

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.

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

INTRODUCTIV®

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

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
I. Dolan, Paul
294.5

CUPRINS

<i>Prefață</i>	7
<i>Notă către cititori</i>	9
<i>O scurtă încălzire</i>	13
<i>Introducere: De la balbism la fericire</i>	15

Partea I. DOBÂNDIREA FERICIRII

Capitolul 1. Ce este fericirea?	25
Evaluarea fericirii	25
Fericirea sub formă de sentimente.....	28
Principiul plăcere–motivație.....	30
Principiul plăcere–motivație (PPM) în viață.....	46
Capitolul 2. Ce știm despre fericire?	50
Eșantionarea experiențelor.....	51
Experimentul german.....	52
Episoadele americane.....	58
Alte dovezi despre fericire.....	64
Dimensiunea contează	72
Capitolul 3. Ce ne face să fim fericiți?	76
De la fleacuri la fericire.....	76
Deasupra și dedesubtul luciului apei.....	84
Efecte secundare comportamentale.....	91
Nisipurile mișcătoare ale atenției.....	96
Participarea la fericire	106

Capitolul 4. De ce nu suntem mai fericiți?	108
Dorințe greșite.....	109
Aspirații greșite	123
Convingeri greșite.....	135
Reorientarea atenției	144
Partea a II-a. DĂRUIREA FERICIRII	
Capitolul 5. Cum luăm decizia de a fi fericiți?	149
Acordați atenție propriilor reacții.....	149
Acordați atenție reacțiilor celorlalți.....	164
Nu vă străduiți prea tare.....	172
Mai fericit prin propria decizie	175
Capitolul 6. Proiectarea fericirii	178
Pregătirea	181
Prestabilirile.....	185
Angajamente	187
Normele sociale.....	193
Proiectarea obiceiurilor	200
Proiectarea unei vieți mai fericite	203
Capitolul 7. Cum punem fericirea în practică?	205
Fiți atenți la ceea ce faceți.....	205
Aveți grijă cu cine vă întovărășiți în acțiunile dumneavoastră	217
Nu vă lăsați distras.....	219
Mai fericit prin măsuri concrete	234
Capitolul 8. Decideți, proiectați și puneți în practică	235
Oscilați mai puțin	236
Împărțiți mai mult	244
Producția eficientă a fericirii.....	261
<i>Concluzie</i>	263
<i>Mulțumiri</i>	271
<i>Note</i>	275
<i>Indice</i>	313

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,

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 citiți 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 citiți să aveți în minte alegerile făcute.

		M-ar face să fiu cel mai fericit	Dificultatea de a atinge acest scop (0-10)
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 (0-10)
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 aș fi făcut-o doar în fața familiei și a prietenilor foarte apropiați. Mă bâlbâi (sau gângăvesc, dacă vreți; înseamnă același lucru). Aceasta a fost probabil singura umbră majoră din peisajul fericirii mele. M-a însoțit toată viața și m-a afectat mereu, în pofida încercărilor mele, în mare măsură reușite, de a masca acest aspect în timpul conversației.

Mama m-a dus la logoped pe când aveam vreo șapte ani și 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 adolescență. Nu-mi puteam rosti numele. Uram telefonul. Orice situație în care trebuia să pronunț chiar și numai câteva cuvinte, ce nu ridică nici o problemă pentru cei care nu se bâlbâie, mă făcea să sufăr atacuri de panică serioase înainte și în timpul evenimentului, și să am sentimente de disperare după aceea.

Balbismul sau logonevroza este o problemă importantă și reprezintă boala perfectă pentru a se face remarcată. Ea atrage în mod deosebit atenția 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, frecvența și gravitatea bâlbâielii variază, consumând astfel o grămadă din ceea ce eu numesc „energie atențională”. Dacă

m-aș fi bâlbâit întotdeauna la cel de-al șaselea cuvânt, de exemplu, nu aș fi fost absorbit nici pe departe la fel de mult de această tulburare, iar ceilalți s-ar fi obișnuit în scurt timp cu tiparul predictibil al balbismului meu. Neregularitatea, însă, atrage atenția, 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 atenție stimulilor pe care nu-i putem explica; de exemplu, suntem mai atenți la o durere de picior dacă nu-i cunoaștem cauza decât dacă știm că ne doare pentru că am căzut cu bicicleta cu câteva zile în urmă.²

Până și cei care au o formă ușoară 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 fluența 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 aflu 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 alteleori 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, bălbăială 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 nevoit 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 fericiți, 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 bălbâiala 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.

1

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 rezonantă 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