest lucru. Facem o mulțime de greșeli încercând să alegem ceea ce ne va capta atenția și pe ce perioadă, după cum vom vedea din capitolul următor.

Ieșirea din incertitudine

Există un model în mod intuitiv atrăgător al adaptării, numit modelul AREA. Pentru început, trebuie să spunem că evenimentele din timpul vieții ne atrag atenția. Atunci reacționăm și, dacă putem explica evenimentul, ne vom detașa de el și ne vom adapta.⁵⁰ Mare parte din acest proces va avea loc automat, fără vreun efort conștient. De cele mai multe ori, vă puteți explica lucrurile și vă veți adapta pe măsură ce impactul stimulului se atenuază. O creștere salarială este în general explicată rapid – sunteți un angajat bine pregătit și loial, nu-i așa? Și astfel nu mai acordați atenție acestui eveniment. De fapt, sunteți un angajat atât de bine pregătit încât creșterea salarială ar fi trebuit să fie poate mai mare, nu-i așa?

Uneori, însă, veți continua să reacționați dacă vă lipsește explicația logică, atât de importantă. După cum am menționat mai înainte, dacă durerea fizică are o explicație, de exemplu dacă durerea de picior e cauzată de un accident în timpul practicării unui sport, atunci vă veți detașa de durere și vă veți obișnui cu ea, dar dacă rămâne inexplicabilă, continuă să vă atragă atenția. Amintiți-vă că balbismul este dificil de explicat, prin urmare atrage atenția și, mai presus de toate, asupra unor anumite situații în care bâlbâitul trebuie să vorbească.

Dacă veți putea să spulberați misterul în care este învăluită o situație, veți fi capabil să explicați consecințele ce rezultă de aici. Acest lucru pare evident, dar implicațiile nu sunt de genul: deținem date care arată că pacienții bolnavi de cancer au rate mai scăzute de satisfacție de viață când sunt în remisiune.⁵¹ Interpretarea mea este că „certitudinea” morții îi permite unei persoane să-și pună treburile în ordine, iar remisiunea aruncă o incertitudine asupra aceluia țel.

O poveste similară este legată de testele genetice. Într-un studiu prin care a fost testată boala Huntington – o boală genetică moștenită, care afectează coordonarea mușchilor și duce, în general, la probleme psihice și moarte prematură – cei cărora li s-a spus că le-a scăzut riscul de boală au declarat o sănătate mintală mai bună pe parcursul anului în care au făcut testul și al celui care a urmat testării față de cei cărora li s-a spus că în cazul lor riscul a rămas neschimbat.⁵² Până acum, e clar. Totuși, cei cărora li s-a spus că le-a crescut riscul au anunțat de asemenea o sănătate mintală mai bună decât grupul celor al căror risc rămăsese neschimbat. Grupul celor cu risc neschimbat se confrunta cu aceeași nesiguranță ca mai înainte, pe când celelalte două grupuri beneficiau de o scădere a incertitudinii, chiar și când aceasta se întâmpla în sens „negativ“.

Aceste exemple arată că spulberarea incertitudinii legate de evenimentele negative din viață este potențial bună pentru fericire. Atenția nu se mai concentrează pe îngrijorarea pentru ce ar putea sau nu să se întâmple (și asupra tuturor stresurilor și tensiunilor posibile pe care le-ar putea implica acele scenarii), ci se reorientează spre abordarea unui viitor care poate fi mai bine planificat și gestionat. Astfel se explică foarte bine de ce satisfacția de viață a oamenilor suferă o cădere dramatică la momentul separării, dar apoi, la divorț, revine la nivelul normal.⁵³ Divorțul oferă o încheiere, spulberând incertitudinea privind o eventuală împăcare – și rezolvă de asemenea aspectele financiare. Spulberarea incertitudinii care planează asupra unei situații cum ar fi divorțul forțează o explicație și astfel impactul acestuia ca intrare în procesul de producție a fericirii se atenuează.

Totuși, ceea ce e valabil în cazul durerii e posibil să nu fie valabil în cazul plăcerii. Poate că vi s-a întâmplat să puneți deoparte o sticlă de vin și să o păstrați ani de zile sau să trageți de timpul petrecut cu planificarea vacanței pentru a vă bucura de plăcerea anticipării, precum și de petrecerea vacanței.⁵⁴ Dacă ați putea primi un sărut de la starul de cinema favorit, poate ați prefera să așteptați câteva zile în loc să-l primiți imediat.⁵⁵ Sau, dacă faceți parte dintre fanii fotbalului, sunteți poate mai înclinat să urmăriți un meci atunci când nu știți cu siguranță cine va ieși câștigător.⁵⁶ Căutăm adeseori incertitudinea, din plăcere.

Schimbarea motivației

Din păcate, nu știm prea multe despre efectele schimbării asupra experiențelor motivante, așa că vă rog să-mi permiteți să folosesc un eșantion și un exemplu selectiv: eu și halterele. Am intrat pentru prima dată într-o sală de sport în urmă cu 13 ani, cântărind 65,7 kg și având talia de 73 cm. În prezent cântăresc 97 kg și am talia de 81 cm. De prima dată când am ridicat o halteră, acest sport a reprezentat o activitate plăcută pentru mine. În timp, a devenit în plus o activitate motivantă, pentru că am început să consider dieta și programul meu de exerciții fizice ca pe un proiect. Consider interesant să văd ce se întâmplă cu mărimea și puterea mea dacă variez ca intensitate antrenamentele și mănânc diverse combinații de carbohidrați, grăsimi și proteine. Sunt mândru de progresele pe care le-am făcut, cu atât mai mult cu cât sunt de la natură slăbănog, și mi-e foarte greu să mă îngraș (sunt un exemplar ectomorf). Poate aveți proiecte de viață care se aseamănă cu al meu, cum ar fi cititul sau grădinăritul, care, în timp, au devenit plăcute și motivante.

Majoritatea activităților și proiectelor de care ne ținem vor ajunge într-un final să fie plăcute și motivante – chiar dacă inițial erau motivate doar de o categorie de sentimente sau dacă ponderile relative ale plăcerii și motivației continuă să se schimbe în timp. Plăcerea și motivația vor merge adesea mână în mână în cele din urmă, chiar dacă se compensează oricând una cu cealaltă. În limbaj economic, plăcerea și motivația devin complementare în timp, chiar dacă se pot substitui oricând una cu cealaltă. Prin urmare, halterele sunt în prezent plăcute și motivante pentru mine (aceste sentimente devin complementare în timp), chiar dacă la început a fost mai degrabă o activitate plăcută și a devenit relativ mai motivantă (aceste sentimente se pot substitui oricând).

Adaptarea la motivație va avea drept urmare plictiseala și senzația de futilitate, așa că e mult mai probabil să încetați asemenea activități. În general, impactul intrărilor motivante se va atenua mai puțin, deoarece multe activități pe care le continuați vor deveni mai motivante în timp. Contextul contează, iar acest lucru nu va fi adevărat mereu. Rămâne însă important să vă gândiți la plăcere și motivație ca fiind două componente separate, dar interrelaționate ale fericirii.

Participarea la fericire

Atenția ne ține viețile laolaltă – precum această carte. Atenția transformă stimulii în fericire și ne determină comportamentul. Suntem adesea inconștienți de efectele atenției asupra fericirii și comportamentului nostru, la fel cum mulți oameni nu sunt conștienți de faptul că muzica de fundal le influențează alegerea vinului. Totuși, această resursă prețioasă și rară este responsabilă pentru tot ce facem și simțim. Atenția explică de ce ne adaptăm la îngrășare, nu la zgomot și balbism. Explică de asemenea de ce e posibil să nu fim atât de fericiți pe cât am putea fi.

De ce nu suntem mai fericiți?

Așa cum am văzut în capitolele anterioare, creierul nostru, în special sistemul nostru 1 automat, încearcă să ne ajute într-o lume complexă, dar eforturile sale de a simplifica lucrurile pot fi uneori strategii prostești în ce privește luarea deciziilor care să ne facă să fim mai fericiți.

Creierul este într-adevăr fascinant, dar e mult mai interesant, cel puțin pentru mine, să văd unde face greșeli. Am evoluat ajungând să fim parteneri atrăgători și să supraviețuim, dar aspecte din noi ar putea foarte bine fi de asemenea pur și simplu erori ale evoluției – și este aproape imposibil să le discernem, în special din cauza dezvoltării atât de rapide a societăților. Dat fiind cât de complexă a ajuns să fie lumea în prezent, în comparație cu lumea de pe vremea străbunilor noștri care locuiau în copaci, este remarcabil cât de bine funcționăm. De asemenea, este destul de comun faptul că suntem predispuși să ne alocăm (orientăm) greșit atenția. Facem aceasta luând decizii conștiente și săvârșind erori inconștiente, ceea ce înseamnă că nu suntem atât de fericiți pe cât am putea fi.

Când participați la ceea ce credeți că vă va produce fericire în viitor, faceți previziuni privind modul în care va arăta procesul de producție: acțiunea la care veți participa, în ce moduri și cât de mult timp. Dacă e să studiem moduri de a fi mai fericiți, trebuie să înțelegem care sunt obstacolele în calea atenției ce ne împiedică să fim mai fericiți. Acest capitol se ocupă de ceea ce eu numesc cele trei probleme principale legate de atenție: dorințe greșite, aspirații greșite (așteptări prea mari) și convingeri greșite. Să le luăm pe fiecare în parte.

Dorințe greșite

După cum se pare, ar trebui să dorim ceea ce ne face să fim fericiți. Într-o încercare serioasă de a vedea dacă ceea ce ne dorim este în sensul maximizării

fericirii, aproape 3 000 de oameni din zone diferite – pacienți din salonul de așteptare al unui medic din Denver, participanții la un sondaj telefonic și colectivitatea studenților de la Universitatea Cornell – au fost întrebați care din două scenarii le-ar aduce cea mai mare fericire și pe care dintre cele două l-ar alege. Alegerile au fost în spiritul maximizării fericirii în proporție de 83%. La restul de 17% dintre răspunsuri, alegerea a fost diferită de cea care se considera că va maximiza fericirea. De exemplu, în cazul în care cineva a spus că ar alege o slujbă mai bine plătită, pentru care trebuie să doarmă mai puțin, alegerea sa nu ar fi fost în sensul maximizării fericirii dacă a afirmat că mai mult somn i-ar aduce mai multă fericire decât o slujbă bine plătită.¹

Ei bine, ați putea spune că fericirea nu domină întotdeauna, dar bănuiesc că o mare parte din cei 17% s-ar putea explica prin supoziții despre fericire pe termen lung (de exemplu, ideea de a accepta o slujbă mai bine plătită, care pe termen scurt vă face să vă simțiți groaznic, dar care reprezintă un pas bun pentru mai târziu). Mai mult, continuând analiza, motivația anticipată a fost un imbold important pentru alegerea oamenilor și astfel câteva dintre rezultatele din studiul original se pot datora faptului că autorii nu au inclus motivația în conceptualizarea lor inițială a fericirii.²

Cu toate acestea, există mulți oameni de știință care cred că participarea la atingerea anumitor scopuri, cum ar fi realizarea personală, le aduce fericirea, pe când alții susțin că există obiective, cum ar fi autenticitatea, care transcend fericirea. Consider că acestea sunt dorințe greșite, pentru motivele enumerate în continuare.

Realizarea personală

Avem dorința de a realiza, iar unii susțin că aceasta aduce fericire în sine. Nu e nici o îndoială că atingerea unui scop care-l face fericit pe sinele nostru evaluator ne poate produce o stare de bine în sine: în cazul celor care joacă jocuri la calculator, atunci când ating obiective are loc o secreție de dopamină, acesta fiind neurotransmițătorul din creierele noastre care răspunde de producerea plăcerii.³ Însă chiar dacă scopul este atins, e vorba doar de clipe trecătoare și astfel procesul prin care se încearcă atingerea acelui scop ar trebui să fie de asemenea

plăcut și/sau motivant.

Este de asemenea adevărat că dorința de realizare poate produce fericire mai târziu – dar numai pentru cei care realizează ceea ce-și propun. Unele studii extraordinare au analizat dorințele oamenilor exprimate atunci când aceștia erau studenți, iar apoi diferența dintre dorințe și realizări, cu aproximativ 20 de ani mai târziu. Cei care pe când erau studenți au fost motivați să facă bani s-a dovedit a fi fost puternic afectați de faptul că nu au devenit bogați mai târziu în viață. Dacă s-au îmbogățit, au fost mulțumiți de viețile lor, dar mulți nu au câștigat atât de mult cât și-ar fi dorit, așa că nu erau prea mulțumiți. Mesajul acestui studiu este că dacă vă pasă mult de bani, ar fi mai bine să fiți sigur că-i veți câștiga. Dacă nu veți deveni bogat, atunci faptul că banii vă motivează va duce, deloc surprinzător, la dezamăgire.⁴

Iată povestea pescarului și a omului de afaceri, care scoate în evidență paradoxurile imboldului nostru neobosit de a avea realizări.

A fost odată un om de afaceri care stătea pe o plajă într-un mic sătuc brazilian. Pe când stătea el așa, a văzut un pescar vâslind într-o mică barcă spre mal, după ce prinsese doar câțiva pești. Omul de afaceri, impresionat, l-a întrebat pe pescar: „Cât timp îți ia să prinzi atâta pește?” Pescarul i-a răspuns: „Oh, puțin”. „Atunci de ce nu stai mai mult pe mare, ca să prinzi mai mulți?” Omul de afaceri era uimit. „Atât îmi ajunge ca să-mi hrănesc familia”, spuse pescarul. Apoi omul de afaceri îl întrebă: „Și ce faci tot restul zilei?” Pescarul i-a răspuns: „Ei bine, de obicei mă trezesc dis-de-diminează, ies pe mare și prind câțiva pești, după care mă întorc și mă joc cu copiii mei. După-amiază trag un pui de somn cu nevastă-mea, iar seara merg cu prietenii mei să bem un pahar în sat – cântăm la chitară, din gură și dansăm toată noaptea”.

Omul de afaceri s-a oferit atunci să-i dea pescarului un sfat: „Eu sunt doctor în managementul afacerilor. Te-aș putea ajuta să devii un om mult mai bogat. De acum încolo va trebui să stai mai mult la pescuit pe mare și să încerci să prinzi cât mai mulți pești posibil. După ce ai economisit destui bani, îți poți cumpăra o barcă mai mare și prinde mai mulți pești. Peste puțin timp, îți vei putea permite să cumperi mai multe bărci, îți vei înființa propria companie, vei avea propria fabrică de conserve de pește și propriul lanț de distribuție. Pe atunci te vei fi mutat din sat în São Paulo, unde poți înființa un sediu central, de unde să-ți

conduci restul filialelor“.

Pescarul îl întrebă: „Iar apoi?“

Omul de afaceri râse din toată inima.

„Apoi poți trăi ca un rege în propria ta casă și la momentul potrivit îți poți cota firma, îți poți tranzacționa acțiunile la Bursă și vei fi bogat.“

Pescarul îl întrebă: „Iar apoi?“

Omul de afaceri spuse: „Apoi, într-un final, te poți retrage, te poți muta într-o casă dintr-un sătuc de pescari, te poți trezi devreme dimineața, prinde câțiva pești, după care te poți întoarce acasă ca să te joci cu copiii, petrece o după-amiază plăcută cu nevasta, iar când vine seara te poți alătura prietenilor tăi la un pahar, cânta la chitară, din gură și dansa toată noaptea“.

Uimit, pescarul zise la rândul lui: „Dar nu asta fac acum?“⁵

Pescarul era deja în mare măsură ceea ce-și dorea să devină. Consecințele acestei povești ar putea fi de fapt mai rele, deoarece în urcușul și coborâșul pe scara ierarhică pescarul și-ar fi pierdut prietenii. Pescarul ar putea de asemenea să înceapă să aibă îndoieli în privința identității sale. Acesta este unul dintre motivele pentru care studenții bursieri care provin din medii mai sărace nu sunt la fel de fericiți precum colegii lor din familii mai bogate.⁶ Acest simț al identității (sau, mai degrabă, lipsa lui) rezonază cu propriile mele experiențe legate de mutarea dintr-un mediu muncitoresc inferior la nivelul superior al clasei mijlocii. Deși o parte din mine se bucură să nu aparțină nici uneia dintre clase, o altă parte resimte ca inconfortabilă dezrădăcinarea și lipsa apartenenței la o clasă anume.

Fiți deosebit de atent la faptul că dorința de a avea realizări poate ajuta la atingerea unui set de scopuri, dar în detrimentul scopului mai important al fericirii. Este bine să fii motivat de succesul la locul de muncă, dar nu pe seama sănătății și a relațiilor personale. Uneori putem ajunge să fim atât de implicați în anumite lucruri încât atingerea unui scop ajunge să fie singura care contează. Unii oameni vor face sacrificii uriașe pentru a le atinge – cum ar fi mulți alpiniști care au murit pe Everest deoarece erau obsedați să ajungă în vârf. În aceste

cazuri, atingerea scopurilor se realizează cu un preț prea mare, în detrimentul fericirii.⁷

Uneori, să obțină mai mult în mod obiectiv îl poate face pe un om să se simtă mai rău în mod subiectiv. Ce ați răspunde la întrebarea dacă ați fi mai fericit în cazul în care ați primi o medalie de argint față de una de bronz? Dacă vă asemănați cât de cât cu atleții care au participat la Jocurile Olimpice de vară din 1992 de la Barcelona, e posibil ca obținerea medaliei de bronz să vă bucure mai mult. Observatorii au apreciat reacțiile imediate ale atleților pe o scară de la 1 la 10, de la agonie la extaz. Rezultatele au arătat că aceia care au primit medalia de bronz au fost considerați mai fericiți decât cei care au primit medalia de argint. Pe când câștigătorul unei medalii de argint se simte prădat de aurul pe care l-a ratat, câștigătorul medaliei de bronz se bucură pur și simplu pentru că e pe podium.⁸ Desigur, rămâne o întrebare deschisă dacă aceia care primesc medalia de bronz vor fi în continuare mai fericiți peste timp decât cei care au luat argintul. Din nefericire, nu avem date pentru lunile de după eveniment, care ne-ar permite să cunoaștem răspunsul la această întrebare.

Iată o povestioară pe care mi-a spus-o David Bradford pentru a ilustra ideea că ajungerea pe locul doi poate fi dureroasă o vreme și că acest sentiment poate persista totuși în paralel cu o senzație generală de succes. În anii 1990, o rudă a sa juca de opt ani pentru echipa Buffalo Bills din Liga Națională de Fotbal American. Fusesse printre cei mai buni jucători pe poziția sa care jucaseră în LNF și participase la Pro Bowl¹ patru ani la rând. Câtă vreme a fost la Bills, echipa a avut mare succes – ei bine, relativ. În majoritatea anilor au jucat în turneul eliminatoriu de după sezon, au câștigat chiar Campionatul Divizional și au jucat în Super Bowl patru ani la rând. Au pierdut însă toate meciurile (o dată ratând o transformare cu cel mult câteva zeci de centimetri). Ruda lui David a primit inelele AFC în Campionatul Divizional (echivalentul AFC al unei medalii de argint). Ura să privească acele inele, deoarece îi reaminteau că echipa sa pierduse Super Bowl – nu că echipa sa se descurcase mai bine decât toate celelalte echipe, în afara uneia. Le ținea într-un dulap din spatele casei sale și nu le arăta nimănui, oricât l-ar fi rugat. Din perspectiva atenției, chestia interesantă este că vorbește cu multă căldură despre cariera sa în LNF dacă nu i se amintește de Super Bowl. Morala: orice realizați, încercați să acordați atenție părților bune.

Este desigur adevărat că urmărirea unui scop (precum reducerea numărului de țigări fumate, a consumului de alcool, de ciocolată, de materiale pornografice sau reducerea numărului de ore petrecute pe Facebook) poate reprezenta o

provocare pe termen scurt și vă poate face să vă simțiți mai puțin fericit o vreme. Ținem să atingem asemenea scopuri deoarece credem că ne vor face mai fericiți pe termen lung. Uneori câștigul nu merită efortul, dar la început vă gândiți mereu că va merita. Ar fi masochist din partea dumneavoastră să luați o decizie despre care știți cu siguranță că v-ar face să vă simțiți în general mai nefericit. Prin urmare, trebuie să fiți atent la ceea ce sacrificați, precum și la modul în care beneficiați de împlinirea ambițiilor dumneavoastră. Reamintiți-vă că fericirea viitoare nu poate compensa cu adevărat suferința de acum: fericirea pierdută este pierdută pentru totdeauna. Trebuie așadar să fiți foarte sigur că toată fericirea sacrificată în prezent pentru a vă împlini o ambiție sau alta va merita pe termen lung sacrificiul.

Precum în alte situații, avem nevoie de mai multe cercetări și de dovezi mai trainice privind costurile și beneficiile totale ale diferitelor decizii și cursuri ale vieții. Știm că în timp oamenii sunt mai mulțumiți de viețile lor dacă sunt mulțumiți de aspecte ale slujbei lor cum ar fi șeful, salariul și sarcinile zilnice, ceea ce sugerează că este cel mai important ca locul de muncă să i se potrivească individului, nu meseria per se.⁹ Aceasta poate ajuta la explicarea motivului pentru care cei mai fericiți dintre lucrătorii din Marea Britanie sunt florari și cei mai puțin fericiți sunt bancheri (vezi tabelul de la pagina următoare pentru mai multe detalii).¹⁰ Desigur, e posibil că florarii erau mai fericiți înainte să înceapă să lucreze decât cei care au devenit ulterior bancheri. Avem nevoie de mai multe date despre fericirea acelorași oameni de-a lungul timpului, astfel încât să putem vedea cum se schimbă aceasta ca urmare a slujbelor pe care le aleg.

Chiar și în absența unor dovezi cauzale bune sunt destul de încrezător că sunt mai fericit – dar categoric nu mai bogat – ca profesor universitar decât aș fi fost ca bancher. Aș fi fost de asemenea mai fericit dacă aș fi fost constructor decât dacă aș fi fost bancher, dar clienții mei nu: sunt total neîndemânatic. Sunt dispus să pariez că și copiii mei ar fi mai fericiți dacă ar deveni constructori decât dacă ar deveni bancheri deoarece ar vedea mai concret rezultatele tangibile ale muncii lor. Ca atare, și fără a ține seama de faptul că e posibil să fi moștenit și copiii mei lipsa mea de îndemânare pentru orice formă de activități în gospodărie, personal aș prefera să devină constructori decât bancheri.

■

Profesie	Procent de practicanți ca
----------	---------------------------

Florari și grădinari	87
Frizeri și cosmeticiene	79
Instalatori și lucrători la uzine de apă	76
Oameni de marketing și din domeniul relațiilor publice	75
Oameni de știință și cercetători	69
Lucrători în turism și agrement	67
Lucrători în construcții	66
Medici și dentiști	65
Avocați	64
Asistente	62
Arhitecți	62
Tineri muncitori și bone	60
Profesori	59
Contabili	58
Mecanici și lucrători în service-uri auto	57
Electricieni	55
Lucrători în domeniul hotelier	55
Lucrători în sectorul resurse umane și personal	54
Lucrători în domeniul IT și al telecomunicațiilor	48
Bancheri	44

■

În orice caz, am grijă să le amintesc copiilor mei că sunt binecuvântat să am o slujbă care-mi aduce multă plăcere și-mi dă multă motivație, e destul de bine plătită și nu implică să-mi murdăresc mâinile sau să-mi risc viața. Le voi mai reaminti că, indiferent ce ar realiza în viață, cea mai mare realizare dintre toate va fi fericirea lor.

De fapt, cred că undeva în străfundul sufletului lor și alți părinți tind să fie de acord cu mine, chiar dacă la prima vedere s-ar părea că nu. Mulți dintre părinții din clasa de mijloc pe care i-am întâlnit în Brighton sunt aparent obsedați de ideea ca odraslele lor să realizeze cât mai multe la școală. Există multe motive potențiale pentru a gândi astfel, dar sunt sigur că principalul motiv pentru care părinților le pasă de reușite e în termeni foarte stricți acela că, în opinia lor, realizarea personală este un drum spre fericire. Ei cred că dacă odraslele lor excelează la școală, mai târziu vor merge la o universitate bună și vor primi o slujbă bine plătită, iar toate acestea le vor face fericite. Poate că au dorințe greșite legate de realizările copiilor lor, dar ar fi sadic din partea lor să-și dorească pentru copiii lor ceva ce știu cu siguranță că-i va face nefericiți.

Autenticitatea

Ați putea continua să susțineți că este rațional să aveți unele dorințe evaluative, despre care știți că vă vor face să vă simțiți mai puțin fericiți. Poate aveți dorințe de „ordin superior“, legate de moralitate, libertate, adevăr, cunoaștere, estetică, frumusețe și conservarea speciilor de păsări și animale, care poate nu se bazează doar pe consecințele asupra fericirii dumneavoastră (sau, important, asupra fericirii celor la care țineți). Mi se pare însă foarte ciudat, ca să nu spun mai mult, să dorești ceva ce nu se va reflecta niciodată în sentimente mai bune de plăcere sau de motivație.

Să luăm un exemplu de care sunt foarte încântați filosofii: partenerul dumneavoastră vă înșală. Pentru simplificare, presupunem că nimeni nu mai știe acest lucru. Ați vrea să știți dacă este adevărat că vă înșală, chiar dacă aflarea adevărului vă va face să suferiți, nu-i așa? Desigur că ați vrea și în consecință,

continuă raționamentul, adevărul trebuie să conteze mai mult pentru dumneavoastră decât „fericirea înșelată”. Totuși, probabil credeți că veți fi în final mai fericit(ă) pentru că ați aflat – că dezvăluirea faptei va duce la o mai mare fericire în final, indiferent ce decideți să faceți în această privință. În consecință, contează nu adevărul în sine, ci consecințele adevărului asupra fericirii.

Să analizăm acum poate cea mai importantă critică adusă fericirii, aparținând lui Robert Nozick, un filosof care a devenit faimos în anii 1970. Acesta vă cere să vă imaginați că sunteți conectat la ceea ce el numește o „mașină de experimente”. Fiecare neurotransmițător din creierul dumneavoastră ar fi conectat la un sistem care ar putea simula cea mai fericită viață pentru dumneavoastră. Ați putea avea o carieră fabuloasă, copii fantastici și un partener extraordinar, totul fără vreo suferință sau durere. Dacă vi s-ar cere să alegeți cinstiți, ce viață ați alege: viața dumneavoastră „reală”, cu toată durerea și suferința aferentă, sau o „viață artificială”, cu mai multă fericire produsă de mașina de experimente? Nozick afirmă că majoritatea dintre noi ar alege prima variantă.¹¹ La fel ca în cazul partenerului care înșală, autenticitatea vieții reale pare să fie mai valoroasă decât simpla idee de a ne simți bine.

Cred însă că majoritatea filosofilor, cu câteva excepții notabile, cum ar fi Roger Crisp, au tras prea rapid această concluzie. În ambele exemple de mai sus, cunoașteți scenariul alternativ. Nu aveți cum să vă gândiți că nu știți de o aventură fără să vă gândiți mai întâi cum ar fi să știți de existența ei. Nu puteți să nu mai știți ceea ce știți deja. Prin urmare, zarurile sunt aruncate când faceți experimentul gândirii. Probabil și eu aș fi înduplecat să aleg realitatea în loc să fiu un creier într-o cuvă dacă aș fi conștient că sunt un creier într-o cuvă. Dar dacă experimentul gândirii ar fi luat la propriu, viața dumneavoastră de acum ar putea fi o mare mașină de experimente – iar dumneavoastră habar nu ați avea. Și pentru că nu ați ști niciodată, e cel mai logic să trăiți viața care cuprinde maximum de fericire.

Multe dintre concluziile la care au ajuns filosofii se bazează pe experimente de gândire care nu cred că își păstrează valabilitatea la o examinare mai atentă. Punându-le în lumină, ele afirmă că preocupările legate de adevăr etc. sunt menite să fie considerate importante. Și fac acest lucru într-un mod forțat – cum îți poți imagina cu adevărat că nu știi că soția te înșală după ce ți s-a spus acest lucru, sau că ești un creier într-o cuvă, când știi că, dacă nu-i așa, ai putea fi o persoană „reală”?

În decursul practicării meseriei mele, i-am întrebat pe participanții la sondaje dacă ar lua sau nu o pastilă care i-ar face mai fericiți. Doar un sfert dintre participanți au spus că ar fi dispuși să o ia; restul de trei sferturi au obiectat în moduri diverse la îmbunătățirile „nenaturale” ale fericirii și la un „remediu rapid”.¹² Acestea sunt răspunsuri interesante, în special dată fiind răspândirea utilizării și gradul de acceptare a medicamentelor pentru tratarea depresiei. Este posibil ca intensificarea fericirii să fie privită ca fiind mai puțin acceptabilă decât tratarea suferinței. Astfel, în sondajul care a stabilit că plăcerea și motivația contează pentru oameni, eu și Rob Metcalfe i-am întrebat pe oameni de asemenea dacă sunt de acord că politicile guvernamentale ar trebui să caute să (a) intensifice fericirea și (b) să reducă suferința. A doua afirmație a beneficiat de o susținere mai mare. Asemenea descoperiri au implicații importante privind modul în care sunt discutate fericirea (și depresia și suferința) în presa de largă circulație și în cercurile politice.¹³ Factorii de decizie politică doritori să promoveze utilizarea măsurilor pentru fericire ar putea să le denumească în schimb măsuri ale suferinței. Deși studiile empirice ca acestea pot alimenta discuții interesante, noi am rămas în continuare să judecăm ce contează cel mai mult în viață.

Dorințele propriu-zise

Mulți economiști și filosofi vor susține că în viață contează cu adevărat să obții mai mult din ceea ce-ți dorești. De aceea petrec economiștii atât timp discutând despre venit: în condițiile în care toți ceilalți factori sunt egali, mai mulți bani înseamnă că puteți cumpăra mai mult din ceea ce vreți. Nu venitul în sine este cel care vă face să fiți mai avantajat, ci creșterea numărului de alegeri, ceea ce înseamnă că vă puteți satisface mai multe dintre dorințe¹⁴ Ați putea alege să cumpărați mai multe lucruri sau ați putea decide să lucrați ceva mai puțin sau, poate, ambele.

Dar de ce ați vrea mai multe proprietăți sau mai mult timp liber dacă nu v-ați imagina (în mod corect sau nu) că ați fi mai fericit ca urmare a acestei schimbări? Dacă un lucru nu se va ivi niciodată în fericirea dumneavoastră sau a celor la care țineți (uneori, inclusiv necunoscuți), nu văd în ce poate consta valoarea lui.

Permiteți-mi să vă dau un exemplu (și o șansă de a-mi da jos o piatră de pe suflet, dacă e să fiu total sincer) pentru a ilustra ceea ce vreau să vă transmit. Îmi place să citesc și, după cum sper că vă puteți imagina, citesc o mulțime de lucrări academice și de cărți de non-ficțiune. Pe parcursul anilor, însă, mulți oameni mi-au spus că ar trebui să citesc romane. Nu am citit nici un roman în viața mea (dacă nu luăm în calcul Oameni și șoareci la școală; ar fi trebuit să citim și Primarul din Casterbridge, dar ați văzut câte pagini are?). Să presupunem că-i ascult pe acești oameni și că prind gustul pentru literatură, după care îmi dedic timpului citirii altor povestiri. Am o nouă pasiune, pe care mi-o satisfac. Atâta ar fi suficient pentru mulți economiști și filosofi pentru a spune că am ieșit în avantaj, în special pentru că cititul romanelor este în ochii lor o pasiune pe care merită să o ai.

Dar dacă nu sunt deloc mai fericit citind romane? Deprinderea unei pasiuni noi care este satisfăcută nu este importantă în sine. Mă face să fiu în avantaj doar dacă mă face pe mine și pe cei dragi mie mai fericiți decât eram înainte să încep să citesc. Pentru mine nimic nu este important – slujbă, nevastă, casă, Primarul din Casterbridge – dacă nu are un efect pozitiv asupra fericirii mele. Totul, cu excepția fericirii, trebuie să se justifice în vreun fel sau altul: atât este de evident că fericirea contează.¹⁵

Alte aspecte, cum ar fi realizările personale sau autenticitatea, sunt desigur importante. Sunt însă importante doar datorită valorii lor folositoare; respectiv contează doar în contextul în care produc mai multă fericire. În general, e posibil să producă mai multă fericire, dar nu ar trebui să fim sclavii lor. Ar fi masochist și sadic din partea mea să spun un adevăr dacă aș ști cu siguranță că, rostindu-l, voi produce doar suferință pentru mine și ceilalți. Cu toții am auzit de mincinoși patologici. Rostirea adevărului ar fi în asemenea circumstanțe un exemplu de sinceritate patologică. Trebuie să judecăm fiecare comportament în funcție de consecințele sale pentru fericire, nu pe baza faptului că respectă sau nu o regulă care este în general bună.

După ce acceptăm că experiența fericirii (atât pentru noi, cât și pentru ceilalți) este arbitrul suprem al justiției pentru tot ce faceți, vă puteți abține să mai emiteți judecăți morale pe baza unor idei greșit concepute, referitor la ceea ce este rău și ce este bine. Putem folosi în schimb aprecierile faptice ale consecințelor asupra plăcerii și motivației pentru a judeca dacă e bine ceea ce facem noi și ceilalți (inclusiv factorii de decizie politică) și a ne ghida impresiile referitoare la modul în care ar trebui organizată societatea.¹⁶

În consecință, experiențele plăcerii și motivației sunt tot ce contează într-un final. Hedonismul este școala de gândire care susține că plăcerea este sigurul lucru care contează în final. Adăugând sentimentul motivației pe lângă plăcere, îmi definesc poziția de adept al hedonismului sentimental. Sunt un hedonist sentimental și cred că undeva în străfundul sufletului cu toții suntem așa.

Dacă rămâneți convins că preocupările dincolo de fericire nu sunt dorințe greșite, ar trebui să aveți mare grijă totuși la fericire, deoarece este cea mai bună cale de a produce celelalte rezultate. Există multe studii care au arătat că, utilizând metode cauzale, cei care resimt emoții pozitive trăiesc mai mult, au o sănătate mai bună, se recuperează mai repede după viroze, își iau mai mult timp liber de la serviciu, au mai mult succes în carierele lor, sunt în general mai productivi și au căsnicii mai fericite.¹⁷ Într-un studiu efectuat pe frați, copiii care au o dispoziție mai optimistă sunt mai predispuși să ia o diplomă, să fie angajați și să fie promovați.¹⁸ Emoțiile pozitive facilitează de asemenea gândirea originală și îmbunătățesc capacitatea de aplanare a conflictelor.¹⁹ Mai mult, aceia dintre noi care sunt văzuți bine dispuși sunt considerați mai atrăgători, ceea ce înseamnă că vor primi note mai bune la școală și bani mai mulți la locul de muncă.²⁰

Cam atât despre plăcere. Dar efectele motivației? Deși sunt mai puține studii pe această temă, efectele par să fie la fel de importante. Cei implicați în activități motivante și utile au o sănătate mai bună, se integrează mai bine în societate și sunt mai funcționali zi de zi.²¹ Câteva dintre activitățile legate de înaintarea în vârstă înconjurată de succes, pe care oamenii le consideră utile, sunt golful și mersul la sală.²² Mai mult, lipsa motivației la locul de muncă s-a arătat, deloc surprinzător, că are drept urmare o scădere a productivității și o creștere a absenteismului.²³ Studenții care se plictisesc în timpul liber sunt mult mai predispuși să renunțe la facultate înainte de absolvire.²⁴ Acasă, cuplurile care se plictisesc în timpul căsniciei e mai puțin probabil să fie mulțumite de ea nouă ani mai târziu.²⁵ Fericirea contează cu adevărat, oricum ați privi-o.

Aspirații greșite

Facem adesea greșeli când încercăm să apreciem cât de fericiți ne va face să fim

un anumit lucru, chiar dacă suntem convinși că fericirea e tot ce contează. Facem greșeli legate de fericirea noastră viitoare, când acordăm o nemeritată atenție (a) efectelor schimbării, (b) diferențelor dintre două opțiuni, (c) sentimentelor curente sau (d) imaginilor nerepresentative ale experiențelor trecute.

Efectele concentrării

Cu cât ați fi mai fericit dacă ați câștiga o grămadă de bani? Mult mai fericit, nu-i așa? Ei bine, ar fi așa numai dacă ați petrece o grămadă de timp gândindu-vă cu cât ați fi mai fericit având toți acei bani. Dintr-un alt punct de vedere, dacă ar fi să-i întrebați pe locuitorii din zona de centru-vest a Statelor Unite și pe californieni care cred că sunt mai fericiți dintre ei, cu toții vor spune că locuitorii din California. Cum ar putea să nu fie, dată fiind vremea, care este mult mai frumoasă acolo? Ei bine, vremea influențează starea de spirit doar gândindu-ne la ea – și nu ne gândim prea des. În realitate, locuitorii din zona de centru-vest a Statelor Unite sunt la fel de fericiți ca și californienii, dar ambele grupe acordă prea multă atenție impactului vremii când se gândesc care dintre ei sunt mai fericiți.²⁶

Atunci când vă gândiți la impactul oricărui lucru, bun sau rău, în esență vă întrebați cât de mult contează când îi acordați atenție și, prin urmare, vi se pare că de fapt contează enorm – de obicei mult mai mult decât va conta efectiv când veți trăi respectivul eveniment în decursul vieții, moment în care atenția dumneavoastră va oscila, în loc să rămână concentrată pe acesta. Este vorba despre efectul concentrării în acțiune. Maxima prăjiturilor cu răvașe este în acest caz: „Nimic nu este atât de important cât credeți că este atunci când vă gândiți la el”.²⁷

Iată două întrebări pentru dumneavoastră (dacă aveți o mașină, asta este; dacă nu, îmi cer scuze). Prima: câtă plăcere resimțiți când sunteți la volanul mașinii, pe o scară de la 0 la 10? A doua: cât de mult ați savurat ultimul drum cu mașina, pe aceeași scară? Când doctoranzilor și masteranzilor de la Ross School of Business li s-au adresat întrebări similare, pe lângă întrebări despre mașină, astfel încât cercetătorii să poată estima valoarea de piață a acesteia, a existat o strânsă corelație între răspunsurile la prima întrebare și valoarea de piață. Prin

urmare, această întrebare luată la valoarea nominală ne-ar spune că o mașină mai scumpă produce mai multă plăcere. Nu a existat însă nici o corelație între al doilea răspuns și valoarea de piață. Prin urmare, faptul că o mașină a fost mai scumpă nu a avut absolut nici un efect asupra ultimei călătorii făcute cu mașina, dar a anticipat declararea unor niveluri mai ridicate ale plăcerii în urma conducerii acesteia.²⁸

Diferența se explică prin atenție. Când sunteți întrebat câtă plăcere resimțiți la volanul mașinii dumneavoastră, începeți să vă gândiți cât de plăcut este să conduceți mașina. Vă gândiți la mașina în sine și, cu cât e mai frumoasă, cu atât mai plăcut este gândul de a o conduce. Experiența efectivă a condusului este însă foarte diferită, iar când o conduceți vă gândiți arareori la mașină, concentrându-vă mai degrabă asupra idiotului din fața dumneavoastră sau certându-vă cu soțul ori soția și gândindu-vă la o mulțime de lucruri care nu au absolut nici o legătură cu mașina în care vă aflați.

Împreună cu Alan Williams, profesor de economie a sănătății la Universitatea din York și care a fost o sursă de inspirație pentru studenții săi, am petrecut o mare parte din primii ani din cariera mea universitară cerându-le oamenilor să se gândească, ipotetic, la impactul pe care l-ar avea diferite stări de sănătate asupra vieților lor. Ca parte a unui studiu pe care l-am desfășurat de la începutul anilor 1990 și până către mijlocul aceluia deceniu, 3 000 de persoane aparținând publicului larg din Marea Britanie au fost întrebat în legătură cu gravitatea relativă a diferite stări de sănătate imaginare, pentru ca experții în politici publice să poată lua decizii mai bune în privința celor mai potrivite tratamente. Participanților li s-a cerut să-și imagineze că sunt într-o stare de sănătate proastă, cum ar fi să aibă probleme de mers, iar apoi li s-a cerut să se gândească la câți ani de viață ar fi dispuși să renunțe numai să scape de respectivele probleme de sănătate. Aceasta se numește metoda compensării cu ani de viață.²⁹ Cu cât mai mulți ani din viață sunt dispuși să sacrifice oamenii, cu atât mai gravă este considerată a fi starea lor. Dacă ar trebui să renunț la jumătate de viață pentru a evita o problemă de sănătate, atunci acea problemă înseamnă că e cu adevărat serioasă. Adresând întrebări despre o întreagă gamă de posibile boli, e posibil să vedem pe care dintre ele sunt cei mai interesați oamenii să le trateze.

Cel mai frecvent citată lucrare academică a mea am scris-o ca urmare a acestui studiu și a avut un impact considerabil asupra modului în care apreciază Serviciul Național de Sănătate din Marea Britanie beneficiile noilor medicamente și terapii.³⁰ În esență, pune valorile compensării cu ani de viață

specificate de publicul larg în balanță cu cheltuielile diferitelor tratamente, pentru a evalua care dintre ele oferă cea mai multă valoare pentru banii cheltuiți.³¹ Ministerul de Interne al Marii Britanii utilizează o abordare asemănătoare, bazată pe rezultatele obținute de mine, pentru a aprecia impactul situației în care ați fi victimă a unei infracțiuni.³²

Deși această lucrare mi-a avantajat cariera, mi-aș dori să nu fi avut un asemenea impact asupra politicilor publice, deoarece acum pot vedea erorile serioase de previziune făcute de oamenii cărora li s-a cerut să-și imagineze boli viitoare. Faptul că am lucrat cu Daniel Kahneman la Princeton m-a ajutat să-mi cristalizez aceste preocupări.³³ În mod fundamental, nu suntem prea buni în ceea ce privește cunoașterea modului în care ne vor afecta diverse boli, atunci cât ne intră și ies din sfera de atenție în viața de zi de zi. Locuitorii Statelor Unite afirmă că sunt dispuși să renunțe la aproximativ 15% din speranța lor de viață pentru a evita problemele legate de mers și aproximativ la același procent pentru a evita anxietatea sau depresia moderată.³⁴ Totuși, propria mea cercetare recentă arată că a doua boală are un impact de zece ori mai mare asupra fericirii noastre decât prima.³⁵

Lucrurile nu se îmbunătățesc simțitor dacă le adresăm întrebarea doar celor care au avut respectiva problemă de sănătate. Oamenii cu probleme de mers cărora li se cere să-și imagineze atenuarea problemelor lor motorii își vor imagina în mod inevitabil în mod activ situația, acordând multă atenție mersului fără probleme, pe care îl vor lua într-un final ca pe un fapt garantat.³⁶

Prin urmare, în evaluarea impactului intervențiilor în favoarea sănătății și al altor intervenții specifice politicilor publice, cred că ar fi mult mai bine să studiem impactul bolilor asupra fericirii celor afectați, analizând atent orice proces de adaptare sau sensibilizare. Iar publicul larg susține ideea că fericirea contează: Georges Kavetsos, Aki Tsuchiya și cu mine am adăugat recent niveluri ale satisfacției de viață în descrierea stărilor de sănătate și am descoperit că scenariile în care apar niveluri ridicate ale satisfacției cresc probabilitatea preferinței pentru o viață mai îndelungată, în condițiile unei sănătăți precare.³⁷

Adam Smith, părintele fondator al economiei, a recunoscut universalizarea efectelor de concentrare: „Marea sursă a suferinței și dezordinii din viața omului pare să fie supraevaluarea diferenței dintre o situație permanentă și alta”.³⁸ Vi se pare că un lucru vă va afecta enorm fericirea deoarece vă concentrați atenția asupra lui.

Eu și Rob Metcalfe am arătat chiar că întrebările care vă sunt adresate într-un sondaj anterior pot afecta participarea dumneavoastră la sondajul curent.³⁹ Am profitat de faptul că finala din 2008 a Ligii Campionilor s-a jucat între echipele englezești de fotbal Manchester United și Chelsea. Ambele grupuri de suporteri au anticipat că vor fi afectați mult mai mult de rezultatul finalei decât au fost de fapt, fenomen care s-a observat mai înainte, în cazul altor evenimente. Am descoperit însă de asemenea că fanii lui Chelsea (echipă care a pierdut finala) au fost mai nefericiți după eveniment, după ce li se ceruse să-și anticipeze dinainte de eveniment fericirea, decât acei fani Chelsea care au răspuns sondajului abia după finală. Astfel, după eveniment, cei care au fost întrebați în legătură cu fericirea lor înainte de finală și-au amintit de înfrângerea care a avut loc între sondaje, pe când răspunsurile privind fericirea ale celor întrebați abia după eveniment nu erau influențate astfel – și au arătat că după vreo două zile de la pierderea finalei (chiar și în fața rivalilor englezi, la lovituri de la 11 metri) nu mai erau afectați prea mult.

Este foarte dificil să anticipezi cât de mult va conta ceva când nu acorzi atenție aceluia lucru. Prin urmare, nu este surprinzător faptul că facem cu toții erori anticipând ceea ce ne va capta atenția sau nu.

Mai multe alegeri, o singură experiență

De obicei, în viața dumneavoastră de zi cu zi, nu faceți doar predicții legate de modul în care vă va afecta un lucru, ci faceți o alegere între două sau mai multe opțiuni. Procedând astfel, sunteți înclinat să apreciați greșit impactul relativ al acelor alegeri. Și în acest caz, problema constă în direcția în care se îndreaptă atenția dumneavoastră – aspectul care captează atenția în cadrul alegerii propriuzise, în comparație cu faptul că atenția este atrasă de consecințele acelei alegeri. Tendința de diferențiere este tendința de a considera două opțiuni ca fiind mai diferite atunci când le evaluați simultan decât dacă le-ați evalua separat.⁴⁰ Așadar, ori de câte ori faceți o alegere, privind ce înghețată să cumpărați, de exemplu, sau ce slujbă să acceptați, aveți tendința să vedeți diferențele dintre aceste opțiuni în loc să acordați atenție modului în care veți resimți efectiv decizia finală.

Chiuveta de bucătărie a prietenei mele merită văzută. A cumpărat o frumoasă baterie cromată după ce am studiat împreună zeci de baterii, într-un magazin scump cu articole de profil. Abia după instalarea acesteia și-a dat seama că este mult prea mare în raport cu chiuveta ei. Acest enorm robinet de chiuvetă a fost o pacoste pentru ea, dar o fantastică sursă de amuzament pentru familia ei și prieteni, deoarece cu toții resimțim consecințele tendinței de diferențiere pe care a avut-o când a cumpărat acea baterie ridicolă.

Gândiți-vă că stabiliți dacă ar trebui sau nu să cumpărați o casă pe care tocmai ați vizionat-o. Această alegere implică o evaluare comună a casei dumneavoastră actuale în comparație cu casa nouă. Cea nouă este mai mare, așa că vă hotărâți să o cumpărați. În curând, faptul că e mai mare decât casa pe care o dețineți în prezent nu va mai conta atât de mult după ce vă veți muta în ea (în afara cazului în care copiii nu aveau mai înainte fiecare dormitorul lui, iar acum îl au). Mărimea oricărei case este constantă și nu deosebit de interesantă pentru a atrage atenția. În ce privește experiența traiului în noua casă, e mult mai probabil să fiți afectat de zgomotul de afară din timpul nopții, un stimul care va continua să vă capteze atenția în mod regulat. Vă veți adapta rapid la spațiul pentru cutii, dar nu la zgomotul de afară.

Axarea pe sentimente

Cumpărarea unei case este un exemplu bun pentru un alt element din categoria aspirații greșite, respectiv tendința noastră de a permite ca dispoziția de acum să ne afecteze dispoziția pe care ne-o imaginăm în viitor. Pur și simplu ador acea casă, așadar cum ar putea să nu-mi placă să locuiesc în ea? Tendința de a-ți face speranțe este denumirea folosită de oamenii de știință care studiază comportamentul pentru a numi scenariul în care folosim în mod greșit sentimentele noastre actuale pentru a ne imagina cum ne vom simți în viitor.⁴¹

Unul dintre studiile clasice ale acestui domeniu de cercetare a dus la descoperirea faptului că e mult mai probabil ca bărbații să sune o femeie care le dă numărul ei de telefon de îndată ce au traversat un pod suspendat, nu la zece minute după ce l-au traversat.⁴² Bărbații proiectează într-o clipă senzațiile din prezent asupra trăirilor viitoare pe care le vor avea la o întâlnire cu femeia.

De atunci încoace, au avut loc multe demonstrații ale tendinței de a-ți face speranțe. Alegerile făcute de studenți privind universitatea la care vor studia în viitor sunt influențate de vremea din ziua în care vizitează campusul, în mod surprinzător, zilele mai înnorate crescând șansele înscrierii la respectiva universitate.⁴³ Cumpărarea hainelor pentru iarnă depinde de vremea din ziua efectuării achiziției, în zilele mai reci fiind cumpărate mai multe haine, care ulterior sunt returnate.⁴⁴ Ați observat aproape cu siguranță că dacă achiziționați alimente pentru săptămâna viitoare când sunteți înfometat, veți cumpăra probabil mai mult decât intenționați.⁴⁵ Interesant la acest exemplu este că foarte puțini dintre noi par să învețe din greșelile trecute. Continuăm să cădem în capcana cumpărării mai multor alimente când suntem înfomețați. De parcă am fi teleghidați să încurcăm lucrurile, fapt deloc surprinzător, întrucât strămoșii noștri erau aproape mereu flămânzi și nu beneficiau de luxul de a ști că e suficient să meargă până la supermarket pentru cumpărături.

Viitoarele dumneavoastră sentimente vor suferi fluxuri și refluxuri pe care sentimentele dumneavoastră din prezent nu par să le poată anticipa. Luați un exemplu extrem, dar impresionant, anume al celor 168 de bolnavi de cancer în fază terminală (care nu mai urmau tratament) admiși benevol la Centrul de Sănătate Riverview – Unitatea de Îngrijiri Paleative din Winnipeg, Canada, din 1993 și până în 1995. Dorința lor de a trăi s-a observat că fluctua în decursul unei luni cu aproximativ 60 de puncte pe o scară de 100 de puncte, de la „dorința puternică de a trăi“, la „lipsa totală a dorinței de a trăi“, și cu aproximativ 30 de puncte în decursul a 12 ore. Aceste diferențe uriașe pot fi explicate prin modul în care se simțeau pe moment pacienții cărora li se adresa întrebarea.⁴⁶

În scenarii mai puțin extreme, gândiți-vă cum vă ghidează acum sentimentele deciziile. Răspundeți afirmativ ori de câte ori sunteți invitată în oraș și apoi vă întrebați de ce vă plictisiți atât de tare la întâlniri? O gustare duminică în compania prietenilor pare o idee bună vineri seara, dar duminică dimineața, din confortul patului, nu mai pare o idee la fel de bună? Ați ajuns în cele din urmă să vă simțiți bine plimbându-vă cu bicicleta într-o seară, deși inițial v-a fost greu să vă desprindeți de televizor? Implicată în multe dintre deciziile dumneavoastră este prezumția că senzațiile prelungite de plăcere și motivație sau de suferință și futilitate vor fi prelungite.

Acestea fiind zise, există de asemenea ocazii când comportamentul nostru este determinat de anticiparea sentimentelor, care pot fi diferite de cele de acum.⁴⁷ Ca exemplu, aveți în vedere reticența noastră de a face schimb de bilete de loterie cu

alții, chiar dacă ni se oferă bani în acest scop. Nu dorim să facem schimb deoarece anticipăm sentimentele de regret care se vor ivi dacă am dat la schimb biletul câștigător.⁴⁸

Adesea greșim însă în privința intensității regretelor pe care le vom avea. Navetiștii care tocmai au pierdut trenul sunt mai puțin dezamăgiți decât anticipează alți oameni despre ei înșiși că vor fi dacă ar pierde trenul. Participanții la un concurs, care pot câștiga un premiu ghicind corect prețul articolelor frecvent întâlnite în supermarket, cum ar fi guma de mestecat și detergentul, regretă mai puțin ratarea răspunsurilor corecte decât se așteaptă alții că vor regreta dacă ar fi în locul lor.⁴⁹ Per total, suntem predispuși să anticipăm greșit viitoarele noastre sentimente.

Amintiri greșite

Nu numai că facem anticipări greșite, ci suntem predispuși la reamintirea greșită a anvergurii unei experiențe din trecut. Gândiți-vă o secundă la cea mai recentă vacanță. Cât de mult v-a plăcut? V-ați reîntoarce în locurile vizitate? Dacă vă asemănați cu ceilalți oameni, doi factori vor sta la baza justificării răspunsurilor dumneavoastră: apogeul plăcerii sau al durerii și momentul final al plăcerii sau al durerii. Acesta se numește efectul apogeu-final.⁵⁰ Mai mult, aprecierea dumneavoastră generală a unei experiențe nici măcar nu acordă prea multă atenție duratei acesteia. Acest fenomen se numește neglijarea duratei.⁵¹

Amintirile dumneavoastră, chiar și cele mai recente, sunt marcate de delimitarea în timp și de actualitatea lor, în detrimentul duratei acestora. Ele sunt ghiduri imperfecte ale desfășurării unor experiențe trecute, dar determină ceea ce simțiți în legătură cu trecutul și, în mod crucial, vă determină comportamentul în viitor. Gândiți-vă la filmele dumneavoastră favorite. V-ar fi foarte greu să-mi spuneți cât a durat fiecare, dar vă veți reaminti cu certitudine scena preferată și foarte probabil scena finală. De aceea scenariștii sau dramaturgii vor petrece adesea mult timp pentru a da strălucire și intensitate scenei finale. E posibil ca întregul film să fie foarte slab, dar dacă finalul este într-adevăr bun și memorabil, foarte probabil vă veți reaminti că tot filmul a fost bun. Senzația de fericire generală pe care v-o dă filmul este cea resimțită în timp ce-l urmăriți și cea pe care o

extrageți din el ulterior, sub formă de amintiri ale experienței. Cu alte cuvinte, fericirea generală vine din toate sentimentele pe care le resimțiți ca urmare a acesteia.

Dezavantajul este că durata unui eveniment ar putea fi mai puțin importantă decât modul în care s-a încheiat acesta dacă finalul joacă un rol important în viitoarele reamintiri ale evenimentului. O parte dintre cele mai reușite ieșiri nocturne în oraș pot fi foarte scurte, dar cu final foarte plăcut, și de aceste finaluri vă veți aminti cel mai mult mai târziu. Prin urmare, modul în care s-a încheiat un eveniment ar putea fi mai important decât durata evenimentului dacă sfârșitul acestuia este memorabil pentru dumneavoastră în comparație cu restul – lucru care se întâmplă adesea.

Să luăm experiența celor care au asistat la spectacolul de la Filarmonica din New York, la data de 10 ianuarie 2012. În momentele finale ale interpretării de 82 de minute a Simfoniei a IX-a a lui Mahler, a pornit alarma iPhone-ului unui spectator. În pofida frumuseții celor 82 de minute ale concertului, mulți dintre cei aflați în public își vor reaminti mai târziu faptul că întreaga trăire a fost anulată.⁵² Este însă corect acest lucru? În fond, doar ultimul minut a fost compromis. Acesta a fost însă și cel mai important minut – apogeul și finalul.

În principiu, e posibil să spui dacă, în ansamblu, experiența totală a fost bună sau rea, gândindu-te cât de mult contează amintirea neplăcută a experienței pentru viitoarele experiențe. Amintirile trecutului sunt experiențe în prezent. Cât de frecvent se vor gândi cei care au fost la Filarmonica din New York la ieșirea lor nocturnă nereușită? Dacă neplăcerea resimțită la final depășește plăcerea pe care au resimțit-o în timpul primelor 82 de minute, atunci per total a fost o experiență proastă. Dacă nu, a fost în general bună.

Ideea principală pe care vreau să o subliniez aici, pe care am enunțat-o pentru prima dată în Capitolul I, este că pur și simplu nu puteți ști dacă o experiență a reprezentat, în ansamblu, un câștig net sau o cheltuială netă pentru fericirea dumneavoastră generală fără să luați în calcul frecvența și intensitatea experiențelor viitoare extrase din amintirea acesteia.

Ne amintim adesea de experiențe care au fost „ratate” deoarece aspectele negative ale acestora continuă să cântărească mult. Din punctul de vedere evoluționist, lucrurile au sens. Faptul că era cât pe ce să vă atace un leu când ați ieșit la plimbare într-o regiune necunoscută are ca urmare faptul că e mai puțin

probabil să vă mai plimbați vreodată pe acolo, oricât de frumoase ar fi florile și indiferent cât de parfumate ar fi. Totuși, ca în atâtea cazuri, contextul contează. În cazul meu, amintirile multor nopți minunate petrecute în oraș au rămas vii în mintea mea mult mai mult timp decât cele legate de nopțile nereușite.

E posibil să vă amintiți cele mai plăcute și cele mai neplăcute momente, și probabil mai intens, decât cele mai motivante și cele mai puțin motivante momente, deși e posibil să fie o diferență importantă între noi ca indivizi (de exemplu, în funcție de măsura în care putem fi considerați amatori de plăceri sau mai degrabă interesați de motivație). Am afirmat deja că scriind această carte am simțit că fac un lucru motivant și nimic nu poate schimba această experiență. Amintirea experienței poate fi foarte bine influențată de măsura în care aceasta este o reușită. Cu cât se vând mai multe exemplare, cu atât mai probabil îmi voi aminti experiența ca fiind una extrem de motivantă. În plus, aceste amintiri vor influența probabil foarte mult orice viitoare decizie legată de scrierea unei alte cărți.

Oricare ar fi subiectul care vă interesează, însă, e puțin probabil să vă amintiți lucruri din trecut exact așa cum s-au petrecut. Înseamnă că amintirile inexacte vă pot împinge să luați decizii care nu vizează viitoarea maximizare a fericirii dumneavoastră, fără legătură cu nevoia de a stabili un echilibru adecvat între plăcere și motivație în viața dumneavoastră. Datorită unui moment extraordinar, puteți decide să repetați o vacanță într-un loc unde în majoritatea timpului v-ați plictisit teribil sau, poate mai important, din cauza unui moment nefericit ați putea alege să vă dați demisia de la un loc de muncă unde majoritatea experiențelor sunt chiar decente. Satisfacția la locul de muncă este de fapt un excelent indicator al ratei demisiilor și, din cantitățile enorme de date strânse în Germania și Marea Britanie, s-a observat că satisfacția maximă și finală la locul de muncă reprezintă indicatori mai buni ai demisiilor decât media generală a satisfacției la locul de muncă.⁵³

Poate ați dori să analizăm o ocazie cu care v-ați anticipat greșit fericirea în trecut și când lucrul asupra căruia v-ați concentrat atunci când efectuați anticiparea s-a dovedit a fi diferit față de experiența dumneavoastră. Spre exemplu, de Crăciunul trecut, Les și cu mine i-am dus pe copii în vizită la Mig, în Ibiza. Cuvintele „Mig“ și „Ibiza“ m-au făcut să-mi concentrez atenția asupra perspectivei de a mă simți bine. Un loc care este însă închis iarna nu e un loc în care să-ți petreci vacanța cu familia, împreună cu doi copii care au nevoie de stimulare constantă (sau trei copii, din perspectiva lui Les). Am cheltuit o grămadă de bani pe

transportul cu avionul și pe cazarea într-o vilă și ne-am simțit destul de jalnic, în pofida tuturor eforturilor depuse de Mig de a găsi cu ce să le ocupe timpul copiilor. Les spune că m-a avertizat că așa se va întâmpla și sunt sigur că are dreptate.

Convingeri greșite

Facem de asemenea greșeli când încercăm să ne dăm seama cine suntem și cum am vrea să fim, iar acest lucru ne împiedică uneori să fim mai fericiți. Apreciem adesea greșit: (a) ce gen de om suntem și de ce facem ceea ce facem, (b) așteptările pe care le avem și (c) beneficiile acceptării propriei personalități.

Amăgirea

Tocmai v-ați certat cu prietena. Ea e furioasă că nu ați fost politicos. Credeți că reacționează exagerat. Nu s-au consemnat cuvintele rostite. Cine are dreptate? Amândoi aveți, deoarece nu există adevăr obiectiv, ci doar interpretări subiective. Vă justificați comportamentul pentru a crea povești despre dumneavoastră care sunt în ton cu convingerile personale. Credeți că sunteți o persoană civilizată, iar ea crede că nu e adevărat.

În realitate, ne încăpățânăm să credem în ceea ce considerăm noi că este adevărat și astfel ne este greu să ne răzgândim. Într-adevăr, de câte ori în ultimii câțiva ani v-ați răzgândit cu adevărat, în privința unei convingeri importante? Bănuiesc că nu prea des. Credem că avem motive bune și logice pentru convingerile noastre, dar, în realitate, convingerile noastre sunt pe primul loc și atunci ne atașăm de motive care le susțin. Dacă ne-am baza cu adevărat convingerile pe dovezi, ne-am răzgândi mult mai des în urma dovezilor mai bune pe care le avem la dispoziție. În schimb, căutăm informații și dovezi care să susțină convingerile noastre și ignorăm informațiile care nu le susțin. Acest fenomen se numește tendința de confirmare.⁵⁴

Ca exemplu relevant pentru mine este faptul că recenzenții publicațiilor academice sunt mai înclinați să publice articole care sunt conforme cu propriile lor perspective teoretice.⁵⁵ Dacă dovezile nu se potrivesc întocmai cu ceea ce credem noi că este adevărat, le vom respinge sau vom găsi moduri de a arăta cum ar putea fi acestea în concordanță cu convingerile noastre dacă ar fi înțelese sau interpretate „corect“.

Într-un mod oarecum înrudit, dacă există o discrepanță între convingerile și comportamentul nostru, vom căuta să explicăm diferența. Dacă vi se pare că sunteți un bucătar bun și gătiți un fel de mâncare cu gust neplăcut, veți atribui nereușita ingredientelor de proastă calitate, unei defecțiuni de funcționare a cuptorului sau tensiunii căreia ați fost supus pentru a încheia prepararea până la sosirea invitaților. Atât timp cât puteți transfera responsabilitatea pentru comportamentul dumneavoastră altor surse decât propria persoană – contextului, altor oameni ș.a.m.d. – puteți continua să vă considerați un bucătar bun. Astfel, vă puteți păstra neștirbită o convingere referitoare la dumneavoastră, care rămâne în continuare în disonanță cu comportamentul dumneavoastră. Fiecare fel de mâncare cu gust neplăcut are o explicație.

Tendința de a ne justifica astfel comportamentul prin contextul în care ne aflăm sau blamându-i pe alții este în contrast direct cu modul în care tindem să judecăm acțiunile celorlalți. Când vine vorba despre alți oameni, e mult mai probabil să considerăm că felul de mâncare cu gust neplăcut se datorează incapacității lor de a găti bine, nu altor cauze. Acest fenomen se numește eroare fundamentală de atribuire.⁵⁶ Când explicăm comportamentul altor oameni, supraestimăm efectul dispoziției lor subiacente și subestimăm efectul contextului. Acesta este un concept esențial în cercetarea psihologică și pe acest subiect s-au publicat mii de articole, multe dintre ele despre implicațiile acestuia în ce privește modul în care-i judecăm pe oamenii diferiți de noi.⁵⁷

Totul este relativ, însă, și în continuare nu apreciem corect cât de mult suntem influențați de context. Ne amăgim că facem alegeri determinate de sistemul 2 și ignorăm influența sistemului 1. Acest lucru nu e surprinzător, dat fiind că nu avem acces conștient la factorii automați și inconștienți de influență care ne determină comportamentul. Avem însă acces la comportamentele propriu-zise. Așa că putem înțelege modul în care am acționat anterior într-o situație dată, ceea ce va fi un ghid foarte bun pentru felul în care vom acționa data viitoare când ne vom afla în această situație – și va fi un ghid mult mai bun decât orice intenție de a ne comporta altfel.⁵⁸ Într-adevăr, intențiile explică, cel mult, doar

aproximativ un sfert din variația schimbărilor survenite în comportamentul legat de sănătate, cum ar fi sportul, rămânând ca restul de trei sferturi să fie explicat de factori asociați contextului specific care declanșează o acțiune – cum ar fi faptul că aveți un loc drăguț în aer liber unde să faceți sport sau o sală de gimnastică la birou.⁵⁹

Convingerile greșite legate de imunitatea noastră la context ne pot expune unor probleme serioase. Oricât le-ar plăcea unora dintre noi să creadă altceva, majoritatea bărbaților și o mare parte dintre femei și-ar înșela partenerii în contextul „propice”: nopțile de beție petrecute cu prietene/ prieteni atrăgători, încheiate la domiciliul acestora, de exemplu. Dacă vă considerați imun la context, va fi mult mai probabil să „intrați” în acele situații în care pur și simplu nu veți putea rezista ispitei. Doar recunoscând rolul contextului și în condițiile în care nu doriți să înșelați puteți încerca să evitați situațiile care determină să se petreacă pasul greșit.

Deși trebuie într- adevăr să învățăm că suntem creațiile mediului nostru, există în continuare fericire într-un strop de autoamăgire. Foarte puțini dintre noi sunt bucătari atât de buni pe cât se cred – sau atât de atrăgători, inteligenți sau amuzanți pe cât au impresia că sunt. Toate acestea sunt normale. Cine dorește să i se arate adevărul gol-goluț în față? Chiar și așa, presupunem că există undeva un „adevăr obiectiv”, ceea ce este arareori adevărat. Majoritatea lucrurilor sunt relative, inclusiv aptitudinile dumneavoastră culinare, care sunt probabil fantastice în comparație cu ale copiilor mei și total neinspirate în comparație cu ale lui Heston Blumenthal. După cum am văzut, adevărul, în condițiile în care există, este un concept supraevaluat în experiențele din viețile noastre.

Există o limită a autoiluzionării, însă, și uneori discordanța dintre convingerile noastre și comportamentul nostru va fi dificil de explicat, iar diferența ne poate face nefericiți. Când se întâmplă acest lucru este mai ușor pentru noi să schimbăm ceea ce credem despre un anumit comportament decât să schimbăm comportamentul în sine. Într- adevăr, psihologia comportamentală ne-a învățat că purtarea noastră ne determină atitudinile la fel de mult sau chiar mai mult decât invers. Dacă nu suntem mulțumiți de viața noastră profesională sau socială, de exemplu, adesea o vom considera pur și simplu mai puțin importantă decât alte aspecte ale vieților noastre, de care suntem mai mulțumiți.⁶⁰

Este binecunoscut faptul că vă veți simți inconfortabil când există o inconsecvență între ceea ce credeți și ceea ce faceți. Aceasta se numește

disonanță cognitivă.⁶¹ În asemenea circumstanțe este mult mai simplu să vă schimbați atitudinile, aducându-le în concordanță cu comportamentul, decât invers. Teoria disonanței cognitive a fost formulată în anii 1950 de către Leon Festinger. Acest psihosociolog a realizat un experiment clasic în care le-a cerut participanților să efectueze o activitate extrem de plictisitoare. Apoi participanții au fost instruiți să convingă alți oameni să facă același lucru și au fost recompensați pentru asta fie cu 1 dolar, fie cu 20 de dolari. Celor care au fost plătiți mai prost le-a plăcut mai mult ce au avut de făcut decât celor care au fost plătiți mai bine. De ce? Ei bine, faptul că au fost plătiți cu 20 de dolari le-a dat participanților un motiv bun pentru munca făcută: „Am făcut-o pentru bani“. Cei plătiți cu 1 dolar aveau nevoie de o altă justificare pentru a-și aduce atitudinile în concordanță cu comportamentul lor: „Nu am făcut-o pentru bani, ci de plăcere“.⁶²

Disonanța cognitivă este răspândită. Acest lucru explică de ce copiii le plac anumite jucării mai puțin după ce se joacă cu alte jucării, de ce amatorii de jocuri de noroc care asistă la curse cred că e mai probabil să câștige calul pe care au pariat după ce au făcut pariul decât înainte și de ce oamenii care și-au înșelat partenerii au tendința să-și bagatelizeze aventurile.⁶³ Acest concept se aplică și în politică. În 20 de ani (1976–1996) în care s-au strâns date electorale în Statele Unite, atitudinile tinerilor erau mai polarizate în grupul suficient de vârstnic pentru a vota, în comparație cu cei care erau prea tineri; adică actul de votare în grupul celor suficient de vârstnici pentru a vota le-a determinat atitudinile față de candidat.⁶⁴

Disonanța cognitivă explică de asemenea pretenția că „nu poți ști dinainte de cine te vei îndrăgosti“, frază rostită într-adevăr doar atunci când o relație a intrat în declin. Cuvântul „iubire“ este folosit ca un mod de a-ți aduce atitudinile în concordanță cu ideea de a rămâne în relație. Povestirile prin care se justifică purtarea pot avea consecințe periculoase, cum ar fi situația în care soțiile abuzate rămân alături de cei care abuzează de ele deoarece îi iubesc.⁶⁵ Deciziile în privința relațiilor, la fel ca toate celelalte decizii în viață, ar trebui bazate pe consecințele acestora asupra experiențelor plăcute și motivante în timp, nu prin teoriile privind relația.

Disonanța cognitivă poate fi de asemenea utilizată pentru a explica presupunerile legate de echilibrul optim al plăcerii și motivației pentru dumneavoastră. Prietenii mei, Mig și Lisa, îmi spun că plăcerea, respectiv motivația sunt tot ceea ce contează deoarece pentru Mig plăcerea și pentru Lisa motivația le pun

convingerile în acord cu comportamentul lor. Disonanța cognitivă este o stare neplăcută și, stabilindu-și astfel prioritățile, ei își protejează fericirea. Amândoi în parte ar putea fi mai fericiți dacă și-ar mai schimba puțin activitățile din viețile lor și lucrurile cărora le acordă atenție pentru a ajunge la un echilibru mai potrivit între plăcere și motivație.

Când avem așteptări prea mari

O altă fațetă a personalității dumneavoastră (și în special a modului în care vă autoapreciați) constă în așteptările pe care le aveți și care pot fi conturate încă de la vârste foarte fragede. Grace Lordan și cu mine analizăm în prezent datele provenind dintr-un sondaj cuprinzător și de durată, desfășurat în Marea Britanie, pentru a arăta că, din copilărie și până la maturitate, venitul actual comparat cu venitul anterior este un indicator important al satisfacției în viață și al sănătății mintale, indiferent dacă oamenii urcă sau coboară pe scara socială.⁶⁶ Apelând din nou la rapoarte privind satisfacția de viață și sănătatea mintală, există de asemenea dovezi conform cărora foloasele provenite din creșterile de venit pot fi complet anulate dacă așteptările dumneavoastră legate de venit cresc mai repede decât venitul propriu-zis.⁶⁷ Așteptările sunt de asemenea esențiale pentru experiențele legate de motivație în viață, precum și de lipsa de motivație. Cei care se simt cei mai motivați în viață au slujbe care răspund așteptărilor lor privind imaginea lor în propriii ochi.⁶⁸ Pe de altă parte, dacă vă așteptați ca un lucru să fie deosebit de interesant și nu corespunde așteptărilor dumneavoastră, vă veți plictisi.

În concluzie, în general este mai bine, de dragul fericirii dumneavoastră, să aveți așteptări modeste. Să luăm spre exemplu organizarea unei petreceri. Cei care aveau așteptări importante legate de petrecere și planuri mari pentru petrecerea de Anul Nou au fost mai puțin fericiți în acea noapte decât cei cu așteptări mici și care nu și-au făcut planuri deosebite.⁶⁹ Cunoașteți acest fenomen valabil în cazul nopților petrecute în oraș: cele mai reușite sunt de obicei ieșirile spontane. Ideea este că, dacă vă așteptați să fiți foarte fericit, aproape sigur nu veți fi.

Așteptările modeste se mai traduc prin faptul că puteți evita sindromul falselor speranțe, prin care ne agățăm de așteptări nebunești, care depășesc cu mult

nivelul la care ar fi trebuit să le limităm amploarea.⁷⁰ Falsele speranțe izvorăsc din optimism, dar așteptările modeste nu trebuie să fie incompatibile cu optimismul. Cercetările legate de optimism ne învață că ar trebui să ne așteptăm la ce e mai bine și să avem un plan de rezervă pentru ce e mai rău.⁷¹ Aceasta nu înseamnă că trebuie să ne așteptăm mereu la ce e mai bine sau să ignorăm ce e mai rău când se ivește situația. Când suntem în fața unui viitor incert, ochelarii colorați în roz ai optimismului ne servesc foarte bine, atât timp cât îi putem scoate din când în când pentru o doză de realism. Deși este dificil să ne dăm seama care sunt sau nu așteptările importante, ar trebui să resimțim cel puțin plăcere și motivație pe măsură ce ne străduim să atingem scopul pe care ni l-am stabilit. După cum vom vedea mai târziu, există câteva moduri eficiente de a obține această reacție din partea dumneavoastră – și din partea altora –, ca să știți de ce să vă agățați și ce să abandonați.

Alteori, însă, încercăm din greu să ne forțăm comportamentul să se asemene mai mult cu al celor care ne-am dori să fim. Autoperfecționarea este importantă, dar trebuie să vă aducă fericire. Dacă o ambiție nu vă face mai fericit nici pe dumneavoastră, nici pe cei apropiați, atunci nu are sens să luptați ca să deveniți altcineva. Ar trebui să analizați cu atenție motivele care stau la baza construirii sinelui ideal și să alegeți scopuri și ambiții cu caracter practic și care vă aduc fericirea.

Când ne mulțumim cu prea puțin

Orice ați face, nu fiți prea exigent cu dumneavoastră deoarece dacă încercați să vă forțați să deveniți altcineva, nu veți reuși niciodată cu adevărat. Unul dintre cele mai eficiente moduri de a-i determina pe ceilalți să facă ceea ce doriți este să le induceți ideea că fac acest lucru de bunăvoie.⁷² Dacă se vor simți obligați, e mult mai probabil să opună rezistență. Ideile care se aplică în cazul conversațiilor cu alți oameni se aplică de asemenea conversațiilor pe care le aveți cu propria persoană. Dacă încercați din răspuț să nu vă mai gândiți la un urs alb, nu vă veți putea abține să vă gândiți la el; de fapt, vă vor năpădi gândurile la pârdașnicul de urs când vă este permis să vă mai gândiți o dată la el.⁷³

În general, trebuie să învățăm să acceptăm mult mai multe despre noi înșine

decât acceptăm de fapt, integrându-ne astfel evaluările în experiențele noastre. Neacceptarea unui lucru este privită ca o internalizare a sentimentelor de rușine, care duce ulterior la o serie de alte emoții negative ce se opun schimbării de comportament.⁷⁴ Ignorați faptul că sunteți un slab bucătar și veți îndepărta invitații la cină, mirându-vă apoi de ce nimeni nu vă dă curs invitației la o masă dumneavoastră acasă. Schimbarea eficientă de comportament se produce cu adevărat doar după ce vă recunoașteți comportamentul actual. Acceptați faptul că gătiți prost și s-ar putea să fiți motivat să urmați un curs de specialitate. Chiar dacă nu se întâmplă acest lucru, acceptarea faptului că sunteți o persoană imperfectă, supusă greșelii și muritoare se va traduce prin faptul că veți fi mai fericit în propria piele. Acest principiu a fost cu siguranță valabil pentru balbismul meu, în special când am acceptat că nu am de ce să mă rușinez de acest lucru.

Rugăciunea seninătății rostită de Alcoolicii Anonimi este următoarea: „Dă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care le pot schimba și înțelepciunea de a cunoaște diferența dintre ele”.⁷⁵ Separarea grâului de neghina sinelui ideal, cunoașterea idealurilor pe care să le păstrăm și a celor la care să renunțăm reprezintă o adevărată provocare. În fond, trebuie să luați în calcul diversele moduri în care vă ajută, respectiv vă împiedică propriile gânduri despre sine să vă căutați fericirea.

Nu contează dacă faceți greșeli pe parcurs, atât timp cât învățați din ele. Există greșeli rele și greșeli bune. Cele bune sunt cele din care învățați și pe care nu încercați să le ascundeți, în special față de propria persoană.⁷⁶ Cele rele sunt cele pe care continuați să le repetați. Este renumită cugetarea lui Einstein: definiția nebuniei este repetarea la infinit a acelorași greșeli, în așteptarea obținerii unor rezultate diferite.

Citând din Macbeth de Shakespeare, se spune adesea despre cineva că a fost „arhitectul propriei distrugerii”.⁷⁷ Eu am fost cu siguranță cel mai mare dușman al meu în diverse momente ale vieții mele și sunt sigur că și dumneavoastră ați gândit sau făcut lucruri care v-au determinat să vă întrebați ulterior ce a fost în capul dumneavoastră – uneori chiar în timp ce făceați acele lucruri. Pare a fi în natura umană faptul că adesea petrecem mult mai mult din timpul nostru gândindu-ne la felul în care ne-au greșit alți oameni, când de fapt ar trebui să fim mai atenți la răul pe care-l producem noi înșine. Dacă sunteți de părere că unul dintre prieteni a fost rău cu dumneavoastră, poate vă veți opri o clipă și vă veți întreba de ce îi permiteți acest lucru. De fapt, în primul rând, mai gândiți-vă dacă

a fost într- adevăr rău. Nimeni nu este perfect și pentru a fi fericit în orice relație interumană puteți fie accepta cealaltă persoană, cu defectele ei, cu tot, fie o puteți abandona. Trăiți cu dumneavoastră în permanență, desigur, și acest lucru înseamnă acceptarea faptului că sunteți imperfect și capabil de schimbare.

Reorientarea atenției

Motivul fundamental pentru care majoritatea dintre noi nu suntem atât de fericiți pe cât am putea fi este acela că ne orientăm atenția în moduri care adesea contravin resimțirii plăcerii și motivației maxime. Nu e surprinzător faptul că nu suntem atât de fericiți pe cât ar fi posibil, de vreme ce îi permitem sinelui nostru evaluator să aibă dorințe greșite în privința a ceea ce ar trebui să ne motiveze și să ne facă fericiți. Nu e de mirare că facem alegeri incompatibile cu experiențele noastre fericite viitoare, când atenția ne este concentrată asupra situației actuale, nu asupra celei care va urma după luarea deciziei. De fapt, este foarte ușor să ne simțim groaznic când convingerile noastre intră în conflict cu comportamentul, când ne stabilim așteptări prea înalte legate de noi înșine sau când nici măcar nu ne putem accepta pe noi înșine.

Prin urmare, dacă orientarea (alocarea) greșită a atenției este problema noastră fundamentală, reorientarea atenției trebuie să fie soluția fundamentală. Aveți nevoie de un proces de producție mai eficient pentru a deveni mai fericit. Din fericire, psihologia comportamentală vă oferă ajutor pentru a înțelege câteva dintre motivele pentru care e posibil să nu vă alocați optim atenția. Mai mult, oferă indicii edificatoare privind modul în care vă puteți reorienta atenția asupra „dăruirii fericirii“, după cum vom vedea în Partea a II-a.

Campionatul starurilor din Liga Națională de Fotbal American (n.tr.)

Partea a II-a

Dăruirea fericirii

Modurile în care vă puteți realoca atenția pentru a fi mai fericit sunt înțelese cel mai bine din trei perspective diferite, dar legate între ele: luarea deciziei, proiectarea și punerea în practică. Capitolul 5 arată cum puteți micșora obstacolele de la nivelul atenției, care stau în calea fericirii, hotărându-vă să acordați atenție lucrurilor care vă fac să fiți fericiți, inclusiv cum să luați decizii, pornind de la acceptarea unei slujbe și până la stabilirea programului pentru această seară. Capitolul 6 vă arată cum vă puteți proiecta mediul înconjurător pentru a deveni mai fericit fără a fi nevoit să vă gândiți prea intens la acest lucru, cum ar fi, de exemplu, alegerea unei pagini de bază pentru browserul de Internet al calculatorului. Capitolul 7 vă arată că, de regulă, suntem cu toții mai fericiți atunci când acordăm toată atenția activităților desfășurate, cum ar fi, de exemplu, discuțiile cu prietenii. Cele mai eficiente moduri de a fi mai fericit vor implica îmbinarea celor două componente anterioare și, prin urmare, capitolul 8 ilustrează modul în care pot fi reunite decizia, proiectarea și punerea în practică pentru a modela, separat, două comportamente cu care sper că vor fi de acord cei mai mulți dintre cititori: cum să amânăm mai puțin și cum să-i ajutăm mai mult pe ceilalți. Chiar dacă recomandările nu vi se aplică direct dumneavoastră, luați-le drept lecții generale, care pot fi aplicate altor comportamente, pe care veți dori poate să le schimbați. Să detaliem însă mai întâi DPP – Decizia, Proiectarea și Punerea în practică.

Cum luăm decizia de a fi fericiți?

Să ne îndreptăm acum atenția asupra perspectivei de a decide începerea procesului de producție a fericirii, concentrându-ne asupra reducerii dorințelor, aspirațiilor și convingerilor greșite. O parte importantă a soluției acestor probleme este chiar sub nasul vostru: constă în experiențele plăcute și motivante pe care le aveți și în judecățile pe care le fac cei care vă sunt apropiați pe tema fericirii dumneavoastră. Trebuie să aveți grijă să nu cumpăniți prea mult însă lucrurile.

Acordați atenție propriilor reacții

Vă gândiți vreodată la acele experiențe care vă provoacă plăcere și motivație maximă? Un mod important și util de a aborda diversele greșeli pe care e posibil să le faceți în ce privește propria fericire este să acordați atenție reacției dumneavoastră directe la ceea ce vă produce plăcere și/sau motivație și ce nu, iar apoi de a folosi această informație în anticiparea viitoarei fericiri. Această secțiune se referă, prin urmare, la tot ce puteți afla despre acele intrări în procesul de producție a fericirii care vă produc plăcere și/sau motivație și despre cele care nu au acest efect. Căutați să stabiliți un echilibru, astfel încât să puteți opri monitorizarea procesului dumneavoastră de producție a fericirii, realocându-vă apoi atenția doar atunci când aveți motive întemeiate (cum ar fi atunci când intrările, sau impactul acestora, se schimbă).

Să facem fericirea percutantă

Fericirea este cea mai importantă reacție pe care o puteți extrage din comportamentul dumneavoastră, dar nu este întotdeauna cea mai percutantă. Ceva este percutant dacă este notabil și relevant. Când aud oamenii vorbind într-o limbă străină, acest lucru este observabil, dar mă detașez rapid pentru că nu înțeleg ce se spune. Când aud pe cineva vorbind cu un accent regional, acest lucru este observabil (în special la oficialii vârstnici ai guvernului Marii Britanii) și de obicei pot pricepe ce spun, lucru care este percutant: atât notabil, cât și relevant.

Fericirea noastră este uneori nu foarte percutantă și trebuie să facem tot ce putem pentru a-i accentua acest caracter. Imaginați-vă că sunteți în situația de a cânta la pian, fără a putea auzi notele. Multe activități în viață se aseamănă cântatului la pian fără să auziți un sunet; resimțiți plăcere sau motivație, dar fără a participa în mod corespunzător la experiență. Puteți fi receptiv, sesizând mai bine intrările în procesul de producție a fericirii și încercând să vă dați seama cum vă simțiți. Odată ce faceți acest lucru și învățați cum sună „cântecele” activităților din viața dumneavoastră, puteți include aceste informații în anticipările legate de modul în care va suna pianul data viitoare când veți cânta la el.

Receptivitatea la reacția percutantă este esențială în tot ce decideți să faceți. Nicăieri nu este mai important acest lucru decât în înțelegerea proceselor de adaptare. Imaginați-vă că cineva v-a zgâriat mașina și a pornit în trombă. Ați putea reacționa imediat, reparând-o, deoarece numai privind zgârietura vă prost dispuneți. Ați putea lăsa mașina așa cum este timp de o săptămână sau două, ca să vedeți dacă aveți în continuare aceeași reacție. În cazul afirmativ, reparați-o; dar dacă zgârietura nu vă mai deranjează, puteți lăsa mașina neatinsă până când următorul idiot vă tamponează și tot așa, până în momentul în care doriți să vindeți mașina. Monitorizarea efectelor oricărui eveniment, produse după impactul inițial, vor servi scopului de a vă arăta cu ce vă puteți obișnui și cu ce nu.

Acest gen de informație poate fi deosebit de util dacă încercați să renunțați la ceva. Sevrăjul fizic al fumătorilor atinge punctul culminant la aproximativ trei zile din momentul renunțării la fumat și durează aproximativ trei-patru săptămâni; pentru cafeină, simptomele fizice de sevrăj culminează după aproximativ 36 de ore și încetează după aproximativ o săptămână.¹ Cunoașterea acestui gen de informații, în special când sunt generate de propria dumneavoastră reacție, vă poate ajuta să luați decizii în cunoștință de cauză

privind măsurile pe care trebuie să le luați și alegerea momentului optim în acest scop.

În situația în care vă confrunțați cu incertitudini dureroase, va fi aproape cu siguranță mai bine să le transformați în realități la care vă puteți adapta. Aveți o factură pe care nu ați deschis-o și care vă îngrijorează? Atunci, deschideți-o. În cele din urmă, tot va trebui să faceți ceva cu ea și, în momentul în care veți face gestul de a o deschide, impactul asupra fericirii dumneavoastră se va risipi. Ieșiți din incertitudinea care vă face viața mizerabilă și treceți rapid la procesul de adaptare, înfruntând curajos incertitudinea. Monitorizând reacția de rezolvare a dureroasei incertitudini veți vedea cât de rapid depășiți în general diverse lucruri.

Vă puteți încrede mai mult în propriile experiențe decât în dorințele dumneavoastră. Ați putea crede că, dacă ați fi următoarea Lady Gaga, veți fi fericită și ați putea încerca să vă atingeți acest scop, după care să descoperiți că toate experiențele de pe parcurs sunt nefericite. Nu se știe care ar fi experiențele dumneavoastră dacă ar fi să ajungeți să aveți succes și de aceea, dacă nu resimțiți plăcere și motivație pe parcurs, înseamnă că renunțați la fericire de pe acum, lucru care ar putea să nu vă aducă mai multă fericire în viitor. Fiți cu ochii pe premiul fericirii urmărind reacția proprie în urma experiențelor.

Vă puteți încrede de asemenea în propriile dumneavoastră experiențe mai mult decât în speranțe. Orice alegeți să faceți, veți resimți doar alegerile făcute, nu celelalte alternative ale deciziei și nu veți petrece nici pe departe atât timp pentru a vă gândi la ce ar fi fost dacă ați fi ales altfel, pe cât credeți acum că veți petrece. Veți deschide factura și nu vă veți mai gândi la ce s-ar fi întâmplat dacă nu ați fi deschis-o.

Ne gândim adesea mai mult decât trebuie la deciziile neînsemnate și mult mai puțin decât ar fi optim pentru fericirea noastră la marile decizii, cum ar fi faptul că petrecem zile în șir căutând o culoare cu care să zugrăvim pereții, dar numai câteva ore pentru a vizita casa pe care intenționăm să o cumpărăm. De asemenea, agonizăm până luăm deciziile cu un grad mai mare de incertitudine și facem rapid alegerile mai clare, de exemplu alegerea cursului la care să participăm în comparație cu alegerea caietului potrivit pe care să-l luăm la cursuri. În ce privește deciziile neînsemnate și incerte, obținerea de feedback la consecințele deciziilor noastre va arăta că experiențele noastre plăcute și motivante sunt arareori atât de afectate pe cât ne imaginăm că vor fi.

Vă puteți încrede în propriile dumneavoastră experiențe mai mult decât în convingeri. Dacă vă puteți convinge singur să vă comportați astfel încât să produceți mai multă plăcere sau motivație, vă veți modela o atitudine consecventă cu acest gen de acțiune, fixând astfel respectivul comportament. Acțiunile vorbesc mai puternic decât cuvintele. Este posibil să vă amintiți că pentru comportamentul viitor un ghid mult mai bun este comportamentul din trecut decât propriile intenții.

Imaginați-vă că ați fi mai fericit dacă ați slăbi. Poate vă amintiți că în capitolul 3 am arătat că e posibil să nu fie așa, chiar și când nu este vorba, de fapt, despre vreo boală, dar să presupunem că ați fi mai fericit dacă ați slăbi. Nu e nimic mai percutant la greutatea dumneavoastră decât... cât cântăriți. Așa că faceți rost de un cântar bun și urcați pe el de două ori pe săptămână, la aceeași oră din zi (deoarece cântăriți mai puțin dimineața decât seara). Faptul că știți exact cât cântăriți vă poate ajuta să scădeți în greutate. Eu mă cântăresc din două în două zile, dar recunosc că exagerez puțin. Deși am încercat să mă îngraș în loc să slăbesc, sunt convins că reacțiile percutante frecvente pot avea în sine un efect asupra comportamentului dumneavoastră. Există dovezi din alte domenii care susțin această afirmație. Pedometrele, care monitorizează numărul de pași pe care-i faceți, vă determină să mergeți mai mult.² Oamenii care își controlează singuri tensiunea arterială pot să o reducă mai bine.³

În ce privește dieta, dacă ni se cere să estimăm cât de mult mâncăm, mulți dintre noi apreciază aportul caloric zilnic ingerat ca fiind mult mai scăzut decât în realitate – chiar dacă greutatea noastră corporală ar sugera cu totul altceva. Peste 600 de persoane care au luat masa la un restaurant fast-food au estimat că meniurile lor conțin cu aproximativ 120 de calorii mai puțin decât în realitate.⁴ În această idee, este bună propunerea de a nota kaloriile tuturor alimentelor și băuturilor ingerate, pentru a vă ajuta să slăbiți.⁵ Odată ce știți mai bine ce mâncați, puteți înceta monitorizarea până schimbați alimentele consumate de obicei, la fel cum puteți înceta monitorizarea fericirii resimțite odată ce știți ce vă face fericit. Va fi necesar să reîncepeți monitorizarea doar dacă intrările în procesul de producție a fericirii sau efectele lor se schimbă, de exemplu faptul că începeți să consumați alte produse.

Putem vedea din capitolul 2 că, în medie, hrănirea este o activitate foarte plăcută. În prezent, există însă dovezi că persoanele obeze resimt mai puțină plăcere din ingerarea alimentelor, fapt care poate explica de ce acestea ajung să mănânce o cantitate mai mare. În cadrul unui studiu, au fost scanate creierile unor femei

supraponderale și obeze în timp ce beau șodouri cu lapte, la începutul și sfârșitul unei perioade de șase luni. Față de femeile care nu s-au îngrășat în această perioadă, cele care s-au îngrășat au prezentat o activare mai redusă în regiuni ale creierului care produc dopamină, acesta fiind, după cum vă amintiți, neurotransmițătorul din creier asociat cu recompensa și cu senzația de plăcere.⁶ Nu contează cu adevărat dacă resimțirea unei plăceri mai reduse în urma ingerării hranei este o cauză sau o consecință a îngrășării, deoarece persoanele supraponderale resimt o plăcere mai redusă în urma consumării alimentelor, indiferent de cauză. Luând în calcul acest lucru, cea mai recentă pilulă de slăbit are de fapt ca scop creșterea efectului plăcerii derivate din ingerarea alimentelor, astfel încât oamenii să aibă senzația că au nevoie să mănânce mai puțin.

În general, participarea la plăcerea resimțită în urma consumării alimentelor poate fi bună pentru talia dumneavoastră. Când nu acordați atenție alimentelor, în termeni de fericire reacția este mai puțin percutantă, iar hrănirea este mai puțin plăcută, așa că mâncați mai mult pentru a resimți mai multă plăcere. La modul ideal, participarea la acțiunea de hrănire vă va ajuta să mâncați mai lent, să savurați mai mult alimentele și, în consecință, să mâncați mai puțin. Cei care mănâncă la McDonalds în Paris petrec cu aproximativ 20 de minute mai mult pentru a consuma alimentele decât cei care merg la McDonalds în Philadelphia.⁷ Acest studiu nu a examinat consumul general de calorii, dar alte date au confirmat că de obicei francezii mănâncă mai puțin decât americanii.

Am învățat de asemenea că în general e bine pentru noi să fim în compania altor oameni. Amintiți-vă că mâncând împreună cu alții, a crescut plăcerea resimțită de oameni atât în studiul MRZ, cât și în studiul SAFT efectuate în Germania. Dacă doriți însă să slăbiți, faptul că acordați atenție altora înseamnă că probabil atenția este distrasă de la ceea ce mâncați. Ca dovadă a acestui fapt, în general vom mânca mai mult atunci când suntem în preajma altor oameni.⁸ Avem tendința să vrem să continuăm să mâncăm dacă suntem în compania altora, pe când, dacă suntem singuri, dorința noastră de a mânca din nou se reduce după ce am mâncat.⁹

Acest fenomen evidențiază importanța faptului de a fi atenți la context. După cum vom studia mai în detaliu în capitolul următor, de cele mai multe ori este mai eficient să vă proiectați mediul în moduri care vă abat automat atenția, astfel încât să nu fiți nevoit să vă gândiți prea mult la comportamentul care urmează, dar alteori, ca în cazul mâncatului, veți dori în mod intenționat ca atenția să vă fie atrasă la ceea ce faceți. Dacă hrănirea fără să vă stea mintea la mâncare este

problema, o parte importantă a soluției va fi să acordați atenție alimentelor consumate, printr-o reacție percutantă.¹⁰ Principala idee a reacției percutante este să vă ajute să luați decizii referitoare la intrările în procesul de producție a fericirii. Reacția în sine este adesea insuficientă pentru a vă schimba comportamentul și a vă face mai fericit, însă, și vom vedea mai târziu că un mediu bine proiectat este de asemenea esențial pentru a fi mai fericit.

Va trebui categoric să nu pierdeți din vedere caracterul percutant al plăcerii și faptul că ar fi bine pentru dumneavoastră să faceți plăcerea și mai percutantă. Prin urmare, găsiți motive pentru a râde mai mult și reamintiți-vă cât de fericit vă simțiți când râdeți. Nu trebuie să depuneți prea multe eforturi pentru a obține rezultate. Studiile arată că un zâmbet poate produce fericire, precum și să fie consecința acesteia, deoarece decizia conștientă de a zâmbi inconștient vă face prin urmare să fiți mai fericit.¹¹ Astfel vă veți simți rapid și destul de automat, mai bine. Chiar și un zâmbet fals, cum ar fi unul forțat, ținând un pix în poziție orizontală între dinți, vă poate face să vă simțiți mai fericit.¹² Deși ceilalți poate știu că vă prefaceți, dumneavoastră tot vă simțiți mai fericit.¹³

Este de asemenea important să găsiți moduri de a face motivația mai percutantă. Comportamentul și rezultatele la școală ale copiilor pot fi îmbunătățite prin teme incitante.¹⁴ Descoperiți moduri de a vă da singur provocări legate de unele dintre activitățile dumneavoastră. S-a mai descoperit că aplicând diverse aptitudini la locul de muncă resimțiți mai puternic motivația de a lucra.¹⁵ Descoperiți cum puteți varia aptitudinile folosite. Nu uitați că atenția noastră este atrasă de ceea ce e nou, așa că utilizarea unor aptitudini diferite ne concentrează atenția asupra lor, făcându-ne să resimțim mai acut motivația.

Este de importanță vitală ca plăcerea și motivația să fie în continuare percutante, ori de câte ori utilizați reacția pentru a decide dacă o activitate sau un scop contribuie sau nu la fericirea dumneavoastră. În general, nu ar trebui să renunțați pentru prea mult timp la prea multă fericire (agățarea de convingerea greșită că la un moment ulterior din viață veți putea recupera o pierdere). Nu lăsați pe mâine fericirea care poate fi simțită astăzi. Dacă intenționați să slăbiți sau să faceți orice altceva pentru a fi mai fericit, luați măsuri în acest sens chiar acum. Fără nici o legătură cu vreo fericire viitoare datorată faptului că sunteți mai suplu sau mai în formă, puteți resimți acum motivația de a slăbi, pe lângă suferința fizică a mersului pe banda de alergare. Amintiți-vă de acest lucru ori de câte ori puteți; de exemplu, adăugând vizitele la sală în agenda dumneavoastră, sub titulatura de „excursii cu scop bine definit“. Este important să faceți ca impactul

actual al oricărui comportament asupra fericirii dumneavoastră să fie percutant, în special când încercați să schimbați un obicei (în loc să schimbați pur și simplu felul în care gândiți). Dorințele, aspirațiile și convingerile privesc adesea impactul așteptat asupra fericirii viitoare al evenimentelor viitoare, dar pentru a declanșa o schimbare de comportament acum, trebuie să faceți ca beneficiile actuale ale acestuia să fie percutante, deoarece vă pasă mai puțin de beneficiile viitoare.

Vă puteți gândi să economisiți mai mulți bani pentru viitor, echivalând o pereche frumoasă de botine la care renunțați acum cu un cadru de mers costisitor și personalizat, pe care-l veți cumpăra mai târziu. Ei bine, acest mod de a privi lucrurile e valabil doar într-o măsură, dar pun pariu că botinele vor avea câștig de cauză. Beneficiile economisirii pentru „la pensie” izvorăsc nu numai din senzația de siguranță la o vârstă înaintată, ci și din resimțirea actuală a senzației de securitate la bătrânețe. Astfel, în locul pantofilor noi cumpărați acum, puteți lua mai târziu un cadru de mers extraordinar și în plus sunteți împăcat știind că veți beneficia de acel cadru de mers la momentul potrivit. Nu mai e la fel de sigur că veți cumpăra botinele.

Propria fericire poartă consecințele comportamentului dumneavoastră și, astfel, continuarea oricărui comportament necesită o reacție pozitivă acum. Dacă o activitate vă face să fiți fericit și sunteți conștient de acest lucru, e mai probabil să continuați să o desfășurați. Pe de o parte, dacă o altă activitate, cum ar fi mâncatul excesiv, nu vă face să vă simțiți groaznic acum, nu prea veți dori să luați vreo măsură în această privință. Acest raționament este valabil în special în cazul plăcerii și adesea și al motivației, deși activitățile utile necesită mai mult efort de atenție și este mai ușor să fiți distras când vă angajați în acestea.

Participați la experiențele dumneavoastră actuale legate de practicarea exercițiilor fizice decât să vă gândiți la beneficiile viitoare, deoarece sănătatea motivează foarte puțin comportamentul de acum, sau poate chiar deloc.¹⁶ În general, este greșit să fundamentați orice încurajare a comportamentelor „sănătoase” pe ceva ce s-ar putea întâmpla într-un viitor îndepărtat și incert. În schimb, concentrați-vă asupra modului în care vă face să vă simțiți acum practicarea unui sport. Sunt sigur că propriul meu program de sport are prea puțin de-a face cu preocuparea de a fi sănătos. E posibil să resimt câteva beneficii pentru sănătate peste vreo două decenii, dar e de asemenea posibil să am probleme cu încheieturile din cauza exercițiilor fizice intense pe care le fac acum. Oricum ar fi, totul e foarte incert, până trec 20 de ani mai e. Capacitatea

mea de a continua să fac exerciții cu greutate – „consecvența” mea – este pur și simplu dorința mea de a mă ține de o activitate care-mi produce fericire în prezent, nu în viitor. Este reacția plăcere- motivație pe care o obțineți în timp ce sunteți angajat într-o activitate care contează enorm.

În mod foarte asemănător cu utilizarea datelor legate de fericire pentru a ajuta la luarea deciziilor de politici publice arătând impactul relativ al diferitelor decizii de alocare, cum ar fi tratarea sănătății fizice sau a celei mintale, propriile dumneavoastră date legate de fericire pot fi utilizate pentru a vă ajuta la luarea deciziilor de alocare. Ați putea crede că acumularea tuturor acelor ore la birou pentru a fi promovat merită sacrificarea vieții familiale, dar reacția acesteia asupra fericirii ar putea indica altceva. Concentrarea asupra premiului suprem al sentimentului de plăcere și motivație poate prima în cazul unora dintre cele mai fierbinți dorințe ale dumneavoastră, la locul de muncă sau în afara acestuia.

Reconstituirea evenimentelor în timp

„Cum pot face, însă, toate acestea?”, ați putea întreba cu înțelepciune. Pentru a sprijini caracterul percutant puteți face însemnări într-un jurnal al fericirii, efectuând un exercițiu reprezentat de metoda de reconstituire zilnică (MRZ), conform indicațiilor din capitolul 2. Puteți găsi în tabelul de mai jos o MRZ de completat. Consider că acesta are un aspect cam greoi, dar cred că va fi util să-l completați cel puțin o dată pentru a aduce în atenția dumneavoastră modul în care vă folosiți timpul. Nu ar trebui să fiți excesiv de preocupat de faptul că nu puteți reține chiar toate detaliile activităților desfășurate sau cu precizie când ați început și încheiat fiecare activitate. Acesta nu se vrea un test cu răspunsuri corecte și greșite, ci un mod de a pune lupa fericirii peste petrecerea timpului. Pur și simplu, având această informație pentru a vă modela perspectiva, vă puteți schimba comportamentul în moduri imposibil de anticipat și de care poate nici măcar nu sunteți conștient.

■

Completați acest jurnal pentru metoda de reconstituire zilnică a zilei de ieri, pent

Episod
1
2
3
4
5
6
7
Episod
8
9
10

■

MRZ vă poate ajuta să vă îndreptați atenția asupra identificării dorințelor greșite pe care le-ați dezvoltat și care sunt reflectate în modul în care vă ocupați timpul. Poate vreți să știți mai mult decât oricine altcineva despre emisiunea dumneavoastră TV preferată care însă, odată ajunsă la sezonul 17, descoperiți că nu mai e la fel de reușită. Sinele dumneavoastră evaluator continuă să creadă că este un spectacol reușit deoarece ar trebui să continue să fie bun, dată fiind distribuția și scenariștii, dar sinele experimentator vă dă răspunsul clar, anume că e fix pe dos. În consecință, puteți folosi MRZ pentru a deosebi evaluările dumneavoastră de dovezi clare privind faptul că v-ați adaptat sau nu și modul în care v-ați adaptat la plăcerea sau motivația aferentă unei activități în care ați fost implicat o vreme.

Mai e posibil să aveți o dorință greșită, de exemplu de realizare personală, care poate să nu fie în acord cu maximizarea fericirii dumneavoastră. Poate petreceți prea mult timp la serviciu sau căutați o altă slujbă pe Internet. O MRZ vă va permite de asemenea să vedeți mai clar cât de mult timp pierdeți în mod inutil. Unele companii folosesc un software care simplifică urmărirea productivității dumneavoastră, înregistrând cât de mult timp petreceți vizitând diverse site-uri web, citind documente sau folosind programe, realizând un grafic ce vă atrage atenția la date importante, cum ar fi raportul timpului petrecut pe Facebook față de cel petrecut lucrând în programul de calcul tabelar.

Informații de acest gen pot fi de asemenea utile în depășirea aspirațiilor greșite. Pentru a da un exemplu, imaginați-vă următoarea alegere cu care se confruntă mulți londonezi: puteți lua metroul până la serviciu sau puteți lua autobuzul. Călătoria cu metroul durează 30 de minute și presupune schimbarea trenurilor, precum și faptul că veți călători cu obrazul lipit de ușă din cauza aglomerației. Călătoria cu autobuzul durează 40 de minute, dar este mai calmă și mai liniștită. Durata va conta probabil cel mai mult într-o evaluare comună a celor două opțiuni și, în consecință, veți lua metroul. Ați putea folosi MRZ ca să decideți dacă diferența de zece minute dintre călătoria cu metroul și cea cu autobuzul până la serviciu contează cu adevărat din punctul de vedere al fericirii. În cazul în care călătoria cu autobuzul este mai plăcută și vă place să petreceți prima oră la serviciu fiind mai puțin stresat, atunci e posibil să luați autobuzul pentru a vă crește moralul, cel puțin din când în când. Într-adevăr, ați putea descoperi că diversitatea reprezentată de alegerea alternativă a metroului și a autobuzului vă va face mai fericit.

O MRZ poate de asemenea împiedica sentimentele să vă călăuzească în luarea deciziilor legate de viitor. La fel cum având o listă de cumpărături vă poate ajuta să evitați cumpărarea unei cantități excesive de alimente atunci când sunteți flămând, o MRZ vă poate împiedica să faceți planuri pentru o duminică dimineată când de fapt v-ar fi mai bine să stați în pat (situație pe care o puteți evita observând o mulțime de rate scăzute ale fericirii în zilele de la sfârșit de săptămână în care ați făcut planuri pentru dis-de-dimineată).

Datele de tip MRZ pentru propriile experiențe plăcute și motivante vă pot de asemenea ajuta să evitați convingerile greșite privind modul în care vă folosiți timpul și lucrurile care vă produc fericire. Trebuie evident să vă dedicați timpul activităților strict necesare – câștigarea banilor, activitățile casnice, îngrijirea personală, somn ș.a.m.d. –, dar aveți mai multe posibilități de a alege cum vă veți folosi timpul discreționar: ceea ce vă rămâne în fiecare săptămână în urma satisfacerii nevoilor vieții.¹⁷

Cât de mult timp petreceți făcând lucruri care au fost decise pentru dumneavoastră? Dar cât de mult timp petreceți făcând lucruri care au fost decise de dumneavoastră?

Probabil aveți mai mult control asupra timpului decât ați crede. Fiecare dintre noi crede în felul lui că e foarte ocupat și pur și simplu nu are timp pentru diverse activități. Mă consider un om destul de ocupat, dar cumva îmi găsesc timp să merg la sală de patru ori pe săptămână. Este o problemă de priorități. Când spunem că nu avem timp pentru sală, de fapt spunem că nu e prioritar pentru noi să ne petrecem astfel timpul. Limitele în ce privește utilizarea diferită a timpului nostru discreționar rezultă mult mai mult din faptul că nu reușim să acceptăm că nu ne facem timp și mai puțin din faptul că pur și simplu nu avem timp, exceptându-i pe acei oameni care lucrează până târziu pentru a-și termina treaba, desigur. Am trimis forma finală a acestei cărți unei serii de colegi foarte ocupați și, cu o singură excepție (știi tu care ești acela), toți și-au făcut timp pentru a-mi furniza comentarii detaliate.

E bine să aveți de asemenea așteptări rezonabile în privința folosirii timpului, iar MRZ vă poate ajuta și în acest scop. Dacă faceți naveta și petreceți pe drum două ore, poate nu e practic să vă așteptați să aveți timp seara pentru a merge la sală, a vă întâlni cu o prietenă, a prepara cina, a vă uita la emisiunea TV favorită și să și dormiți suficient pentru a vă prezenta odihnit la muncă a doua zi. MRZ va aduce în atenția dumneavoastră consecințele asupra fericirii provenite din aceste

activități. E posibil să vă forțeze de asemenea să vă întrebați dacă acea navetă de două ore, făcută zi de zi, chiar merită efortul sau, cel puțin, dacă e posibil ca o vreme să lucrați la domiciliu.

E foarte posibil să descoperiți că poate contează mai mult modul în care vă folosiți timpul discreționar decât volumul acestuia.¹⁸ Dacă ați completat o MRZ câteva zile în șir în timpul unei vacanțe, veți putea vedea care aspecte ale vacanței v-au făcut cu adevărat fericit și care nu, în loc să fiți influențat în mod nejustificat de ceea ce credeți că ar trebui să vă face să fiți bucuros de excursie. Aceasta vă va permite să planificați mai eficient viitoarele vacanțe. Puteți de asemenea descoperi cum să compensați plăcerea și motivația între și în cadrul activităților, studiind echilibrul relativ pe parcursul zilelor.

Reconstituirea contextului evenimentelor vă va ajuta să le rețineți mai bine și vă va da un răspuns mai clar în privința impactului lor asupra fericirii dumneavoastră pe măsură ce decideți cum să vă petreceți timpul. Când poliția interoghează martorii-cheie, încearcă să reconstituie contextul crimei întrebând despre detalii banale, cum ar fi starea vremii sau ce au mâncat la prânz în acea zi, pentru a le reîmprospăta memoria. Pentru a reconstitui contextul în mintea dumneavoastră, vă puteți gândi la aspectul mediului de acolo, cum ar fi încăperi, starea vremii, orice persoană sau obiect aflat în zonă. Puteți avea de asemenea în vedere schimbarea perspectivelor, încercând să vă puneți în locul altcuiva care a fost acolo.¹⁹

Alteori, veți dori să profitați de înclinația dumneavoastră naturală de a vă aminti apogeul și finalul unei experiențe și de a uita cât de mult a durat aceasta. Dacă planificați ședințe la locul de muncă, planificați ședința cu colaboratorul dumneavoastră preferat la sfârșitul zilei. Iar dacă doriți să vă reamintiți de sex în cel mai bun mod cu putință, concentrați-vă să faceți ultimele clipe cu adevărat memorabile, fără să vă îngrijorați prea mult în legătură cu durata (în limitele rezonabile, desigur). La fel ca orice altă activitate pe care o desfășurați, faptul că o partidă de sex mai lungă a reprezentat sau nu un timp bine folosit depinde nu doar de fericirea resimțită în cursul experienței în sine, ci și de fericirea resimțită după eveniment, ceea ce reprezintă amintirea evenimentului.

Problema esențială este să monitorizați feedbackul la fericirea resimțită în urma lucrurilor pe care le faceți. Când feedbackul e clar, puteți înceta monitorizarea. Monitorizarea constantă a întregului proces de producție necesită mari eforturi și în final va împiedica resimțirea fericirii. Odată ce știți ce vă aduce amestecul

optim de plăcere și motivație, procesul de producție a fericirii va avea nevoie din când în când doar de câteva ajustări. Să presupunem că ați trecut de la metrou la autobuz. Acum puteți verifica din când în când dacă sunteți în continuare mulțumit de acesta din urmă. Poate că vremea s-a schimbat, așa că nu vă mai face plăcere să așteptați autobuzul când plouă. Reacția resimțită este combustibilul ajustărilor de finețe.

Acordați atenție reacțiilor celorlalți

Vedeți ce fac ceilalți

Putem obține propriile răspunsuri, dar ne putem interesa de asemenea de experiențele celorlalți. Dan Gilbert, autor al volumului *Stumbling of Happiness* [În căutarea fericirii], spune că una dintre lecțiile pe care ni le oferă cercetătorii în domeniul fericirii este că experiențele altor oameni care ne seamănă reprezintă un ghid util privind impactul unui eveniment asupra noastră și adesea un ghid mult mai folositor decât propriile predicții în privința impactului acelui eveniment.²⁰ Sunt de acord cu el.

Imaginați-vă că sunteți pe cale să mergeți la o întâlnire. Care dintre lucrurile pe care le știți despre cel cu care urmează să vă întâlniți, încă dinainte, vă va ajuta să vă imaginați cum vă veți simți în cursul întâlnirii – trăsăturile fizice, vârsta, înălțimea, orașul natal și sportul favorit sau cum s-a simțit un străin când s-a întâlnit anterior cu acesta? Presupun că veți dori să aflați informații personale și majoritatea oamenilor preferă același lucru. Totuși, femeile cărora li s-au dat informații personale au făcut previziuni mai proaste în privința felului în care se vor simți la întâlnirea cu un bărbat decât atunci când primeau rapoarte privind felul în care s-a simțit o altă femeie când l-a întâlnit – chiar dacă nu o cunoșteau personal pe femeia care relata întâlnirea anterioară.²¹

Ideea importantă este să știți când vor oglindi experiențele dumneavoastră pe cele ale altor oameni și când vor fi diferite, pentru că aveți un alt set de preferințe. Probabil ați fost de acord cu modul în care au evaluat mulți dintre

participanții la sondajul german MRZ și cel american Time Use Survey fericirea resimțită în timpul diferitelor activități, dar au fost probabil și câteva diferențe între aprecierile dumneavoastră și ale lor. Știu că vi se pare că sunteți deosebit – și sunteți, desigur –, dar, cel puțin în ce privește reacția la evenimente, nu sunteți atât de aparte pe cât credeți. Multe dintre experiențele pe care le aveți vor fi destul de asemănătoare cu ale altora și probabil, mult mai adesea decât vă imaginați, mai degrabă asemănătoare.

Întrebați-i pe alții

Ați mai putea cere sfatul altora, întrebându-i ce părere au despre fericirea dumneavoastră, în special pentru că dovezile sugerează că rapoartele în privința propriei fericiri tind să se coreleze foarte bine cu declarațiile altor oameni în privința fericirii dumneavoastră. În Estonia, o serie de pacienți care au trecut pe la medici de familie sau prin spitale au numit o altă persoană pe care o cunoșteau foarte bine (în principal soții, dar și prieteni sau alți membri de familie) pentru a le anticipa fericirea generală pe o scară de la 0 la 10. Corelarea dintre scorurile raportate de persoanele în cauză și predicțiile făcute de alții a fost foarte strânsă, egală cu 0,75.²² Rezultate asemănătoare au fost obținute în alte studii care foloseau diferite măsuri ale fericirii.²³ Dacă vi se pare că sunteți fericit, dar vă comportați de parcă nu ați fi, atunci cei apropiați dumneavoastră se află într-o poziție foarte bună pentru a atrage atenția asupra acestui lucru.

Când propriile dumneavoastră dorințe greșite de a obține alte rezultate decât fericirea intră în conflict cu experiențele dumneavoastră plăcute și motivante, alții vă pot ajuta să vă reconcentrați pe ceea ce contează cu adevărat. E posibil ca acestora să le placă într-adevăr ideea că ați putea fi următoarea Lady Gaga, dar să vadă de asemenea mai clar decât dumneavoastră cât de nefericită vă face zi de zi procesul prin care urmează să vă atingeți acest țel.

Alți oameni se pot afla de asemenea într-o poziție bună pentru a vă ajuta să depășiți aspirațiile greșite. În parte, acest fapt se datorează implicării lor în general mai reduse în ceea ce se numește sinele dumneavoastră prezent decât dumneavoastră; în schimb vor acorda mai multă atenție consecințelor pe care le veți resimți pe termen lung. Vă veți concentra atenția în principal asupra a ceea

ce veți simți în urma căsătoriei, a îmbogățirii sau a rănirii atunci când veți fi nou însurățel, proaspăt îmbogățit sau invalid pentru scurt timp. Cei care vă sunt apropiați vor fi mai înclinați să se gândească la ceea ce veți simți până veți deveni bogat, însurat sau invalid, proces mai îndelungat și care prin urmare vă afectează mult mai puternic sentimentele de plăcere și motivație.

Când luați o decizie, puteți apela la prieteni pentru a vă ajuta să evitați efectele concentrării și capcanele tendinței de a face distincții, cerându-le să-și imagineze consecințele deciziei dumneavoastră fără a acorda atenție deciziei în sine. Să presupunem că tocmai vi s-a oferit o nouă slujbă atrăgătoare, singurul dezavantaj anticipat fiind o navetă mai lungă. Ce veți gândi despre decizia de a accepta sau nu postul? Foarte probabil veți avea în vedere în mod greșit primele câteva zile, când veți fi foarte încântat de postul dobândit și când veți mai compara direct noul loc de muncă și anteriorul. Prin urmare, le puteți cere celor apropiați să analizeze cum vor fi următoarele două luni, când se va instaura neplăcerea cauzată de nevoia de a schimba trenuri sau de ambuteiaje.

Am arătat în propria noastră cercetare că navetele mai lungi sunt asociate cu o sănătate psihologică mai redusă, în special printre femeile căsătorite.²⁴ Acest lucru este aproape sigur, deoarece femeile căsătorite se ocupă în continuare de majoritatea activităților casnice când ajung acasă, pe când naveta nu le mănâncă bărbaților la fel de mult din timp ca acestora dintâi. Aceasta este o informație surprinzătoare, dar e mai probabil să-i treacă prin minte unui membru de familie sau unui prieten de-al dumneavoastră, care nu este acaparat de gândurile legate de toate aspectele pozitive ale ocaziei. Probabil tot veți accepta slujba, dar cel puțin veți face acest lucru înțelegând mai bine costurile și beneficiile pe termen lung ale acceptării respectivei slujbe.

Este de importanță vitală să adresați întrebările corecte pentru a ajunge fix la efectele probabile ale deciziei dumneavoastră asupra fericirii. Prin urmare, nu vă întrebați prietenii „Ce părere aveți, să accept noua slujbă?“, deoarece aceștia se vor concentra asupra diferențelor dintre cele două slujbe, care e posibil să nu fie vizibile din simpla decizie a dumneavoastră. În schimb, întrebați-i „Cum credeți că va fi viața mea zi de zi, peste câteva luni, dacă accept noua slujbă?“

În general, este posibil ca alți oameni să nu fie la fel de susceptibili ca dumneavoastră la tendința de a formula aspirații în numele dumneavoastră. În particular, familia și prietenii vor fi mult mai detașați în comparație cu sentimentele resimțite de dumneavoastră, care sunteți implicat în luarea deciziei.

Poate v-ați îndrăgostit de un bărbat, de o mașină sau de o casă și veți lăsa acest lucru să vă întunece gândirea și să luați hotărârea pripită de a vă implica, dar prietenii dumneavoastră pot adopta, sau cel puțin li se poate cere explicit să adopte, o perspectivă mai „rece“ în privința consecințelor probabile ale deciziei dumneavoastră.

Când alții își amintesc de fericirea dumneavoastră, probabil nu sunt la fel de puternic influențați de efectele apogeului-finalului ca dumneavoastră. Sunt sigur că Les își amintește mai bine decât mine cât de fericit eram când ieșeam împreună să petrecem seara în oraș pe vremea când încă nu aveam copii și sunt la fel de convins că eu îmi amintesc mai bine cât de grozav se simțea ea la aceleași ieșiri nocturne. Oricât nu mi-ar plăcea să recunosc, ea își amintește probabil mai bine decât mine acele momente. Studiile au arătat că în condițiile trecerii timpului, femeile își amintesc mai multe evenimente autobiografice, atât pozitive, cât și negative, decât bărbații.²⁵ În orice caz, ideea este că alți oameni și-ar putea aminti mai exact decât dumneavoastră ce v-a făcut să fiți fericit în trecut.

Amintiți-vă de asemenea, din discuția noastră referitoare la aspirațiile greșite, că mai degrabă vă aliniați atitudinile cu comportamentul, și nu invers. Dacă vă gândiți să vă căsătoriți, aveți probabil o atitudine favorabilă față de persoana de care intenționați să vă legați viața. Adoptați atitudinea favorabilă unui angajament pe termen lung față de acea persoană aliniind-o cu comportamentul de a fi deja într-o relație de dedicare față de cealaltă persoană. Întrebați-vă un prieten apropiat cum crede că ar fi căsnicia dumneavoastră și acesta vă poate reaminti că potențiala parteneră își petrece tot timpul la birou și că abia o veți vedea (ceea ce ar putea fi, însă, desigur, un lucru bun). Pentru a reitera, contează modul în care formulați întrebarea. Nu întrebați „Ar trebui să mă însor?“, ci „Cum va fi să fiu însurat?“.

Departe de a fi o slăbiciune, este un semn de putere să le cereți celorlalți părerea despre comportamentul și fericirea dumneavoastră. Întrebați-vă cât de clar puteți vedea dumneavoastră greșelile celorlalți; ei pot vedea greșelile dumneavoastră la fel de clar. Mai mult, conversațiile pe care le aveți cu alți oameni despre fericirea dumneavoastră și a lor pot fi plăcute și motivante în sine.

Oamenii aflați în situații similare cu a dumneavoastră sau care cunosc oameni aflați în aceeași situație sunt cei mai potriviți să vă ajute să răspundeți la aceste întrebări. Probabil nu-i veți cere dentistului sfaturi în legătură cu achiziționarea

unui automobil. În mod similar, nu veți dori să întrebați pe cineva din Miami dacă ați fi fericit în Alaska. La fel cum e necesar să-i cereți sfaturi cuiva care și-a cumpărat recent mașină înainte să procedați la fel, trebuie să întrebați pe cineva care locuiește în Alaska sau care știe pe cineva care locuiește acolo dacă vă va plăcea locul. Cu cât se aseamănă mai mult persoana cu dumneavoastră în termeni de valori, convingeri, aspirații și experiențe, cu atât mai bine va putea să vă sfătuiască în privința fericirii dumneavoastră. Oamenii care sunt la fel ca dumneavoastră influențează ceea ce faceți și pot constitui de asemenea repere bune privind modul în care v-ați simți dumneavoastră în situația dată.

În general, alți oameni sunt repere excelente ce vă pot arăta cât de nepotrivită este direcția în care vă alocați atenția pentru a vă aduce plăcere și motivație maximă. Ei vă pot ajuta să acordați mai multă atenție experiențelor dumneavoastră de viață. În lucrarea *Thinking, Fast and Slow*, Daniel Kahneman a susținut că sinele experimentator nu are voce (fiind inhibat de sinele evaluator). Când am luat masa împreună, nu demult, eu și Danny am ajuns la concluzia că e mai probabil ca alți oameni să ne asculte experiențele.

Acordând atenție experiențelor dumneavoastră privind plăcerea și motivația, alți oameni vor ajunge probabil mai rapid la concluzia că poate ar trebui să încetați să mai faceți ceva care vă produce nefericire, deși vă agățați de convingerea adesea greșită că într-un viitor incert va fi mai bine. Amintiți-vă de prietena mea care lucrează la MediaLand și care își apreciază pozitiv slujba – în pofida faptului că o face nefericită zi de zi. Probabil că pot vedea mai clar decât ea un sine experimentator care suferă, deoarece după ce a citit manuscrisul nefinalizat al acestei cărți, prietena mea a început să-și caute un alt loc de muncă.

Lăsați-i pe alții să decidă

Conform unei alte opinii, mai radicale, ar trebui să-i lăsați uneori pe oamenii în care aveți încredere să ia deciziile în locul dumneavoastră. Permiteți dorințelor, aspirațiilor și convingerilor dumneavoastră să fie reflectate în alegerile pe care le fac aceștia. Astfel vă veți elibera energia atențională pentru a o folosi în alte scopuri. Psihologii ne-au atras atenția asupra posibilității ca un cost psihologic aferent unei alegeri să depindă de numărul de opțiuni disponibile. Adesea vă veți

simți mai prost dacă aveți multe opțiuni – acest fenomen se numește paradoxul opțiunilor.²⁶ Cât de mult timp petreceți la magazin alegând unul dintre 25 de șampoane diferite? Faptul că lăsați pe altcineva să aleagă în locul dumneavoastră sau, cel puțin, că-i lăsați pe ceilalți să vă ajute să alegeți poate fi deosebit de eficient în cazul în care rezultatul unei alegeri este incert, deoarece nu prea veți ști ce s-ar fi întâmplat dacă ați fi optat pentru cealaltă posibilitate sau, dacă miza nu e prea mare, deoarece rezultatul nu va avea un impact așa de mare asupra dumneavoastră ca frământările pe care le aveți înainte de luarea deciziei.

Ca un mic exemplu de abținere de la a face alegeri, în final în folosul meu, adesea las pe altcineva să aleagă felul de mâncare în locul meu când iau cina în oraș. Oricine mă cunoaște știe că vreau proteine, așa că atât timp cât felul de mâncare este plin de proteine, sunt mulțumit. Nu numai că nu-mi mai frământ creierii ca să aleg un fel din meniu, ci e și incitantă surpriza implicată de faptul că altcineva comandă pentru mine. Și așa ajung să flecăresc despre diverse nimicuri, în loc ca meniul să-mi distragă atenția. Acest lucru merge în cazul meu, dar ar fi ciudat să procedăm cu toții la fel, iar unora e posibil să nu le placă deloc tensiunea suplimentară a faptului că trebuie să aleagă felul de mâncare pentru ei, precum și pentru un altul. Totuși, socotesc că s-ar putea ivi și o strategie de îmbunătățire a stării de fericire pe măsură ce fiecare dintre noi alege diferite grade de control și delegare cu privire la decizii diferite. Vă puteți gândi la o decizie pe care o puteți delega și cui i-ați putea-o delega.

Nu vă străduiți prea tare

Este important să nu vă străduiți prea tare să fiți fericit. Cred că această afirmație poate explica într-o măsură de ce mie (și vorbesc doar în numele meu aici) nu-mi place să particip la „fericirea organizată”. Urăsc din răspuțeri concursurile de cultură generală organizate în pub-uri și karaoke. Nu sunt un mare pasionat al nunților sau petrecerilor cu ocazia zilelor de naștere. Se presupune că toate aceste evenimente ar trebui să fie plăcute, dar distracția forțată poate avea uneori ca urmare o experiență ratată. Așa că nu vă gândiți prea mult la acestea.

În plus, dacă vă străduiți prea mult să fiți mai fericit și nu vă simțiți nici pe departe așa, e foarte probabil să deveniți mai puțin fericit din cauza frustrării

acumulate (eu categoric aş fi frustrat dacă aş încerca să îmi placă faptul că persoane din public distrug câteva piese rock şi pop clasice). Unele dintre cele mai influente cărţi despre fericire se concentrează foarte mult asupra modului de a vă considera fericit, de a avea o abordare pozitivă ş.a.m.d. – şi e posibil chiar să fiţi unul dintre cei care ar dori să adopte o abordare pozitivă. Imaginaţi-vă însă că vă dedicaţi eforturile gândirii pozitive, iar aceasta nu funcţionează automat. Din această strădanie apare o discrepanţă şi mai mare între persoana care sunteţi şi cea care doriţi să fiţi, iar acest lucru vă face şi mai nefericit.

Mai puteţi încerca din răspuţi să nu fiţi nefericit. Se dovedeşte că dacă acordaţi multă atenţie unui eveniment traumatic recent veţi rămâne blocaţi în emoţii negative şi extreme, care s-ar fi domolit dacă nu v-aţi fi concentrat atât de mult atenţia asupra lor.²⁷ Terapia intensivă a traumelor, care face exact acest lucru, este o soluţie păguboasă la o problemă care poate nici nu există de fapt. În pofida dovezilor temeinice că acordarea de atenţie excesivă unei traume în prima lună de după eveniment poate înrăutăţi lucrurile, această terapie este oferită în continuare – de fapt, în mare măsură impusă în mod fraudulos – victimelor unor traume, cum ar fi primii respondenţi afectaţi de atacurile teroriste din Statele Unite de la 11 septembrie 2001. Mai mult, după cum au remarcat mulţi cercetători, trebuie să acceptăm din când în când puţină tristeţe în vieţile noastre. Este o reacţie umană naturală şi nu ar trebui să o tratăm întotdeauna ca fiind o patologie.²⁸

Într-adevăr, dat fiind faptul că suntem înclinaţi să facem diverse greşeli legate de fericirea noastră şi dat fiind rolul important al atenţiei inconştiente, am putea încerca să nu ne gândim prea mult.

Într-o punere în practică interesantă a acestei idei, participanţilor li s-au arătat fotografii ale unor bărbaţi care şi-au pus poze în anunţuri matrimoniale. Jumătate dintre acestea erau ale unor bărbaţi interesaţi de relaţii cu femei şi cealaltă jumătate erau bărbaţi interesaţi de relaţii cu bărbaţi. S-a dovedit că aceia care au privit pozele au identificat la fel de bine orientarea sexuală a unui bărbat doar privind fotografia timp de 50 de milisecunde în comparaţie cu cei care au privit-o zece secunde: participanţii cărora li s-a cerut identificarea în aceste intervale de timp au ghicit corect preferinţele sexuale ale bărbaţilor în proporţie de 60% (din punct de vedere statistic, această cifră înseamnă mult mai bine decât 50%, cifră estimată de teoria probabilităţilor). Gaydarul² dumneavoastră din sistemul inconştient 1 este la fel de bun ca în sistemul conştient 2.²⁹

De fapt, e posibil să luați decizii și mai bune dacă vă gândiți doar pentru scurtă vreme la o posibilitate, apoi vă opriți în mod conștient să vă mai gândiți la ea pentru o vreme, iar mai târziu reveniți să vă gândiți din nou pentru scurt timp. Imaginați-vă că vi se arată un set de cinci afișe dintre care vi se permite să alegeți unul pe care să-l luați acasă. Trei dintre afișe prezintă artă abstractă și celelalte prezintă flori și păsări; prin urmare, câte ceva pentru gustul fiecăruia. Acum, imaginați-vă că ați putea să (1) alegeți un afiș pe care să-l luați imediat acasă după ce le-ați privit simultan, (2) alegeți un afiș după ce le-ați privit simultan pe toate și după ce ați rezolvat anagrame timp de șapte minute și jumătate sau (3) alegeți un poster după ce ați cumpănit atent asupra fiecăruia și le-ați văzut pe rând. Bănuiesc că ați prefera să vă aflați în grupul celor care au timp să cântărească atent fiecare afiș. Totuși, când studenții de la Universitatea din Amsterdam au fost chemați după câteva săptămâni în urma alegerii efectuate într-una dintre cele trei condiții, cei care au luat o pauză și au rezolvat anagrame au fost cei mai mulțumiți de alegerea lor față de cei din celelalte două grupe.³⁰

Alegerea unei mașini este mai complexă decât alegerea unuia dintre afișe. Totuși, se pare că dacă dăm gândirii noastre inconștiente o șansă de a prelucra informațiile privind consumul de combustibil, calitatea pneurilor și tapițeria ne putem îmbunătăți de asemenea alegerile. Participanților li s-au oferit descrieri ale unor mașini cu un număr de caracteristici dorite și nedorite, iar apoi au fost împărțiți în mod aleatoriu în trei grupe, după criteriile din studiul privitor la afișe. Și în acest caz, cei care au luat o pauză au avut cele mai multe șanse de a alege mașini având cele mai bune calități. Când cercetătorii i-au pus pe participanți la scannere RMN pentru a le studia creierul în timp ce făceau alegeri, au descoperit că părți diferite ale creierului au fost activate în timpul gândirii conștiente, respectiv inconștiente, sugerând că gândirea inconștientă prelucrează informațiile necesare deciziei chiar și atunci când gândirea conștientă este ocupată cu altceva.³¹

Tuturor participanților la aceste studii li s-a spus cât de mult timp se pot gândi conștient la alegerile lor. Totuși, când li s-au oferit informații referitoare la un set de rezultate incerte dintre care să aleagă, participanții l-au ales pe acela care avea cele mai bune șanse atunci când au putut să se gândească oricât de mult timp au vrut înainte să facă o alegere, în comparație cu atunci când li s-a spus că se pot gândi la alegerea lor timp de exact patru minute.³² Ca întotdeauna, contextul contează și mulțimea dovezilor crește în continuare și stârnește multe dezbateri.

Cu toate acestea, este interesant de analizat dacă ați putea face o alegere mai

bună a unei slujbe sau case ori mașini în cazul în care vi s-ar acorda o pauză pentru examinarea inconștientă, în loc să participați la alegere cu totul, până luați o decizie.³³ Sau, data viitoare când sunteți la magazin alegând între piersică și roz bombon pentru culoarea pereților, ați putea să vă gândiți pentru scurtă vreme la alegere, să luați o pauză, iar apoi să vă gândiți din nou la luarea unei decizii. Sau, când sunteți online data viitoare și vă uitați la toate acele haine drăgălașe, întrerupeți-vă ca să citiți ziarul sau ca să vă uitați puțin la televizor, iar apoi reveniți și alegeți cel mai bun pulover.

Mai fericit prin propria decizie

Dorințele, aspirațiile și convingerile greșite sunt probleme frecvent întâlnite și ar trebui să fiți realist și să vă așteptați să le cedați din când în când. Există însă moduri de soluționare a acestora. Ajungeți să gestionați cu îndemânare consecințele deciziilor dumneavoastră: lucrurile la care participați și pe care le faceți vă afectează dispoziția (și reciproc). Așadar, dacă puteți

monitoriza mai precis feedbackul în ce privește fericirea proprie în urma deciziilor pe care le luați, ați putea fi capabil să luați mai multe decizii care să vă facă mai fericit. Provocarea principală este să vă faceți propria reacție mai percutantă (notabilă și relevantă).

După cum am văzut, alți oameni pot fi de asemenea o sursă extraordinară de informații despre propria dumneavoastră fericire. Totuși, un avertisment în această privință. Trebuie să-i evitați pe cei care se concentrează mai puțin pe fericirea dumneavoastră. Ați putea chiar primi feedback din partea unora privind faptul că atingerea scopurilor contează mai mult decât orice: de exemplu, din partea șefului dumneavoastră, ca să vă atingeți obiectivele săptămânale privind vânzările, sau din partea partenerului de viață, ca să acceptați o slujbă mai bine plătită. Într-adevăr, când acceptați o nouă slujbă, care este remunerată mai bine decât vechea slujbă, de obicei nimeni nu obiectează cu nimic. Este evident pentru ei de ce v-ați schimbat locul de muncă. Dacă însă noua slujbă este mai prost remunerată decât vechea slujbă, familia și prietenii dumneavoastră v-ar putea întreba de ce ați ales-o. Alegerea unei slujbe mai prost plătite necesită o justificare, ceea ce face mai puțin probabil să o acceptați chiar dacă știți că vă va

face mai fericit. Judecățile bazate pe factori tangibili, ușor de măsurat, cum ar fi salariul, sunt desigur mult mai ușor de justificat decât deciziile bazate pe factori intangibili, cum ar fi faptul că vă înțelegeți bine cu colegii sau că desfășurați o activitate care vă împlinește mai mult.³⁴ Prin urmare, trebuie să învățați să nu țineți seama de sfaturile ce nu iau în considerare modul în care strădania de a atinge aceste scopuri sau altele vă afectează fericirea.

Și nu uitați să nu fiți un maniac al monitorizării. Energia dumneavoastră atențională trebuie să ia o pauză din când în când. Într-adevăr, după ce ați ajuns la un echilibru, nu există nici un stimulent pentru a vă reconfigura procesul de producție a fericirii, dacă nu aveți un motiv întemeiat (de exemplu, dacă stimulii sau efectele lor se schimbă). Uneori, dacă nu vă gândiți conștient la o decizie, ați putea lua chiar hotărâri mai bune, în cazul în care îi veți permite atenției dumneavoastră inconștiente să proceseze alegerea în timp ce atenția conștientă vă este concentrată asupra altceva.

Presupusa capacitate a homosexualilor de a se recunoaște între ei prin intermediul unor indicii extrem de subtile. (n.tr.)

Proiectarea fericirii

Finalul capitolului anterior ne-a dat încă o imagine privind impactul atenției inconștiente asupra acțiunilor noastre. Acum ne vom concentra asupra felului în care vă puteți organiza viața astfel încât să-i dați atenției dumneavoastră inconștiente cea mai bună șansă de a fi alocată în moduri care să vă facă mai fericit.

În toate acestea, contextul este esențial. Ideea că un comportament poate fi schimbat prin „contextologie“, precum și prin propria noastră psihologie internă stă în centrul lucrării Nudge de Richard Thaler și Cass Sunstein.¹ Intrând în detaliile comportamentului uman, Nudge le recomandă experților în politici publice să schimbe comportamentul oamenilor printr-un imbold contextual, nu printr-un brânci cognitiv.

Ideea cu adevărat fundamentală aici este: dacă dorim ca oamenii să reacționeze într-un anumit fel, trebuie să le facilităm acest lucru. Într-unul dintre exemplele clasice în acest sens, studenții au fost mult mai dispuși să se lase vaccinați antitetanos după ce li s-a dat o hartă cu locurile unde pot face vaccinul decât atunci când li s-a dat doar o simplă broșură informativă despre importanța vaccinării.² La fel, dacă dorim ca oamenii să nu facă un anumit lucru, atunci trebuie să creștem dificultatea efectuării acestuia. E la mintea cocoșului, dar asta nu înseamnă că politicile publice vor fi proiectate pe aceste baze.

Cam pe când am început să colaborez strâns cu guvernul Marii Britanii pentru a produce o schimbare comportamentală a populației în domenii cum ar fi sănătatea, energia și plata impozitelor, lucram cu colegii mei la o lucrare intitulată „Mindspace“, elaborată în spiritul schimbării comportamentale prin schimbarea contextelor. Mindspace [spațiu mental] este un mnemonic din 9 litere pentru cei mai puternici factori de influență asupra comportamentelor, care sunt conduși în mare măsură, dar nu exclusiv de procese automate și inconștiente.³ Pe baza încercărilor anterioare pe care Rob Metcalfe, Ivo Vlaev și cu mine le-am făcut pentru a elabora o listă pe puncte, Mindspace este concepută în mod deliberat sub forma unei liste pe puncte, pentru ca experții în politici publice să poată prelucra elementele, asigurându-se că acestea explică în mod

corect factorii situaționali pe care altfel nu i-ar observa. Am văzut deja în capitolul 3 puterea listelor pe puncte. Iată cele nouă elemente:

Messenger:

Suntem puternic influențați de persoana care ne transmite

[mesager]: informația.

Incentives

: Reacțiile noastre la stimulente sunt modelate de scurtături

[stimulente]: mentale.

Norms

: Suntem puternic influențați de ceea ce fac ceilalți.

[norme]

Defaults

: „Mergem cu valul“ opțiunilor implicite.

[prestabiliri]

Salience

: Atenția ne este atrasă de ceea ce este nou și ni se pare relevant.

**[caracterul
percutant]**

Priming

: Acțiunile noastre sunt adesea influențate de indicii inconștiente.

[pregătirea]

Affect

: Asocierile noastre emoționale ne pot afecta puternic acțiunile.

[afectul]

Commitments

: Căutăm să ne respectăm promisiunile publice.

[angajamentele]

Ego

: Acționăm astfel încât să avem o mai bună părere despre noi

[egoul]: înșine.

Puteți aplica în propria viață o abordare bazată pe liste pe puncte. Dintre factorii Mindspace, mesagerul și stimulentele sunt în mare măsură adecvați în politicile publice; am discutat deja despre afect și ego în capitolul 4, în contextul

aspirațiilor și convingerilor greșite, iar capitolul 5 ne-a arătat cum caracterul percutant este un factor esențial în obținerea unui feedback util privitor la fericirea noastră. În consecință, rămân patru elemente globale și înrudite pe care să le luăm în considerare: pregătirea pentru a acționa diferit, prestabilirile pe care le creăm, angajamentele pe care ni le luăm și normele celor cu care ne înconjurăm, precum și faptul că trebuie să utilizăm aceste elemente pentru a ne schimba obiceiurile.

Companiile vă provoacă și pregătesc în mod constant să le cumpărați bunurile și serviciile. E suficient să prindeți o urmă de miros de pâine proaspăt scoasă din cuptor la supermarketul local pentru a fi atras spre raionul de patiserie, indiferent dacă aveți sau nu intenția să cumpărați produse de panificație. Prestabilirile sunt folosite în cazul pensiilor, unde trecerea la un plan de pensii cu clauză de neparticipare crește valoarea contribuțiilor, și în cazul donării de organe, unde trecerea la un registru de donatori cu posibilitate de renunțare crește numărul de donări de organe.⁴ Angajamentele sunt folosite în domeniul sănătății, unde li se oferă fumătorilor contracte de renunțare la fumat, precum și în domeniul impozitelor, pentru reducerea fraudelor, prin amplasarea semnăturilor la începutul formularelor de impozitare, și nu la sfârșitul lor, ceea ce reduce posibilitatea de înșelăciune.⁵ În ce privește normele sociale, continuând munca inovatoare desfășurată de Opower în Statele Unite, Rob Metcalfe și cu mine am lucrat cu furnizorii de energie din Marea Britanie pentru a le da un răspuns consumatorilor în privința propriului lor consum de energie în comparație cu consumul vecinilor lor. Ultimele rezultate arată că normele sociale reduc consumul cu aproximativ 6 procente.⁶

Utilizând pregătirea, prestabilirile, angajamentele și normele în viața dumneavoastră, puteți deveni mult mai fericit fără a fi nevoit să vă gândiți prea mult ce să faceți în acest scop. Veți fi mai fericit după rețetă. Veți putea apoi să vă economisiți energia atențională pentru acele ocazii în care doriți cu adevărat să acordați atenție unei decizii sau activităților pe care le desfășurați.

Pregătirea

Ați fi mai fericit dacă ar fi curat în casă sau în cazul în care copiii ar strânge

după ei? O soluție atât de simplă ca utilizarea unui odorizant de cameră îi va îndemna mult mai mult pe copii sau pe dumneavoastră să faceți curățenie. Oamenii care au mâncat un biscuit după ce au stat într-un separeu simțind mirosul de lămâie al unui odorizant de cameră au făcut de trei ori mai multe mișcări cu mâna pentru a strânge firimiturile de pe masă decât cei care nu au fost expuși la acest miros, lămâia fiind mirosul care inspiră cel mai mult ideea de curățenie.⁷ Studenții la medicină care au mers să consulte un pacient ce se plângea de palpitații la inimă au fost mult mai înclinați să se supună regulamentului de igienă a mâinilor când în aer s-a simțit miros de lămâie.⁸

Vă puteți gândi de asemenea cum să folosiți lumina pentru a vă proiecta peisajul fericii. Lumina răspunde de stabilirea ritmului circadian – ciclul de somn-veghe în decursul a 24 de ore, marcat de schimbările de temperatură ale corpului și de nivelurile de hormoni cum ar fi cortizolul (care are legătură cu stresul) și melatonina (care are legătură cu somnul).⁹ Lumina albastră, de genul celei emise de aparatura electronică și de becurile economice, are un efect deosebit de puternic asupra ritmurilor noastre circadiene și accentuează vigilența, inhibând secreția de melatonină.¹⁰ Știu că poate părea ceva evident, dar intensificându-vă expunerea la lumină dimineata și în timpul zilei, în special la lumina albastră, vă veți optimiza starea de alertă. Reducând expunerea după apusul soarelui, vă pregătiți pentru somn. Prin urmare, încărcați-vă bateriile în afara dormitorului și adăugați multă lumină acolo unde lucrați. Laura Kudrna are o lampă solară portabilă, pe care o poartă cu ea când trebuie să analizeze în timpul zilei date în întunecoasele laboratoare de informatică ale universității.

Un alt declanșator din mediul înconjurător pe care îl puteți lua în considerare este natura. Aceasta (chiar dacă e privită printr-o fereastră) vă atrage și reține atenția în moduri pozitive deoarece este într-o continuă schimbare, chiar dacă subtilă, fapt ce împiedică adaptarea. S-a arătat că pușcăriașii care au priveliște din celulă au făcut mai puține vizite la cabinetul medical al închisorii decât cei care nu aveau priveliște, iar pacienții de la chirurgie, aleși în mod aleatoriu, care aveau o fereastră cu vedere spre parcul spitalului din salonul lor s-au recuperat mai rapid decât cei care vedeau pe fereastră un perete de cărămizi.¹¹ Sfaturile par simple în acest caz: ieșiți mai mult în aer liber. Dacă nu puteți ieși (și, de fapt, chiar dacă puteți), cumpărați plante de interior sau instalați un acvariu în casă, ambele ajutând la reducerea stresului.¹²

Când e să vă ambiționați pentru a pierde în greutate, sunt multe lucruri din care puteți învăța. Suntem deprinși să ne umplem farfuriile, indiferent de dimensiunea

efectivă a acestora.¹³ Cu cât e mai mare farfuria, cu atât mai mult veți mânca. Prin urmare, dacă doriți să pierdeți în greutate, puteți cumpăra farfurii mai mici. Această decizie conștientă de a alege farfurii mai mici determină comportamentul inconștient de a umple farfuria. În cadrul unui experiment în care oamenilor li s-au dat recipiente de mărimi diferite din care să mănânce, cei cu recipiente mai mari au mâncat cu aproape o treime mai mult decât cei care au mâncat din recipiente mai mici.¹⁴ Ca o altă dovadă a faptului că mărimea contează, imaginați-vă că sunteți invitat la o petrecere cu ocazia Super Bowl-ului și vi se oferă gustări înainte de meci. Dacă vi s-ar oferi un castron de patru litri ați mânca mai mult decât dacă vi s-ar oferi un castron de doi litri – în medie cu aproximativ 140 de calorii mai mult.¹⁵

În toate aceste cazuri, fiți atent la posibilele efecte secundare (despre care am scris în capitolul 3). Sperând că îi vor încuraja pe alți patroni să mănânce mai sănătos, unui grup de 600 de proprietari de restaurante din Statele Unite li s-a dat un meniu cu sendvișuri sănătoase pe prima pagină și nesănătoase pe verso (apropo, acesta este grupul care a subestimat mai înainte consumul propriu de calorii). Patronii au fost cu 35% mai predispuși să aleagă un sendviș sănătos decât cei care nu au primit noul meniu. Până acum, toate bune. Pentru că mulți au ales însă chipsuri în loc de fructe ca garnitură la sendvișurile sănătoase, au compromis total efectele de reducere a kaloriilor care caracterizau alternativa mai sănătoasă. În general, noul meniu nu a avut nici un efect asupra consumului total de calorii. Alegerea unor feluri de mâncare sănătoase atunci când nu există ocazia de a comanda garnituri la bunul plac reprezintă modul de a învinge acest efect secundar.

Amintiți-vă de asemenea că doar gândul că ați avut parte de un antrenament strașnic vă poate da permisul moral de a mânca mai mult decât dacă nu ați fi făcut sport. Alte comportamente sănătoase pot avea câteva dintre aceleași efecte secundare ca exercițiile fizice. Un studiu minunat arată că un grup de studenți care credeau că tocmai au luat o pilulă cu multivitamine a prezentat mai multe forme de concesiune personală în comparație cu cei dintr-un alt grup, cărora li s-a spus că pilula era de fapt placebo. În particular, cei care credeau că au luat vitamina au exprimat o mai mare preferință pentru un bufet decât pentru un meniu organic.¹⁶ Nu e nimic greșit în câteva mici concesii morale pe ici, pe colo, dar dacă acestea contravin fericirii dumneavoastră, proiectați-vă mediul astfel încât să le limiteze extinderea. Mergeți la sală fără a vă mai opri la un restaurant fast-food în drumul spre casă.

Poate vă întrebați acum dacă proiectarea mediului pentru a vă schimba comportamentul inconștient va avea efectul scontat atunci când sunteți conștient de felul în care-l proiectați. Dacă folosiți în mod deliberat un bol mai mic pentru a mânca mai puțin, nu cumva vă veți mai servi încă o dată, ajungând în final să mâncați la fel de mult, pentru că știți foarte bine de ce ați cumpărat bolul mai mic? Din fericire, cercetările sugerează altceva, susținând eficiența efectelor pregătirii. Există până și dovezi pentru efectul „meta- placebo“ sau „ placebo liber“ în medicină, unde placebo (de obicei pilule care nu conțin un ingredient activ) au efect chiar dacă oamenii știu că iau placebo.

În cadrul unui studiu, 80 de participanți care sufereau de sindromul de colon iritabil (SCI) au fost împărțiți în mod aleatoriu în două grupuri. Primul grup a primit un bol cu pilule prezentate ca „pilule placebo produse dintr-o substanță inertă, cum ar fi pilule de zahăr, despre care s-a arătat în cadrul studiilor clinice că produc o îmbunătățire semnificativă a simptomelor SCI prin procese de autovindecare cu efect asupra minții și trupului“. Al doilea grup nu a primit pilule sau tratament medicamentos, ci pur și simplu a interacționat cu personalul medical, care s-a comportat la fel ca personalul care a interacționat cu grupul ce a primit pilule placebo. Trei săptămâni mai târziu, cercetătorii au descoperit că primul grup a avut mai puține simptome de SCI decât al doilea.¹⁷

Astfel, una peste alta, dovezile existente în prezent sugerează că pentru a fi mai fericit după rețetă nu e nevoie de un proiect care să implice înșelăciunea.

Prestabilirile

Dacă pagina dumneavoastră de pornire este Facebook, este inevitabil să petreceți mai mult timp în rețea și mai puțin timp lucrând. Cei mai mulți dintre noi „se lasă duși de val“. În general, oamenii sunt destul de leneși și de obicei mulțumiți să facă orice este implicit. Prestabilirile sunt angajamente pasive și rareori le observați. Prin urmare, pentru a deveni mai fericit, trebuie să efectuați mici ajustări în viața dumneavoastră, astfel încât „mersul cu valul“ să fie în ton cu ideea de a fi mai fericit. Este foarte eficient să folosiți puțin din resursele dumneavoastră atenționale pentru a crea prestabiliri în cazul unor scenarii care altfel ar putea necesita o mare parte din resursele atenționale în viitor.

Prin urmare, dacă primul lucru pe care îl faceți dimineața este să vă verificați pagina de Facebook, încercați să schimbați pagina de bază implicită pentru câteva zile la rând cu o pagină de știri, de exemplu, și vedeți ce efect are schimbarea asupra dispoziției dumneavoastră. Transferând câteva minute din timpul dumneavoastră de la o activitate la alta v-ați putea prelungi fericirea pe tot parcursul zilei.

Dacă decideți că vreți să cheltuiți mai puțin sau să începeți să economisiți mai mult, există aplicații online de întocmire a bugetelor, prin care vi se vor trimite atenționări telefonice când depășiți bugetul sau aveți puțini bani în cont. Puteți alege de asemenea o parolă de banking prestabilită, care vă reamintește ce ați decis că vă determină să fiți mai mulțumit de finanțele dumneavoastră și cum să le gestionați. Oamenii care au sentimente negative, cum ar fi „supărare“, „amărăciune“ și „durere copleșitoare“, sunt dispuși să plătească mai puțin pentru o cutie de bomboane decât cei care au sentimente neutre, așa că împătimiții de cumpărături ar putea să folosească astfel de cuvinte drept nume de utilizatori atunci când se loghează la site-urile cele mai tentante pentru ei.¹⁸ Sau poate ați dori să nu mai scrieți atât de multe e-mailuri. Încercați o parolă cum ar fi „numamaiciti“.

Alegând dinainte compania oamenilor care vă plac, veți resimți probabil mai multă plăcere și utilitate, ceea ce va îmbunătăți de asemenea o parte dintre deciziile pe care le luați. Poate nu mai acordați prea multă atenție casei dumneavoastră, dar faptul că păstrați în preajmă un vechi prieten vă face să vă priviți cu alți ochi sufrageria. Dacă un prieten locuiește departe, ați putea stabili dinainte ca la o anumită oră dintr-o anumită zi să vorbiți săptămânal. Apoi va trebui să renunțați să vorbiți la ora stabilită, dacă nu ajungeți la timp. Aceasta este strategia pe care am adoptat-o Mig și cu mine – vorbim joia pe Skype la ora 9:00, ora Marii Britanii (10:00 a.m. în Ibiza). Angajamentul a servit cimentării prieteniei noastre și ne face pe amândoi fericiți (în special pe el, desigur). Un alt mod de a programa să fiți în compania celorlalți e să stabiliți întâlniri pentru realizarea unui anumit proiect la locul de muncă sau pentru desfășurarea unui program sportiv. Atunci, nu numai că e mai probabil să dedicați timp acelei activități, dacă pentru a o întrerupe ar trebui să luați o anumită măsură în mod activ, ci veți și munci mai intens, odată ajuns acolo, deoarece aveți alături pe cineva care să vă încurajeze. Următoarea secțiune se bazează pe această idee.

Angajamentele

Luarea lor

Spuneți-i unui prieten că vă veți lăsa de fumat și va fi mai probabil să procedați întocmai. Ne place să ne ținem promisiunile făcute public. E mai probabil să intrăm într-un program de reciclare a deșeurilor dacă trebuie să ne luăm în scris angajamentul de a face acest lucru decât dacă aflăm despre program în alt mod, cum ar fi printr-un fluturaș sau prin telefon.¹⁹ Cei care scriu pe Twitter despre tentativele lor de a slăbi sunt mai tentați să slăbească decât cei care pur și simplu ascultă un fișier multimedia distribuit pe Internet, referitor la pierderea în greutate. La finalul a șase luni de mesaje pe Twitter, fiecare zece postări pe Twitter au fost asociate cu o pierdere în greutate de 0,5%, ceea ce înseamnă o jumătate de kilogram pentru un bărbat de greutate medie din Statele Unite.²⁰

Pentru ce activități dori să vă luați angajamentul că le veți desfășura sau veți înceta să le mai desfășurați? O provocare-cheie este să vă dedicați unor activități care vă vor face mai fericit dacă le practicați, dar care nu vă vor face foarte nefericit dacă omiteți să le desfășurați așa cum ați promis. Dacă vă stabiliți scopuri ale căror rezultate le puteți controla într-o măsură, cum ar fi sănătatea fizică și sentimentul de a fi în legătură cu ceilalți, veți resimți mai multe emoții pozitive decât dacă vă propuneți un scop în cazul căruia aveți mai puțin control asupra rezultatului, cum ar fi să deveniți bogat și celebru.²¹ Acest lucru nu înseamnă că scopurile care nu sunt integral sub controlul dumneavoastră sunt dorințe greșite: dacă puteți accepta eșecul, sunteți mai apt să vă repliați în cazul în care nu vă satisfaceți ambițiile.

Orice formă ar lua angajamentul, începeți cu schimbări mici și nu vă supuneți la prea multă presiune. Angajamentele mici sunt mai eficiente decât angajamentele mari. Reamintiți-vă de asemenea că doriți ca viitoarele comportamente să fie concordante cu cele trecute, pentru ca fiecare etapă să se poată clădi pe cea anterioară. E mai probabil să obțineți o diplomă dacă vă angajați să mergeți mâine la cursuri, în loc să spuneți: „Voi absolvi liceul“. Angajați-vă să citiți Macbeth ca să vedeți dacă vă place Shakespeare; nu vă angajați să citiți operele complete ale lui Shakespeare înainte să decideți dacă vă place stilul său de a

scrie. E mai probabil să alergați la maraton dacă vă angajați să ieșiți să alergați de câteva ori pe săptămână și dacă apoi prelungiți antrenamentele, în loc să spuneți „Voi alerga maratonul“. Am făcut mușchi considerabili dedicându-mă obiectivului de a mă îngrășa cu câte o jumătate de kilogram pe săptămână timp de șase săptămâni.

Devine mai ușor să vă stabiliți mici scopuri dacă exersați acest lucru. Poate fi util să enunțați mai întâi scopul general, să-l împărțiți în bucățele mai ușor de gestionat, iar apoi să vă întrebați ce puteți face acum pentru a vă apropia de respectivul țel. Observația de bază, după cum am observat mai sus, dar care trebuie repetată mereu, este că e mai probabil să faceți un lucru dacă este simplu de făcut. Împărțiți astfel scopul general în pași simpli care duc la atingerea acestuia. Încercați să folosiți caseta de la pagina următoare, unde eu am luat ca exemplu legarea unor noi prietenii.

■

Scop general	Scop parțial
Legarea de noi prietenii	Participarea la evenimente sociale la care pot întâlni oa

■

Oriunde ați fi „pe calea atingerii scopului“, avansând spre atingerea țelului dintr-un punct de start până într-un punct final ce pot fi bine stabilite, dovezile arată că puteți ajunge la destinație mai probabil prin „legea numerelor mici“: mai clar, „am realizat 20%“ este un factor motivator bun, la fel ca „mai am 20%“ până ajungeți acolo (în locul afirmațiilor inverse: „mai am 80%“ sau „am realizat 80%“). Studenții coreeni care trebuiau să completeze cuvinte pornind de la primele câteva consoane ale fiecărui cuvânt (exercițiu evident mult mai greu de efectuat în coreeană decât în engleză) s-au întors la treabă mult mai rapid după ce au luat o pauză atunci când progresele lor le-au fost prezentate în această manieră.²² Legea numerelor mici face angajamentul dumneavoastră de a progresa mai percutant. Acum mai aveți de parcurs 30% din carte; sună bine, nu-i așa?

Economiștilor le place să spună că oamenii răspund la stimulente și vă veți reaminti că acesta este unul dintre cele nouă elemente ce alcătuiesc mindspace. De câte ori ați cumpărat un lucru doar pentru că era la jumătate de preț? De cele mai multe ori, dar desigur nu întotdeauna, sunteți mai înclinat să faceți ceva dacă sunteți plătit și sunteți mai puțin înclinat să faceți un lucru dacă sunteți taxat sau impozitat. Știm din psihologie că înfrângerile au reverberații pe o perioadă mai îndelungată decât victoriile în mințile noastre; ideea de a pierde orice, dar în special bani ne macină cu adevărat. Luând în calcul acest lucru, ne putem gândi cum să formulăm angajamentele noastre. Într-un studiu cu nume foarte sugestiv, „Pune-ți banii în buzunarul de la spate“, cercetătorii le-au oferit fumătorilor care doreau să se lase de fumat un cont de economii unde aceștia trebuiau să depună bani pe o perioadă de șase luni. După încheierea perioadei, participanții făceau un test de urină ca să se observe dacă au reușit să se abțină de la fumat. Dacă nu fumaseră își primeau banii înapoi; dacă fumaseră, banii erau donați în scopuri caritabile. Participanții cărora li se oferea un cont de economii erau mai înclinați să se lase de fumat decât cei care nu erau abordați deloc. Și mai impresionant este faptul că atunci când au revenit la testare, 12 luni mai târziu, majoritatea celor care se lăsaseră de fumat nu reîncepuseră să fumeze între timp.²³

Uneori putem fi de asemenea foarte egoiști și, oricare ar fi înclinația noastră de a ne comporta astfel, ne vom simți probabil vinovați de acest lucru din când în când. Un mod de a învinge acest sentiment de vină este să ne angajăm dinainte să cheltuim niște bani pentru noi. Acest lucru este în consens cu principiul de accentuare a fericirii „plătește acum, cheltuiește mai târziu“, nu invers, ca în

cazul cărților de credit.²⁴ Angajarea dinainte la răsfățuri este privită drept unul dintre motivele pentru care mulți dintre noi preferă vacanțele all-inclusive.²⁵ În consecință, puteți alocă o fracțiune din venit contului „banii mei“, cheltuindu-l în fiecare lună pentru sine, fără să aveți vreun sentiment de vină. Viața înseamnă echilibru și uneori este bine pentru noi să ne gândim doar la propria persoană.

Încălcarea angajamentelor

Ar trebui să aveți în vedere de asemenea momentul în care renunțați la un angajament – când ar fi mai bine să vă încălcați angajamentul sau să reduceți din pierderi. Să luăm un exemplu relativ simplu. Sunteți la cinema, urmărind un film plictisitor, despre care nu credeți că va deveni mai bun cu trecerea minutelor. Vă veți ridica de pe scaun și veți ieși din sală înainte de terminarea filmului? Așa ar trebui să faceți, dacă vă așteptați să fiți mai fericit în cazul în care vă veți folosi altfel timpul. Timpul și banii cheltuiți deja la cinema reprezintă o cheltuială nerecuperabilă – s-a dus și nu mai aveți cum să o recuperați. Așa că nu ar trebui să fie relevantă pentru ceea ce decideți să faceți în continuare. Totuși vi se pare că este relevant, nu-i așa? Ați depus toate eforturile ca să mergeți la cinema, ați cumpărat biletul și ați stat pe scaun ca să vedeți o parte a filmului. Toate acestea par mai degrabă o investiție decât o cheltuială nerecuperabilă. Și vreți să vedeți investiția dând roade – sau cel puțin să rămâneți prin preajmă, în speranța că va da roade. Aceasta explică de ce oamenii rămân în relații eșuate și păstrează slujbe plictisitoare mai mult timp decât ar trebui.

Ezitatea dumneavoastră de a vedea trecutul ca pe o cheltuială nerecuperabilă vă poate face mai puțin fericit pe termen lung. E mult mai probabil să spuneți „Aș vrea să fi renunțat mai demult“ decât „Aș vrea să fi rămas mai mult“. Într-o seară, fiind în oraș, am învățat că e mai bine să merg acasă de îndată ce gândul de a merge acasă îmi trece prin minte, dar recunosc că mi-a luat mult mai mulți ani decât ar fi trebuit pentru a conștientiza acest lucru. Din fericire, faptul că sunteți mai conștient de acest lucru acum v-ar putea ajuta să vă înțelepțiți mai devreme decât mine.

Angajamentele contează, dar contează și capacitatea de a recunoaște când să

renunțați la ele. Timpul este o resursă rară și nu ar trebui să-l pierdeți, rămânând în continuare nefericit. Aceasta este o altă provocare dificilă, deoarece nu există un criteriu bătut în cuie care să vă arate dacă ați avut dreptate pentru că ați rămas sau pentru că ați plecat. Totuși sugerez că, odată ce începeți să vă gândiți serios să plecați, ar trebui să faceți probabil rapid pasul de la vorbe la fapte. Spun acest lucru în calitate de om care a ieșit din cinematograful fără regrete. Acest lucru se bazează de asemenea pe capacitatea noastră de a ne adapta; să înțelegem rostul lucrurilor care s-au petrecut și să le regretăm pe cele care nu s-au petrecut.

Dacă petreceți din ce în ce mai mult timp gândindu-vă serios să renunțați la ceva, nu mai pierdeți mult timp dedicându-vă acelui lucru. Deși poate nu vă va plăcea să acceptați acest lucru, uneori e mai bine să ridici mâinile în sus și să recunoști că ai făcut o greșală. Mai ales în relații, se pare, traducem sentimentele negative referitoare la partener în încercări active de a ne îmbunătăți convingerile despre el sau ea, care pot fi de altfel contestate de acele sentimente.²⁶ Mai simplu, facem eforturi să ne menținem și să ne stabilizăm convingerile noastre greșite despre partenerul nostru. Acest fenomen conduce adesea la fericire, dar uneori nu este așa. Uneori este mai bine să abandonați relația și să mergeți mai departe. Iar dacă decideți să ieșiți dintr-o relație, așteptați-vă să nu aveți un moral prea bun o vreme. Acesta este un proces natural și totalmente sănătos. Rețineți acest lucru și veți fi ceva mai puțin înclinat să intrați rapid într-o nouă relație, chiar mai rea. Ar trebui însă, desigur, să ieșiți în oraș și să socializați. Cei care socializează se adaptează mai bine la schimbare și e mai puțin probabil să revină la partenerul anterior doar pentru că se simt singuri.

Dacă decideți să rămâneți în relație, încercați să priviți decizia dumneavoastră mai degrabă ca pe un nou angajament decât ca angajamentul de a rămâne neclintit alături de același partener. Priviți ca pe un angajament pozitiv încercarea dumneavoastră de a vă accepta partenerul așa cum este. În trecut, refuzarea unor noi slujbe oferite m-a făcut să mă simt mai dedicat slujbei mele actuale, cel puțin pentru o vreme.

Deciziile dificile de acest gen nu sunt ușurate de uneori complicata relație dintre plăcere și motivație. Căutarea fericirii vă poate împinge să intrați într-o nouă relație, dar continuarea senzației de motivație vă poate trage înapoi spre vechea relație. Balanța plăcerii și motivației se înclină când într-o parte, când în alta, la fel ca în relații. Prin urmare, o provocare-cheie va fi să încerc, pe cât posibil, să separ experiența contextului curent de experiența generală. Exprimarea

angajamentelor dumneavoastră în termeni de plăcere și motivație vă va permite să vă angajați mai mult în direcția motivației, dacă sunteți un amator de plăceri (promiteți public să tundeți gazonul vecinilor mai vârstnici), sau mai mult în direcția plăcerii, dacă sunteți interesat de motivație (promiteți public că veți petrece o noapte în oraș cu prietenii).

Normele sociale

Epoca noastră modernă a informațiilor, tehnologiei și mijloacelor de comunicare socială este caracterizată de faptul că învățăm din experiențele multor alți oameni. Putem lua în calcul părerea celorlalți când facem rezervări pentru o vacanță, la un hotel sau restaurant. Ne încredem în judecățile celorlalți, cel puțin într-o măsură, deoarece aceștia au informații referitoare la o experiență pe care noi nu o avem. Dacă mai mulți oameni au avut o anumită experiență, puteți avea în vedere răspunsul dat de obicei, precum și plaja de răspunsuri, în caz că vă considerați mai degrabă un excentric. S-a arătat că înțelepciunea maselor poate fi o sursă bogată de învățăminte.²⁷ Normele sociale ne influențează comportamentul prin intermediul atenției inconștiente și al înclinației noastre automate de a categorisi oamenii.²⁸

Înconjurați-vă de oameni

Oamenii din jurul dumneavoastră vă influențează mult mai mult decât ați crede. Suntem cu toții animale sociale. Vreți să fiți ca oamenii care vă seamănă și veți face ceea ce fac oamenii ca dumneavoastră. În mod inconștient, doriți să vă integrați (chiar dacă, în mod conștient, spuneți că doriți să ieșiți în evidență). Suntem meniți, în mod automat și inconștient, să mimăm și să absorbim emoțiile celor care ne înconjoară. Dacă ar fi să vedeți chipuri fericite și chipuri furioase apărând în succesiune rapidă pe un ecran, ați reacționa mișcând mușchii feței pentru a reproduce un zâmbet sau o înfruntare, chiar dacă succesiunea ar fi atât de rapidă încât nici nu ați fi conștient de faptul că ați văzut fețele trecându-vă

prin fața ochilor.²⁹ Dacă ați ține un jurnal care să includă dispozițiile și percepțiile dumneavoastră privind dispozițiile celor ca dumneavoastră, ar exista o corespondență strânsă între dispozițiile dumneavoastră și ale celorlalți.³⁰

Nu este surprinzător atunci că un prieten care locuiește la o distanță mai mică de 1,6 km de dumneavoastră și ajunge să fie mai fericit vă crește și dumneavoastră cu 25% probabilitatea de a fi fericit.³¹ Acest fapt s-ar putea datora și experiențelor comune: prietenii pot resimți cu toții pierderea unui prieten, fapt care-i întristează pe toți, lucru pe care e posibil să nu-l sesizați în mod corect întotdeauna. Studiile arată însă că jucătorii de cricket sunt afectați de emoțiile colegilor de echipă, indiferent cât de bine merge echipa lor, fapt ce sugerează că cel puțin o parte din acest efect contagios e posibil să nu țină de experiențele comune.³²

Sunteți deosebit de predispus să fiți afectat de felul în care se simte altcineva, dacă-l plăceți.³³ Nicăieri nu este efectul contagios al fericirii mai puternic decât în familie. 55 de adolescenți, precum și mamele lor și tații lor au fost întrebați în legătură cu emoțiile resimțite în diferite momente ale zilei, timp de o săptămână, dispozițiile membrilor de familie fiind puternic corelate între ele. Rezultatele sugerau de asemenea că similaritatea dispozițiilor putea fi atribuită în parte transmiterii emoțiilor, în special de la fiice către părinți. De ce oare, veți întreba? Nu putem fi siguri, dar putem specula că fetele pot avea o comunicare mai intensă cu părinții lor despre probleme personale decât băieții.³⁴ Oricum ar fi, este clar că fericirea este contagioasă și e un fenomen social.

Întrucât alți oameni contează atât de mult pentru comportamentul și fericirea dumneavoastră, proximitatea familiei și a prietenilor este un element de luat în seamă când sunteți în situația de a accepta o slujbă nouă sau de a merge să trăiți într-un loc nou. Una dintre primele întrebări de bază pentru orice decizie legată de alegerea unui loc ar trebui să fie: „Unde locuiesc oamenii care contribuie cel mai mult la fericirea mea?” Distanța dintre prietenii noștri și noi a crescut în timp întrucât din ce în ce mai mulți oameni își părăsesc localitățile natale pentru a lucra mai departe, fapt ce ne lasă mai puțin timp pe care să-l petrecem cu oamenii la care ținem.³⁵ În cele ce urmează, puteți desena propria „hartă a prietenilor” asemănătoare cu cea arătată. Harta vă va ajuta să stabiliți cine contează cu adevărat pentru dumneavoastră și cât de departe este fiecare dintre cei dragi de dumneavoastră. Puteți reevalua portofoliul de prieteni, concentrându-vă atenția asupra celor pe care-i vedeți cel mai adesea și stabilind în compania cui vă simțiți cel mai bine. E posibil să vă dați foarte bine seama că

sunteți înconjurat de o grămadă de hahalere. În prezent, există aplicații sofisticate, care vă permit să-i identificați și pe prietenii dumneavoastră online.

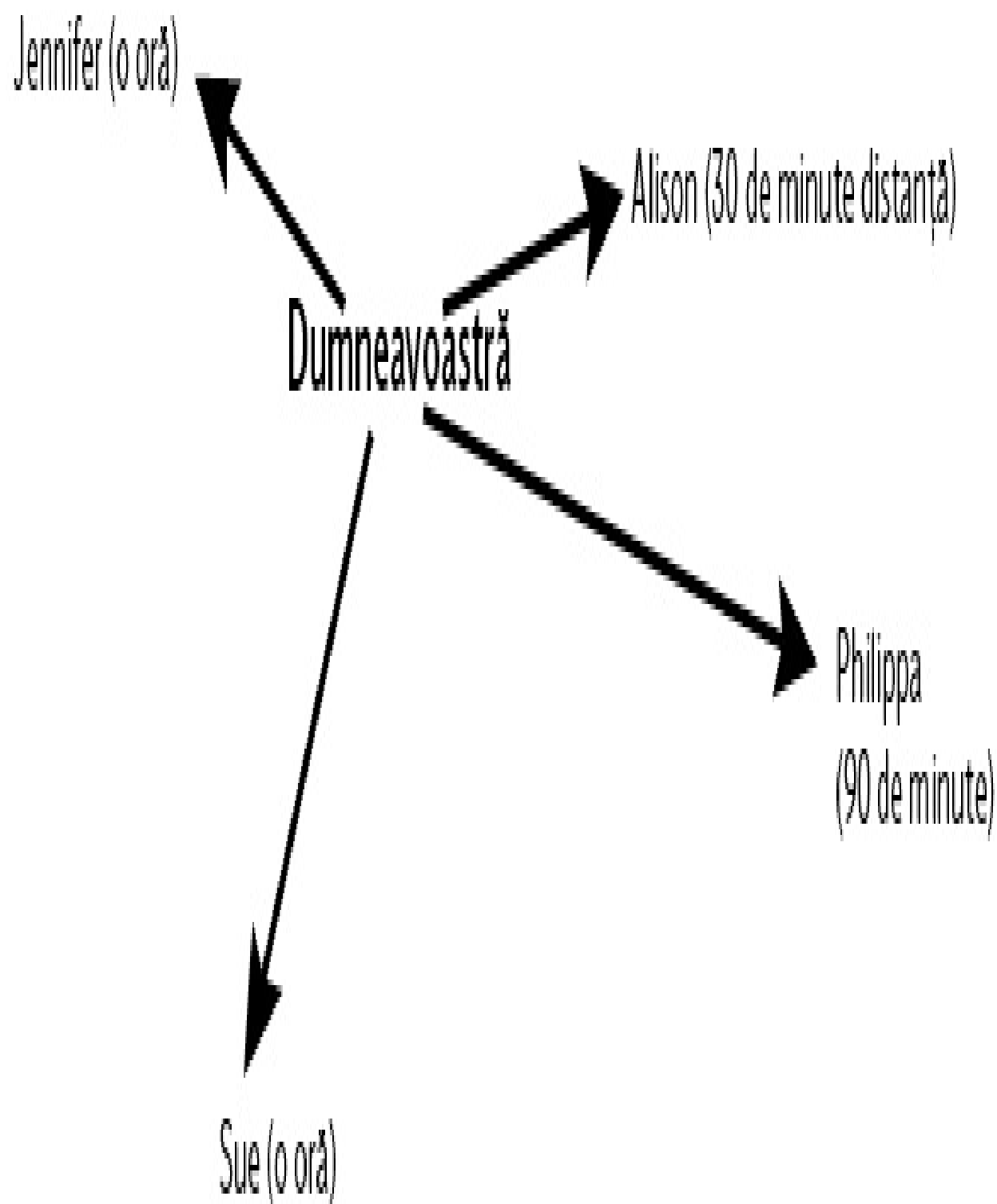
Jennifer (o oră)

Alison (30 de minute distanță)

Dumneavoastră

Philippa
(90 de minute)

Sue (o oră)



Mulțumită mijloacelor de comunicare socială, termenul de „prieteni” are un înțeles cu totul nou. Prietenii dumneavoastră de pe Facebook pot influența ceea ce faceți și felul în care vă simțiți, la fel ca prietenii din lumea reală. Prin urmare, merită să țineți cont și de acești „prieteni”. Ideea de a vă îndeletnici din când în când puțin cu „cultivarea Facebookului” pentru a vă reorienta și repune în funcțiune rețeaua socială poate avea recompense uriașe, deoarece îi stabiliți drept priorități pe acei oameni la care țineți cu adevărat. Probabil că din când în când vă studiați portofoliul financiar și la fel ar trebui să faceți și cu prietenii dumneavoastră.

E neîndoielnic faptul că halterele mi-au făcut mult mai multă plăcere și m-au ambiționat pentru că m-am antrenat cu un bodybuilder experimentat, care mi-a devenit prieten apropiat. Dixie are 54 de ani și face bodybuilding de 30 de ani. În această perioadă a ocupat unul dintre primele trei locuri la mai multe competiții de bodybuilding naționale și internaționale. Este un model pentru mine în timpul antrenamentelor. Dacă mersul la sală vă face să fiți mai fericit (și e posibil să nu vă facă, desigur), găsiți-vă un coleg de antrenament ca să vă puteți încuraja reciproc să vă apucați de sport și să vă stimulați unul pe celălalt odată ajunși la sală.

În general, ați putea încerca să petreceți mai mult timp cu amatorii de plăceri, dacă vieții dumneavoastră îi lipsește plăcerea, și mai mult timp cu cei interesați de motivație, dacă viața dumneavoastră nu este prea motivată. Poate veți dori să vă gândiți la cei mai importanți oameni din viața dumneavoastră. Utilizând pendulul din capitolul 1, întrebați-vă dacă locuiți mai aproape sau petreceți mai mult timp cu amatorii de plăceri, cu cei interesați de motivație sau „cu oameni de tot felul”. În prezent, fac o mulțime de lucruri motivante, chiar și mersul la sală e motivant, așa că fac tot ce pot cu puținele ocazii anuale ca să mă întâlnesc cu amatorul de plăceri care este Mig. Apreciez că am o plajă mult mai largă de colaboratori cu care să aleg să lucrez decât majoritatea oamenilor, dar când ai de unde alege, mulți oameni, poate motivați de o dorință greșită de realizare, vor lucra cu cei care e cel mai probabil să le dea un imbold în carieră. Eu încerc să lucrez cu oameni a căror companie o agreez.

Găsirea punctului optim

Dorim să fim la fel ca oamenii cu care considerăm că ne asemănăm, dar putem fi de asemenea influențați în mod negativ de succesele acestora. Studiile arată că satisfacția de viață și nivelul fericirii scad când venitul celor care locuiesc în vecinătate crește.³⁶ Venitul celor din apropierea dumneavoastră nu trebuie să crească pentru a vă afecta în mod negativ; e suficient să aflați că alții câștigă mai mult decât dumneavoastră. Cercetătorii i-au făcut recent pe angajații de la Universitatea din California să se prost dispună furnizându-le un link către salariile colegilor. Cei care câștigau mai puțin decât salariul mediu au fost mai nemulțumiți de slujbele lor după ce au văzut acel link.³⁷ Poate că asta spune câte ceva despre reținerea noastră, în special în Marea Britanie, de a vorbi despre bani.

Acest „efect al venitului relativ” nu se manifestă peste tot, însă în cadrul economiilor în tranziție, cu cât e mai mare venitul altora, care sunt asemenea respondenților, satisfacția de viață crește deoarece succesul financiar acționează ca un semnal că există oportunitatea ca toți ceilalți să câștige la fel de mult.³⁸ Într-un studiu foarte diferit, dar cu concluzii similare, participanții afro-americieni au dat un fals test de inteligență în urma căruia li s-a spus că fie au avut rezultate mai bune, fie mai slabe decât cel așezat lângă ei. Ei au manifestat o stimă de sine mai redusă când li s-a spus că au rezultate mai proaste decât un alb, dar mai crescută când cel care s-a descurcat mai bine era de culoare.³⁹

E posibil să existe un punct optim al comparațiilor sociale, când putem beneficia de faptul că privim în jos spre unii sau în sus spre cei cu care aspirăm să ne asemănăm. Când oamenii mă întreabă cum pot deveni mai fericiți, cum pot beneficia de mai mult sex, cum pot scădea în greutate ș.a.m.d., le răspund că ar trebui să aibă prieteni fericiți și să-i abandoneze pe cei nefericiți, să devină prieteni cu cei care fac frecvent sex și să-i abandoneze pe cei care nu fac, să aibă prieteni supli și să-i abandoneze pe cei supraponderali ș.a.m.d.

Deși spun aceste lucruri pe jumătate în glumă, trebuie să vă gândiți atent. Imaginați-vă un prieten care insistă să se laude cu viața lui sexuală picantă în timp ce dumneavoastră treceți printr-o perioadă de privațiuni în acest sens. Dacă ați face mai mult sex, ați fi mai fericit, dar veți deveni mai nefericit dacă prietenii dumneavoastră fac sex mai des decât dumneavoastră (sau cel puțin așa afirmă ei că fac).⁴⁰ Același raționament se aplică dacă prietena dumneavoastră se laudă cât îi este de ușor să se țină de dietă după ce tocmai ați comandat mai multă mâncare

la pachet. Ați putea „câștiga“, devenind mai asemănător cu prietena dumneavoastră, sau ați putea „pierde“ din cauza impactului negativ al faptului că aceasta o duce mai bine decât dumneavoastră. Dacă vreți să fiți „tras în sus“ de ceilalți, asigurați-vă că nu sunteți „trași în jos“ de invidia pe succesul lor. Alegeți normele sociale care vă orientează atenția inconștientă asupra unor așteptări importante pentru dumneavoastră. Aceasta va ține atenția dumneavoastră departe de comparații care vă definesc țeluri imposibil de atins și care doar vă determină să vă simțiți mai rău.

Așteptările contează și astfel vă puteți concentra mai mult asupra acelor oameni cu care doriți – și puteți – să vă asemănați mai mult. Pentru început, amintiți-vă că fericirea și nefericirea sunt contagioase și trebuie să faceți tot ce puteți pentru a o atrage pe prima și a o evita pe a doua. Alegerea grupurilor de referință corecte va fi esențială în acest scop. Mijloacele de comunicare socială vă permit mai multă flexibilitate în alegerea grupului de oameni asemenea dumneavoastră. Gândiți-vă la toți prietenii pe care-i aveți pe Facebook și începeți să le acordați prioritate celor al căror comportament doriți să-l copiați. Fiți însă realist – dacă sunt cu toții alergători de maraton sau campioni de bodybuilding, e posibil să vă construiți singur nefericirea în urma unor comparații prin care vă definiți țeluri imposibil de atins.

Cu puțin efort și prin încercări succesive, ar trebui să vă puteți ajusta grupurile de referință, astfel încât să vă reorientați atenția în moduri care vă vor face să fiți mai fericit. Multe dintre supozițiile pe care le faceți în legătură cu fericirea dumneavoastră sunt guvernate de supozițiile celor din jurul dumneavoastră. Odată ce sunteți conștient de acest lucru, vă puteți reconfigura normele sociale.

Proiectarea obiceiurilor

Creierul dumneavoastră caută încontinuu să-și conserve energia atențională, căutând moduri de a merge în direcția curentului. În consecință, o mare parte dintre lucrurile pe care le faceți vor fi obișnuite. După cum sunt convins că știți foarte bine, obiceiurile sunt ușor de deprins, dar e mult mai greu de renunțat la ele. Se formează un „ciclu al obișnuinței“, în trei pași: (1) indiciul – un declanșator care trimite creierul în modul automat; (2) rutina – actul fizic sau

psihic în sine și (3) recompensa, care stabilește pentru orice ciclu dacă merită memorat.⁴¹ După crearea unui ciclu al obișnuinței, acesta devine dificil de inhibat chiar dacă intră în conflict cu schimbările de motivație și cu intențiile conștiente.⁴²

Cea mai bună cale de a schimba un obicei constă în schimbarea rutinei, lăsând în urmă doar indiciul și recompensa. Ca fumător care dorește să se lase de acest obicei, uneori sunteți stresat la serviciu, acesta fiind indiciul, iar atenuarea acestei senzații fiind recompensa. Rutina dumneavoastră ar putea fi eliberarea de stres cu ajutorul unei țigări. Este mult mai dificil să eliminați stresul sau nevoia de a-l atenua decât să căutați alte rutine decât aprinderea unei țigări. Din nou, principiul simplu prin care e bine să faceți lucrurile bune mai ușor de realizat și lucrurile rele mai greu de realizat se aplică și aici. Nu luați țigări la serviciu; obțineți promisiunea din partea colegilor dumneavoastră că nu vă vor da din țigările lor. Apoi, când se instaurează pofta de a fuma, întindeți mâna după ibric. Știu că o ceașcă de ceai nu prea înlocuiește nicotina, dar în câteva săptămâni o va înlocui.

Dependențele de diverse tipuri sunt unele dintre obiceiurile la care e cel mai greu de renunțat. Dincolo de orice dependență fizică sau psihologică, însă, mediul contează de asemenea foarte mult. Există de asemenea o gamă mai largă de indicii exterioare ce alimentează dependența, ceea ce explică de ce e mai probabil ca un fumător ocazional să devină un utilizator regulat de nicotină decât ca un utilizator ocazional de cocaină să devină un utilizator regulat de cocaină.⁴³ Aceasta nu înseamnă că nicotina dă o dependență fizică mai puternică decât cocaina, ci pur și simplu că folosirea drogurilor se bazează pe oameni și contextele acestora, nu doar pe proprietățile fizice ale drogurilor. Amintiți-vă că o mare parte dintre acțiunile noastre sunt favorizate de oportunitatea de a le face. Am văzut deja că luarea unui angajament de renunțare la fumat poate fi foarte eficientă, dar trebuie să eliminați cât mai mult posibil din tentații. Vă poate ajuta în acest scop să ieșiți în oraș cu persoane care nu fumează.⁴⁴

Alte obiceiuri sunt oarecum mai slabe decât dependența de nicotină. Ați observat vreodată cât este de ușor să renunțați la ședințele la sală? Dacă nu aveți un partener de antrenament care să vă sune când ratați o ședință de antrenament, depinde de dumneavoastră să vă stabiliți repere care să vă determine să mergeți la sală. Cea mai dificilă parte ar putea fi în primul rând intrarea pe ușa sălii, dar acesta este doar primul pas: este de asemenea foarte ușor să încetați să mai mergeți la sală, odată ce ați început. Acesta pare a fi un comportament prin care

un obicei aparent este încălcat foarte ușor. În cazul „obiceiurilor slab înrădăcinate” ca acesta, aveți nevoie de imbolduri constante pentru a continua. Găsirea unei săli în drum spre sau dinspre serviciu reprezintă un start bun, dar trebuie să vă obișnuiți să mergeți la sală la aceeași oră din zi. Atât timp cât contextul vizitelor la sală nu se schimbă, după ce ați fost la sală vreo două luni (cam atât durează fixarea unui obicei), ar trebui să fiți capabil să vă țineți de el.⁴⁵

O modificare majoră în mediul dumneavoastră, cum ar fi mutarea în casă nouă sau schimbarea slujbei, reprezintă un moment perfect pentru a vă schimba câteva dintre obiceiurile înrădăcinate, deoarece aveți un mediu cu totul nou de proiectat.⁴⁶ Multe dintre reperele uzuale pentru vechile obiceiuri au dispărut. Aceasta ajută la explicarea faptului că soldații care erau consumatori de heroină, după ce s-au întors în Statele Unite în urma Războiului din Vietnam, în 1971, au fost mult mai puțin predispuși să utilizeze heroină un an mai târziu, față de consumatorii de heroină civili: tiparele de consum ale soldaților s-au schimbat atunci când contextul s-a schimbat.⁴⁷

Un studiu despre cititul ziarelor, urmărirea emisiunilor TV și practicarea sportului la studenți care s-au transferat de la o universitate la alta a dus la descoperirea faptului că aceștia au reușit să-și pună mai bine în practică intențiile de a-și schimba aceste obiceiuri când mediile în care s-au manifestat obiceiurile s-au schimbat după mutare. În cazul în care cititul ziarelor s-a transformat dintr-o activitate solitară într-o activitate socială, iar ei doreau să schimbe frecvența cu care citeau ziare, atunci așa au făcut. Obiceiurile lor s-au schimbat când reperele contextuale ale obiceiurilor s-au schimbat de asemenea.⁴⁸ Prin urmare, înainte de o mare schimbare, decideți ce comportamente vă vor face să fiți foarte fericit și încercați să creați contexte care vă vor ușura realizarea acestor lucruri.

Imaginați-vă că stabiliți unde ar trebui puse lucrurile dumneavoastră vechi în noua casă. Doriți să vă uitați mai puțin la televizor? Atunci puneți televizorul într-o încăpere nefolosită, nu în bucătărie, unde era anterior. Doriți să lucrați de acasă, fără să vă distragă Internetul atenția? Creați un spațiu de lucru în afara celui acoperit wireless. Să presupunem că vă schimbați slujba. Doriți să mergeți mai mult pe jos? Atunci, rezervați-vă un loc de parcare situat mai departe de birou. Doriți să mâncați mai rar la McDonald's? Atunci luați o mulțime de cupoane de reducere la un restaurant local. Odată ajuns într-un mediu nou începeți să faceți ceva, un lucru pe care l-ați proiectat în timpul tranziției și pe care e mai probabil să continuați să-l faceți, deoarece aveți o gamă nouă de repere contextuale pentru a fixa comportamentul.

Proiectarea unei vieți mai fericite

Cheia descoperirii fericirii constă în găsirea modurilor în care mersul în direcția curentului naturii umane simplifică aflarea fericirii. Principalele elemente care vă vor ajuta în acest demers sunt rezumate în tabelul de mai jos. Îl puteți consulta pentru a vă ocupa de orice comportament pe care doriți să-l schimbați de acum înainte. Încercați-l acum dacă vi se pare că sunteți pregătit sau lăsați-l pentru mai târziu. Am dat ca exemplu dorința de a citi mai mult, care a fost una dintre principalele mele aspirații pentru 2013. Se pare că realizarea lucrurilor considerate de oameni utile se află printre primele pe lista dorințelor acestora. Cu un mic efort inițial ca acesta vă puteți stimula fericirea, prin proiectare.

■

Element al proiectului	Comportament de schimbat (de exemplu, să citim mai m
Pregătire	De pus cărți în fiecare încăpere din casă
Prestabiliri	Stabilire ca pagină de pornire de Internet a unui site web
Element al proiectului	Comportament de schimbat (de exemplu, să citim mai m
Angajamente	De stabilit o întâlnire cu un prieten pentru a merge împre
Norme sociale	Alăturarea la un grup de pe Facebook, care citește și rece

■

Suntem cu toții creații ale mediului nostru și de aceea trebuie să fim foarte atenți la ceea ce fac ceilalți oameni aflați în contextele în care e probabil să ne aflăm sau am dori să fim și noi. La fel cum naturaliștii urmăresc comportamentul animalelor în mediul lor natural, trebuie să petreceți și dumneavoastră mai mult timp studiindu-vă propria persoană și alte ființe care evoluează în mediile dumneavoastră naturale – și să petreceți mult mai puțin timp punându-vă întrebări legate de ceea ce intenționați să faceți sau privind motivele pentru un lucru pe care tocmai l-ați făcut. Asemănați-vă mai mult cu David Attenborough și mai puțin cu David Letterman.

Cum punem fericirea în practică?

După ce ați primit răspunsul la întrebarea ce vă face fericit și ce nu, după ce v-ați proiectat în mod corespunzător mediul, trebuie să acordați atenție lucrurilor care vă fac fericit. În general, trebuie să acordați atenție acțiunilor dumneavoastră și persoanelor împreună cu care le faceți, străduindu-vă pe cât posibil să nu ratați experiențele fericite.

Fiți atenți la ceea ce faceți

În general, ar trebui să vă concentrați asupra activităților pe care le desfășurați, în loc să căutați o cale mentală de evadare către alte locuri sau alte activități. Când experiența fericită este în desfășurare, veți fi complet absorbit de ea, pierzând șirul orelor și uitând de toate celelalte, exceptând în cele din urmă oboseala, setea și foamea.¹ Gândiți-vă ce se întâmplă când sunteți captivat de un film bun: timpul trece foarte repede. Dacă sunteți angajat în mod intenționat într-o acțiune, atenția este îndreptată doar spre activitatea desfășurată, nu asupra duratei acesteia. Fiind o persoană foarte ușor de distras, sunt sigur că unul dintre motivele pentru care mă bucur atât de mult să merg la sală este că aceasta este una dintre extrem de puținele activități care se bucură de atenția mea deplină.

Consumarea experienței

Dacă suntem mai fericiți participând la experiențele noastre, atunci are sens să ne cheltuim banii pe experiențe bune. Într-adevăr, majoritatea dintre noi vor spune că simpla cheltuire a banilor pe o experiență, cum ar fi pe un zbor cu elicopterul,

ne face mai fericiți decât achiziționarea unui bun material, cum ar fi un televizor cu ecran plat.² În general, ne adaptăm mai lent la fericirea adusă de experiențe, ceea ce înseamnă că impactul lor persistă mai mult timp. Impactul achiziționării unui nou bun material nu numai că dispare mai rapid, ca intrare în procesul de producție a fericirii, ci opțiunile alternative pot rămâne de interes mai mult timp deoarece ne gândim în continuare la alte bunuri materiale pe care am fi putut să le cumpărăm.

Nu-i facem pe ceilalți nefericiți pentru că mergem la cină cu familia în oraș, ci în cazul în care cumpărăm o mașină nouă.³ Într-o serie de experimente care le-au dat participanților posibilitatea de a alege o experiență (de exemplu, o vacanță) sau un bun material (cum ar fi un aparat electronic) s-a manifestat mai puțin competiția socială în cazul experiențelor față de achiziționarea bunurilor materiale, în al căror caz contează mai mult să ții pasul cu familia Jones.⁴ Cheltuind mai mult pe lucruri pe care le faceți decât pe lucruri pe care le dețineți, reușiți să vă reformulați deciziile și să redefiniți grupurile de referință, astfel încât familia Jones să nu mai fie grupul cu care vă comparați. Veți descoperi că acest lucru vă permite să fiți în consecință mai fericiți.

Până și simpla discuție despre achizițiile experiențiale în comparație cu cele materiale ne poate face mai fericiți. Când un grup de studenți care nu se cunoșteau între ei au fost împărțiți pe perechi și fiecărei perechi i s-a cerut în mod aleatoriu să vorbească fie despre o achiziție experiențială (bani cheltuiți cu intenția principală de a dobândi o experiență de viață), fie despre o achiziție materială (bani cheltuiți cu intenția principală de a dobândi un bun material), cei care au discutat despre achiziții experiențiale au declarat că au savurat mai mult conversația purtată decât cei care au discutat despre achiziții materiale. Prin urmare, vă bucurați mai mult de conversațiile purtate despre ceea ce ați făcut sau intenționați să faceți decât de cele referitoare la bunuri pe care le dețineți sau intenționați să le achiziționați. Oamenii vă vor simpatiza de asemenea mai mult dacă puneți în practică acest lucru: perechile de participanți care au discutat despre achiziții experiențiale au declarat impresii mai favorabile despre partenerii lor de conversație decât perechile care au discutat despre achiziții materiale.⁵

Acestea fiind zise, când achizițiile experiențiale și cele materiale ies prost, oamenii declară că resimt aceleași niveluri scăzute de fericire în urma acestora.⁶ Foarte mult depinde de așteptările pe care le aveți. Dacă vă așteptați să câpătați o casă și acest lucru nu se întâmplă, veți fi nefericit din acest motiv, la fel ca

studentii care se așteptau să câștige mulți bani când vor înainta în vârstă, dar nu au reușit să câștige atât de mult cât au anticipat, ajungând să fie nemulțumiți de viețile lor.

Merită de asemenea să spunem că distincția dintre achizițiile experiențiale și cele materiale nu este mereu foarte clară. În urmă cu aproximativ un deceniu, aveam o TVR Chimaera. Era o mașină minunată. Am cumpărat-o atât pentru sunetul motorului, cât și pentru toate celelalte detalii. Ori de câte ori porneam motorul, zâmbeam puțin în mine, iar această senzație nu s-a atenuat prea mult în timp. Era de asemenea o mașină uluitor de condus (chiar dacă puțin animalică, ceea ce a dus la faptul că am făcut accident cu ea, dar asta este o altă poveste). Mașinile sunt privite adesea drept achiziții materiale, dar TVR-ul meu a fost experiență pură și am câteva amintiri extraordinare ale acestor experiențe (acum, chiar și amintirea accidentului își are povestea ei). La fel ca în cazul majorității lucrurilor în viață, și în acest caz este nevoie de echilibru, deși poate cu o ușoară preponderență a bunurilor experiențiale față de bunuri materiale.

Stimularea atenției

Din cauza legii diminuării veniturilor marginale (pentru bere, pizza, fericire), ultimele câteva unități de plăcere resimțită sunt mai puțin valoroase pentru fericirea dumneavoastră generală decât primele câteva unități de motivație resimțită și invers. Aceasta înseamnă că, de îndată de fericirea generată de desfășurarea unei activități relativ plăcute începe să dispară, ar trebui să faceți altceva, relativ util. Iar când fericirea produsă de acea a doua activitate începe să dispară, a sosit timpul să reveniți la activitatea relativ plăcută. Resursele dumneavoastră atenționale nu se vor epuiza cum s-ar fi epuizat altfel, deoarece puteți trece de la o activitate la alta când începeți să vă simțiți obosit sau neatent, evitând să vă adaptați la ceea ce ar putea deveni altfel banal. Nu uitați să rămâneți concentrat pe fiecare activitate în timp ce o desfășurați. Prin urmare, ceea ce descriu eu nu este sinonim cu desfășurarea simultană a mai multor activități (multitasking), care, după cum vom vedea în curând, nu este deloc bună pentru fericire.

Pentru o activitate dată, puteți căuta de asemenea să acordați atenție unor aspecte diferite ale vieții, ca să păstrați sub control veniturile marginale aflate în scădere.

Să luăm spre exemplu naveta. Ați putea încerca să mergeți mai mult pe jos sau cu bicicleta, fapt care s-a arătat că face drumul de la/până la slujbă să devină relativ plăcut.⁷ Ei bine, acestea nu sunt însă soluții pentru cei care fac navete lungi, dar și în acest ultim caz puteți schimba natura navetei astfel încât să beneficiați de stimuli care vă vor face mai fericit. Faceți eforturi pentru a acorda atenție lucrurilor pe care le auziți, pe care le faceți sau persoanelor cu care vorbiți în tren sau în mașină. Sunt norocos pentru că pot lucra în timpul călătoriei de o oră de la mine de acasă, din Brighton, până la serviciu, în Londra, altfel naveta ar fi chinuitoare pentru un om dedicat. Sau, dacă vă duceți copiii cu mașina la școală, puteți folosi acest timp pentru a-i testa la tabla înmulțirii (după cum mi-a spus Liz Plank – una dintre cercetătoarele care au ajutat la elaborarea acestei cărți – că proceda tatăl ei cu ea când era mică).

Observați că scopul a căpătat un caracter percutant în aceste exemple, dominate altfel de chin. Când activitățile sunt plicticoase, de exemplu statul la rând sau așteptatul în aeroport, puteți încerca să acordați atenție plăcerii, ascultând muzică, sau motivației, citind o carte. Mai puteți iniția o conversație cu un necunoscut, dacă aveți chef de vorbă. Probabil procedați deja astfel, așa că va fi pur și simplu cazul să vă reamintiți să faceți acest lucru mai des. Dacă nu puteți schimba activitatea, atunci schimbați ținta atenției dumneavoastră în decursul experienței.

Știm deja că atunci când trebuie să luăm o decizie ne poate ajuta luarea unei pauze. În mod asemănător, uneori dacă vă întrerupeți din ceea ce faceți și apoi reluați activitatea, puteți intensifica fericirea resimțită când reveniți la acea activitate. Închipuiți-vă că vi se cere să vă uitați la programe TV care conțin sau nu reclame. Pariez că ați prefera să vă uitați la televizor fără să urmăriți acele reclame agasante. Și eu gândesc la fel. Totuși, în cadrul unui studiu care a ales în mod aleatoriu persoane aflate în aceste două ipostaze, cei care urmăreau și reclamele s-au bucurat mai mult de programe, iar respectivii cercetători, la fel ca noi, nu au anticipat aceste efect surprinzător asupra participanților.⁸ Fenomenul este diferit de distragerea atenției deoarece majoritatea programelor de televiziune sunt anume concepute pentru a fi „întrerupte” de reclame, pe când alte activități nu: programele TV vă lasă în suspans câteva minute, permițându-vă să reveniți la un film, de exemplu, nerăbdător să aflați ce se va întâmpla și mai fericit în urma revenirii.

Tipul de pauză pe care o luați poate afecta randamentul. Ca o ilustrare extraordinară a acestui fapt, 145 de participanți de la Universitatea din

California, Santa Barbara, au îndeplinit fiecare sarcina de a inventa „utilizări neobișnuite“, în ideea de a descoperi cât mai multe utilizări creatoare posibile ale unui obiect banal, cum ar fi o cărămidă. Au primit un timp de gândire, apoi au luat o pauză, în timpul căreia o parte dintre participanți au desfășurat o operație nesolicitantă (au urmărit cifre colorate pe un ecran și au semnalat care dintre ele sunt pare și care impare). Când au revenit la operația inițială, aceștia au dat cele mai bune rezultate în etapa a doua, deoarece creierele lor nu erau nici sub-, nici supraocupate; la fel ca în cazul terciului de ovăz din povestea lui Goldilocks³, pauza a fost taman ce trebuia.⁹ Eu și Rob Metcalfe am arătat cum este asociată creativitatea cu mai multă fericire, de aceea, dacă dați resurselor dumneavoastră atenționale o sarcină nesolicitantă, de contemplare, vă puteți îmbunătăți fericirea, dar și calitatea ideilor.¹⁰

Dacă sunteți un spirit mai aventuros, încercați să aveți câteva experiențe noi. Porniți cu încetul și vedeți cum decurg lucrurile. Alternați posturile de radio pe care le ascultați dimineața, pentru a asculta muzică aparținând unor genuri diferite. Cumpărați bilete ca să vedeți un actor de comedie de care nu ați mai auzit, dar care a fost ridicat în slăvi. Toate acestea vă vor orienta atenția în moduri care vă vor intensifica fericirea și, dacă nu se întâmplă așa, nu repetați experiențele, ci încercați ceva nou. Încercați de asemenea experiențe noi, cu oameni noi. Se presupune că vă vor face să aveți mai multă imaginație, fapt care, așa cum am văzut, este benefic pentru fericire: antreprenorii devin mai inovatori și e mai probabil să solicite patente pentru invențiile lor atunci când au rețele sociale diverse în afara familiei și a prietenilor.¹¹

Sau măcar acestea ori alte experiențe noi vor ajuta la încetinirea trecerii percepute a timpului. În parte, motivul pentru care timpul trece atât de încet pentru copii este faptul că ei au încontinuu experiențe noi.¹² De fapt, un copil în vârstă de zece ani va crede că un minut durează mai mult de două minute.¹³ Pare că în creierele noastre timpul se calculează de fapt pe baza numărului de evenimente care au loc; cu cât sunt mai multe evenimente, cu atât simțim că a trecut mai mult timp. Dacă ați văzut șase diapozitive timp de 30 de secunde fiecare și 30 de diapozitive timp de șase secunde fiecare, veți crede că a trecut mai mult timp privind cele 30 de diapozitive, chiar dacă intervalele totale de timp sunt evident egale.¹⁴ Aceasta ar putea ajuta la explicarea motivului pentru care vă amintiți că o zi a trecut rapid când sunteți la o ședință după alta, dar lent dacă ați petrecut ziua doar în biroul dumneavoastră.

Cei care au ca trăsătură puternică de personalitate „deschiderea la experiențe

noi“ declară că sunt mai mulțumiți de viețile lor și au emoții pozitive.¹⁵ Da, minunat, ați putea spune, dar dacă nu sunt o persoană deschisă? Ei bine, nu va fi suficient un simplu imbold pentru a vă determina să încercați un lucru nou, dar ce poate fi atât de rău într-o nouă experiență? Dacă nu vă place, nu o repetați. Am încercat o dată Marmite⁴ și nu mi-a plăcut deloc. Măcar acum știu că are un gust groaznic. Ca în orice situație, atenția este esențială. Puteți participa la plăcerea și motivația pe care vi le dă o experiență nouă ce se încheie cu bine și puteți de asemenea participa la lecțiile învățate în urma unei experiențe noi, care se încheie prost.

Evocarea sentimentelor plăcute

Există câțiva stimuli evidenți pe care uneori însă îi uităm și cărora le putem acorda atenție pentru a fi mai fericiți. Unul dintre cei mai importanți este să ascultați muzică. Este un stimul primar care face parte de mii de ani din toate culturile, reunind oamenii la nunți, înmormântări, festivaluri muzicale și improvizații colective în public (flash-mob). După cum a arătat Nietzsche, participăm cu tot trupul atunci când ascultăm muzică, mișcând automat mușchii ca răspuns la aceasta, dansând, bătând ritmic din picioare sau doar ținând isonul. Este un mod intens de deschidere a minții și influențează cel mai puternic acea regiune din creier asociată cu emoțiile pozitive și cu memoria, așa cum nici o altă intrare în procesul de producție a fericirii nu poate.¹⁶

Terapia prin muzică a fost utilizată la tratarea bolilor cardiace, a accidentului cerebral, a sindromului de stres posttraumatic, a tulburărilor de dispoziție și a problemelor comportamentale la copii.¹⁷ Oamenii bolnavi de Alzheimer care nu pot răspunde la limbaj răspund la muzică; aceasta poate împiedica de asemenea ticurile la bolnavii care suferă de sindromul Tourette.¹⁸ Forțele Armate Britanice folosesc în prezent muzica drept intervenție de succes în tratarea traumelor veteranilor de război. Ascultarea muzicii reduce până și disonanța cognitivă: copiii forțați să se joace cu o jucărie în locul alteia au devalorizat mai puțin a doua jucărie când ascultau muzică decât când era liniște. Puțină terapie muzicală vă poate ajuta să fiți puțin mai fericit și este sigur mai puțin costisitoare decât terapia prin cumpărături.

De multă vreme le sunt recunoscător părinților mei pentru că mi-au creat un mediu în care mă puteam bucura de muzică și mi-ar plăcea dacă și copiii mei ar ajunge să fie la fel de entuziasmați de muzică precum sunt eu. Muzica a fost cu adevărat prima mea dragoste. În esență, pe când eram elev la școala primară îmi plăceau muzica pop și disco, în gimnaziu preferam muzica soul, muzica indie la universitate, muzica dance către 30 de ani și puțin peste 30 de ani și toate cele de mai sus în ultimii zece ani. Am cheltuit o sumă însemnată de bani pe viniluri, CD-uri, mers la concerte, și toți acești bani au fost bine cheltuiți. The Jam va fi mereu trupa mea preferată, urmată îndeaproape de Faithless, dar țin pasul cu cele mai recente tendințe în muzică și intenționez să continui la fel până îmi pierd auzul. Evident, fac tot ce pot pentru a-i „îndoctrina” pe Poppy și Stanley cu gustul meu muzical impecabil.

Prin urmare, când puneți jos această carte, alegeți un cântec favorit, ascultați-l, acordați-i atenție și vedeți cât de bine vă veți simți, atât în timp ce este redat, cât și după aceea. Dacă uitați să ascultați muzică, este suficient să dați câteva pagini înapoi până la capitolul 6, unde am vorbit despre proiectarea propriului dumneavoastră mediu. Descărcați o aplicație muzicală în telefon sau puneți în baie un radio rezistent la apă. Dar, ca prestabiliri, ce măsuri puteți lua? Căutați un radio cu ceas deșteptător sau lăsați casetofonul pornit în mașină după ce ați scos-o din funcțiune, astfel încât radioul să pornească data viitoare când veți intra în mașină. Dar în ce privește angajamentele? Adăugați „ora de muzică” în jurnal sau rezervați-vă „bani pentru muzică”, destinați concertelor ori lecțiilor de chitară. În final, normele sociale. Vă puteți stabili ca prioritate să vă vedeți cu oamenii care iubesc muzica sau să intrați în legătură cu ei în cadrul unei aplicații de partajare a pieselor muzicale.

Nu subestimați nici efectele umorului. 20 de minute în care urmăriți o comedie reduce nivelurile stresului în aproximativ aceeași măsură ca 20 de minute de alergat pe bandă.¹⁹ O oră de urmărit un filmuleț amuzant e suficientă pentru a crește numărul anticorpilor ce combat infecția în fluxul sangvin timp de 12 ore, cât și pentru activarea „celulelor naturale ucigașe”, care ținesc în mod selectiv celulele infectate și pe cele tumorale.²⁰ Râsul ajută de asemenea la relaxarea mușchilor: oamenii care au fost pe cale să primească un șoc electric au declarat că s-au temut mai puțin de această perspectivă dacă au ascultat mai întâi o înregistrare amuzantă.²¹ Ar trebui să vă gândiți să râdeți un pic înainte de o injecție sau de un interviu pentru ocuparea unui loc de muncă.

Umorul a fost de asemenea utilizat cu succes pentru a reduce perceperea

singurătății și suferinței la oamenii vârstnici.²² Este o cale de a face față încercărilor și necazurilor vieții, evidente în cazul personalului din spitale și al celui de intervenție de urgență, care glumește pentru a face față situațiilor extrem de stresante.²³ Umorul ajută de asemenea la integrarea socială. Tații sunt mult mai predispuși să se implice în programul SureStart (program de intervenție pentru copii sub cinci ani în zonele dezavantajate din Irlanda de Nord) când angajații SureStart au simțul umorului.²⁴

Am văzut deja, foarte clar, că râsul vă face să vă simțiți mai fericit. Dar nu e la fel de clar să vă amintiți acest lucru simplu. Și în acest caz, aplicați principiile proiectării fericirii. Îmi încurajez prietenii de la serviciu să inventeze replici amuzante când nu se află la birou atunci când le solicit ceva, astfel încât să-mi stârnească râsul când le văd în inboxul meu. Ca prestabiliri, preînregistrați comediiile dumneavoastră favorite și puneți-le deoparte pentru zile negre. Angajați-vă să le vedeți împreună cu prietenii. Pur și simplu faptul că sunteți înconjurat de oameni care au același simț al umorului ca dumneavoastră este o rețetă pentru a vă stârni râsul.

Deși fiecare consideră alte lucruri ca fiind amuzante, umorul, la fel ca muzica, este plăcut pentru aproape toți.²⁵ Nu pot folosi același raționament pentru vreo activitate motivantă în mod generic, dar nu încapă îndoială că trebuie să vă intereseze ceea ce faceți – și trebuie să vă intereseze în timp ce desfășurați respectiva activitate, fără a fi absorbit exclusiv de rezultatul pe care urmează să-l obțineți.

Trăiți în prezent

Unii dintre dumneavoastră s-au așteptat probabil ca eu să fi vorbit deja despre abilitatea de a trăi în prezent. Antrenarea abilității de a trăi în prezent se referă la dezvoltarea unui simț constant de conștientizare și a capacității de a rămâne ancorat în prezent. Abilitatea de a trăi în prezent intră sub umbrela mai cuprinzătoare a terapiilor bazate pe terapia comportamentală cognitivă tradițională (TCC). TCC este o terapie conversațională care vizează soluționarea emoțiilor, percepțiilor și comportamentelor disfuncționale prin concentrarea atenției asupra lui „aici și acum“, în locul reflectării la un alt loc și un alt timp.

Câteva dintre cele mai eficiente intervenții de tip TCC sunt cât se poate de „ușurele ca stil“, cum ar fi notarea câtorva gânduri din când în când.²⁶

Abilitatea de a trăi în prezent adaugă metode psihologice noi, cum ar fi meditația, la tehnicile TCC. Implică o concentrare mai puternică asupra respirației proprii și a corpului, precum și o conștientizare și acceptare mai profundă a gândurilor și sentimentelor. Are ca scop schimbarea modului în care ne raportăm la gândurile noastre, în loc să ne schimbăm gândurile propriu-zise.²⁷ Unul dintre cele mai eficiente aspecte ale antrenării abilității de a trăi în prezent este reorientarea conștientă a atenției. Atenția concentrată presupune concentrarea asupra unui singur lucru, cum ar fi respirația. Monitorizarea deschisă implică participarea la tot ce cuprinde mediul dumneavoastră, lucruri pe care altfel nu le-ați observa, cum ar fi vântul sau bătaia unui ceas. Strategiile de concentrare a atenției și de monitorizare deschisă s-au dovedit utile pentru oameni, ajutându-i să-și regleze emoțiile și să împiedice recăderea în depresie.²⁸

Abilitatea de a trăi în prezent își are cu certitudine locul ei. Cred însă că este limitată, și asta din două motive: primul –oamenii trebuie să o aleagă de unii singuri și al doilea – necesită un efort destul de mare. Abordarea concentrată pe context prezentată în această carte, spre deosebire de cea bazată pe percepții, necesită doar ca dumneavoastră sau o persoană apropiată să vă poată influența mediul și, odată realizat acest lucru, e nevoie apoi doar să rămâneți fidel comportamentului dumneavoastră. Ca în cazul multor lucruri sugerate de mine, în general este mai ușor și mai eficient să stimulați sistemul 1 decât să îmboldiți sistemul 2 și în consecință sunt optimist că sugestiile comportamentale din această carte pot fi încorporate în formele ușoare ale TCC și ale abilității de a trăi în prezent.

Aveți grijă cu cine vă întovărășiți în acțiunile dumneavoastră

Există un mod de a fi mai fericit care aproape nu dă greș: petreceți mai mult timp cu oamenii care vă plac. Pe lângă beneficiile faptului că le cereți celorlalți sfatul în privința propriei dumneavoastră fericiri, dovezile arată foarte clar că există o legătură extrem de strânsă între fericire și desfășurarea activităților împreună cu oamenii pe care-i plăceți și la care țineți. Unul dintre principalele motive pentru

care persoanele religioase sunt mai mulțumite de viețile lor este faptul că au mai multe legături sociale, deși o puternică identitate religioasă ajută de asemenea.²⁹ Faptul că vă înconjuzați cu alți oameni poate ajuta de asemenea la ușurarea adaptării la experiențele dificile; văduvele par să-și abată mai rapid atenția de la pierderea suferită când au parte de susținere socială.³⁰ Prietenii dumneavoastră nu numai că vă fac să fiți mai fericit deoarece sunt disponibili să vă țină companie, ci și pentru că vă fac să simțiți că aveți importanță.³¹

Reamintiți-vă din datele furnizate în capitolul 2 că anumite tipuri de oameni ne provoacă în măsuri diferite plăcere și motivație pe măsură ce ne angajăm în diverse activități. Datele sugerează că, pentru a beneficia de o navetă mai motivantă, e bine să folosiți aceeași mașină împreună cu colegii dumneavoastră. Ieșiți cu rudele în oraș sau implicați-le în timpul petrecut cu copiii dumneavoastră, pentru a face aceste ocazii mai plăcute. Implicați-i pe copii în activitățile casnice împreună cu dumneavoastră, după care uitați-vă la televizor împreună, intensificând astfel plăcerea resimțită de majoritatea participanților la desfășurarea acestor activități. Îngrijirea copiilor noștri este o experiență pe care eu și Les am descoperit că este cel mai bine să o împărtășim unul cu celălalt și, la modul ideal, de asemenea cu alți părinți și copiii lor.

Dacă datele nu vă conving despre meritele momentelor petrecute în compania altor persoane, încercați să răspundeți la o întrebare simplă: dacă ați petrece cu 20 de minute mai mult în fiecare zi cu oamenii pe care-i plăceți sau, în caz că nu reușiți acest lucru, ați vorbi măcar la telefon cu oamenii pe care-i cunoașteți, ați fi mai fericiți? Dacă mi-ați permite să răspund în locul dumneavoastră: răspunsul este afirmativ, indiferent cât de fericit sunteți la acel moment. Nu sunt la fel de încrezător că o creștere salarială de 1 000 de dolari v-ar face pe toți mai fericiți. Desigur, 1 000 de dolari înseamnă o grămadă de bani pentru mulți dintre dumneavoastră, dar 1 000 de dolari în plus nu vă vor face pe toți mai fericiți.

Atunci de ce majoritatea dintre noi nu găsim timp? Cred că acest lucru are mult de-a face cu aprecierea greșită a volumului de timp discreționar de care credem că dispunem, după cum am spus mai devreme. Prin urmare, când spunem că nu putem găsi 20 de minute din aproximativ 1 000 de minute cât suntem treji zi de zi, de fapt spunem că respectiva activitate nu reprezintă o prioritate pentru noi. Multe cărți despre fericire vă vor îndemna să vă rezervați timp pentru ceilalți, dar planificarea necesită ea însăși un timp pe care-l puteți amâna pentru că există mereu lucruri care par să fie mai importante. În ideea multora dintre observațiile mele din această carte, cred că merită să vă gândiți cum să vă găsiți timp fără ca

planificarea să necesite un timp mai îndelungat.

Așadar, la serviciu, în loc să utilizați toaleta de pe hol, începeți să o folosiți pe cea de la celălalt capăt al etajului. Astfel veți fi forțat să parcurgeți întregul birou, iar socializarea cu ceilalți devine mai probabilă. Directorii de la Pixar, din Meryville, California, experimentau reproiectarea mediului din proximitate și au decis să existe o singură baie în toată clădirea pentru ca toți angajații să fie nevoiți să meargă în același loc.³² Directorii au anticipat că astfel oamenii vor interacționa mai degrabă între ei și că toți cei prezenți în birou vor fi mai înclinați să socializeze. Aveau dreptate. Și astfel a înflorit și creativitatea.

Merită să spun că până și introverții sunt probabil mai fericiți atunci când sunt printre oameni pe care-i plac. Introversiunea și extraversiunea sunt categorii de personalitate cuprinzătoare, care descriu o paletă de predispoziții și comportamente, cum ar fi tendința de a se implica în situații sociale, mai pregnantă la extravertiți. Multe aspecte ale lumii noastre sunt proiectate pentru extravertiți, cum ar fi o activitate de grup în clasă, la școală și la locul de muncă. Totuși, chiar și introverții beneficiază de interacțiunea socială; ei au nevoie doar de un alt echilibru decât extravertiții și sunt mai puțin toleranți în cazul situațiilor sociale neplăcute.³³

Nu vă lăsați distrați

Un om care-și maximizează fericirea este un om care-și alocă optim atenția. Din nefericire, cei mai mulți dintre noi sunt oarecum departe de acest optim. O mare parte a problemei provine din faptul că atenția ne este distrasă de la experiențele noastre. Distragerea este foarte diferită de luarea unei pauze. Ea izvorăște dintr-o perturbare interioară, cum ar fi gânduri nepoftite, de exemplu atunci când vă întrebați dacă ați lăsat farurile aprinse sau unde să mergeți în vacanță vara aceasta, și, de asemenea, din stimuli exteriori, cum ar fi oameni și mesaje e-mail. Pe de altă parte, când luați o pauză înseamnă că alegeți în mod deliberat să vă întrerupeți în acel moment. După cum am văzut mai devreme în acest capitol, luând tipul corect de pauză vă puteți accentua creativitatea. Același lucru se poate spune și despre distragerea atenției. Prin urmare, dacă auziți pe cineva spunând „abaterea gândurilor este un lucru bun“, ceea ce încearcă să spună

acesta este că o pauză stabilită reprezintă un lucru bun.

Costurile distragerii atenției

Distragerea este păguboasă, deoarece necesită costuri de interschimbare. Un cost de interschimbare reprezintă energia atențională necesară trecerii de la o activitate la alta.³⁴ De fiecare dată când vă îndreptați atenția asupra unui alt lucru, creierul dumneavoastră trebuie să se reorienteze, fapt ce vă consumă din resursele mentale. Când vă întrerupeți ca să trimiteți un sms, un mesaj prin Twitter sau un e-mail, vă folosiți energia atențională pentru a trece de la o operațiune la alta. Făcând frecvent acest lucru, rezervele dumneavoastră de atenție se reduc rapid, devenind și mai complicat să vă concentrați asupra oricărui lucru doriți. Presupunând că doriți să desfășurați o activitate plăcută și/sau utilă, veți fi mai puțin fericit dacă-i acordați doar o atenție limitată.

Prin urmare, desfășurarea simultană a mai multor activități (multitaskingul) vă face mai puțin fericit și are de asemenea ca rezultat o productivitate mai scăzută. Un studiu recent interesant a implicat 218 studenți olandezi, cărora li s-a cerut să rezolve un careu de Sudoku și să efectueze căutarea unui cuvânt într-un interval fix de timp, de 24 de minute. Participanții la experiment au fost împărțiți în mod aleatoriu în următoarele trei grupe: unii erau forțați la multitasking, cerându-li-se să facă ambele operațiuni simultan, alții își puteau organiza munca trecând liber de la careul Sudoku la căutarea cuvântului, iar ultimii erau forțați să facă operațiunile în succesiune. Li s-au acordat puncte pentru fiecare pătrățel de Sudoku completat corect și fiecare cuvânt găsit. Numărul total de puncte a fost cel mai scăzut pentru primul grup și cel mai mare pentru cel de-al treilea.³⁵ Aceste rezultate sugerează că o planificare clară a muncii e mai bună din punctul de vedere al productivității. Prin urmare, multitaskingul poate părea extraordinar, dar în realitate nu vă este de ajutor.

Multitaskingul vă poate da, în orice caz, impresia că sunteți mai productiv, de unde părerea greșită despre noi înșine. Acesta este un motiv bun pentru care continuăm să-l practicăm.³⁶ Acum vă puteți aminti însă că v-ați simți mai bine dacă v-ați concentra asupra unui singur lucru la un moment dat și, în plus, ați realiza de asemenea mai multe. Pentru multitasking este nevoie de efort și nu

merită. Din acest motiv nu folosesc diapozitive când predau cursuri: astfel studenții mei nu vor fi nevoiți să consume resurse atenționale, trecând de la diapozitive la vocea mea și înapoi. Apropo, acesta este de asemenea un exemplu bun de adaptare, disconfortul printre studenții mei la începutul semestrului este sesizabil, dar lipsa diapozitivelor este lucrul pe care-l comentează favorabil la sfârșitul cursului.

Costurile distragerii sunt mai transparente acum, în epoca modernă. Progresele tehnologice recente au adus o serie de beneficii, inclusiv o creștere a venitului național, prețuri mai reduse pentru consumatori și în final chiar o creștere a satisfacției de viață.³⁷ În calitate de profesor universitar, viața mea este ușurată mult de faptul că pot descărca de pe Internet articole de ziar, în loc să răsfoiesc teancuri de cărți și reviste. Totuși, tehnologia modernă își are și dezavantajele ei, cel mai mare fiind distragerea atenției. Un studiu recent a estimat costul combinat al distragerii atenției pentru companiile din Statele Unite ca fiind în jur de 600 de miliarde de dolari pe an.³⁸ Thomas Jackson, cunoscut sub numele de Dr. E-mail pentru cele aproape două decenii de activitate la... stați puțin... neatenția cauzată de mesajele e-mail, estimează că numai mesajele e-mail costă firmele din Marea Britanie aproximativ 10 000 de lire sterline (16 500 de dolari) per angajat anual.³⁹

Cercetările arată că atunci când citim online un text cu linkuri înglobate, vom deveni rapid mai confuzi în legătură cu ceea ce citim, chiar dacă nu dăm clic pe linkuri, în comparație cu situația în care citim un text tipărit.⁴⁰ Simplul fapt că există un link în text ne forțează creierul să aleagă dacă să dea sau nu clic pe el, fapt care în sine ne distrage atenția. Tot timpul pe care-l petreceți online vă exersează circuitele neuronale dedicate „parcurgerii în diagonală“, nu pe cele destinate „cititului și gândirii profunde“. Apoi, când treceți offline, v-ați antrenat creierul să participe la lucruri la care în mod normal nu ar participa. Aceasta este pierderea unui timp în care ați putea resimți în schimb plăcere și motivație.

Dacă e nevoie să vă convingeți mai bine de costurile distragerii atenției, observați corelarea dintre intensificarea distragerii atenției părinților de către Internet, sms și e-mail și creșterea numărului de accidente suferite de copiii mici, ce semnifică o inversare a tendinței de scădere manifestate de mult timp și de asemenea spre deosebire de continua scădere a numărului accidentelor suferite de copiii mai mari.⁴¹ Sau, într-un cadru controlat, gândiți-vă la efectele cauzale ale (1) utilizării telefonului, (2) trimiterii unui sms sau (3) ascultării muzicii asupra probabilității de a fi lovit în timp ce traversați strada într-un mediu

simulat. Care dintre cele trei credeți că vă distrage cel mai mult atenția? Ei bine, e mai probabil să fiți lovit de o mașină în timp ce trimiteți un sms sau ascultați muzică, dar toate cele trei situații sunt mai periculoase decât să nu vă fie abătută atenția de nimic.⁴² Pe de altă parte, când oamenii se află la volan într-un simulator, trecând de la frânare ca răspuns la stopurile mașinii din față la numărarea repetărilor unui sunet, rezultatul a fost o întârziere echivalentă cu 5 metri distanță de frânare.⁴³ Merită să rețineți această cifră pentru data viitoare când vă veți afla în spatele volanului.

Cu gândul la bani

Ni se poate părea din ce în ce mai dificil să acordăm atenție lucrurilor pe care le facem dacă se pare că timpul nostru este din ce în ce mai acaparat. Pe măsură ce deveniți mai bogat, veți considera că timpul dumneavoastră este mai valoros și, apreciind mai mult timpul sau orice altceva din același motiv, înseamnă că vi se va părea mai limitat. Prin urmare, îl veți prețui și mai mult și-i veți acorda și mai multă atenție. Dacă ați putea cere 1,5 dolari pe minut de lucru la calculator, veți simți mai mult presiunea timpului decât dacă ați cere 0,15 dolari pe minut pentru fix aceeași operație.⁴⁴ De fapt, aceiași autori arată că e suficient să vă fie adusă în atenție bogăția pentru a resimți presiunea timpului. Dacă ați putea fi determinat să vă simțiți bogat oferindu-vi-se o scală pe care „economii serioase” ar însemna peste 500 de dolari, veți declara că vă simțiți mai „presat de timp astăzi” decât dacă ați fi determinat să vă simțiți sărac pe criteriul unei scale pe care ar trebui să aveți peste 400 000 de dolari pentru a fi considerat cu „economii serioase”.

Gândul la timp în termeni de bani vă afectează de asemenea resimțirea plăcerii în timpul activităților desfășurate în timpul liber. Închipuiți-vă că vi se pun câteva întrebări legate de banii câștigați în ultimul an și că prietenul dumneavoastră a răspuns la aceleași întrebări și, în plus, la întrebarea privind quantumul salariului său pe oră. Apoi ascultați fiecare timp de 86 de secunde „Duetul florilor” din opera Lakmé. Cine credeți că va savura cel mai mult muzica și va fi cel mai răbdător? Dumneavoastră, pentru că prietenului dumneavoastră tocmai i s-a reamintit cât câștigă pe oră, fapt care-i atrage atenția asupra propriei persoane. Efecte asemănătoare au fost descoperite de asemenea când cercetătorii le-au permis participanților să-și creeze propriile experiențe în timpul liber, navigând

online.⁴⁵ Morala acestor studii este că sunteți mai puțin fericiți atunci când acordați atenție timpului (și în special timpului interpretat ca bani) în locul activităților în care sunteți implicat. Și în acest caz, încercați să fiți complet absorbit de ceea ce faceți, acest lucru incluzând și ideea de a nu vă uita la ceas din cinci în cinci minute. De exemplu, încerc din greu să nu mă obsedeze cât timp petrec jucându-mă cu copiii în pauzele făcute în timp ce lucrez.

Mai mult, cu cât aveți mai mulți bani, cu atât vă veți gândi mai mult la toate lucrurile pe care le-ați putea face cu acei bani dacă ați avea timp, cum ar fi să vă luați vacanțe mai lungi. Desigur, oamenii mai bogați își iau vacanțe mai lungi ori de câte ori pot, nu-i așa? Într-adevăr, aceasta era tendința în Statele Unite în anii 1960 și 1970, dar din anii 1980 s-a petrecut o schimbare foarte interesantă. Oamenii care nu aveau diplomă de facultate aveau relativ mai mult timp liber, iar cei cu diplome universitare sau cu studii mai avansate aveau relativ mai puțin. Prăpastia dintre veniturile bogaților și cele ale săracilor a crescut considerabil începând din anii 1980, dar cea dintre volumul timpului liber disponibil a crescut de asemenea, favorizându-i pe cei cu venituri mai mici.⁴⁶

Atunci nu e de mirare că starea de spirit zilnică nu se îmbunătățește odată cu câștigarea unei sume ce depășește 75 000 de dolari anual în SUA – nu ai timp să fii fericit dacă ești bogat. Concentrarea atenției asupra lipsei timpului sau a banilor ne poate duce pe toți să luăm decizii care pun foarte mult accentul pe obținerea unui surplus din acea resursă acum, pe seama a foarte mult din aceasta mai târziu. O ilustrare extraordinară a acestui fapt este realizată de un studiu în care participanții au fost împărțiți în mod aleatoriu în grupuri pentru care varia timpul în care li se permitea să răspundă la întrebări de cultură generală, iar apoi au fost împărțiți în grupuri mai mici, permițându-li-se sau nu să-și rezerve mai mult timp în prezent pentru a răspunde, în detrimentul unui timp mai scurt mai târziu. Cei care aveau puțin timp dispuneau de 300 de secunde pentru a răspunde, pe când cei care aveau mult timp dispuneau de 1 000 de secunde. Primul grup a împrumutat în medie 22% din bugetul de timp (adică 60 de secunde), pe când al doilea grup a împrumutat în medie 8% din buget, adică 80 de secunde. După cum vă așteptați, grupurile care dispuneau de mult timp au dat răspunsuri mai corecte decât cele care dispuneau de puțin timp, indiferent dacă puteau sau nu împrumuta secunde în plus, dar grupurile care dispuneau de puțin timp au răspuns cel mai bine când nu puteau împrumuta deloc. Pe scurt, participanții care nu aveau timp și-au „împrumutat” calea spre rezultate slabe. Dacă o resursă devine rară, vom acționa cu toții în moduri foarte asemănătoare cu cei care dispun în prezent de o cantitate foarte mică din acea resursă.⁴⁷

Astfel, în general, e cel mai bine să nu acordați prea multă atenție banilor. Data fiind educația mea, apreciez chestiunile financiare când o dictează circumstanțele în care contează fiecare bănuț, dar în general merită să vă relaxați puțin dacă nu sunteți în acea situație. Desigur, banii contează și ar trebui să-i respectați, dar nu atât de mult încât să vă dea viața peste cap. Cu siguranță nu merită să vă faceți viața amară din acest motiv. Rob Metcalfe și cu mine am arătat că, deși oamenii mai săraci au gânduri mai supărătoare legate de bani decât cei mai bogați, fericirea celor din urmă este influențată mai puternic în sens negativ de aceste gânduri.⁴⁸

Când vă zboară gândul

Fie că se îndreaptă spre bani sau orice altceva, există dovezi că gândurile vă zboară relativ frecvent, în aproximativ o treime din timp, dacă ar fi să fiți întrebat la ce vă gândiți în momente aleatorii ale zilei.⁴⁹ Pare că suntem predispuși să ne lăsăm mințile să hoinărească: dovezi neurologice obținute în urma unor studii imagistice ale creierului arată că gândurile care zboară sunt mai frecvente când este activată o anumită rețea de regiuni corticale din creierul nostru – respectiv aceleași regiuni care corespund de obicei perioadelor de odihnă.⁵⁰ Poate fi dificil să facem deosebirea între ceea ce este o adaptare evolutivă și ce reprezintă o simplă greșeală a evoluției; pur și simplu pentru că sunteți astfel condiționat din punct de vedere neurologic încât să vă lăsați mintea să hoinărească nu înseamnă că ar trebui să și faceți acest lucru, la fel cum faptul că sunteți programat genetic să mâncați mult deoarece strămoșii dumneavoastră nu știau când vor mai mânca data viitoare nu înseamnă că trebuie neapărat să procedați întocmai.⁵¹ Faptul că știm despre această condiționare ajută la explicarea motivului pentru care se petrece acest fenomen, ceea ce sperăm că vă va ajuta să gestionați mai eficient gândurile dumneavoastră hoinare și să nu reflectați în continuare la ele.

Fără îndoială, nu sunteți foarte fericit dacă evadarea dumneavoastră mintală din experiența actuală vă duce spre un lucru mai rău decât ipostaza dumneavoastră actuală, cum ar fi să vă îngrijorați în legătură cu rezultatele analizelor de sânge în mijlocul unei ședințe de la care nu puteți pleca. Se pare însă că veți fi de asemenea mai puțin fericiți dacă gândurile dumneavoastră agasante sunt

pozitive, respectiv chiar dacă evadați mintal spre ipostaze mai bune, cum ar fi următoarea vacanță, în mijlocul aceleiași ședințe.⁵² Pe de altă parte, contextul contează. Am o periută de dinți electrică care rămâne automat în funcțiune timp de două minute. Când sunt atent să-mi curăț dinții, cele două minute pot părea o eternitate și abia aștept să termin. Când mă gândesc însă la alte lucruri, cele două minute zboară și am tendința să mă bucur de faptul că-mi zboară gândul.

Prin urmare, să ne concentrăm asupra gândurilor nepoftite negative, care sunt aproape întotdeauna păguboase pentru fericire. Majoritatea cercetărilor relevante au fost efectuate asupra unor grupuri de persoane studiate din motive legate de sănătatea publică sau asupra celor care au trăit un eveniment dificil, cum ar fi pierderea cuiva apropiat: un studiu a dus la descoperirea faptului că bărbații care au avut o mulțime de gânduri nedorite în prima lună de doliu și-au revenit mai lent, fapt semnalat de moralul mai scăzut pe care-l aveau un an mai târziu, în comparație cu cei care au avut mai puține gânduri sâcâitoare.⁵³

În încercarea de a analiza importanța gândurilor nepoftite în evaluarea stării de sănătate (acesta fiind un subiect care, după cum vă amintiți, este aproape de sufletul meu ca preocupare academică), am cerut unui număr de 1 000 de persoane din Statele Unite să-și descrie starea actuală a sănătății. Le-am întrebat apoi cât de frecvent și cât de intens se gândesc la problemele lor curente de sănătate. În fine, le-am întrebat apoi cât de mulți ani de viață ar fi dispuse să sacrifice în schimbul atenuării problemelor lor de sănătate. Am descoperit că disponibilitatea participanților de a renunța la ani de viață a fost mai bine explicată de frecvența și intensitatea gândurilor lor legate de sănătate decât de descrierea problemei de sănătate propriu-zise. Acest studiu evidențiază încă o dată că sunteți afectat mai curând de lucrurile în care vă implicați sufletește decât de circumstanțele obiective ale vieții dumneavoastră.⁵⁴

Dacă începeți să vă îngrijați sau să vă gândiți la alte lucruri când nu doriți asta, este posibil să vă redirecționați atenția descoperind stratageme care vă împiedică mintea să hoinărească. Vreme îndelungată, oamenii au elaborat „tabele ale grijilor“, așternând pe hârtie grijile și diferențiindu-le pe cele pe care le puteau, respectiv nu le puteau controla, în ideea de a nu-și mai face griji în situațiile în care nu au ce face.⁵⁵ Dacă ar fi să încercați să notați pe hârtie motivele de îngrijorare pe care le aveți cu o lună în urmă, ca să nu spun cu un an în urmă, v-ar fi greu să vă reamintiți și, chiar dacă v-ați putea reaminti, probabil îngrijorarea a avut arareori consecințe cât de cât apropiate de temerile dumneavoastră.

Majoritatea preocupărilor dumneavoastră se referă în general la ceva ce nu s-a întâmplat încă și doar uneori la ceva ce s-a petrecut. Aproape întotdeauna nu avem de ce să ne îngrijorăm chiar acum. Acesta este un motiv destul de convingător pentru a privi lucrurile în termeni de „aici și acum“. Dacă ați face întotdeauna acest lucru, „aici și acum“ de care vă îngrijorați în mod curent nu v-ar afecta niciodată. Concentrarea atenției dumneavoastră ar fi asupra lui „aici“ și „acum“, ceea ce este aproape întotdeauna un lucru bun. Această atitudine se aplică de exemplu în cazul bâlbâielii mele, care mă face arareori să mă simt atât de rău pe cât îmi imaginez că mă voi simți. Când simt că un gând nepoftit încolțește în mintea mea, mă întreb: „Care sunt lucrurile de care trebuie să mă îngrijoresc chiar acum?“ Când răspunsul este „nimic“, și acesta e cazul de cele mai multe ori, mă simt ceva mai fericit.

O intervenție menită suprimării gândurilor sâcâitoare în rândurile oamenilor care așteaptă rezultatele analizelor medicale a arătat că a fost utilă simpla elaborare a unui plan privind modul în care ar putea gestiona gândurile (de exemplu, pornind o conversație cu cineva pentru a-și îndrepta atenția asupra prezentului).⁵⁶ Utilizând această metodă, vă puteți nota în mod conștient câteva lucruri pe care le-ați putea face ca să vă ajute atunci când se ivesc situații în care e cel mai probabil să se ivească gânduri negative.

Vă puteți reaminti de asemenea să „sunați un prieten“ când mintea dumneavoastră începe să o ia razna. Am văzut deja că timpul petrecut cu familia și prietenii este o parte vitală a fericirii, așadar, cum ați putea beneficia mai bine de acesta, în cel mai plăcut mod posibil, decât atunci când mintea dumneavoastră începe să se îndrepte spre lucruri care vă fac mai nefericit?

Noile experiențe pot de asemenea reduce în intensitate gândurile nepoftite. Aceia dintre noi care desfășoară o activitate nouă, spre deosebire de una de rutină, sunt mult mai puțin predispuși să resimtă gânduri sâcâitoare deoarece noile experiențe necesită mai multă atenție asupra momentului decât cele de rutină.⁵⁷ Astfel, pe lângă stimularea creativității și senzația de încetinire a trecerii timpului, despre care am discutat deja, noile experiențe prezintă și alte beneficii, care se adaugă la înțelegerea motivului pentru care oamenii mai deschiși la ele sunt mai fericiți. „Încearcă un lucru nou“ este probabil sugestia cea mai susținută de dovezi din cărțile de self-help.

Este posibil ca mintea dumneavoastră să hoinărească de la motivație la plăcere și comportamentul dumneavoastră poate proceda la fel. Adesea, pentru a fi în

consens cu maximizarea fericirii mele, atenția mea în timp ce scriu această carte a fost abătută de la resimțirea motivației spre căutarea plăcerii. Uneori hoinărelile minții duceau la hoinăreli ale mouse-ului, atunci când căutam pe Internet. Chiar și în momentele în care îmi zbura gândul eram conștient că mai bine m-aș concentra asupra cărții. Mă pot concentra mai ușor asupra plăcerii fără să-mi abat gândurile și bănuiesc că și dumneavoastră puteți face la fel. Nu va fi o surpriză pentru nici unul dintre cunoscuții mei că, în general, e ușor să-mi abați gândurile. Întrebați orice student de-al meu care m-a ascultat cum bat câmpii în prelegerile mele. E greu să fiu sigur pe tema asta, și oricum nu-mi pot concentra mintea la acest subiect, dar consider că întotdeauna am reușit să mă concentrez doar în „rafale scurte“. Fiecare este în modul lui personal susceptibil să fie distras, dar suntem de asemenea capabili să diminuăm efectele acestui fenomen.

Mă întreb ce vă distrage dumneavoastră atenția. E un moment bun să vă gândiți la trei lucruri care vă întrerup din trăirea deplină a propriilor experiențe.

Mie îmi sunt abătute gândurile de...

1. _____
2. _____
3. _____

Ați terminat de scris? Bănuiesc că cel puțin un motiv de pe listă are de-a face cu sms-uri, mesaje pe Twitter, e-mailuri sau Internetul.

Un mouse hoinar

Toți am auzit de tulburarea cu deficit de atenție, dar lumea modernă ne face pe toți victime ale „tulburării cu perturbare de atenție“. Este important de remarcat că fac o diferență deliberată și importantă între sintagma ca atare și cea pusă

între ghilimele. Prima poate fi atribuită persoanei: unii oameni sunt mai pre-dispuși la această tulburare decât alții. Tulburarea cu perturbare de atenție este, pe de o parte, rezultatul influențelor contextuale din afara persoanei: unele situații conduc mai degrabă la aceasta decât altele și de obicei implică tehnologia modernă.

Deși am avut mereu nevoie să facem față pericolelor distragerii atenției, epoca modernă îndepărtează în mod constant obstacolele din calea instaurării dependenței de verificarea e-mailurilor sau de verificarea actualizărilor de pe Facebook ale prietenilor virtuali.⁵⁸ Doctorii atrag în prezent atenția asupra „demenței digitale”, aceasta fiind definită ca un deficit ireversibil al dezvoltării creierului și al pierderii memoriei la copiii care petrec prea mult timp în fața dispozitivelor electronice, cum ar fi tablete și telefoane mobile.⁵⁹

S-a sugerat recent că dependența de Internet are o contribuție majoră la tulburările mintale. În mod natural, este dificil să evitați distragerea atenției când sunteți dependent de sursa abaterii gândurilor. În prezent, există dovezi conform cărora creierul celor care folosesc intens Internetul (oameni care declară simptome de dependență) se diminuează literalmente, la fel ca la oamenii care au dependențe de droguri grele, cum ar fi cocaină sau heroină.⁶⁰ Creierul dumneavoastră devine mai puțin eficient la filtrarea informațiilor irelevante când îi permiteți să fie bombardat de informații de pe Internet.

Într-un studiu recent al dorințelor oamenilor și capacității lor de a ține acele dorințe sub control, peste 200 de adulți au primit telefoane BlackBerry pentru a le folosi timp de o săptămână. Primeau beep de șapte ori pe zi și erau întrebați dacă au resimțit în ultima jumătate de oră o dorință (descrisă ca un imbold nestăvilit, o poftă nesățioasă sau o dorință fierbinte) pentru o gamă de activități. Dorința de a se angaja în activități media a fost foarte dificil de controlat de către participanți – ei au declarat că și le doresc mai frecvent decât sexul, fumatul, băutul unei cafele, alcoolul și mâncatul.⁶¹ Am sentimentul că în acest caz vorbim despre o dorință greșită.

Una peste alta, avem un „angajament atențional” față de dispozitivele noastre de comunicare.⁶² Chiar și atunci când nu sunteți stimulat de actualizări, sms-uri recepționate sau apeluri primite, vi le puteți imagina. Dacă vă asemănați cât de cât cu mine, ați resimțit „sindromul vibrației fantomă”: faptul că vă imaginați că telefonul vibrează, pentru a descoperi ulterior că de fapt nu vibrează.⁶³ Chiar dacă dispozitivele dumneavoastră nu concurează pentru a vă atrage atenția,

creierul vă este condiționat în continuare să le acorde atenție.

Prin urmare, ar trebui să căutați căi de a scăpa de dependența de interacțiunea virtuală; nu aveți nimic de pierdut în afara șirurilor de e-mailuri.

Cred că sunteți probabil foarte încântat de Internet și de telefonul dumneavoastră. Într-adevăr, sunt de părere că există mulți oameni care ar fi mai afectați de pierderea telefonului decât a prietenilor ale căror informații sunt stocate în el. Prin urmare, va trebui probabil să suferiți la început o lovitură dată fericirii dumneavoastră în timp ce încercați să vă dezvățați, chiar dacă numai una foarte ușoară. Dar eu presupun că în câteva zile vă veți obișnui și veți deveni mai fericit decât înainte să vă eliberați atenția pentru activități mai plăcute și mai utile.

Abaterea atenției este un hoț de atenție și ar trebui să aveți grijă să-l țineți la distanță, ridicând bariere împotriva distragerii atenției. În acest caz, pot fi folosite o parte dintre trăsăturile proiectării fericirii, despre care am discutat în capitolul 6. Poate că routerul dumneavoastră wireless nu necesită acel program de completare care-i mărește raza de acțiune până în curtea din spate. Va fi mult mai ușor să vă proiectați propriul mod anti- distragerea atenției, eliminând posibilitatea de a vă fi abătută atenția, folosindu-vă puterea voinței pentru a o contracara când se ivește.

Utilizați tehnologia pentru a-i combate efectele negative – definiți noi prestabiliri dezactivând notificările, lăsând telefonul pe modul silențios, dezactivând funcția de chat a calculatorului dumneavoastră la serviciu și beneficiind de avantajele noilor aplicații și programe care vă împiedică să utilizați Internetul. Astfel puteți acorda atenție activităților dumneavoastră și vă puteți concentra vreme mai îndelungată deoarece ați configurat o zonă lipsită de surse de distragere a atenției.

Puteți de asemenea învinge angajamentul dumneavoastră atențional față de dispozitivele mobile printr-un angajament public de a acorda atenție experiențelor dumneavoastră. Prietenii mei și familia știu că nu-mi iau telefonul la sală și, în afara cazului în care am ieșit seara în oraș, îl închid de la ora 7:00 p.m. Pentru a evita propriile dumneavoastră surse de abatere a atenției când ieșiți într-o seară să petreceți cu prietenii, treceți telefonul în modul silențios: astfel vă angajați să nu vă fie distrasă atenția de „idei ivite“ în minte sau de „semnale“ de la telefon. Dacă și prietenii dumneavoastră ar face la fel, ați fi cu toții mai

fericiți. Se pare că inventatorii lui „Phone Stacking Game“ (cunoscut de asemenea și sub denumirea de „Nu Fi Nesimțit la Masă“) sunt de acord cu mine. Ideea jocului este că, înainte să dea comanda, toți își pun telefoanele claie peste grămadă pe masă. Cel care-și atinge primul telefonul plătește masa pentru toți.⁶⁴ Deși activitățile motivante sunt cele mai expuse la abaterea atenției, inventarea acestui joc arată că până și cele mai plăcute, cum ar fi socializarea, necesită de asemenea soluții de proiectare pentru a învinge distragerea atenției.

Intrați în rețelele sociale alcătuite din genul de oameni care preferă și ei să nu le fie abătută atenția. Prietenii mei și cu mine încercăm să evităm conversațiile prin sms, care durează mult mai mult decât o conversație reală. Cred că suntem în minoritate, deoarece se pare că sms-urile iau locul conversațiilor ca mijloc preferat de comunicare. În decursul anului 2010 au fost trimise 129 de miliarde de sms-uri, înregistrându-se astfel o creștere de 24% în comparație cu cifra din 2009.⁶⁵ Spre deosebire de această tendință, timpul petrecut cu conversațiile telefonice a scăzut cu 5% în 2011 față de 2010.⁶⁶ Dacă veți conversa prin sms-uri, cel puțin încercați ca măcar o parte să fie utile, pe lângă trăncăneala generală. Toate acestea îmi amintesc de ceea ce mi-a spus odată un șofer de taxi. Mi-a cerut să-mi imaginez cum ar fi fost dacă apelurile vocale ar fi fost inventate după sms. „Credeți“, mi-a spus el, „că ar trimite cineva sms-uri? Desigur că nu ar trimite – s-ar minuna al naibii de capacitatea lor de a purta o conversație“. Cred că e al naibii de adevărat ce a spus.

Îmi cer scuze, m-am cam lăsat dus de val. Există foarte mulți stimuli care concurează să vă atragă atenția – sunete, locuri, oameni, mirosuri și propriile dumneavoastră gânduri care vă zumzăie prin cap. Aveți o energie atențională limitată și, dacă aveți capacitatea să vă concentrați, veți fi mai fericit, mai eficient și mai sănătos.

Mai fericit prin măsuri concrete

Nu ar trebui să surprindă prea tare pe nimeni faptul că suntem mai fericiți când acordăm atenție experiențelor bune și oamenilor în preajma cărora ne place să fim. Problema este că acționăm astfel încât acest principiu nu pare deloc evident. Există câteva măsuri simple, dar eficiente pe care le puteți lua pentru a vă

reorienta atenția ca să fiți mai fericit. Acumulați mai multe experiențe și ceva mai puține obiecte, treceți de la activități plăcute la activități motivante și înapoi și ascultați muzică. Angajați-vă să petreceți zilnic ceva mai mult timp discutând cu oamenii care vă plac. Încercați să petreceți ceva mai puțin timp zi de zi lipit de calculator sau telefon. Distragerea atenției vă secătuiește și vă lasă senzația că sunteți obosit și mai puțin fericit, prin urmare concentrați-vă asupra unui singur lucru la un moment dat și nu mai tot verificați păcătoasele acelea de e-mailuri și actualizările de pe Facebook.

Goldilocks și cei trei urși este o poveste pentru copii, în care o fetiță găsește o casă în care locuiesc trei ursuleți. Fiecare dintre ei are diferite lucruri: alimente, paturi etc. După ce a testat pe fiecare dintre ei, Goldilocks a stabilit că unul avea prea multe lucruri care erau prea calde, prea mari etc., al doilea avea prea multe lucruri care erau prea reci, prea mici etc., iar al treilea avea lucrurile așa cum trebuie. (n.tr.)

Marmite este o pastă de culoare maro, cu gust sărat-amărui. E un produs foarte concentrat, conținând extract de drojdie, sare de masă, extract de legume, extracte aromatice, acid folic, țelină – un produs pe care-l iubești sau urăști, după cum spune și reclama. (n.tr)

Decideți, proiectați și puneți în practică

Cunoașteți de-acum cei trei piloni ai procesului de producție a fericirii. Producerea fericirii presupune decizie, proiectare și efectuare, iar cele mai eficiente moduri de a fi mai fericit implică reunirea acestor trei componente.

Pentru a ilustra reunirea lor, să studiem două comportamente care cred că vor rezona cu mulți cititori: mai întâi, cum să tergiversați mai puțin, iar mai apoi cum să vă ajutați pe dumneavoastră ajutându-i mai mult pe ceilalți. Tergiversarea presupune să evităm să acordăm atenție unei sarcini pe care știm că trebuie să o îndeplinim. Este un bun exemplu din punctul nostru de vedere, deoarece majoritatea dintre noi recunosc că tergiversează lucrurile, fapt care ne face să fim mai puțin fericiți, tensionează relațiile pe care le avem cu alți oameni și înrăutățește performanțele la locul de muncă și la școală.¹ Un alt exemplu bun este să facem mai multe pentru ceilalți, cred, deoarece acest lucru ne face fericiți, dar comportamentul nostru adesea nu reflectă acest lucru.

Nu vă îngrijorați dacă aceste două comportamente nu vă ating vreo coardă sensibilă; sunt încredincioși că, știind motivele pentru care nu reușim să fim atât de fericiți pe cât am putea fi în aceste contexte și sugestiile aferente vă vor veni idei despre cum puteți adapta aceste comportamente astfel încât să se alinieze cu alte comportamente de care sunteți mai preocupați.

Oscilați mai puțin

Tergiversarea și distragerea atenției merg mână în mână. Dacă am putea evita integral sarcina în cauză, ar fi bine și nu ar mai trebui să evităm să-i acordăm atenție, dar delăsătorii se îngrijorează fiindcă sarcina pur și simplu nu poate fi evitată (și am văzut cât de dăunătoare pot fi gândurile sâcâitoare pentru fericire).² Distragerea atenției generează de asemenea tergiversare atunci când stimuli fără nici o legătură cu sarcina în cauză ne împiedică să o ducem la bun

sfârșit. Să vedem mai întâi cum ajungem la nefericita tergiversare și apoi să vedem soluții pentru a ieși din ea.

Distanțarea de fericire

Primul pas în abordarea tergiversării este să decideți dacă doriți sau nu să îndepliniți sarcina. Poate nici nu merită să ne pierdem timpul cu sarcina respectivă. De exemplu, e posibil ca aceasta să fie determinată de o dorință greșită. S-ar părea că trăgănam lucrurile mai mult în cazul sarcinilor pe care le considerăm deosebit de importante, cum ar fi munca în scopuri înalte, deoarece acestea necesită mult efort și încercăm să evităm depunerea acestui efort.³ Ezităm de asemenea în privința sarcinilor pentru care vom fi evaluați, de exemplu când studenții au amânat scrierea eseurilor crezând că universitatea va alege în mod aleatoriu lucrările câtorva studenți și le va cere să le citească în fața elevilor de la un liceu local, în comparație cu studenții care pur și simplu și-au depus eseurile pentru că nu urmau a fi evaluate de nimeni.⁴ Mai mult, sarcinile nepotrivite cu aptitudinile dumneavoastră vă împiedică să deveniți absorbit de acea activitate.

Proiectele greșite favorizează tergiversarea. Sunt sigur că am vrea să avem la dispoziție mai degrabă mai mult timp, nu mai puțin. Gândiți-vă însă la situația în care trebuie să plecați la muncă devreme față de situația în care aveți la dispoziție o grămadă de timp. Dacă vă asemănați cât de cât cu mine, vă grăbiți mai tare atunci când aveți mai mult timp, nu mai puțin. Această reacție se datorează probabil faptului că vă veți organiza pentru atunci când trebuie să plecați mai devreme și veți tergiversa lucrurile mai mult dacă va fi să plecați mai târziu. Studenții la medicină consultă mai mulți pacienți pe oră și au o comunicare mai eficientă cu pacienții în turele de 9 ore spre deosebire de cele de 12 ore.⁵ În plus, după cum am văzut deja, nu reținem exact durata evenimentelor trecute și prin urmare vom proiecta aceste erori de estimare în viitor.⁶ De exemplu, se pare că ne vom reaminti și vom anticipa că sarcini scurte, de aproximativ două minute, durează mai mult decât în realitate, dar când vine vorba despre sarcini care durează mai mult, credem că vor dura mai puțin decât în realitate.⁷ Majoritatea lucrurilor durează mai mult de două minute, așa că rețineți ce am spus și rezervați-vă mai mult timp.

Convingerile noastre greșite stau probabil la baza tergiversării. Mulți dintre noi cred în mod greșit că muncesc cel mai bine sub presiunea unui termen-limită foarte strâns, dar în general acest lucru nu este adevărat. O analiză a 24 de studii despre tergiversare, efectuată pe aproape 4 000 de studenți, a dus la descoperirea faptului că aceia care amânau efectuarea proiectelor aveau tendința să primească note mai mici decât cei care nu procedau astfel.⁸ Chiar dacă știm că avem tendința de a ne termina proiectele cu aproximativ o zi înainte de termen, tot vom estima într-o manieră excesiv de optimistă că vom termina cu aproximativ patru zile înainte de termen.⁹

Ați putea crede de asemenea că sunteți mai creativ atunci când sunteți sub presiune. Totuși, când cei care scriu pentru Harvard Business Review au cerut la aproape 200 de angajați cu o pregătire deosebită ai unor companii americane să descrie, în secțiuni diferite ale unui jurnal online, cât de multă presiune a timpului resimțeau la sfârșitul zilei de lucru când în acea zi au avut o idee deosebită, au descoperit că o presiune mai mare a timpului era asociată cu mai puține ocazii de manifestare a creativității.¹⁰ Ar trebui să aveți de asemenea așteptări realiste privind ceea ce puteți realiza. Perfecționiștii sunt cunoscuți a fi delăsători notorii, deoarece își stabilesc scopuri prea înalte, pe care ulterior nu reușesc să le atingă, deși acest punct de vedere este controversat.¹¹

Aș dori să adaug că tergiversarea poate afecta negativ de asemenea atingerea obiectivelor de politici publice. Împreună cu Caroline Rudisill, am arătat că modificarea de la 39 la 42 de ani a vârstei maxime la care femeile din Marea Britanie pot beneficia de un tratament de fertilizare in vitro (FIV) printr-un program finanțat de stat va avea drept urmare aproape sigur nașterea unui număr mai mic de copii decât înainte, căci femeile, a căror fertilitate este în declin, amână nașterea unui copil în condițiile noului termen-limită.¹² Acesta este unul dintre numeroasele exemple în care factorii de decizie politică trebuie să consulte experții din domeniul psihologiei comportamentale (la modul ideal, pe mine) înainte să ia măsuri.

Decideți

Ei bine, cum ați putea decide să nu mai tergiversați lucrurile atât de mult? Puteți

învinge cele trei obstacole în calea atenției printr-un feedback deosebit privitor la felul cum vă face să vă simțiți munca în vederea atingerii scopurilor. Amânarea are legătură cu evitarea unui lucru despre care aveți îndoieli, așadar, ce vă face de fapt să vreți să-l evitați? Reconstituiți o sarcină asemănătoare, primită în trecut. Cum v-ați simțit data trecută când ați făcut ceva asemănător cu ceea ce încercați să amânați? Cum a fost mediul data trecută când ați făcut acest lucru și cine era de față la desfășurarea activității respective?

Puteți de asemenea încerca să obțineți răspunsuri mai prompte referitoare la senzațiile pe care vi le dă munca în vederea atingerii scopurilor. Ofițerii de credite de la banca columbiană Bancamia pun acest principiu în practică pentru a-și contracara problemele serioase legate de tergiversare. Ei aveau prostul obicei de a amâna găsirea unor noi clienți cărora să le ofere credite până aproape de pragul calculării bonusurilor lunare, adică până cu două săptămâni înainte de finalul fiecărei luni. 70% dintre acești ofițeri au declarat că sunt stresați sau foarte stresați și peste jumătate au declarat că au probleme cu organizarea muncii sau cu respectarea planurilor. Pentru a li se organiza volumul de muncă, au fost puși să-și împartă sarcinile în sarcini săptămânale și li s-au dat mici premii, cum ar fi bilete la film și cupoane pentru restaurant, la finalul fiecărei săptămâni. În comparație cu un grup de ofițeri de credite care nu au intrat în acest program anti-delăsare, cei din cadrul programului și-au atins mai bine țintele depășind baremurile cu 30%, iar valoarea bonusurilor le-a crescut cu 25%. După cum am arătat, reacția la acțiunile dumneavoastră vă poate ajuta să decideți ce să introduceți ca intrare în procesul de producție, precum și să declanșați o schimbare de comportament.¹³

Reacțiile din partea celorlalți pot reprezenta mijloace importante de a învinge delăsarea. Alți oameni se pot afla într-o postură mai bună ca să vă ajute să faceți lucrurile la timp deoarece ei sunt mai puțin dedicați sinelui prezent decât dumneavoastră. Alți oameni vă pot ajuta de asemenea să vă învingeți optimismul excesiv privind timpul necesar pentru îndeplinirea unei sarcini – într-adevăr, poate greșind în sensul că ar estima că aceasta ar urma să dureze mai mult decât în realitate.¹⁴ Cereți-i cuiva să joace rolul avocatului diavolului și includeți acest lucru în adoptarea deciziilor.

Fiind prea aspri cu noi înșine și neacceptând faptul că tergiversăm nejustificat lucrurile, ajungem să amânăm din ce în ce mai mult, această tendință fiind tot mai greu de corectat. Studenții care au avut o atitudine autocritică și au declarat că nu se plac pe sine deoarece în trecut au tergiversat nejustificat diverse lucruri

au fost mai predispuși să tergiverseze în continuare lucrurile, față de cei care se iertau.¹⁵ Dacă nu v-ați iertat niciodată pentru că sunteți delăsător, începeți de acum înainte; iar dacă v-ați iertat, amintiți-vă cât de bine v-ați simțit făcând acest lucru data trecută. Studenții din acest studiu care s-au iertat pe sine au declarat de asemenea că au resimțit emoții pozitive.

Proiectați

Cum vă puteți proiecta drumul spre reducerea tergiversării? Începeți prin a analiza dacă resursele din mediul dumneavoastră proxim vă ajută la îndeplinirea sarcinilor. Poate că poza unei bucătării curate pe frigider vă va stimula să spălați zilnic vasele, la fel cum mirosurile curate și proaspete (cum ar fi cel de lămâie) îi determină pe oameni în general să curețe și să se spele pe mâini. În plus, aceia dintre noi care muncesc sau studiază în același spațiu par mai puțin înclinați să tergiverseze lucrurile, deoarece locul ne împinge să facem ceea ce am făcut și data trecută când am fost acolo.¹⁶ Prin urmare, dacă lucrați mereu în același loc, dar nu finalizați niciodată nimic, schimbați locul sau pur și simplu rearanjați-l și apoi vedeți ce se întâmplă.

Atunci cum rămâne cu ideea de a folosi un element prestabilit pentru a vă conserva resursele atenționale? Probabil ați eliminat deja multe elemente de distragere a atenției care alimentează tergiversarea, cum ar fi reclamele pop-up, și ați optat pentru acțiuni ce favorizează concentrarea atenției, cum ar fi plata automată a facturilor. Aplicați aceste principii în alte domenii ori de câte ori puteți. Dacă aveți posibilitatea de a vă stabili termenele, nu porniți de la presupunerea că mai târziu înseamnă mai bine. Majoritatea oamenilor cred că vor folosi un bon valoric dacă are o dată de expirare mai îndepărtată în viitor, dar este valabil opusul: e mai probabil ca bonul să fie folosit înainte să expire dacă termenul de valabilitate este de numai câteva săptămâni, spre deosebire de cazul în care bonul e valabil o lună sau mai mult.¹⁷

Folosiți de asemenea puterea angajamentelor și gândiți-vă cum puteți să beneficiați de ele mai bine. În cadrul unui bine cunoscut studiu, cercetătorii au angajat 60 de corectori care au răspuns la anunțurile făcute în ziarul Massachusetts Institute of Technology și la aviziere (candidații nu știau că

urmează să citească trei texte postmoderniste extrem de plictisitoare, care adesea nu aveau sens). Fiecărui participant i s-a trasat în mod aleatoriu sarcina de a face unul dintre următoarele trei lucruri: (1) să predea corectat câte unul dintre cele trei texte din șapte în șapte zile; (2) să predea toate cele trei texte la sfârșitul unei perioade de trei săptămâni, respectiv (3) să-și stabilească singur termenele-limită pentru predare. Cei care aveau termene săptămânale au descoperit cele mai multe greșeli și au tergiversat cel mai puțin îndeplinirea sarcinii, la fel cei care și-au stabilit singuri termene săptămânale.¹⁸

Prin urmare, dacă aveți un proiect de mare anvergură, împărțiți-l în termene mai scurte, situate la distanțe egale. Eventual poate să facă altcineva acest lucru pentru dumneavoastră (și poate va face o treabă mai bună). Dacă-i cereți unui prieten să stabilească termene pentru dumneavoastră, veți avea un angajament față de o persoană pe care nu vreți să o dezamăgiți și astfel probabilitatea de a respecta termenele crește prin îndeplinirea cât mai eficient posibil a sarcinii.

S-a mai arătat că împărțirea unui proiect reduce tendința noastră de a fi excesiv de optimiști în legătură cu durata unei sarcini. Oamenii care au estimat timpul necesar preparării unei tăvi cu delicatese cuprinzând sendvișuri în miniatură, fructe feliate, legume umplute și creveți la frigare au crezut că totul va dura cu zece minute mai puțin decât a durat efectiv, dar atunci când au trecut în revistă toate etapele necesare îndeplinirii sarcinii (felierea fructelor, fierberea creveților etc.), nu au apărut diferențe prea mari între estimări și duratele efective.¹⁹

Faptul că stați în compania unor oameni extrem de motivați vă va ajuta cu certitudine să stabiliți norma socială de a tergiversa mai puțin, încercând în mod inconștient să vă asemănați mai mult cu cei din grupul dumneavoastră de referință. Să vedem ce înseamnă tergiversarea în cazul economiilor pentru pensie. Dacă colegilor care lucrează în același departament cu dumneavoastră li se oferă 20 de dolari pentru participarea la un târg ce are ca temă planurile de pensie, e de trei ori mai probabil să participați – chiar dacă nu veți fi plătit – decât în cazul în care colegii dumneavoastră nu sunt stimulați să participe. Mai mult, veți fi de asemenea mai predispus să deschideți și să păstrați deschis un cont de pensie cu impozitare amânată.²⁰ Când aveți un proiect de încheiat, petreceți timp cu cei interesați de motivație din grupul dumneavoastră de prieteni. Când presiunea activității a trecut, înconjurați-vă de amatorii de plăceri.

Puneți în practică

În fine, cum puteți acorda mai multă atenție activităților pe care le desfășurați? În general, tergiversăm până și activități importante, cum ar fi munca sau studiul, precum și situațiile stânjenitoare, cum ar fi comunicarea veștilor proaste către cineva.²¹ Prin urmare, trebuie să vă angajați de îndată în aceste activități. Dacă trebuie să dați vești proaste către diferiți membri ai personalului firmei la care lucrați, de exemplu, rezervați-vă timp pentru a comunica informația dintr-un foc, în loc să lălați comunicarea veștilor pe durata unei zile întregi. Nu sunt deosebit de înclinat să amân lucrurile, dar pentru a termina această carte, m-am forțat să mă trezesc mai devreme decât restul familiei și să mă bucur de câteva ore de muncă pe când ceilalți mai dormeau încă. Procedând astfel, m-am transformat dintr-o bufniță de noapte într-o ciocârlie de dimineață (deși faptul că am copii mă forțase deja să fiu o persoană matinală).

Gândiți-vă de asemenea cum puteți să vă atrageți mai bine oameni în jurul dumneavoastră. Faptul că sunteți în compania altora în timp ce faceți ceva intensifică plăcerea activității desfășurate și motivația, așa că nu uitați să acordați atenție oamenilor în compania cărora vă aflați când în fine ajungeți să faceți un lucru pe care l-ați tot amânat. Nu-i lăsați însă pe aceștia să vă abată atenția, prin urmare consultați-vă între voi în privința sarcinilor pe care le-ați amânat când unul, când altul. Angajații care au declarat că primesc informații referitoare la performanțele lor în muncă sunt mult mai înclinați să spună că munca le dă sens, așadar aceasta este o cale de reducere a tergiversărilor, prin intermediul motivației.²² Reamintiți-vă și că întotdeauna conversațiile referitoare la experiențe sunt plăcute, prin urmare conversațiile despre experiențele avute în timp ce încheiați ce aveți de făcut pot reprezenta de asemenea o cale de a încuraja plăcerea.

Distragerea atenției va întrerupe, desigur, participarea la experiențe; un sondaj online a arătat că peste jumătate dintr-un eșantion de 300 de participanți au declarat că se folosesc de Internet pentru a tergiversa ce au de făcut – și aceștia sunt doar oamenii care și-au dat seama în mod conștient că procedează astfel.²³ Prin urmare, acesta este încă un motiv pentru a lucra offline ori de câte ori este posibil. Există o mulțime de cafenele fără Internet și aplicații care vă împiedică să accesați web-ul.

Împărțiți mai mult

Mulți dintre noi sunt mai fericiți atunci când fac mai mult pentru alții. Nu vă propun să începeți de îndată să dați bani pentru cauze caritabile sau să vă grăbiți să vă înscrieți într-un program de voluntariat, dar acestea sunt cu certitudine genurile de activități la care vă puteți gândi să le desfășurați, chiar dacă într-un final vă hotărâți să nu treceți la fapte.

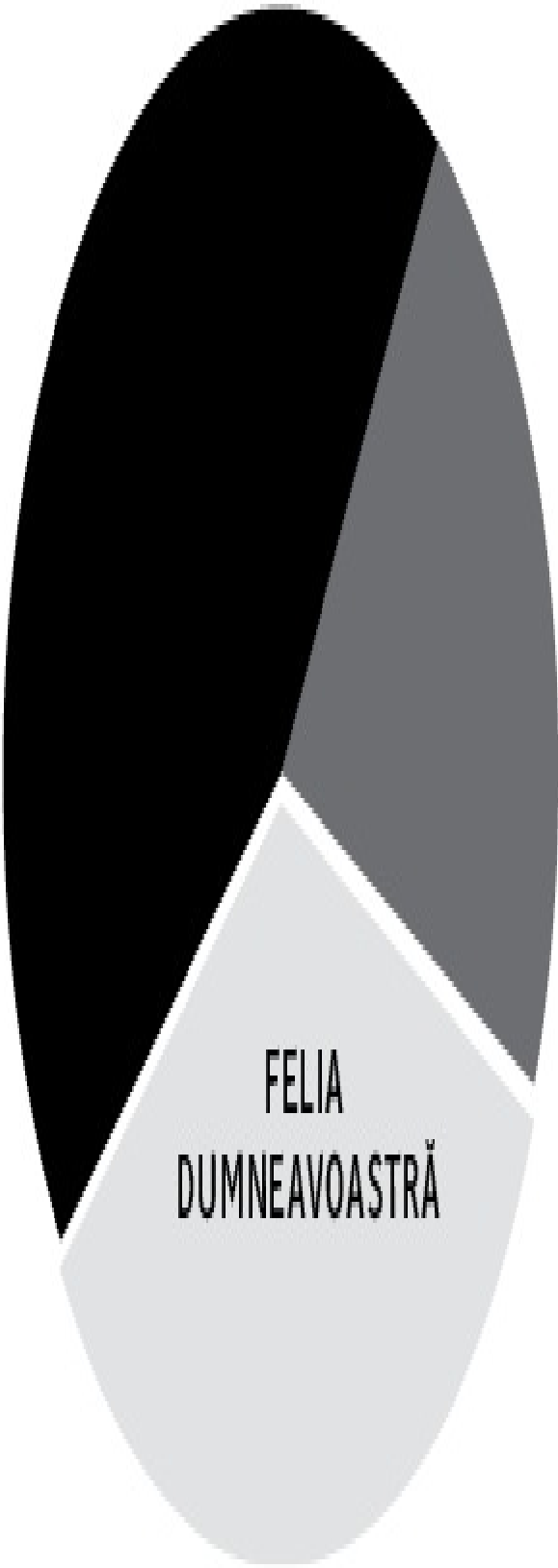
Tuturor ne pasă de propria fericire, dar ne pasă de asemenea să-i facem și pe alții fericiți. Acest concept diferă de efectele celorlalți asupra a ceea ce faceți dumneavoastră și asupra dispoziției dumneavoastră, subiect discutat în secțiunea dedicată normelor sociale, din capitolul 6. În schimb, se referă la efectele pe care le are asupra dumneavoastră fericirea propriu-zisă a altor oameni.

Există multe motive bune pentru care să vă doriți să răspândiți fericire în jurul dumneavoastră. În primul rând, ați putea deveni mai fericit reducând pe cât vă stă în puteri inegalitățile sociale care vi se par injuste, fără vreo preocupare directă pentru anumite grupuri sau indivizi. Aceasta înseamnă să vă pese de ceilalți. În al doilea rând, vă puteți simți mai fericit ajutându-i pe ceilalți, fără vreo preocupare explicită pentru impactul pe care-l au acțiunile dumneavoastră asupra inegalităților sociale. Aceasta înseamnă să le purtați de grijă celorlalți. Să analizăm mai întâi aceste motivații, întrucât distincția afectează ceea ce am putea face pentru a rezolva aceste probleme.

Preocuparea legată de inegalități

În figura de mai jos, tortul din stânga este mai mare decât cel din dreapta, iar felia gri-deschis din stânga este de asemenea mai mare. Prin urmare, dacă doar dimensiunea contează, veți prefera felia din stânga. Dar felia gri-deschis de la stânga este mai mică decât una dintre celelalte felii, iar acest lucru v-ar putea supăra. Prin urmare, puteți fi foarte bine mai fericit cu felia mai mică din

dreapta, deoarece este de aceeași mărime cu celelalte felii. Dacă însă tortul din dreapta ar fi și mai mic, poate veți prefera felia din stânga. În acest caz funcționează legea compensației între dimensiune pe de o parte și împărțire pe de alta.



Pe parcursul mai multor ani, împreună cu mai mulți colegi minunați am efectuat numeroase studii care arată că ne pasă foarte mult de sănătatea altor oameni.²⁴ M-am implicat în această cercetare deoarece, împreună cu alte cadre universitare, cum ar fi Alan Williams, am recunoscut la acea vreme că atât cetățenilor, cât și factorilor de decizie politică le pasă cine ce felie din beneficiile de sănătate obține, precum și cât de mare este tortul care se împarte în ansamblu. Dacă aș efectua aceste studii acum, m-aș concentra mai clar asupra distribuției fericirii, dar în urmă cu un deceniu eram mult mai interesat de problemele de sănătate. Din fericire, însă, sănătatea este o intrare importantă în procesul de producție a fericirii, iar ceea ce știm referitor la preferințele oamenilor privind distribuția sănătății în cadrul societății poate alimenta concluziile noastre referitoare la preferințele lor privind distribuția altor intrări-cheie, precum și a fericirii în sine.

La vremea la care am început această cercetare, la mijlocul anilor 1990, nu existau studii pe scară largă privind preferințele publicului referitoare la distribuția beneficiilor de sănătate. Prin urmare, am început în esență să adresez cât mai multor oameni pentru care puteam primi finanțare de cercetare o mulțime de întrebări legate de modul de distribuire a beneficiilor privind sănătatea. În diverse studii care foloseau o serie de metode, inclusiv discuții în grup și sondaje, am descoperit că publicului larg îi pasă cât de multă sănătate poate fi produsă prin intervenții în domeniul sănătății și al politicilor sociale; aceștia sunt interesați de mărimea tortului sănătății. Ei preferă de asemenea o împărțire mai echitabilă a serviciilor de sănătate: o împărțire mai egală a feliilor.²⁵ La rezultate asemănătoare au dus studii ce au investigat preferințele privind distribuția veniturilor în cadrul societății.²⁶

Recent, în cadrul unuia dintre cele mai vaste studii privind părerea publicului despre echitatea în domeniul sănătății, Aki Tsuchiya și cu mine, împreună cu alți colegi de la Universitatea din Sheffield, am adresat unui număr de 600 de cetățeni britanici o serie de întrebări cu răspuns da/nu. Configurația răspunsurilor posibile consta în preferarea unei opțiuni dintr-o perspectivă de maximizare a sănătății, respectiv preferarea celeilalte opțiuni dintr-o altă perspectivă, cum ar fi reducerea inegalităților. În mod încurajator, rezultatele sugerează că majoritatea membrilor publicului larg sunt înclinați la compromisurile pe care li se cere să le facă: le pasă de reducerea inegalităților din sănătate, când sacrificarea sănătății generale nu este prea semnificativă, în opinia lor, dar apoi preferă maximizarea

sănătății când li se cere să renunțe la prea multă sănătate.²⁷

Există mult mai puține studii care s-au concentrat pe preferințele publicului larg referitor la distribuția fericirii în sine. În munca de cercetare susținută de Oficiul Național de Statistică, eu și Rob Metcalfe am adresat următoarea întrebare unui număr de aproape 1 000 de membri ai publicului larg din Marea Britanie, prin interviuri directe:

Care credeți că este mai bună, o politică prin care se atinge un nivel rezonabil al bunăstării pentru toți sau o politică ce duce la o bunăstare generală în total mai ridicată, dar de aici rezultând o bunăstare mai ridicată pentru unii și mai redusă pentru alții?

89% au ales prima opțiune, indicând că oamenilor le pasă mai mult de distribuția fericirii decât de cantitatea totală a fericirii generale.

Apoi am adresat unui alt eșantion de 1 000 de oameni, de această dată printr-un sondaj online, două întrebări despre compensarea dintre eficiență și egalitate în ce privește satisfacția de viață, întrebări de genul celor care au fost adresate în legătură cu sănătatea:

Imaginați-vă că, prin politica 1, satisfacția de viață a unei persoane este egală cu 5 și a unei alte persoane este egală cu 9. Prin politica 2, satisfacția de viață a unei persoane este egală cu 2 și a unei alte persoane este egală cu 7. Care dintre cele două politici are cele mai bune rezultate?

Imaginați-vă că, prin politica 1, satisfacția de viață a unei persoane este egală cu 2 și a unei alte persoane este egală cu 6. Prin politica 2, satisfacția de viață a unei persoane este egală cu 3 și a unei alte persoane este egală cu 4. Care dintre cele două politici are cele mai bune rezultate?

În cazul ambelor întrebări a existat o preferință clară pentru micșorarea diferențelor de scor. Aproape doi din trei participanți au ales a doua opțiune, doar unul din șapte preferând clar prima posibilitate (restul participanților au fost indeciși).

Totuși – și o spun destul de apăsător –, toate aceste studii sunt de asemenea supuse efectelor concentrării, deoarece oamenilor li se cere să se întrebe cât de mult contează împărțirea sănătății și a fericirii în cadrul societății pentru ca oamenii de știință să afle cât de mult contează, de unde ar putea părea (așa cum știți deja de-acum) că acestea contează mai mult decât în realitate. În acest sens, am arătat că preferințele oamenilor privind distribuția ideală a sănătății depind de tabloul distribuției curente.²⁸ Toate aceste probleme sunt extrem de importante și trebuie luate în calcul când decideți dacă și cum să includeți preferințele publicului în deciziile legate de alocarea resurselor. Rezultatele studiilor empirice trebuie tratate cu mare atenție. După cum stau lucrurile, am încredere că suntem afectați de împărțirea fericirii în societate și ne pasă de aceasta, chiar dacă nu pot fi la fel de încrezător în legătură cu compromisurile exacte între dimensiunea tortului și împărțirea feliilor acestuia.

Din fericire, e posibil să ne putem baza pe informații mai „concrete“ pentru a lua decizii. Deși creșterea economică este asociată cu o reducere a diferenței dintre cei mai fericiți și cei mai puțin fericiți oameni în țările dezvoltate, accentuarea decalajului dintre venituri acționează ca o barieră în calea dobândirii unei fericiri mai accentuate.²⁹ Americanii și britanicii par să fie mai fericiți în perioadele în care inegalitățile dintre venituri sunt mai reduse.³⁰ Fericirea este de asemenea la cote mai înalte în Japonia, China urbană și America Latină atunci când inegalitățile sunt mai reduse.³¹ Spre deosebire, în China rurală o inegalitate mai accentuată a fost asociată cu o satisfacție de viață mai mare.³² Aceasta sugerează că diferențele de venit pot servi uneori ca semnal al oportunității unor câștiguri mai mari, în funcție de cât de corecte sunt percepute a fi ocaziile de a câștiga mai mult.

În general, însă, are sens dintr-o perspectivă de maximizare a fericirii să ne pese de ajutorarea oamenilor din cele mai defavorizate pături sociale, în special când cei care au felia mai mică a tortului au puține ocazii de a obține o felie mai mare. Dat fiind că societățile mai egalitariste sunt în general mai fericite, e posibil să nu fie deloc nevoie de datele legate de preferințe pentru a arăta beneficiile grijii pentru ceilalți.

Ajutorarea celorlalți

Pe lângă faptul că ne simțim mai bine atunci când se reduc inechitățile, ne simțim de asemenea mai bine când avem grijă nemijlocit de ceilalți. Am văzut în capitolul 2 că oamenii care fac muncă voluntară se simt mult mai motivați. În alte studii, cei care fac voluntariat, îi ajută pe ceilalți și fac donații declară că au o mai mare satisfacție de viață și stări de spirit mai bune decât alții.³³ Totuși, ca și în alte situații, trebuie să avem grijă când facem afirmații privind cauzalitatea pe baza unor studii ce arată corelații între fericire și alte rezultate: cei care fac mai mult pentru ceilalți sunt din start mai fericiți. Acestea fiind spuse, se pare că există dovezi solide privind efectele cauzale asupra fericirii rezultate în urma îngrijirii celorlalți. Imaginați-vă că vi se permite luxul să cheltuiți 20 de dolari din banii altcuiva astăzi. Dacă vi s-ar cere să-i cheltuiți pentru altcineva, ați fi mai fericit decât dacă vi s-ar cere să-i cheltuiți pentru dumneavoastră.³⁴

Există de asemenea dovezi că donând bani pentru a-i ajuta pe alții, la fel ca în cazul voluntariatului, vă veți simți mai relaxat.³⁵ Prin urmare, dedicarea unei părți din timpul dumneavoastră unor activități motivante vă poate lăsa impresia că aveți mai mult timp în general. Grija pentru ceilalți prin petrecerea timpului în compania lor poate ajuta de asemenea la alinarea singurătății, atât pentru dumneavoastră, cât și pentru oamenii cu care vă petreceți timpul. Singurătatea, la fel ca fericirea, este contagioasă: se răspândește și mai rapid decât sentimentele de comuniune cu ceilalți.³⁶ Singurătatea este de asemenea cumplită pentru sănătatea dumneavoastră. Persoanele vârstnice cărora le lipsește tovarășia, care sunt excluse sau izolate de ceilalți sunt mai predispuse să moară în următorii șase ani, în mare măsură pentru că singurătatea are un impact direct și profund negativ asupra sănătății acestora.³⁷ Pur și simplu faptul că le oferiți celorlalți ocazia de a vă fi în preajmă este un lucru bun pentru sănătatea și fericirea dumneavoastră, precum și pentru a lor.

Unul dintre motivele importante pentru care tuturor ne pasă de ceilalți este acela că ne face să ne simțim buni. Când Les, Poppy sau Stanley e trist, sunt și eu trist. Atunci încerc să-l/să o înveslesc, în parte pentru că îmi pasă de ei și în parte pentru că acest lucru mă face pe mine mai fericit. După cum cred că a spus Mark Twain, „Cea mai bună cale de a te înveseli este să încerci să învesești pe

altcineva“. În literatura ce are ca subiect donațiile caritabile, există ideea că „dobândirea“ strălucirii calde – a sentimentelor pozitive resimțite în urma ajutorării celorlalți – este principalul motiv pentru care dăruim.³⁸ Entuziasmul cald mi se pare un excelent exemplu de sentiment bun. Și nu e nimic rău în a spune că motivul pentru care vă pasă de ceilalți oameni este pentru că vă face să vă simțiți bine. Ne simțim bine când îi ajutăm pe ceilalți, cam la fel cum ne simțim după ce tocmai am terminat un proiect la serviciu, cu bonusul suplimentar că în cazul donațiilor beneficiază și altcineva în urma acestora (lucru care nu este mereu valabil în cazul proiectelor de la locul de muncă).

Mulți dintre noi fac o grămadă de lucruri motivante, care nu sunt bune numai pentru ei, ci și pentru familiile și prietenii lor. Din când în când, este posibil să aveți chiar senzația că vă sacrificați propria fericire pentru cei la care țineți, că și alți oameni fac la fel pentru dumneavoastră și că nici unul dintre dumneavoastră nu este jignit de acest lucru. În familia mea, Les și cu mine simțim că ne sacrificăm propria fericire în diverse moduri pentru fericirea celui alt, și în special pentru fericirea lui Poppy și Stanley. S-ar putea crede că ideea de a avea copii înseamnă sacrificarea fericirii pentru binele evoluției speciei, dar, după cum știți deja de-acum, cred că adăugând motivație experiențelor noastre sacrificiul pare mai mic. Dincolo de acestea, însă, pare că uneori renunț atât la plăcere, cât și la motivație în favoarea fericirii copiilor mei, iar Les face la fel. Nu suntem neapărat oameni care să se sacrifice pe sine, dar ținem la copiii noștri participând la fericirea lor, uneori mai mult decât la a noastră.

Nu doresc foarte mult să sap mai adânc pentru a descoperi motivele subiacente pentru care oamenii au grijă unii de alții, deoarece acest lucru a fost făcut în detaliu în altă parte. Este suficient să spunem că în general este în avantajul dumneavoastră din punct de vedere evoluționist să-i ajutați pe ceilalți oameni, pornind de la premisa că, dacă ar fi inversate rolurile, atunci și aceștia v-ar ajuta, la rândul lor. Reciprocitatea este bună pentru supraviețuirea dumneavoastră; egoismul sau altruismul pur, mult mai puțin.³⁹

În 1984, Gerald Wilkinson și-a propus să demonstreze acest fapt în rândul liliecilor-vampiri. Liliicii-vampiri mor destul de repede dacă nu mănâncă, atingând o greutate corporală periculoasă în numai 24 de ore. Din fericire pentru ei, au minunatul obicei de a regurgita sânge în gurile altor lilieci-vampiri. De obicei fac acest lucru în gurile rudelor lor înfometate, dar uneori împart hrana și cu lilieci care nu fac parte din familia lor. Pentru a afla dacă reciprocitatea acționează la lilieci-vampiri, Wilkinson a luat nouă lilieci din California, care nu

erau înrudiți, și i-a pus într-o cușcă mică. În fiecare seară, opt lilioci erau hrăniți și unul rămânea flămând. Când liliacul înfometat era reintrodus în grup, o parte dintre ceilalți lilioci regurgitau sânge în gura liliacului înfometat, chiar dacă din punct de vedere genetic aceștia nu erau înrudiți între ei. Când era rândul lui să fie exclus de la masa de seară, cel care regurgita era mai degrabă hrănit de liliacul pe care îl hrănise anterior.⁴⁰ Nu toți cercetătorii sunt de acord că există dovezi concludente pentru a afirma că reciprocitatea funcționează la animale, dar înțelegeți ideea. Dacă liliicii-vampiri înțeleg reciprocitatea, nimic nu ne oprește pe noi să o înțelegem.

Totuși, e posibil și să ne pese prea mult. Copiii cărora le pasă de cei maturi, bolnavi sau infirmi din casă sunt în consecință mai puțin fericiți, mai predispuși la a fi terorizați și se descurcă mai prost la școală decât cei de-o seamă cu ei.⁴¹ Oamenii care și-au dedicat carierele îngrijirii altora, aflați în situații grele, de exemplu asistentele de la terapie intensivă și asistenții sociali, sunt expuși riscului de a acumula stres și de a suferi de sindromul de epuizare – așa-numitul efect „oboseală cauzată de compasiune”.⁴² Este de asemenea posibil ca bunăvoința să ridice suspiciuni în privința beneficiarilor. De exemplu, medicii sunt adesea bănuitori că donatorii vii de organe, care nu au legătură cu primitorul organului, e posibil să fie persoane dezechilibrate emoțional. Chiar dacă donatorii sunt rude, tot pot plana suspiciuni legate de faptul că familia acestora pune asupra lor o presiune nepotrivită pentru a-și dona organele.⁴³

Voi face aceeași observație referitoare la sacrificarea fericirii dumneavoastră în favoarea altor oameni, ca în cazul sacrificării prezentului în favoarea viitorului propriei persoane. Trebuie să fiți cât mai încrezător posibil că sacrificiile vor merita: că acei oameni la care țineți atât de mult vor fi mai fericiți în urma sacrificiului dumneavoastră. Din fericire, deoarece sunteți motivat de faptul că țineți la alții, nu trebuie să vă gândiți prea mult la „deciziile dificile” de a vă sacrifica și vă puteți concentra mai degrabă asupra „alegerilor mai ușoare” prin care vă faceți pe dumneavoastră și pe alții mai fericiți.

Îndepărtarea de fericire

Deoarece în general extragem ceva mai puțină plăcere și mult mai multă

motivație din experiențele noastre atunci când acestea sunt atât în beneficiul celorlalți, cât și în beneficiul nostru, este de mirare că nu facem mai multe pentru ceilalți, mai ales pentru cei care nici nu aparțin familiilor noastre și nici nu se numără printre prietenii apropiați. Bănuiala mea întemeiată este că permitem producerea unor erori legate de sursele fericirii, care ne împiedică pe noi să facem mai multe pentru ceilalți, cum ar fi ideea că a cheltui pentru noi înșine ne va aduce mai multă plăcere și motivație decât cheltuielile în favoarea societății. Ca dovadă a acestui fapt, oamenii care au auzit despre experimentul prin care participanții au devenit mai fericiți cheltuind 20 de dolari pentru altcineva, nu pentru sine credeau inițial că lucrurile stau exact pe dos.

E posibil să avem de asemenea aspirații greșite atunci când atenția noastră este concentrată asupra unei decizii, nu asupra consecințelor acesteia. Ne concentrăm asupra diferenței financiare dintre păstrarea celor 20 de dolari pentru a-i cheltui pentru noi și cheltuirea lor pentru alții, nu asupra fericirii pe care am resimți-o în urma fiecăreia dintre aceste două acțiuni. Denumirea de „ajutorare a celorlalți” dată activității nu face legătura cu propria noastră fericire; în schimb, concentrează în mod greșit atenția asupra a cât de fericiți vor fi alți oameni în urma acțiunilor noastre.

Poate vă place să credeți că sunteți prea ocupat ca să vă pese mai mult, când de fapt e vorba că nu vă faceți timp, nu că nu aveți timp, după cum am arătat mai devreme. Sau poate vă considerați o persoană generoasă când, de fapt, nu vă comportați atât de generos pe cât credeți. Și, în concordanță cu eroarea de atribuire fundamentală discutată în capitolul 4, am putea da vina pe firea celorlalți pentru situația în care se află și, prin urmare, am putea crede că, dacă i-am ajuta, asta nu ar schimba lucrurile.

Din toate aceste motive, nu este surprinzător faptul că în cercetare s-a arătat că avem un „punct mort” al virtuții.⁴⁴ Trebuie să avem în vedere cum să transformăm punctul mort într-un „punct de atracție” care ne va ajuta să răspândim fericire în jurul nostru.

Decideți

Data fiind înclinația noastră de a avea dorințe, aspirații și convingeri greșite și reamintindu-vă ce am scris în capitolul 5, puteți căuta reacții pentru a vă asigura că așteptările dumneavoastră corespund mai exact realității. Încercați să vă reamintiți cât ați fost de fericit data trecută când v-a păsat de ceilalți, iar apoi folosiți această informație când vă întrebați cum va fi să vă pese de cineva în viitor. Puteți vedea în ce fel poate fi utilă o MRZ în acest caz. Până și simpla reamintire a situațiilor în care am fost amabili cu alții s-a arătat că ne intensifică fericirea afirmată.⁴⁵

Puteți face de asemenea ca impactul contribuției dumneavoastră la reîmpărțire să fie percutant. Un grup de donatori voluntari către UNICEF au fost împărțiți în două grupe, una în care li s-a vorbit despre prioritățile generale ale acțiunilor caritabile pentru copii și tipul de activități desfășurate în cadrul acestora, și una în care li s-a vorbit despre impactul donațiilor lor, rostindu-se inclusiv fraza: „Fiecare 10 dolari strânși vor avea ca rezultat achiziționarea câte unei plase contra insectelor pentru patul unui copil din Africa“. Donațiile mai substanțiale au fost asociate cu o satisfacție de viață mai mare printre cei din grupul al doilea. Donațiile par să aibă un impact maxim asupra fericirii atunci când vă este clar unde merg banii, pe cine și cum îl vor ajuta.⁴⁶ Prin urmare, dacă vă decideți să dăruiți timp sau bani, veți resimți mult mai multă fericire dacă știți câteva detalii despre modul în care vor ajuta donațiile.

În legătură cu luarea deciziilor în general, dacă sesizați contextele în care vă pasă de ceilalți, puteți încerca să reconstituiți acele contexte în viitor. De exemplu, dacă descoperiți că sinele dumneavoastră ahtiat după muncă este prea ocupat pentru a face mai multe pentru ceilalți în timpul unei săptămâni tipice de lucru, vă puteți planifica vizite, în weekend sau de sărbători, la sora dumneavoastră stresată, când e mai probabil să resimțiți fericirea dându-i o mână de ajutor. Poate că nici nu vă gândiți prea mult la acest lucru. La jocurile în care jucătorii pot câștiga mai mulți bani în cazul în care cooperează, cu cât li se cere oamenilor să ia mai rapid decizii în legătură cu mutările lor, cu atât mai probabil vor coopera.⁴⁷

Proiectați

Cum puteți proiecta un tablou mai bun al împărțirii? Ei bine, vă puteți pregăti cu ajutorul unor indicii care vă încurajează să vă pese mai mult de ceilalți. Studenții de la Princeton cărora li s-a cerut să scrie o listă cu comportamentul, valorile, stilul de viață și aspectul supereroului lor favorit și pe care au prezentat-o apoi unei organizații caritabile din campus au făcut de două ori mai multe ore de voluntariat decât studenții care au enumerat caracteristicile camerelor lor din cămin.⁴⁸ Un grup de studenți de la Universitatea din Arizona au donat de două ori mai mulți bani către o asociație caritabilă americană cu scop educațional după ce au așternut pe hârtie gânduri și sentimente referitoare la propria moarte, spre deosebire de cei care au scris despre durerile de dinți, rezultat intitulat „efectul Scrooge”.⁴⁹ Prin urmare, data viitoare când veți alege un film, un nou program de protecție a ecranului pentru calculator sau o parolă bancară, folosiți un cuvânt care vă îndeamnă să vă pese mai mult de ceilalți. Unul dintre prietenii mei folosește ca parolă bancară numele unui călugăr rătăcitor, personaj dintr-o carte, care întruchipează altruismul. De dumneavoastră depinde să încercați și să alegeți soluția potrivită în cazul personal.

Rețineți de asemenea că fericirea dumneavoastră vă va influența donațiile caritabile. Rob Metcalfe, Dani Navarro-Martinez și cu mine am desfășurat un experiment online, cu oameni care locuiau în Londra sau în apropiere. Participanții câștigau bani în cazul în care efectuau o sarcină plictisitoare, dar solicitantă, ce implica mutarea cât mai multor slidere până în centrul ecranului în 40 de minute. Unui eșantion de participanți ales în mod aleatoriu i s-a spus că s-au descurcat cu toții bine la această operație (indiferent de performanțele lor reale). La sfârșitul experimentului, tuturor participanților li s-a oferit șansa să doneze o parte din banii câștigați. Ghiciți ce urmează, nu? Cei cărora li s-a spus că s-au descurcat bine au donat considerabil mai puțin decât cei care nu primiseră nici un fel de indiciu în privința performanței (34%, în comparație cu 50%).⁵⁰ Prin urmare, comportamentul donatorului depinde de motivațiile de a-și regla dispoziția. Când ne simțim bine, avem mai puține imbolduri de a face bine. Amintiți-vă că acesta este un exemplu de efect secundar de încurajare. Puteți crea un beneficiu din acest efect secundar făcând donații atunci când vă simțiți ceva mai nefericit, pentru a impulsiona fericirea.

Puteți defini în acest caz și prestabiliri. Dacă doriți să faceți donații pentru a reduce inegalitățile care vă deranjează, alegeți-vă cauzele favorite și apoi efectuați un transfer bancar lunar automat, în ziua de salariu, pentru a nu rata niciodată ocazia de a dona din lipsă de bani. Analizați de asemenea angajamentele pe care vi le luați. Decizia de a pune capăt foametei în lume este un

scop nobil, dar mult prea înalt, care vă poate face în final și mai nefericit decât erați înainte deoarece nu-l puteți atinge pe loc. În schimb, luați-vă angajamente mai mici și mai ușor de gestionat, cum ar fi să lucrați o după-amiază la o cantină gratuită pentru săraci. Manifestând grijă pentru ceilalți prin asemenea acțiuni puteți acționa în baza ideii că vă pasă de reducerea inegalităților. Nu uitați că, făcând publice angajamentele dumneavoastră, va fi mult mai probabil să vi le respectați.

Nici în acest caz, nici în altul, nu subestimați puterea normelor sociale. Un studiu asupra populației de culegători-vânători Hadza din Tanzania a arătat că oamenii dispuși să doneze faguri de miere altor adulți din tabără aveau mai degrabă prieteni dispuși să le facă donații, la rândul lor⁵¹, dând ospățuri. Un alt studiu, din Marea Britanie, a arătat că adăugarea unei mutrițe zâmbitoare sau încruntate pe o carte poștală pentru a reflecta performanțele unei străzi întregi în cadrul unei acțiuni de reciclare a deșeurilor a îmbunătățit ratele reciclării prin activarea unei norme sociale destinate acestui scop.⁵²

Normele sociale ce vizează statutul au un efect deosebit de puternic asupra grijii pentru ceilalți. Per total, cu toții ar trebui să încercăm să încurajăm în mod activ ceea ce voi numi grija ostentativă – sau ceea ce Jan Abel Olsen și cu mine am etichetat anterior prin „altruism ostentativ”.⁵³ În munca noastră nu prea am îmbrățișat acest concept, dar cred că am greșit. Evoluția muncii mele m-a învățat că motivațiile noastre sunt mai puțin importante dacă ne-am purta astfel încât să apară consecințe bune. Îmi pasă numai de rezultat, și anume despre rezultatul fericirii. Dacă-i îndemnăm pe oameni să aibă grijă de ceilalți și să fie mai fericiți ei înșiși incluzând în preocupările lor modul în care sunt percepuți de ceilalți, atunci toate sunt bune și frumoase. Grija ostentativă este asemănătoare cu ideea consacrată de consum ostentativ, fenomen ce are loc atunci când oamenii cumpără articole de lux care le etalează bogăția în fața altor oameni.⁵⁴

Când numele donatorilor sunt afișate dacă efectuează donații ce se încadrează între anumite limite, majoritatea donatorilor vor dona fix suma minimă din respectivul interval. Universitatea Carnegie Mellon publică numele donatorilor care au dat între 1 000 și 4 999 de dolari, dar nu specifică sumele donate. În intervalul 1988–1989, aproape 70% dintre aceste donații au fost exact de 1 000 de dolari. O politică asemănătoare a existat și în cazul donațiilor pentru „Cameron Clan” la Carnegie Mellon, unde au fost publicate numele donatorilor care au dat între 500 și 999 de dolari. Donația medie pentru alimentarea acestui fond a fost de 525 de dolari. Fondul Universității Harvard Law School a avut

aceeași politică în 1993–1994 și 93% dintre donații a fost de fix 500 de dolari.⁵⁵

Suntem mult mai înclinați să cumpărăm produse ecologice când facem achiziții în public decât dacă facem cumpărături în particular și suntem mai înclinați să dăm mai mulți bani comunității decât să-i ținem pentru noi atunci când alții știu că donăm acești bani.⁵⁶ Studenții de la Universitatea Princeton, care pot câștiga bani pentru Crucea Roșie dând clicuri, vor da mult mai multe clicuri atunci când trebuie să le spună altora cât de mult au câștigat, decât în situația contrară.⁵⁷ Suntem de asemenea mai generoși atunci când concurăm cu alți oameni pentru titlul de cel mai generos – ba chiar mai mult decât atunci când concurăm pentru câștiguri personale.⁵⁸

Una peste alta, îmi pot da seama cât de bogat sunteți pe baza slujbei pe care o aveți, a zonei în care locuiți, a mașinii pe care o conduceți și a hainelor pe care le purtați. Nu am însă idee cât de generos sunteți dacă nu găsiți o cale de a-mi arăta acest lucru. În general, ar trebui să căutăm să elogiem acțiunile prin care-i ajutăm puțin mai mult pe ceilalți, nu în genul „uită-te la mine, nu sunt extraordinar?“, ci în moduri care ne fac pe toți să ne simțim mai bine în urma contribuțiilor pe care le facem cu toții. Donațiile caritabile pot începe acasă, dar sunt încurajate prin faptul că sunt făcute publice.

Puneți în practică

În termeni de producere a fericirii, acordați atenție celor din jurul dumneavoastră care au o felie mică de tort și pentru care puteți face ceva, indiferent că e o donație caritabilă, că vă înscrieți ca mentor pentru adolescenți vulnerabili sau pur și simplu ascultați povestea unui prieten supărat. Prin urmare, ca să acordați atenție fericirii provenite din orice donație caritabilă pe care o faceți, aveți grijă să primiți remindere privitoare la donații prin intermediul buletinelor informative și al e-mailurilor de la societatea de caritate.

Știți că prezența altora vă ajută și pe dumneavoastră să vă simțiți bine, așa că în urma simplului fapt de a fi caritabil (de exemplu, făcând donații online) nu veți resimți atât de multă plăcere sau motivație ca atunci când faceți acest lucru împreună cu alți oameni. După cum știm din sondajul SAFT, voluntariatul este

asociat cu o plăcere și o motivație mai intense atunci când este întreprins în colectiv, decât dacă ați acționa singur. Când grija pentru ceilalți vă determină să donați pentru reducerea inegalităților, faceți donații comune, împreună cu alți oameni.

Există de asemenea dovezi că neatenția vă poate face mai degrabă să dați vina pe ceilalți pentru nefericirea lor. Imaginați-vă că vi se cere să vă gândiți ce nivel de compensare să i se acorde unui tip pe nume Mike, care și-a rupt piciorul după ce o schelă a căzut pe el pe un stadion de baseball – în timp ce ședea pe un scaun pe care l-a „furat” de la altul. Dacă vi s-ar cere să citiți și să vă reamintiți o listă de cuvinte în timp ce cumpăniți asupra acestei decizii, spre deosebire de situația în care ar trebui să stabiliți dintr-odată compensația, ați fi mai înclinat să-i dați lui Mike o sumă mai mică și să-l învinuiți mai mult în prima situație.⁵⁹ Atâta vreme cât considerați că simplul motiv că sunteți concentrat vă permite să acționați așa cum doriți față de ceilalți, evitați să vi se distragă atenția în timp ce aveți grijă de ceilalți.

Producția eficientă a fericirii

Poate nu ați tergiversat niciodată nimic și poate că vă pasă de ceilalți în măsura corectă, cât privește fericirea dumneavoastră. Totuși, ori de câte ori vi se pare că modul în care vă orientați atenția nu vă aduce maximumul de fericire pe care l-ați putea resimți, puteți folosi PPM pentru a vă ajuta să găsiți echilibrul. Luarea deciziei vă va ajuta să răspundeți la orice întrebare legată de fericirea dumneavoastră, proiectarea va ușura implementarea răspunsului, iar punerea în practică va asigura fluxul fluent al resurselor dumneavoastră atenționale. Acestea sunt principii flexibile, aplicabile tuturor experiențelor dumneavoastră de viață.

Concluzie

După cum se pare, am făcut o adevărată călătorie împreună. Sper că a fost la fel de plăcută și de utilă pentru dumneavoastră cum a fost pentru mine și că ați învățat câte ceva despre modul de a participa mai eficient la propria fericire. Sper de asemenea că v-a mai rămas puțină energie atențională pentru câteva observații finale.

În cele din urmă, tot ce contează este fericirea. Când sunteți întrebat de suficient de multe ori de ce contează un lucru, în final veți ajunge să spuneți: „Ca să fiu fericit”.¹

Audrey Hepburn a pus punctul pe i când a spus: „Cel mai important lucru este să te bucuri de viață, să fii fericit – e tot ce contează”.

Mai mult, știm că fericirea produce o serie de alte rezultate bune, iar acest lucru este contagios. Căutarea fericirii este prin urmare un obiectiv nobil și extrem de serios pentru noi toți.

Dacă intenționați să căutați sau să îmbunătățiți ceva, trebuie să știți foarte clar care este țelul dumneavoastră. Fericirea a fost adesea măsurată prin evaluări globale ale satisfacției de viață, dar ar trebui, dimpotrivă, să fie măsurată în funcție de sentimentele resimțite de dumneavoastră în timp. Sinele evaluator este în mare măsură alcătuit – și sunt de acord cu Daniel Kahneman că îi permitem prea mult să ne determine comportamentul – din mai mult decât dăm sinelui nostru experimentator. Sper că această carte v-a convins măcar să ascultați mai mult senzațiile de fericire pe care le simțiți decât părerile pe care le aveți în legătură cu cât de fericit sunteți sau ar trebui să fiți.

Amintiți-vă că senzațiile sunt sentimentele de plăcere și motivație asociate unei experiențe, spre deosebire de definiția mai banală, dar mai restrictivă a senzațiilor privite doar ca emoții. De la naștere și până la moarte, cu toții ar trebui să încercăm să ne intensificăm la maximum sentimentele față de noi și față de cei care ne sunt dragi. Factorii de decizie politică ar trebui să procedeze la fel, apreciind corect faptul că dorim să nu suferim de ce e mai rău în societate. Iubirea, viața și universul au toate de-a face cu principiul plăcere- motivație.

PPM poate explica de asemenea o mulțime de comportamente care altfel ar părea puțin ciudate. Vă rog să-mi permiteți o ultimă incursiune în lumea bodybuildingului amator. (Îmi cer scuze, dar este unul dintre principalele trei aspecte ale vieții mele, pe lângă familia și munca mea.) La prima vedere, competiția în acest domeniu nu are sens. Tipii care practică bodybuildingul (și sunt în majoritate tipi) petrec multă vreme antrenându-se din greu și consumând o mulțime de alimente pentru a li se dezvolta mușchii cât mai mult posibil, grăsimea corporală reducându-li-se la aproape 3%. Ultimele două săptămâni de dinaintea concursului sunt deosebit de extenuante: încercarea de a-și păstra mușchii și a elimina grăsimea presupune zile întregi în care mănâncă în mod repetat pui și fasole verde. Apoi, pentru a avea mușchi proeminenți pe scenă, în ultimele două zile de dinaintea concursului, dieta constă într-un cartof copt în coajă și un măr, alternativ, din oră în oră.

Toate acestea pentru câteva secunde pe scenă, flexându-și mușchii, atât de bronzati încât îl fac pe meridional să pară albinos și – cel mai minunat lucru dintre toate – purtând doar un slip foarte îngust. Toate acestea știind că e improbabil să câștigi și, chiar dacă ai câștiga, premiul tău va fi un trofeu care valorează mai puțin decât costul transportului până la locul competiției. Totuși bodybuildingul este motivant, dacă vă gândiți în termeni de PPM în timp. Respectarea dietei este foarte chinuitoare, dar în același timp este motivantă. Există o motivație a forțării propriului trup până aproape de limitele acestuia.

Uneori, însă, activitățile pe care le desfășurați nu vor fi nici plăcute, nici motivante. Puteți, desigur, fi dispus să renunțați la propria fericire de acum pentru a fi mai fericit în viitor sau pentru fericirea celor la care țineți, dar dacă nu vă așteptați să beneficiați de cursul curent al acțiunilor dumneavoastră și nu vă așteptați să fie nici alții mai fericiți în urma lor, atunci răspunsul este destul de clar – schimbați cursul. După cum sună vechea glumă: „Am fost la doctor deunăzi. I-am spus că mă doare când fac așa. Atunci el mi-a spus să nu mai fac așa“. Cred că prea adesea tratăm fericirea de parcă ar fi fungibilă – de parcă, la fel ca banii, ar putea fi mutată de colo-colo relativ ușor. Însă, deși e trist să economisiți bani pentru zile negre care nu vin niciodată, renunțarea la o fericire prezentă pentru o fericire viitoare care nu mai vine e cu adevărat tragică.

Economistul din mine privește atenția în termeni de alocare a unei resurse limitate. Psihologul din mine recunoaște că atenția vă va fi atrasă în mod inconștient de anumite contexte, ea fiind în același timp alocată în mod conștient. Există multe abateri potențiale de la situația în care resimțim

maximum de fericire, dar procesul de producție a fericirii vă permite să vă realocați atenția în ideea de a deveni mai fericit prin decizie, proiectare și punere în practică.

Studiați această propoziție și numărați literele f din ea: „Finished files are the result of years of scientific study combined with the experience of years“ [Dosarele finalizate sunt rezultatul anilor de studiu științific combinați cu experiența acumulată în ani]. Ați numărat trei sau poate șase? Sunt șase, dar dacă ați numărat trei sunteți ca majoritatea dintre noi: creierul nostru nu observă f-ul din of. La modul figurativ, dacă atenția acordată acelor trei f (intrări în procesul dumneavoastră de producție a fericirii) v-ar produce nefericire, atunci ar fi înțelept să-i ignorați. Dar, de asemenea, e posibil să vă facă mai fericit prin simplul fapt că-i observați. Prin urmare, trebuie să acordați mai întâi atenție fiecărui cuvânt din propoziție (fiecărei intrări în procesul de producție a fericirii), iar apoi să decideți, să proiectați și să vă croiți drumul spre mai multă fericire, facilitându-vă îndreptarea atenției către lucrurile care vă fac mai fericit.

Am învățat să mă descurc cu bâlbâiala mea în parte decizând să am așteptări realiste în ce mă privește și în ce privește fluentă mea, proiectându-mi prestabilirile și angajamentele în moduri care mă forțează să mă confrunt cu problemele mele și desfășurând activități care-mi împiedică mintea să se piardă în temeri exagerate referitoare la vorbirea mea și la reacțiile celorlalți la aceasta. Impactul câtorva dintre propriile noastre îngrijorări în viață poate să nu fie foarte de diferit de impactul bâlbâielii mele și, prin urmare, soluțiile de reorientare a atenției în moduri care ne fac mai fericiți e posibil să fie asemănătoare.

În general, puteți vedea de-acum că e mult mai ușor să vă îndemnați să fiți mai fericit făcând pași mici, dar eficienți, decât să încercați să vă forțați să deveniți o cu totul altă persoană sau să adoptați în mod categoric un cu totul alt stil de viață. Dacă recunoașteți că o mare parte din ceea ce faceți este guvernat de context, nu doar de psihologia dumneavoastră, vă puteți apropia de situații care vă vor face mai fericit, evitându-le pe cele care vă vor face nefericit. Avem un oarecare control asupra situațiilor în care ne punem și mult mai puțin control asupra predispoziției noastre de a acționa în anumite moduri.

Am învățat că „atenție“ este un cuvânt ce provine din latină și înseamnă „a tinde spre“. Sper în mod sincer că sunteți de-acum într-o poziție mai bună ca să tindeți spre premiul suprem al fericirii, conform PPM. Puteți tinde spre fericirea maximă începând din acest moment. Cu cât petreceți mai mult timp participând

la ceea ce vă face fericit, cu atât veți fi mai fericit. Și încetați să mai faceți lucrurile care vă fac să fiți nefericit. Schimbați ceea ce faceți, nu modul în care gândiți. Sunteți ceea ce faceți, fericirea dumneavoastră este cea la care participați și ar trebui să participați la tot ce vă face pe dumneavoastră și pe cei la care țineți fericiți.

O aterizare lină

Înainte să alergați după o cafea sau o băutură mai tare, mai e un lucru pe care aș dori să-l faceți. Vă amintiți exercițiul de la începutul cărții? Aș vrea să-l repetați: acum putem face deosebirea între plăcere și motivație.

Astfel, din aceeași listă de 20 de articole pe care ați văzut-o mai înainte, reluată mai departe, care sunt acelea două care vă fac cea mai mare plăcere? Care sunt acelea două care vi se par cele mai motivante? Indiferent ce răspunsuri ați dat inițial și oricum s-ar fi schimbat ele față de data trecută, sper că această carte v-a ajutat să înțelegeți mai clar ce vă va produce plăcere, pe de o parte, și ce vă va fi util, pe de alta.

■

		Mi-ar produce plăcere maximă	M
1	Mai mulți bani		
2	Experiențe noi		
		Mi-ar produce plăcere maximă	M
3	Copii		
4	Mai mult timp petrecut cu copiii		
5	Plecarea copiilor la studii		
6	Un nou partener		
7	Mai mult somn		

8	Mai mult sex		
9	O navetă mai scurtă		
10	Mai mult timp petrecut cu prietenii		
11	O casă nouă		
12	O slujbă nouă		
13	Un șef nou		
14	Noi colegi de serviciu		
15	Mai mult sport		
16	O sănătate mai bună		
17	O siluetă mai suplă		
18	Renunțarea la fumat		
19	Mai multe vacanțe		
20	Achiziționarea unui animal de companie		

■

Acum, pentru fiecare din cele două obiective pe care le-ați ales deoarece vă produc plăcere maximă, vă rog să apreciați cât ar fi de dificil să le atingeți, pe o scară de la 0 la 10, unde 0 reprezintă „deloc dificil“ și 10 înseamnă „într-adevăr, foarte dificil“. Pentru fiecare din cele două obiective alese pentru motivație, vă rog să apreciați cât ar fi de dificil să le atingeți, utilizând aceeași scară. Sper din tot sufletul că acum sunteți de părere că este mai ușor să atingeți acele obiective care vă vor produce maximum de plăcere, respectiv au maximum de motivație. Fie am dreptate, fie ați fost mai ambițios în alegerea obiectivelor dumneavoastră.

De data asta, am încheiat cu adevărat. Faptul că am scris această carte m-a făcut pe mine, Profesorul Fericire, foarte fericit, iar încheierea ei m-a făcut și mai fericit. Sper că citirea ei a făcut din dumneavoastră un hedonist sentimental, v-a adus o doză serioasă de plăcere și motivație și aveți mult, mult mai multe experiențe fericite în viața dumneavoastră. M-am gândit îndelung și intens cum să închei această carte, mai ales că, după cum știm, ar putea ajunge să fie amintirea dumneavoastră durabilă despre tot ceea ce am scris. Permiteți-mi să reafirm că fericirea viitoare nu poate compensa nefericirea actuală; fericirea pierdută este pierdută pentru totdeauna. Beneficiind de forța propriului proces de producție a fericirii, supraalimentat cu atenție, nu există un moment mai bun decât cel de față ca să începeți căutarea plăcerii și a motivației în viața de zi cu zi.

Mulțumiri

Aceasta este părțicica în care afirm că nu aş fi putut scrie cartea de unul singur. Nu este adevărat, aş fi putut foarte bine scrie această carte de unul singur – doar că nu ar fi fost o carte prea bună. Mulți oameni m-au ajutat să fac din Rețeta fericirii o carte de care sunt foarte mândru și sper că și ei sunt mândri să aibă o legătură cu ea. Iată-i:

Principala susținere personală: soția mea, Les, care i-a dus pe copii de multe ori la plimbare, astfel încât să pot continua să scriu. Printre numeroasele ei calități se numără acelea că mă ține ferm ancorat cu picioarele pe pământ și mă face să râd.

Principala inspirație intelectuală: Danny Kahneman, care este pur și simplu cel mai inteligent și mai drăguț om pe care l-am întâlnit vreodată.

Cercetător extraordinar: Laura Kudrna, care era mereu la celălalt capăt al telefonului sau e-mailului, ascultându-mă cum bat apa în piuă, ajutându-mă să fiu mai coerent și apoi găsind dovezi din lucrările de cercetare care să-mi susțină (sau adesea să-mi infirme) afirmațiile. Ea a fost responsabilă de asemenea cu întreaga analiză a datelor noi despre plăcere și motivație incluse în capitolul 2. Capacitatea ei de a munci (aproape) la fel de intens și temeinic ca mine în etapele finale de elaborare a cărții a fost remarcabilă.

Susținere neprețuită a cercetării: Liz Plank, care mi-a fost alături încă de la început și care a găsit multe studii interesante ce au acționat ca un catalizator pentru multe dintre ideile mele, și Kate Laffan, care a adus din condei analiza datelor ONS în timp record.

Susținerea cercetării suplimentare: Daniel Davis și Merata Snedden, la începutul acestui proiect.

Colaboratori universitari principali, a căror muncă alături de mine avizează o mare parte din ceea ce cuprinde această carte și care au furnizat de asemenea comentarii detaliate: Rob Metcalfe, care s-a considerat copilul meu pe plan intelectual de când și-a luat doctoratul, cu câțiva ani în urmă, dar care poate să

aibă la un moment dat mult mai mult succes decât tatăl lui academic (moment în care desigur nu îl voi mai plăcea); David Bradford, care este un economist strălucit și-mi reamintește că undeva în străfundul meu încă mai pândește un economist; George Kavetsos și Matteo Galizzi, doi postdoctoranzi extrem de inteligenți, care sunt de asemenea doi dintre cei mai amabili oameni pe care i-am întâlnit vreodată; Grace Lordan și Caroline Rudisill, doi dintre cei mai buni și mai de nădejde lectori la London School of Economics, și Ivo Vlaev, care uneori e pe altă planetă, dar are idei extraordinare când e pe aceasta.

Principalii furnizori de comentarii: Miguel Llabres Hargreaves, cel mai bun prieten al meu; Dixie Deane, cel mai bun partener al meu de antrenament; Paula Skidmore, care a venit cu câteva idei extraordinare despre exerciții; Daniel Fujiwara, care este un doctorand extraordinar și un vrăjitor al datelor privind fericirea; Dom King și Henry Lee, doi chirurghi ale căror doctorate am avut onoarea să le conduc; Lisa Witter, ale cărei comentarii pe marginea unei forme incipiente a cărții au dus la îmbunătățiri substanțiale; Oliver Harrison, care mi-a furnizat câteva comentarii cu adevărat revelatoare; Chloe Foy, care a inspirat câteva îmbunătățiri de ultimă oră; Steve Martin, care ne-a ajutat la demararea proiectului, și Helen Coyle, care m-a orientat în direcția corectă încă de la început.

Agent special: acesta ar fi Max Brockman, care m-a ajutat să elaborez propunerea inițială a cărții, să obțin contractele și care a rămas calm pe tot parcursul acestui proiect.

Redactori cu încredere (în mine): Christina Rodriguez și Alexis Kirschbaum, pentru că au susținut acest proiect și pentru că m-au ajutat să prezint materialul într-o formă care are mult mai multe șanse de a rezona cu dumneavoastră decât dacă aș fi fost lăsat de capul meu.

Vă mulțumesc tuturor foarte mult. Dacă judecați un om după cei de care se înconjoară, înseamnă că sunt într-adevăr o persoană minunată – sau foarte norocoasă (noroc să fie, atunci). Toți m-ați ajutat cu rețeta fericirii, dar, mult mai mult de-atât, continuați să-mi produceți o plăcere extraordinară și să mă motivați în viața de zi cu zi.

Note

Introducere

1. Gordon N. Stuttering: incidence and causes. *Developmental Medicine & Child Neurology* 2002; 44: 278-282.
2. Peters ML, Sorbi MJ, Kruise DA, Kerssens JJ, Verhaak PF, Bensing JM. Electronic diary assessment of pain, disability and psychological adaptation in patients differing in duration of pain. *Pain* 2000; 84: 181-192.
3. James W. Does consciousness exist? In: *The William James reader: vol. 1*. Wilder Publications, 1898.
4. Currie J, Vigna SD, Moretti E, Pathania V. The effect of fast food restaurants on obesity and weight gain. *American Economic Journal: Economic Policy* 2010; 2: 32-63.
5. Mazar N, Amir O, Ariely D. the dishonesty of honest people: a theory of self-concept maintenance. *Journal of Marketing Research* 2008; 45: 633-644.

Ce este fericirea?

- 1.Kahneman D, Riis J. Living, and thinking about it: two perspectives on life. *Science of Well-Being* 2005: 285-304.
- 2.Clark AE. What really matters in a job? Hedonic measurement using quit data. *Labour Economics* 2001; 8: 223-242; Hirschberger G, Srivastava S, Marsh P, Cowan CP, Cowan PA. Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships* 2009; 16: 401-420.
- 3.Feldman F. *Pleasure and the good life: concerning the nature, varieties, and plausibility of hedonism*. Oxford University Press, 2004; Haybron DM. *the pursuit of unhappiness: the elusive psychology of well-being*. Oxford University Press, 2008.
- 4.Vittersø J, Oelmann HI, Wang AL. Life satisfaction is not a balanced estimator of the good life: evidence from reaction time measures and self-reported emotions. *Journal of Happiness Studies* 2009; 10: 1-17.
- 5.Deaton A. the financial crisis and the well-being of the Americans: 2001 OEP Hicks Lecture. *Oxford Economic Papers* 2011; 64: 1-26.
- 6.Schwartz N, Strack F, Mai H-P. Assimilation and contrast effects in part-whole question sequences: a conversational logic analysis. *Public Opinion Quarterly* 1991; 55: 3-23.
- 7.Watson D, Tellegen A. Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin* 1985; 98: 219-235.
- 8.Kahneman D, Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2010; 107: 16489-16493.
- 9.Bentham J. *An introduction to the principles of morals and legislation*. Oxford University Press, 1907.

10. Watson D, Tellegen A. Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin* 1985; 98: 219-235.
11. Mauss I, Wilhelm F, Gross J. Is there less social anxiety than meets the eye? Emotion experience, expression, and bodily responding. *Cognition & Emotion* 2004; 18: 631-642.
12. Oliver MB, Hartmann T. Exploring the role of meaningful experiences in users' appreciation of good movies. *Projections* 2010; 4: 128-150.
13. Ryff CD. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science* 1995; 4: 99-104.
14. Nelson SK, Kushlev K, English T, Dunn EW, Lyubomirsky S. in defense of parenthood: children are associated with more joy than misery. *Psychological Science* 2013; 24: 3-10.
15. Dolan P, Metcalfe R. comparing measures of subjective well-being and views about the role they should play in policy. Office for National Statistics, 2011.
16. Vitaglione GD, Barnett MA. Assessing a new dimension of empathy: empathic anger as a predictor of helping and punishing desires. *Motivation and Emotion* 2003; 27: 301-325; Harmon-Jones E, Harmon-Jones C, Price TF. What is approach motivation? *Emotion Review* 2013; 5: 291-295.
17. Hopfensitz A, Reuben E. The importance of emotions for the effectiveness of social punishment. *Economic Journal* 2009; 119: 1534-1559.
18. Hansen T. Parenthood and happiness: a review of folk theories versus empirical evidence. *Social Indicators Research* 2012; 108: 29-64.
19. Kirchgessner M, Vlaev I, Rutledge R, Dolan P, Sharot T. Happiness in action: using measures of pleasure and purpose to predict choice. *În curs de revizuire*, 2013.
20. Einstein A, *Relativity: the special and general theory*. Henry Holt, 1920.
21. O'Brien EH, Anastasio PA, Bushman BJ. Time crawls when you're not having fun: feeling entitled makes dull tasks drag on. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2011; 37: 1287-1296; Eastwood JD, Frischen A, Fenske

MJ, Smilek D. The unengaged mind: defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science* 2012; 7: 482-495.

22.Harris C, Laibson D. Instantaneous gratification. *Quarterly Journal of Economics* 2013; 128: 205-248.

23.Dehaene S. The neural basis of the Weber-Fechner law: a logarithmic mental number line. *Trends in Cognitive Sciences* 2003; 7: 145-147.

24.Guven C, Senik C, Stichnoth H. You can't be happier than your wife. Happiness gaps and divorce. *Journal of Economic Behavior & Organization* 2012;82: 110-130.

25.Proto E, Sgroi D, Oswald AJ. Are happiness and productivity lower among young people with newly divorced parents? An experimental and economic approach. *Experimental Economics* 2012; 15: 1-23.

26.Hinks T, Katsoris A. Smoking ban and life satisfaction: evidence from the UK. *Economic Issues* 2012; 17: 23-48.

27.Roese NJ, Summerville A. What we regret most ... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2005; 31: 1273-1285; Zeelenberg M, Van den Bos K, Van Dijk E, Pieters RGM. The inaction effect in the psychology of regret. *Journal of Personality and Social Psychology* 2002; 82: 314-327.

28.Kivetz R, Keinan A. Repenting hyperopia: an analysis of self-control regrets. *Journal of Consumer Research* 2006; 33: 273-282.

29.Wittgenstein L. *Philosophical investigations*, ediția a patra, Wiley-Blackwell, 2009.

30.Russell B. *Autobiography*. Routledge, 1998.

Ce știm despre fericire?

- 1.Scollon CN, Kim-Prieto C, Diener E. Experience sampling: promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies* 2003; 4: 5-34.
- 2.Kahneman D, Krueger AB, Schkade DA, Schwarz N, Stone AA. A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method. *Science* 2004; 306: 1776-1780.
- 3.White MP, Dolan P. Accounting for the rightness of daily activities. *Psychological Science* 2009; 20: 1000-1008.
- 4.Csikszentmihaly M, Hunter J. Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies* 2003; 4: 185-199; Dimotakis N, Scott BA, Koopman J. An experience sampling investigation of workplace interactions, affective states, and employee well-being. *Journal of Organizational Behavior* 2011; 32: 572-588.
- 5.Anxo D, Mencarini L., Pailhé A, Sloaz A, Tanturri ML, Flood L. Gender differences in time use over the life course in France, Italy, Sweden, and the US. *Feminist Economics* 2011; 17: 159-195.
- 6.Verbrugge LM, Gruber-Baldini AL, Fozard JL. Age differences and age changes in activities: Baltimore longitudinal study of aging. *Journal of Gerontology B: Psychological and Social Sciences* 1996; 51B: S30-S41.
- 7.Hamermesh DS, Lee J. Stressed out on four continents: time crunch or yuppie kvetch? *Review of Economics and Statistics* 2007; 89: 374-383.
- 8.Dolan P, Peasgood T, White M. Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being, *Journal of Economic Psychology* 2008; 29: 94-122.
- 9.Layard R, Mayraz G, Nickell S. The marginal utility of income. *Journal of Public Economics* 2008; 92: 1846-1857.

10. Fujiwara D. Valuing the impact of adult learning. NIACE Research Paper, 2012.
11. Schwandt H. Unmet aspirations as an explanation for the age U-shape in human wellbeing. Centre for Economic Performance, CEP Discussion Paper No. 1229, 2013.
12. Deaton A, Stone AA. Grandpa and the snapper: the wellbeing of the elderly who live with children. National Bureau of Economic Research, 2013.
13. Frijters P, Beaton T. The mystery of the U-shaped relationship between happiness and age. *Journal of Economic Behavior & Organization* 2012; 82: 525-542.
14. Peasgood T. Measuring wellbeing for public policy. Imperial College London, 2008; Oishi S, Diener E, Lucas R. The optimum level of wellbeing: can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science* 2007; 2: 346-360.
15. Eichhorn J. Happiness for believers? Contextualizing the effects of religiosity on life-satisfaction. *European Sociological Review* 2012; 28: 583-593.
16. Schimmack U, Oishi S, Furr RM, Funder DC. Personality and life satisfaction: a facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2004; 30: 1062-1075.
17. Sutin A, Costa Jr P, Wethington E, Eaton W. Turning points and lessons learned: stressful life events and personality trait development across middle adulthood. *Psychology and Aging* 2010; 25: 524-533.
18. Oswald AJ, Powdthavee N. Does happiness adapt? A longitudinal study of disability with implications for economists and judges. *Journal of Public Economics* 2008; 92: 1061-1077; Lucas RE. Adaptation and the set-point model of subjective well-being: does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science* 2007; 16: 75-79.
19. Lucas RE, Clark AE, Georgellis Y, Diener E. Reexamining adaptation and the set point model of happiness reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003; 84: 527.
20. Dolan P, Layard R, Metcalfe R. Measuring subjective well-being for public

policy. Office for National Statistics, 2011.

21.First ONS annual experimental subjective well-being results. Office for National Statistics, 2012.

22.Stevenson BA, Wolfers J. Paradox and declining female happiness. American Law & Economics Association Annual Meetings, Lucrarea 107, 2008.

23.How's life? Measuring well-being, OECD Publishing, 2011;
<http://dx.doi.org/10.1787/9789264121164-en>.

24.Dolan P, Kavetsos G. Happy talk: mode of administration affects on subjective well-being. Centre for Economic Performance, CEP Discussion Paper No. 1159, 2012.

25.Deaton A, Arora R. Life at the top: the benefits of height. *Economics & Human Biology* 2009; 7: 133-136.

26.Hosoda M, Stone-Romero EF, Coats G. The effects of physical attractiveness on job-related outcomes: a meta-analysis of experimental studies. *Personnel Psychology* 2003; 56: 431-462.

27.Krueger AB, Mueller AI. Time use, emotional well-being, and unemployment: evidence from longitudinal data. *American Economic Review* 2012; 102: 594-599; Knabe A, Rätzl S, Schöb R, Weinmann J. Dissatisfied with life but having a good day: time-use and well-being of the unemployed. *Economic Journal* 2010; 120: 867-889.

28.Weiss A, King JE, Inoue-Murayama M, Matsuzawa T, Oswald AJ. Evidence for a midlife crisis in great apes consistent with the U-shape in human well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2012; 109: 19949-19952.

29.O'Brien E, Konrath SH, Gruhn D, Hagen AL. Empathic concern and perspective taking: linear and quadratic effects of age across the adult life span. *Journal of Gerontology B: Psychological and Social Sciences* 2013; 68: 168-175.

30.Stone AA, Schwartz JE, Broderick JE, Deaton A. A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2010; 107: 9985-9990.

31.Carstensen LL, Turan B, Scheibe S, et al. Emotional experience improves with age: evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging* 2011; 26: 21-33.

32.Dolan P, Kudrna L. More years, less yawns: fresh evidence on tiredness by age and other factors. *Journal of Gerontology B: Psychological and Social Sciences* 2013.

Ce ne face să fim fericiți?

- 1.Ockham W. Philosophical writings: a selection. Hackett, 1990.
- 2.DellaVigna S. Psychology and economics: evidence from the field. Journal of Economic Literature 2009; 47: 315-372.
- 3.Hossain T, Morgan J Plus shipping and handling: revenue (non) equivalence in field experiments on eBay. Advances in Economic Analysis & Policy 2006; 5.
- 4.Davenport TH, Beck JC. The attention economy: understanding the new currency of business. Harvard Business Press.
- 5.Kaplan S, Berman MG. directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. Perspectives on Psychological Science 201; 5: 43-57.
- 6.Maguire EA, Gadian DG, Johnsrude IS, et. al. Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. Proceedings of the National Academy of Sciences 2000; 97: 4398-4403.
- 7.Chabris C, Simons D. The invisible gorilla: and other ways our intuition deceives us. HarperCollins, 2011.
- 8.Drew T, Võ ML-H, Wolfe JM. The invisible gorilla strikes again: sustained inattention blindness in expert observers. Psychological Science 2013.
- 9.Haynes A, Weiser T, Berry W, Lipsitz S, Breizat A, Dellinger E, Herbosa T, et al. A surgical safety checklist to reduce morbidity and mortality in a global population. New England Journal of Medicine 2009; 360: 491-499.
- 10.Harmer M. The case of Elaine Bromiley: independent review on the care given to Mrs Elaine Bromiley on 29 March. Clinical Human Factors Group, 2005.

11. Stanton NA, Young MS. Driver behavior with adaptive cruise control. *Ergonomics* 2005; 48: 1294-1313; Vahidi A, Eskandarian A. Research advances in intelligent collision avoidance and adaptive cruise control. *IEEE Transactions on Intelligent Transportation Systems* 2003; 4: 143-153.
12. Laycock T. *Mind and brain*. Sutherland & Knox, 1860.
13. Dijksterhuis A, Nordgren LF. A theory of unconscious thought. *Perspectives on Psychological Science* 2006; 1: 95-109.
14. Kahneman D. *Thinking, fast and slow*. Penguin, 2011.
15. Ritzer G. *The McDonaldization of society*. Pine Forge Press, 2010.
16. Zhong CB, DeVoe SE. You are how you eat: fast food and impatience. *Psychological Science* 2010, 21: 619-622.
17. Hill RA, Barton RA. Psychology: red enhances human performance in contests. *Nature* 2005; 435: 293.
18. North AC, Hargreaves DJ, McKendrick J. The influence of in-store music on wine selections. *Journal of Applied Psychology* 1999; 84: 271.
19. Alter A. *Drunk tank pink: and other unexpected forces that shape how we think, feel and behave*. Penguin, 2013.
20. Bojinov H, Sanchez D, Reber P, Boneh D, Lincoln P. Neuroscience meets cryptography: designing crypto primitives secure against rubber hose attacks. *Proceedings of the 21st USENIX security Symposium* 2012: 129-141.
21. Bargh JA. *The automaticity of everyday life*. Lawrence Erlbaum, 1997.
22. Wilson T. *Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious*. Harvard University Press, 2002.
23. Lally P, Gardner B. Promoting habit formation. *Health Psychology Review* 2013; 7: S137-S158.
24. Margolis SV. Authenticating ancient marble sculpture. *Scientific American* 1989; 260: 104-110; Gladwell M. *Blink: the power of thinking without thinking*.

Penguin, 2006.

25.Genakos C, Pagliero M. Risk taking and performance in multistage tournaments: evidence from weightlifting competitions. Centre for Economic Performance, CEP Discussion Paper No. 928, 2009.

26.Stroop JR. Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of Experimental Psychology* 1935; 18: 643.

27.MacLeod CM. Half s century of research on the Stroop effect: an integrative review. *Psychological Bulletin* 1991; 109: 163.

28.Tuk MA, Trampe D, Warlop L. Inhibitory spillover increased urination urgency facilitates impulse control in unrelated domains. *Psychological science* 2011; 22: 627-633.

29.Dolan P, Galizzi M. because I'm worth it: experimental evidence on the spillover effects of incentives. Centre for the Study of Incentives in Health. În tipar.

30.Mallam KM. Contribution of timetabled physical education to total physical activity in primary school children: cross sectional study. *British Medical Journal* 2003, 327: 592-593.

31.Metcalf B. Physical activity cost of the school run: impact on schoolchildren on being driven to school (EarlyBird 22). *British Medical Journal*; 329: 832-833.

32.Monin B, Miller DT. Moral credentials and the expression of prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology* 2001; 81: 33-43.

33.Effron DA, Ameron JS, Monin B. Endorsing Obama licenses favoring whites. *Journal of Experimental Social Psychology* 2009; 45: 590-593.

34.Zhong CB, Liljenquist K. Washing away your sins: threatened morality and physical cleansing. *Science* 2006; 313: 1451-1452.

35.Kahneman D, Thaler RH. Anomalies: utility maximization and experienced utility. *Journal of Economic Perspectives* 2006; 20: 221-234.

36.Metcalf R, Powdthavee N, Dolan P. Destruction and distress: using a quasi-experiment to show the effects of the September 11 attacks on mental well-being

in the United Kingdom. *Economic Journal* 2011; 121: F81-F103.

37.Schkade DA, Kahneman D. Does living in California make people happy? A focusing in judgments of life satisfaction. *Psychological Science* 1998; 9: 340-346.

38.Bradford WD, Dolan P. Getting used to it: the adaptive global utility model. *Journal of Healty Economics* 2010; 29: 811-820.

39.Oswald AJ, Powdthavee N. Obesity, unhappiness, and the challenge of affluence: theory and evidence. *Economic Journal* 2007; 117: 441-454.

40.Samaan Z, Anand S, Zhang X, et al. The protective effect of the obesity-associated rs9939609: a variant in fat mass- and obesity-associated gene on depression. *Molecular Psychiatry*, 2012.

41.Katsaiti MS. Obesity and happiness. *Applied Economics* 2012; 44: 4101-4114.

42.Graham C, Felton A. Variance in obesity across countries and cohorts. *Lucrare nepublicată*, 2007.

43.Gilbert DT, Pinel EC, Wilson TD, Blumberg SJ, Wheatley TP. Immune neglect: a source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology* 1998; 75: 617; Wilson TD, Gilbert DT. Affective forecasting. *Advances in Experimental Social Psychology* 2003; 35: 345-411.

44.Schaller M, Miller GE, Gervais WM, Yager S, Chen E. Mere visual perception of other people's disease symptoms facilitates a more aggressive immune response. *Psychological Science* 2010; 21: 649-652.

45.Di Tell R, Haisken-De New J, MacCulloch R. Happiness adaptation to income and to status in an individual panel. *Journal of Economic Behavior & Organization* 2010; 76: 834-852.

46.Dolan P, Powdthavee N. Thinking about it: a note on attention and well-being losses from unemployment. *Applied Economics Letters* 2012; 19: 325-328.

47.Weinstein ND. Community noise problems: evidence. *Environmental*

Psychology 1982; 2: 87-97.

48.Cohen S, Glass DC, Singer JE. Apartment noise, auditory discrimination, and reading ability in children. *Journal of experimental social psychology* 1973; 9: 407-422.

49.Passáli GC, Ralli M, Galli J, Calò L, Paludetti G. How relevant is the impairment of smell for the quality of life in allergic rhinitis? *Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology* 2008; 8: 238-242.

50.Wilson TD, Gilbert DT. Explaining away: a model of affective adaptation. *Perspectives on Psychological Science* 2008; 3: 370-386.

51.Dolan P, Selya-Hammer c, Bridge JA, Kudrna L. The impact of cancer on the preferences and subjective wellbeing of patients and their carer. *În curs de revizuire*, 2013.

52.Wiggins S, Whyte P, Huggins M, et al. The psychological consequences of predictive testing for Huntington's disease. *New England Journal of Medicine* 1992; 327: 1401-1405.

53.Gardner J, Oswald A. Do divorcing couples become happier by breaking up? *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)* 2006; 169: 319-336.

54.Loewenstein G, Thaler RH. Anomalies: intertemporal choice. *Journal of Economic Perspectives* 1989; 3: 181-193.

55.Loewenstein G. Anticipation and the valuation of delayed consumption. *Economic Journal* 1987; 97: 666-684.

56.Forrest D, Simmons R. Outcome uncertainty and attendance demand in sport: the case of English soccer. *Journal of the Royal Statistical Society: Series D (The Statistician)* 2002; 51: 229-241.

De ce nu suntem mai fericiți?

1. Benjamin DJ, Heffetz O, Kimball MS, Rees-Jones A. What do you think would make you happier? What do you think you would choose? *American Economic Review* 2012; 102: 2083-2110.
2. Benjamin DJ, Heffetz O, Kimball MS, Rees-Jones A. Do people seek to maximize happiness? Evidence from new surveys. *National Bureau of Economic Research*, 2010.
3. Koeppe MJ, Gunn RN, Lawrence AD, et al. Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Nature* 1998; 393: 266-268.
4. Nickerson C, Schwarz N, Diener E, Kahneman D. Zeroing in on the dark side of the American dream: a closer look at the negative consequences of the goal for financial success. *Psychological Science* 2003; 14: 531-536.
5. Tradus și în forma în care o are în Coelho, Paulo. (2010) The fisherman and the businessman. Paulo Coelho's Blog. [online]
<http://paulocoelhoblog.com/2010/09/08/the-fisherman-and-the-businessman>.
6. Akerlof GA, Kranton RE. economics and identity. *Quarterly Journal of Economics* 2000; 115: 715-756.
7. Loewenstein G. Because it is here: the challenge of mountaineering... for utility theory. *Kyklos* 1999; 52: 315-343.
8. Medvec VH, Madey SF, Gilovich T. When less is more: counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists. *Journal of Personality and Social Psychology* 1995; 69: 603.
9. Dockery AM. The happiness of young Australians: empirical evidence on the role of labour market experience. *Economic Record* 2005; 81: 322-325.
10. Career Happiness Index 2012_ City & Guilds.
<http://www.cityandguilds.com/About-Us/Broadsheet-News/November->

2012/Careers-Happiness-Index-2012.

11.Nozick R. Anarchy, state, and utopia. Basic Books, 1977.

12.Dolan P. Happiness questions and government responses: a pilot study of what the general public makes of it all. *Revue d'économie politique* 2011; 121: 3-15.

13.Dolan P, White MP. How can measures of subjective well-being be used to inform public policy? *Perspectives on Psychological Science* 2007; 2: 71-85.

14.Dolan P, Peasgood T. Measuring well-being for public policy: preferences or experiences? *Journal of Legal Studies* 2008; 37: S5-S31.

15.Crisp R. Hedonism reconsidered. *Philosophy and Phenomenological Research* 2006; 73: 619-645.

16.Dolan P, Peasgood T. Measuring well-being for public policy: preferences or experiences? *Journal of Legal Studies* 2008; 37: S5-S31.

17.Cohen S, Doyle WJ, Turner RB, Alper CM, Skoner DP. Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine* 2003; 65: 652-657.

18.Neve J-ED, Oswald AJ. Estimating the influence of life satisfaction and positive affect on later income using sibling fixed effects. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2012; 109: 19953-19958.

19.Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin* 2005; 131: 803-855.

20.Golle J, Mast FW, Lobmaier JS. Something to smile about: the interrelation between attractiveness and emotional expression. *Cognition & Emotion* 2013; 1-13; Ritts V, Patterson ML, Tubs ME. Expectations, impressions, and judgments of physically attractive students: a review. *Review of Educational Research* 1992; 62: 413-426; Hamermesh D, Biddle J. Beauty and the labor market. *American Economic Review* 1994; 84: 1174-1194.

21.Pinquart M. Creating and maintaining purpose in life in old age: a meta-analysis. *Ageing International* 2002; 27: 90-114.

- 22.Siegenthaler KL, O'Dell I. Older golfers serious leisure and successful aging. *World Leisure Journal* 2003; 45: 45-52; Whaley DE, Ebbeck V. Self-schemata and exercise identity in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity* 2002; 10: 245-259.
- 23.Hackman JR, Oldham G, Janson R, Purdy K. A new strategy for job enrichment. *California Management Review* 1975; 17: 57-71; Steger MF, Dik BJ, Duffy RD. Measuring meaningful work: the work and meaning inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment* 2012; 20: 322-337.
- 24.Wegner L, Flisher AJ, Chikobvu P, Lombard C, King G. Leisure boredom and high school dropout in Cape Town, South Africa. *Journal of Adolescence* 2008; 31: 421-431.
- 25.Tsapelas I, Aron A, Orbuch T. Marital boredom now predicts less satisfaction nine years later. *Psychological Science* 2009; 20: 543-545.
- 26.Schkade DA, Kahneman D. Does living in California make people happy? A focusing illusion in judgments of life satisfaction. *Psychological Science* 1998; 9: 340-346.
- 27.Kahneman D. *Thinking, fast and slow*. Penguin, 2011.
- 28.Xu J, Schwarz N. How do you feel while driving your car? Depends on how you think about it. *Lucrare nepublicată*, 2006.
- 29.Dolan P, Gudex C, Kind P, Williams A. The time trade-off method: results from a general population study. *Health Economics* 1996; 5: 141-154.
- 30.Dolan P. Modeling valuations for EuroQol health states. *Medical Care* 1997; 35: 1095-1108.
- 31.Dolan P. *Using happiness to value health*. Office of Health Economics, 2011.
- 32.Dolan P, Loomes G, Peasgood T, Tsuchya A. Estimating the intangible victim costs of violent crime. *British Journal of Criminology* 2005; 45: 958-976.
- 33.Dolan P, Kahneman D. Interpretations of utility and their implications for the valuation of health. *Economic Journal* 2008; 118: 215-234.

34. Shaw JW, Johnson JA, Coons SJ. US valuation of the EQ-5D health states: development and testing of the D1 valuation model. *Medical Care* 2005; 43: 203-220.
35. Dolan P, Metcalfe R. Valuing health: a brief report on subjective well-being versus preferences. *Medical Decision Making* 2012; 32: 578-582.
36. Menzel P, Dolan P, Richardson J, Olsen Ja. The role of adaptation to disability and disease in healthy state valuation: a preliminary normative analysis. *Social Science & Medicine* 2002; 55: 2149-2158.
37. Dolan P, Kavetsos G, Tsuchiya A. Sick but satisfied: the impact of life and health satisfaction on choice between health scenarios. *Journal of Health Economics* 2013; 32: 708-714.
38. Smith A. *The theory of moral sentiments*. Strahan, 1759.
39. Dolan P, Metcalfe R. "Oops...I did it again": repeated focusing effects in reports of happiness. *Journal of Economic Psychology* 2010; 31: 732-737.
40. Distinction bias: misprediction and mischoice due to joint evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology* 2004; 86: 680.
41. Loewenstein G, O'Donoghue T, Rabin M. Projection bias in predicting future utility. *Quarterly Journal of Economics* 2003; 118: 1209-1248.
42. Dutton DG, Aron AP. Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology* 1974; 30: 510-517.
43. Simonsohn U. Weather to go to college. *Economic Journal* 2010; 120: 270-280.
44. Conlin M, O'Donoghue T, Vogelsang TJ. Projection bias in catalog orders. *American Economic Review* 2007; 97: 1217-1249.
45. Read D, van Leeuwen B. Predicting hunger: the effects of appetite and delay on choice. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 1998; 76: 189-05.

- 46.Chichinow HM, Tataryn D, Clinch JJ, Dudgeon D. Will to live in the terminally ill. *Lancet* 1999; 354: 816-819.
- 47.Baumeister RF, Vohs KD, DeWall CN, Zhang L. How emotion shapes behavior: feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review* 2007; 11: 167-203.
- 48.Bar-Hillel M, Neter E. Why are people reluctant to exchange lottery tickets? *Journal of Personality and Social Psychology* 1996; 70: 17.
- 49.Gilbert DT, Morewedge CK, Risen JL, Wilson TD. Looking forward to looking back: the misprediction of regret. *Psychological Science* 2004; 15: 346-350.
- 50.Kahneman D, Wakker PP, Sarin R. Back to Bentham? Explorations of experienced utility. *Quarterly Journal of Economics* 1997; 112: 375-406.
- 51.Fredrickson BL, Kahneman D. Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes. *Journal of Personality and Social Psychology* 1993; 65: 45.
- 52.Wakin D. Ringing finally ended, but there's no button to stop shame. *New York Times*, 12 ianuarie 2012.
- 53.Clark AE, Georgellis Y. Kahneman meets the quitters: peak-end behavior in the labour market. *Lucrare nepublicată*, 2004.
- 54.Nickerson RS. Confirmation bias: a ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of General Psychology* 1998; 2: 175.
- 55.Mahoney MJ. Publication prejudices: an experimental study of confirmatory bias in the peer review system. *Cognitive Therapy and Research* 1977; 1: 161-175.
- 56.Ross L. The intuitive psychologist and his shortcomings: distortions in the attribution process. *Advances in Experimental Social Psychology* 1977; 10: 173-220.
- 57.Gilbert DT, Malone PS. The correspondence bias. *Psychological Bulletin* 1995; 117: 21.

- 58.Ouellette JA, Wood W. Habit and intention in everyday life: the multiple processes by which past behavior predicts future behavior. *Psychological Bulletin* 1998; 124: 54.
- 59.Webb TL, Sheeran P. Does changing behavioral intentions engender behavior change? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin* 2006; 132: 249-268; Astell-Burt T, Feng X, Kolt GS. Greener neighborhoods, slimmer people? Evidence from 246,920 Australians *International Journal of Obesity* 2013.
- 60.Frijters P. Do individuals try to maximize general satisfaction? *Journal of Economic Psychology* 2000; 21: 281-304.
- 61.Festinger L. A theory of cognitive dissonance. Stanford University Press, 1957.
- 62.Festinger L, Carlsmith JM. Cognitive consequences of forced compliance. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 1959; 58: 203-210.
- 63.Masatka N, Perlovsky L. Music can reduce cognitive dissonance. *Nature Precedings* 2012; Knox R, Inkster J. Postdecision dissonance at post time. *Journal of Personality and Social Psychology* 1968; 8: 319-323; Foster JD, Misra TA. It did not mean anything (about me): cognitive dissonance theory and the cognitive and affective consequences of romantic infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships* 2013.
- 64.Mullainathan S, Washington E. Sticking with your vote: cognitive dissonance and political attitudes. *American Economic Journal: Applied Economics* 2009; 1: 86-111.
- 65.Aizer A, Dal Bo P. Love, hate and murder: commitment devices in violent relationships. *Journal of Public Economics* 2009; 93: 412-428.
- 66.Dolan P, Lordan G. Moving up and sliding down: an empirical assessment of the effect of social mobility on subjective wellbeing. Centre for Economic Performance, CEP Discussion Paper No. 1190, 2013.
- 67.Graham C, Pettinato S. Frustrated achievers: winners, losers and subjective well-being in new market economies. *Journal of Development Studies* 2002; 38: 100-140.

68. May DR, Gilson RL, Harter LM. The psychological conditions of meaningfulness, safety and availability and the engagement of the human spirit at work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 2004; 77: 11-37.
69. Schooler J, Ariely D, Loewenstein G. The pursuit and assessment of happiness. In: Brocas I, Carrillo JD, eds. *The psychology of economic decisions: vol. 1: rationality and wellbeing*. Oxford University Press, 2003.
70. Polivy J, Hermann CP. The false-hope syndrome: unfulfilled expectations of self-change. *Current Directions in Psychological Science* 2000; 9: 128-131.
71. Sharot T. *The optimism bias: why we're wired to look on the bright side*. Constable & Robinson, 2012.
72. Joule R-V, Girandola F, Bernard F. How can people be induced to willingly change their behavior? The path from persuasive communication to binding communication. *Social and Personality Psychology Compass* 2007; 1: 493-505.
73. Wegner DM, Schneider DJ, Carter SR, White TL. Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology* 1987; 53: 5-13.
74. Hosser D, Windzio M, Grewe W. Guilt and shame as predictors of recidivism: a longitudinal study with young prisoners. *Criminal Justice and Behavior* 2008; 35: 138-152.
75. Sifton E. *The serenity prayer: faith and politics in time of peace and war*. W. W. Norton, 2005.
76. Dennett DC. *Intuition pumps and other tools for thinking*. Penguin, 2013.
77. Shakespeare W. *Macbeth*, ediție adnotată. Wordsworth Editions, 1992.

Cum luăm decizia de a fi fericiți?

1. Hughes JR, Higgins JT. Nicotine withdrawal versus other drug withdrawal syndromes: similarities and dissimilarities. *Addiction* 1994; 89: 1461-1470.
2. Richardson CR, Newton TL, Abraham JJ, Sen A, Jimbo M, Swartz AM. A meta-analysis of pedometer based walking interventions and weight loss. *Annals of Family Medicine* 2008; 6: 69-77.
3. Glynn LG, Murphy AW, Smityh SM, Schroeder K, Fahey T. Interventions used to improve control of blood pressure in patients with hypertension. In: *The Cochrane Collaboration*, Glynn LG, eds. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. John Wiley & Sons, 2010.
4. Wisdom J, Downs JS, Loewenstein G. Promoting healthy choices: information versus convenience. *American Economic Journal: Applied Economics* 2010; 2: 164-178.
5. Wing RR, Tate DF, Gorin AA, Raynor HA, Fava IL. A self-regulation program for maintenance of weight loss. *New England Journal of Medicine* 2006; 355: 1563-1571.
6. Stice E, Yokum S, Blum K, Bohon C. Weight gain is associated with reduced striatal response to palatable food. *Journal of Neuroscience* 2010; 30: 13105-13109.
7. Rozin P, Kabnick K, Pete E, Fischler C, Shields C. The ecology of eating: smaller portion sizes in France than in the United States help explain the French paradox. *Psychological Science* 2003; 14: 450-454.
8. Hetherington MM, Anderson AS, Norton GNM, Newson L. situational effects on meal intake: a comparison of eating alone and eating with others. *Physiology & Behavior* 2006; 88: 498-505.
9. Ogden J, Coop N, Cousins C, et al. Distraction, the desire to eat and food intake: towards an expanded model of mindless eating. *Appetite* 2012.

10. Wansink B, Just DR, Payne CR. Mindless eating and healthy heuristics for the irrational. *American Economic Review* 2009; 99: 165-169.
11. Zajonc RB, Murphy ST, Inglehart M. Feeling and facial expression: implications of the vascular theory of emotion. *Psychological Review* 1989; 96: 395.
12. Niedenthal PM. Embodying emotion. *Science* 2007; 316: 1002-1005.
13. Grandey AA, Fisk GM, Mattila AS, Jansen KJ, Sideman LA. Is “service with a smile” enough? Authenticity of positive displays during service encounters. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 2005; 96: 38-55.
14. Umbreit J, Lane KL, DeJong C. Improving classroom behavior by modifying task difficulty effects of increasing the difficulty of too-easy tasks. *Journal of Positive Behavior Interventions* 2004; 6: 13-20.
15. Hackman JR, Oldham GR. Motivation through the design of work: test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance* 1976; 16: 250-279.
16. Daugherty JR, Brase GL. Taking time to be healthy: predicting health behaviors with delay discounting and time perspective. *Personality and Individual Differences* 2010; 48: 202-207.
17. Goodin RE, Rice JM, Parpo A, Eriksson L. *discretionary time: a new measure of freedom*. Cambridge University Press, 2008.
18. Wang M, Sunny Wong MC. Leisure and happiness in the United States: evidence from survey data. *Applied Economics Letters* 2011; 18: 1813-1816.
19. Geiselman RE. Enhancement of eyewitness memory: an empirical evaluation of the cognitive interview. *Journal of Police Science & Administration* 1984.
20. Gilbert D. *stumbling on happiness*. HarperCollins, 2009.
21. Gilbert D, Killingsworth MA, Eyre RN, Wilson TD. The surprising power of neighborly advice. *Science* 2009; 323: 1617-1619.
22. Dobewall H, Realo A, Allik J, Esko T, Metspalu A. Self-other agreement in happiness and life-satisfaction: the role of personality traits. *Social Indicators*

Research 2013; 114: 479-492.

23.Lyubomirsky S, Lepper H. A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research* 1999; 46: 137-155.

24.Roberts J, Hodgson R, Dolan P. “It’s driving her mad”: gender differences in the effects of commuting on psychological health. *Journal of Health Economics* 2011; 30: 1064-1076.

25.Seidlitz L, Diener E. Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology* 1998; 74: 262-271.

26.Schwartz B. *The paradox of choice: why more is less*. Harper Perennial, 2005.

27.Bisson JJ, Jenkins PL, Alexander J, Bannister C. Randomized controlled trial of psychological debriefing for victims of acute burn trauma. *British Journal of Psychiatry* 1997; 171: 78-81.

28.Bonanno GA. Loss, trauma and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist* 2004; 59: 20.

29.Rule NO, Ambady N. Brief exposures: male sexual orientation is accurately perceived at 50 ms. *Journal of Experimental Social Psychology* 2008; 44: 1100-1105.

30.Dijksterhuis A, van Olden Z. On the benefits of thinking unconsciously: unconscious thought can increase post-choice satisfaction. *Journal of Experimental Social Psychology* 2006; 42: 627-631.

31.Creswell JD, Bursley JK, Satpute AB. Neural reactivation links unconscious thought to decision-making performance. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2013.

32.Payne JW, Samper A, Bettman JR, Luce MF. Boundary conditions on unconscious thought in complex decision making. *Psychological Science* 2008; 19: 1118-1123.

33. Newell BR, Wong KY, Cheung JC, Rakow T. Think. Blink or sleep on it? The impact of modes of thought on complex decision making. *Quarterly Journal of Experimental Psychology* 2009; 62: 707-732; Dijksterhuis A, Van Baaren RB, Bongers KC, Bos MW, van Leeuwen ML, Van der Leij A. The rational unconscious: conscious versus unconscious thought in complex consumer choice. *Social Psychology of Consumer Behavior* 2009: 89-108.

34. Hsee CK, Zhang J, Yu F, Xi Y. Lay rationalism and inconsistency between predicted experience and decision. *Journal of Behavioral Decision Making* 2003; 16: 257-272.

Cum ne proiectăm fericirea?

1. Thaler RH, Sunstein CR. Nudge: improving decisions about health, wealth, and happiness. Yale University Press, 2008.
2. Leventhal H, Singer R, Jones S. Effects of fear and specificity of recommendation upon attitudes and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* 1965; 2: 20. Zhao M, Lee L, Soman D. Crossing the virtual boundary: the effect of task-irrelevant environmental cues on task implementation. *Psychological Science* 2012; 23: 1200-1207.
3. Dolan P, Hallsworth M, Halpern D, King D, Metcalfe R, Vlaev I. Influencing behavior: the MINDSPACE way. *Journal of Economic Psychology* 2012; 33: 264-277. Dolan P, Hallsworth M, Halpern D, King D, Vlaev I. MINDSPACE: influencing behavior through public policy. Report for the Cabinet Office, 2010.
4. Beshears J, Choi JJ, Laibson D, Madrian BC. Social security policy in a changing environment. In: *The importance of default options for retirement saving outcomes: evidence from the United States*. University of Chicago Press, 2009: 167-169; Rithalia A, McDaid C, Suekarran S, Myers L, Sowden A. Impact of presumed consent for organ donation on donation rates: a systematic review. *British Medical Journal* 2009; 338.
5. Team BI. Applying behavioral insights to reduce fraud, error and debt. UK London Cabinet Office, 2012.
6. Dolan P, Metcalfe R. Better neighbors and basic knowledge: a field experiment on the role of non-pecuniary incentives on energy consumption. *Lucrare nepublicată*, 2013.
7. Holland RW, Hendriks M, Aarts H. Smells like clean spirit: nonconscious effects of scent on cognition and behavior. *Psychological Science* 2005; 16: 689-693.
8. Birnbach D, King D, Vlaev I, Rosen L, Harvey P. Impact of environmental olfactory cues on hand hygiene behavior in a simulated hospital environment: a

randomized study. *Journal of Hospital Infection* 2013.

9.Shirtcliff EA, Allison AL, Armstrong JM, Slattery MJ, Kalin NH, Essex MJ. Longitudinal stability and developmental properties of salivary cortisol levels and circadian rhythms from childhood to adolescence. *Developmental Psychobiology* 2012; 54: 493-502.

10.Holzman DC. What's in a color? The unique human health effects of blue light. *Environmental Health Perspectives* 2010; 118: A22-A27.

11.Moore E. A prison environment's effect on health care service demands. *Journal of Environmental Systems* 1981; 11: 17-34; Ulrich R. view through a window may influence recovery from surgery. *Science* 1984; 224: 420-421.

12.Park SH, Mattson RH, Kim E. Pain tolerance effects of ornamental plants in a simulated hospital patients room. In: Relf D, ed. XXVI International Horticultural Congress: Expanding Roles for Horticulture in Improving Human Well-Being and Life Quality 639, 2002: 241-247; Katcher A, Segal H, Beck A. comparison of contemplation and hypnosis for the reduction of anxiety and discomfort during dental surgery. *American Journal of Clinical Hypnosis* 1984; 27: 14-21.

13.Wansink B. *Mindless eating: why we eat more than we think*. Random House, 2010.

14.Wansink B, Sobal J. Mindless eating: the 200 daily food decisions we overlook. *Environment and Behavior* 2007; 39: 106-123.

15.Wansink B. Super bowls: serving bowl size and food consumption. *Journal of the American Medical Association* 2005; 293: 1723-1728.

16.Chiou W, Yang C, Wan C. Ironie effects of dietary supplementation illusory invulnerability by taking dietary supplements licenses health-risk behaviors. *Psychological Science* 2011; 22: 1081-1086.

17.Kaptchuk TJ, Friedlander E, Kelley JM, et al. Placebos without deception: a randomized controlled trial in irritable bowel syndrome. *PLoS ONE* 2010; 5: e15591.

18.Plassmann H, Mazar N, Robitaille N, Linder A. The origin of the pain of

paying. *Advances in Consumer Research* 2011; 39: 146.

19.Werner CM, Turner J, Shipman K, et al. Commitment, behavior, and attitude change: an analysis of voluntarily recycling. *Journal of Environmental Psychology* 1995; 15: 197-208.

20.Turner-McGrievy G, Tate D. Weight loss social support in 140 characters or less: use of an online social network in a remotely delivered weight loss intervention. *Translational Behavioral Medicine: practice, Policy, Research* 2013: 1-8.

21.Ryan RM. Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin* 1996; 22: 280-287.

22.Koo M, Fishbach A. The small-area hypothesis: effects of progress monitoring on goal adherence. *Journal of Consumer research* 2012; 39: 493-509.

23.Giné X, Karlan D, Zinman J. Put your money where your butt is: a commitment contract for smoking cessation. *American Economic Journal: Applied Economics* 2010; 2: 213-235.

24.Dunn E, Norton M. Happy money: the science of smarter spending. Simon & Schuster, 2013.

25.Thaler R. Toward a positive theory of consumer choice. *Journal of Economic Behavior & Organization* 1980; 1: 39-60.

26.De La Ronde C, Swann WB. Partner verification: restoring shattered images of our intimates. *Journal of Personality and Social Psychology* 1998; 75: 374.

27.Surowiecki J. The wisdom of crowds. Knopf Doubleday, 2005.

28.Bargh JA, Williams EL. The automaticity of social life. *Current Directions in Psychological Science* 2006; 15: 1-4.

29.Dimberg U, Thunberg M. Unconscious facial reactions to emotional facial expressions. *Psychological Science* 2000; 11: 86.

30.Parkinson B, Simons G. Affecting others: social appraisal and emotion

contagion in everyday decision making. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2009; 35: 1071-1084.

31.Fowler JH, Christakis NA. The dynamic spread of happiness in a large social network. *British Medical Journal* 2008; 337: a2338.

32.Totterdell P. Catching moods and hitting runs: mood linkage and subjective performance in professional sport teams. *Journal of Applied Psychology* 2000; 85: 848.

33.McIntosh DN. Spontaneous facial mimicry, liking and emotional contagion. *Polish Psychological Bulletin* 2006; 37: 31.

34.Larson RW, Richards MH. Family emotions: do young adolescents and their parents experience the same states? *Journal of Research on Adolescence* 1994; 4: 567-583.

35.Putnam RD, *Bowling alone: the collapse and revival of American community*. Simon & Schuster, 2001.

36.Luttner E. Neighbors as negatives: relative earnings and well-being. *Quarterly Journal of Economics* 2005; 120: 963-1002.

37.Card D, Mas A, Moretti E, Saez E. Inequality at work: the effect of peer salaries on job satisfaction. *American Economic Review* 2012; 102: 2981-3003.

38.Senik C. When information dominates comparison: learning from Russian subjective panel data. *Journal of Public Economics* 2004; 88: 2099-2123; Akay A, Bargain O, Zimmermann KF. Relative concerns of rural-to-urban migrants in China. *Journal of Economic Behavior & Organization* 2012; 81: 421-441.

39.Blanton H, Crocker J, Miller DT. The effects of in-group versus out-group social comparison on self-esteem in the context of a negative stereotype. *Journal of Experimental Social Psychology* 2000; 36: 519-530.

40.Wadsworth T. Sex and the pursuit of happiness: how other people's sex lives are related to our sense of well-being. *Social Indicators Research* 2013; 1-21.

41.Duhigg C. *The power of habit: why we do what we do, and how to change*. Random House, 2012.

- 42.Hofmann W, Friese M, Wiers RW. Impulsive versus reflective influences on health behavior: a theoretical framework and empirical review. *Health Psychology Review* 2008; 2: 111-37.
- 43.Henningfield JE, Cohen C, Slade JD. Is nicotine more addictive than cocaine? *British Journal of Addiction* 1991; 86: 565-569.
- 44.Christakis NA, Fowler JH. The collective dynamics of smoking in a large social network. *New England Journal of Medicine* 2008; 358: 2249-2258.
- 45.Lally P, van Jaarsveld C, Potts H, Wardle J. How are habits formed: modeling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology* 2010; 40: 998-1009.
- 46.Verplanken B, Wood W. Interventions to break and create consumer habits. *Journal of Public Policy & Marketing* 2006; 25: 90-103.
- 47.Bernheim BD, Rangel A. Addiction and cue-triggered decision processes. *American Economic Review* 2004; 94: 1558-1590.
- 48.Wood W, Tam L, Witt MG. Changing circumstances, disrupting habits. *Journal of Personality and Social Psychology* 2005; 88: 918.

Cum punem fericirea în practică?

- 1.Csikszentmihalyi M. Flow: The psychology of optimal experience. HarperCollins, 2008.
- 2.Van Bowen, Gilovich T. To do or to have? That is the question. Journal of Personality and Social Psychology 2003; 85: 1193-1202.
- 3.Frank RH. How not to buy happiness. Daedalus 2004; 133: 69-79.
- 4.Carter TJ, Gilovich T. The relative relativity of material and experiential purchases. Journal of Personality and Social Psychology 2010; 98: 146-159.
- 5.Van Boven L, Campbell MC, Gilovich T. Stigmatizing materialism: on stereotypes and impressions of materialistic and experiential pursuits. Personality and Social Psychology Bulletin 2010; 36: 551-563.
- 6.Nicolao L, Irwin JR, Goodman JK. Happiness for sale: do experiential purchases make consumers happier than material purchases? Journal of Consumer Research 2009; 36: 188-198.
- 7.Olsson LE, Gärling T, Etterna D, Friman M, Fujii S. Happiness and satisfaction with work commute. Social Indicators Research 2013; 111: 255-263.
- 8.Nelson LD, Meyvis T, Galak J. Enhancing the television-viewing experience through commercial interruptions. Journal of Consumer Research 2009; 36: 160-172.
- 9.Baird B, Smallwood J, Mrazek MD, Kam JW, Franklin MS, Schooler JW. Inspired by distraction: mind wandering facilitates creative incubation. Psychological Science 2012; 23: 1117-1122.
- 10.Dolan P, Metcalfe R. The relationship between innovation and subjective wellbeing. Research Policy 2012; 41: 1489-1498.
- 11.Ruef M. Strong ties, weak ties and islands: structural and cultural predictors

of organizational innovation. *Industrial and Corporate Change* 2002; 11: 427-429.

12. Taylor S. *Making time: why time seems to pass at different speeds and how to control it*. Totem Books, 2009.

13. Block RA, Zakay D, Hancock PA. Developmental changes in human duration judgments: a meta-analytic review. *Developmental Review* 1999; 19: 183-211.

14. Ahn H-K, Liu MW, Soman D. Memory makers: how consumers recall the duration of experiences. *Journal of Consumer Psychology* 2009; 19: 508-516.

15. DeNeve K, Cooper H. The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin* 1998; 124: 197-229.

16. Koelsch S. Towards a neural basis of music-evoked emotions. *Trends in Cognitive Sciences* 2010; 14: 131-137.

17. Guzzetta CE. Effects of relaxation and music therapy on patients in a coronary care unit with presumptive acute myocardial infarction. *Heart & Lung: The Journal of Critical Care* 1989; 18: 609; Nayak S, Wheeler BL, Shiflett SC, Agostinelli S. effect of music therapy on mood and social interaction among individuals with acute traumatic brain injury and stroke. *Rehabilitation Psychology* 2000; 45: 274; Bensimon M, Amir D, Wolf Y. Drumming through trauma: music therapy with post-traumatic soldiers. *The Arts in Psychotherapy* 2008; 35: 34-48; Gold C, Voracek M, Wigram T. Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology: a meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2004; 45: 1054-1063.

18. Sacks O. The power of music. *Brain* 2006; 129: 2528-2532.

19. Szabo A. The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research* 2003; 35: 152-162.

20. Berk LS, Felten DL, Tan SA, Bittman BB, Westengard J. modulation of neuroimmune parameters during the eustress of humor-associated mirthful laughter. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 2001; 7: 62-76.

21. Yovetich NA, Dale TA, Hudak MA. Benefits of humor in reduction of threat-

induced anxiety. *Psychological Reports* 1990; 66: 51-58.

22.Tse M, Lo A, Cheng T, Chan E, Chan A, Chung H. Humor therapy: relieving chronic pain and enhancing happiness in older adults. *Journal of Aging Research* 2010.

23.Van Wormer K, Boes M. Humor in the emergency room: a social work perspective. *Health Social Work* 1997; 22: 87-92.

24.Potter C, Carpenter J. Fathers' involvement in Sure Start: what do fathers and mothers perceive as benefits? *Practice: Social Work in Action* 2010; 22: 3-15.

25.Ruch W. The sense of humor: explorations of a personality characteristic. Vol 3. Walter de Gruyter, 1998.

26.Carpenter KM, Stoner SA, Mundt JM, Stoelb B. An online self-help CBT intervention for chronic lower back pain. *Clinical Journal of Pain* 2012; 28: 14-22.

27.Brown LA, Gaudiano BA, Miller IW. Investigating the similarities and differences between practitioners of second- and third-wave cognitive-behavioral therapies. *Behavior Modification* 2011; 35: 187-200.

28.Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* 2003; 65:564-70; Teasdale JD, Segal ZV, Mark J, et al. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2000; 68: 615-623.

29.Lim C, Putnam RD. Religion, social networks, and life satisfaction. *American Sociological Review* 2010; 75: 914-933.

30.Stevens N. Gender and adaptation to widowhood in later life. *Ageing & Society* 1995; 15: 37-58.

31.Demir M, Özen A, Dougan A, Bilyk NA, Tyrell FA. I matter to my friend, therefore I am happy: friendship, mattering, and happiness. *Journal of Happiness Studies* 2001; 12: 983-1005.

32.Lehrer J. *Imagine: how creativity works*. Caningate Books, 2012.

- 33.Cain S. Quiet: the power of introverts in a world that can't stop talking. Penguin, 2012; Lucas RE, Diener E. Understanding extraverts' enjoyment of social situations: the importance of pleasantness. *Journal of Personality and Social Psychology* 2001; 81: 343-356.
- 34.Meiran N, Chorev Z, Sapir A. Component processes in task switching. *Cognitive Psychology* 2000; 41: 211-253.
- 35.Buser T, Peter N. Multitasking. *Experimental Economics* 2012: 1-15.
- 36.Wang Z, Tchernev JM. The "myth" of media multitasking: reciprocal dynamics of media multitasking, personal needs, and gratifications. *Journal of Communication* 2012; 62: 493-513.
- 37.Kavetsos G, Koutroumpis P. Technological affluence and subjective wellbeing. *Journal of Economic Psychology* 2011; 32: 742-753; Brown JR, Goolsbee A. Does the Internet make markets more competitive? Evidence from the life insurance industry. *Journal of Political Economy* 2002; 110: 481-507; Czernich N, Falck O, Kretschmer T, Woessmann L. Broadband infrastructure and economic growth. *Economic Journal* 2011; 121: 505-532.
- 38.Spira J, Feintuch J. The cost of not paying attention: how interruptions impact knowledge worker productivity. Basex, 2005.
- 39.Jackson TW, Culjak G. Can seminar and computer-based training improve the effectiveness of electronic mail communication within the workplace? *Proceedings of the 17th Australasian Conference of Information Systems* 2006. Centre for Information Studies, Charles Sturt University.
- 40.Zhu E. Hypermedia interface design: the effects of number of links and granularity of nodes. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia* 1999; 8: 331-358.
- 41.Worthen B. The perils of texting while parenting. *Wall Street Journal*, 29 septembrie 2012.
- 42.Schwebel DC, Stavrinos D, Byington KW, Davis T, O'Neal EE, de Jong D. Distraction and pedestrian safety: how talking on the phone, texting, and listening to music impact crossing the street. *Accident Analysis & Prevention* 2012; 45: 266-271.

43. Levy J, Pashler H, Boer E. Central interference in driving: is there any stopping the psychological refractory period? *Psychological Science* 2006; 17: 228-235.
44. DeVoe SE, Pfeffer J. Time is tight: how higher economic value of time increases feelings of time pressure. *Journal of Applied Psychology* 2011; 96: 665.
45. deVoe SE, House J. Time, money, and happiness: how does putting a price on time affect our ability to smell the roses? *Journal of Experimental Social Psychology* 2012; 48: 466.
46. Aguiar M, Hurst E. Measuring trends in leisure: the allocation of time over five decades. *Quarterly Journal of Economics* 2007; 122: 969-1006.
47. Shah AK, Mullainathan S, Shafir E. Some consequences of having too little. *Science* 2012; 338: 682-685.
48. Dolan P, Metcalfe R. With my money on my mind: income, happiness and intrusive financial thoughts. *Lucrare nepublicată*, 2011.
49. Smallwood J, Schooler JW. The relentless mind. *Psychological Bulletin* 2006; 132: 946.
50. Mason MF, Norton MI, Horn JDV, Wegner DM, Grafton ST, Macrae CN. Wandering minds: the default network and stimulus-independent thought. *Science* 2007; 315: 393-395.
51. Ziauddeen H, Farooqi IS, Fletcher PC. Obesity and the brain: how convincing is the addiction model? *Nature Reviews Neuroscience* 2012; 13: 279-286.
52. Killingsworth MA, Gilbert DT. A wandering mind is an unhappy mind. *Science* 2010; 330: 932.
53. Nolen-Hoeksema S, McBride A, Larson J. Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology* 1997; 72: 855-862.
54. Dolan P. Thinking about it: thoughts about health and valuing QALYs. *Health Economics* 2011; 20: 1407-1416.

55. Gilkey JG. You can master life. Macmillan, 1938.
56. Bennett P, Phelps C, Brain K, Hood K, Gray J. A randomized controlled trial of a brief self-help coping intervention designed to reduce distress when awaiting genetic risk information. *Journal of Psychosomatic Research* 2007; 63: 59-64.
57. Wood W, Quinn JM, Kashy DA. Habits in everyday life: thought, emotion, and action. *Journal of Personality and Social Psychology* 2002; 83: 1281-1297.
58. Powers W. hamlet's BlackBerry. HarperCollins, 2011.
59. Spitzer M. Demencia digital (Digital dementia). Ediciones B, 2013.
60. Yuan K, Qin W, Wang G, et al. Microstructure abnormalities in adolescents with Internet addiction disorder. *PloS ONE* 2011; 6: e20708.
61. Hofman W, Vohs KD, Baumeister RF. What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life. *Psychological Science* 2012; 23: 582-588.
62. Turkle S. Alone together: why we expect more from technology and less from each other. Basic Books, 2011.
63. Rothberg MB, Arora A, Hermann J, Kleppel R, Marie PS, Visintainer P. Phantom vibration syndrome among medical staff: a cross sectional survey. *British Medical Journal* 2010; 341.
64. The phone stacking game changes everything. *Huffington Post*, 1 octombrie 2012.
65. The communications market report. United Kingdom: a nation addicted to smartphones. ofCom, 2011.
66. The communications market report. United Kingdom: UK is now texting more than talking. OfCom, 2012.

Decideți, proiectați și puneți în practică

1. Ferrari JR, Harriott JS, Zimmerman M. The social support networks of procrastinators: friends or family in times of trouble? *Personality and Individual Differences* 1998; 26: 321-331.
2. Borkovec TD, Ray WJ, Stober J. Worry: a cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research* 1998; 22: 561-576.
3. O'Donoghue T, Rabin M. Choice and procrastination. *Quarterly Journal of Economics* 2001; 116: 121-160.
4. Bui NH. Effect of evaluation threat on procrastination behavior. *Journal of Social Psychology* 2007; 147: 197-209.
5. Jeanmonod R, Jeanmonod D, Ngiam R. Resident productivity: does shift length matter? *American Journal of Emergency Medicine* 2008; 26: 789-791.
6. Kahneman D, Tversky A. Intuitive prediction: biases and corrective procedures. DTIC Document, 1977.
7. Roy M, Christenfeld N. Effect of task length on remembered and predicted duration. *Psychonomic Bulletin & Review* 2008; 15: 202-207.
8. Van Eerde W. A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences* 2003; 35: 1401-1418.
9. Buehler R, Griffin D, Ross M. Exploring the “planning fallacy”: why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology* 1994; 67: 366-381.
10. Amabile TM, Hadley CN, Kramer SJ. Creativity under the gun. *Harvard Business Review* 2002; 80: 52-61.
11. Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. The dimensions of

perfectionism. *Cognitive Therapy and Research* 1990; 14: 449-468.

12.Dolan P, Rudisill C. Babies in waiting: why increasing the IVF age cutoff is likely to lead to fewer wanted pregnancies. Under review, 2013.

13.Cadena X, Schoar A, Cristea A, Delgado-Medrano HM. Fighting procrastination in the workplace: an experiment. National Bureau of Economic Research, 2011.

14.Roy M, Christenfeld N, McKenzie C. Underestimating the duration of future events: memory incorrectly used or memory bias? *Psychological Bulletin* 2005; 131: 738-756.

15.Wohl MJ, Pychyl TA, Bennett SH. I forgive myself, now I can study: how self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences* 2010; 48: 803-808.

16.Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin* 2007; 133: 65.

17.Shoo SB, Genesee A. Procrastination of enjoyable experiences. *Journal of Marketing Research* 201; 47: 933-944.

18.Ariel D, Wertenbroch K. Procrastination, deadlines, and performance: self-control by precommitment. *Psychological Science* 2002; 13: 219-224.

19.Kruger J, Evans M. If you don't want to be late, enumerate: unpacking reduces the planning fallacy. *Journal of Experimental Social Psychology* 2004; 40: 586-598.

20.Duflo E, Saez E. The role of information and social interactions in retirement plan decisions: evidence from a randomized experiment. National Bureau of Economic Research, 2002.

21.Lee E. The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *Journal of Genetic Psychology* 2005; 166: 5-14; Read D, Loewenstein G, Kalyanaraman S. Mixing virtue and vice: combining the immediacy effect and the diversification heuristic. *Journal of Behavioral Decision Making* 1999; 12: 257-273.

22. Johns G, Jia Lin Xie, Yongqing Fang. Mediating and moderating effects in job design. *Journal of Management* 1992; 18: 657.
23. Lavoie JAA, Pychyl TA. Cyberslacking and the procrastination superhighway: a web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Social Science Computer Review* 2001; 19: 431-444.
24. Dolan P, Olsen JA. Equity in health: the importance of different health streams. *Journal of Health Economics* 2001; 20: 823-834; Dolan P, Tsuchiya A. The social welfare function and individual responsibility: some theoretical issues and empirical evidence. *Journal of Health Economics* 2009; 28: 210-220.
25. Dolan P, Shaw R, Tsuchiya A, Williams A. QALY maximization and people's preferences: a methodological review of the literature. *Health Economics* 2005; 14: 197-208; Edlin R, Tsuchiya A, Dolan P. Public preferences for responsibility versus public preferences for reducing inequalities. *Health Economics* 2012; 21: 1416-1426.
26. Amiel Y, Cowell, Gaertner W. Distributional orderings: an approach with seven flavors. *Theory and Decision* 2012; 73: 381-399.
27. Dolan P, Edlin R, Tsuchiya A. The relative societal value of health gains to different beneficiaries – final report. National Co-ordinating Centre for Research Methodology, 2008.
28. Dolan P, Robinson A. The measurement of preferences over the distribution of benefits: the importance of the reference point. *European Economic Review* 2001; 45: 1697-1709.
29. Clark A, Flèche S, Senik C. The great happiness moderation. IZA Discussion Paper No. 6761, 2012.
30. Alesina A, Di Tella R, MacCulloch R. Inequality and happiness: are Europeans and Americans different? *Journal of Public Economics* 2004; 88: 2009-2042.
31. Oshio T, Kobayashi M. Income inequality, perceived happiness, and self-rated health: evidence from nationwide surveys in Japan. *Social Science & Medicine* 2010; 70: 1358-1366; Jiang S, Lu M, Sato H. Identity, inequality, and happiness: evidence from urban China. *World Development* 2012; 40: 1190-

1200; Graham C, Felton A. Inequality and happiness: insights from Latin America. *Journal of Economic Inequality* 2006; 4: 107-122.

32.Knight J, Song L. Subjective well-being and its determinants in rural China. *China Economic Review* 2009; 20: 635-649.

33.Meier S, Stutzer A. Is volunteering rewarding in itself? *Economica* 2008; 75: 39-59.

34.Dunn EW, Aknin LB, Norton MI. Spending money on others promotes happiness. *Science* 2008; 319: 1687-1688.

35.Mogilner C, Chance Z, Norton MI. Giving time gives you time. *Psychological Science* 2012; 23: 1233-1238.

36.Cacioppo JT, Fowler JH, Christakis NA. Alone in the crowd: the structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology* 2009; 97: 977-991.

37.Luo Y, Hawkey LC, Waite LJ, Cacioppo JT. Loneliness, health, and mortality in old age: a national longitudinal study. *Social Science & Medicine* 2012; 74: 907-914.

38.Andreoni J. Impure altruism and donations to public goods: a theory of warm-glow giving. *Economic Journal* 1990; 100: 464.

39.Dawkins R. *The selfish gene*. Oxford University Press, 2006.

40.Wilkinson GS. Reciprocal food sharing in the vampire bat. *Nature* 1984; 308: 181-184.

41.Lloyd K. Happiness and the wellbeing of young carers: extent, nature, and correlates of caring among 10 and 11 years old schoolchildren. *Journal of Happiness Studies* 2013; 14: 67-80.

42.Bourassa D. Examining self-protection measures guarding adult protective services social workers against compassion fatigue. *Journal of Interpersonal Violence* 2012; 27: 1699-1715.

43.Fellner CH, Schwartz SH. Altruism in disrepute: medical versus public

attitudes toward the living organ donor. *New England Journal of Medicine* 1971; 284: 582-585.

44.Sandstrom GM, Dunn EW. The virtue blind spot: do affective forecasting errors undermine virtuous behavior? *Social and Personality Psychology Compass* 2011; 5: 720-733.

45.Otake K, Shimai S, Tanaka-Matsumi J, Otsui K, Fredrickson BL. Happy people become happier through kindness: a counting kindness intervention. *Journal of Happiness Studies* 2006; 7: 361-375.

46.Aknin LB, Dunn EW, Whillans AV, Grant AM, Norton MI. Making a difference matters: impact unlocks the emotional benefits of prosocial spending. *Journal of Economic Behavior & Organization* 2013; 88: 92-95.

47.Rand DG, Nowak MA. Human cooperation. *Trends in Cognitive Sciences* 2013.

48.Nelson LD, Norton MKI. From student to superhero: situational primes shape future helping. *Journal of Experimental Social Psychology* 2005; 41: 423-430.

49.Jonas E, Scmiel J, Greenberg J, Pyszczynski T. The Scrooge effect: evidence that mortality salience increases prosocial attitudes and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2002; 28: 1342-1353.

50.Dolan P, Metcalfe R, Navarro-Martinez D. The determinants of default acceptance in charity donations. *Lucrare*, 2013.

51.Apicella CL, Marlowe FW, Fowler JH, Christakis NA. Social networks and cooperation in hunter-gatherers. *Nature* 2012; 481: 497-501.

52.Cotterill S, Moseley A, Richardson L. Can nudging create the Big Society? Experiments in civic behavior and implications for the voluntary and public sectors. *Voluntary Sector Review* 2012; 3: 265-274.

53.Dolan P, Olsen JA. *Distributing health care: economic and ethical issues*. Oxford University Press, 2002.

54.Veblen T. *The theory of the leisure class*. MacMillan, 1899.

55.Glazer A, Konrad KA. A signaling explanation for charity. *American Economic Review* 1996; 86: 1019-1028.

56.Griskevicius V, Tybur JM, Van den Bergh B. Going green to be seen: status, reputation, and conspicuous conservation. *Journal of Personality and Social Psychology* 2010; 98: 392-404; Iredale W, van Vugt M, Dunbar R. Showing off in humans: male generosity as a mating signal. *Evolutionary Psychology* 2008; 6: 386-392.

57.Ariely D, Bracha A, Meier S. Doing good or doing well? Image motivation and monetary incentives in behaving prosocially. *American Economic Review* 2009; 99: 544-555.

58.Duffy J, Kornienki T. Does competition affect giving? *Journal of Economic Behavior & Organization* 2010; 74: 82-103.

59.Goldinger SD, Kleider HM, Azuma T, Beike DR. “Blaming the victim“ under memory load. *Psychological Science* 2003; 14: 81-85.

Concluzie

1.Potter M, Vu J, Croughan-Minihane M. Weight management: what patients want from their primary care physicians. Journal of Family Practice 2001; 50: 513-519.