

Res Daniel Gilbert este profesor de psihologie la Universitatea Harvard. A câștigat numeroase premii pentru activitatea de profesor și de cercetător, inclusiv Premiul pentru realizări deosebite în știință oferit de Asociația Psihologilor Americani. Studiile sale au fost prezentate în *The New York Times Magazine*, *Forbes*, *Money*, CNN, *U.S. News & World Report*, *The New Yorker*, *The Wall Street Journal*, *Scientific American*, *Self*, *Men's Health*, *Redbook*, *Glamour*, *Psychology Today* și multe altele. Povestirile sale au apărut în *Amazing Stories* și *Asimov's Science Fiction Magazine*, dar și în alte reviste și antologii. Locuiește în Cambridge, Massachusetts.

DANIEL GILBERT

Cum să dai peste FERICIRE

Traducere din limba engleză de
ALOMA CIOMÂZGĂ-MĂRGĂRIT



București
2019

INTROSPектив®

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

Cum să dai peste fericire
Daniel Gilbert

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editori: Vidrașcu și fiii
Redactori: Isabella Prodan, Georgiana Harghel
Corector: Ionel Palade
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Bogdan Coscaru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GILBERT, DANIEL
Cum să dai peste fericire / Daniel Gilbert;
trad. din lb. engleză de Aloma Ciomâzgă-Mărgărit –
București: Litera, 2019
ISBN 978-606-33-3684-3
I. Ciomâzgă-Mărgărit, Aloma (trad.)
159.9

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Prefață</i>	15

Partea I. PREVIZIUNE

Capitolul 1. Călătorie spre altcândva.....	23
---	----

Partea a II-a. SUBIECTIVISM

Capitolul 2. Vedere dinăuntru	53
Capitolul 3. Vedere din afară	85

Partea a III-a. REALISM

Capitolul 4. În punctul orb al ochiului minții	109
Capitolul 5. Tăcere asurzitoare.....	134

Partea a IV-a. PREZENTISM

Capitolul 6. Viitorul se întâmplă acum	153
Capitolul 7. Bombe cu ceas	172

Partea a V-a. RAȚIONARE

Capitolul 8. Paradisul poleit.....	201
Capitolul 9. Imuni la realitate	227

Partea a VI-a. CORIGIBILITATE

Capitolul 10. Odată mușcat.....	255
Capitolul 11. În direct, de mâine.....	275
<i>Postfață</i>	301
<i>Note.....</i>	307
<i>Indice.....</i>	358

Pentru Oli, de sub măr

1

Călătorie spre altcândva

*De ce nu știe omul ce ne aduce seara,
până nu sfăršește ziua!*

Shakespeare, *Iulius Cezar**

Preoții se leagă să rămână celibatari, medicii jură că nu vor face rău, iar curierii promit să livreze coletele la timp, în ciuda ninsoirii sau a zloatei. Puțini își dau seama că și psihologii depun un jurământ, promițând că, la un moment dat, în timpul vieții profesionale, vor publica o carte, un capitol sau măcar un articol care să conțină această sintagmă: „Ființa umană este singurul animal care...“ Putem termina fraza oricum vrem, desigur, dar trebuie să începem cu aceste șase cuvinte. Cei mai mulți dintre noi așteaptă până destul de târziu, în carieră, să îndeplinească această obligație solemnă; facem asta pentru că știm că viitoarele generații de psihologi vor ignora toate celelalte cuvinte pe care am reușit să le împachetăm sub formă de învățătură de-o viață și plină de bune intenții și ne vor ține minte, în principal, după cum am terminat *sintagma*. Mai știm

* trad. Scarlat Ion Ghica, 1896, ed. C. George Săndulescu și Lidia Vi-anu, Contemporary Literature Press, Universitatea București, 2016 (n.tr.)

și că vom fi cu atât mai des amintiți cu cât vom greși mai mult. De exemplu, psihologii care au terminat sintagma cu „poate folosi un limbaj“ au fost citați din greu când cimpanzeii au fost învățați să comunice prin limbajul semnelor. Iar când cercetătorii au descoperit că cimpanzeii din mediul natural folosesc bețe pentru a extrage termitele gustoase din mușuroaie (și ca să se pocnească unii pe alții în cap, din când în când), lumea și-a amintit, deodată, numele complet și adresa fiecărui psiholog care a terminat vreodată sintagma cu „folosește unelte“. Prin urmare, există un motiv întemeiat pentru care psihologii amână cât de mult pot completarea sintagmei, sperând că, dacă vor aștepta suficient, poate or să moară la timp, pentru a evita să fie umiliți public de vreo maimuță.

Nu am mai scris niciodată sintagma, dar aş vrea să fac acum, cu tine ca martor. *Ființa umană este singurul animal care se gândește la viitor.* Acum, permite-mi să spun, din start, că am avut pisici, câini, am avut hamsteri, peștișori, porcușori (nu, nu din aceia) și recunosc că animalele nonumane *se comportă* adesea ca și cum ar avea capacitatea de a se gândi la viitor. Dar, aşa cum bărbații cu chelie și meșe ieftine par să uite mereu, a te comporta ca și cum ai avea ceva și a avea, de fapt, acel ceva sunt două lucruri diferite și oricine privește mai atent poate vedea diferența. De exemplu, eu locuiesc într-o zonă urbană și în fiecare toamnă veverițele din curtea mea (în care încap vreo două veverițe) se comportă de parcă ar ști că nu vor mai avea ce să mănânce mai târziu, dacă nu îngropă în aceste momente niște mâncare. Populația orașului meu are un nivel relativ înalt de educație, dar, din câte ne putem da seama, veverițele nu se ridică la nivelul concetătenilor lor umani. Mai degrabă, au creiere obișnuită de veveriță, ce rulează programele de îngropat mâncare când cantitatea de lumină care pătrunde în ochii lor obișnuiți de veveriță scade sub o limită critică. Zilele mai scurte

Călătorie spre altcândva

declanșează comportamentul de îngropare a hranei, fără contemplarea zilei de mâine, iar veverița care ascunde o alună în curtea mea „știe“ despre viitor cam la fel de multe câte „știe“ o piatră despre legea gravitației – altfel spus, nu prea multe. Până când un cimpanzeu n-o să plângă la gândul bătrâneții trăite în singurătate, n-o să zâmbească în așteptarea vacanței de vară sau n-o să refuze un măr în zahăr candel, pentru că arată deja prea gras în pantaloni scurți, o să rămân la versiunea mea de sintagmă. Noi ne gândim la viitor într-un fel în care nici un alt animal nu poate, n-o face și nici n-a făcut-o vreodată, iar acest proces simplu, obișnuit și omniprezent, este o caracteristică definitorie a umanității noastre.¹

Bucuria pentru ce urmează

Dacă ți-aș cere să numești cea mai importantă realizare a creierului uman, poate că prima dată te-ai gândi la artefactele impresionante pe care le-a produs – Marea Piramidă din Giza, Stația Spațială Internațională sau, poate, Podul Golden Gate. Acestea sunt, într-adevăr, realizări impresionante, iar creierele noastre ar merita o paradă în cinstea lor. Dar nu sunt cele mai importante. O mașinărie sofisticată ar putea proiecta și construi oricare dintre aceste lucruri, deoarece proiectarea și construcția necesită cunoștințe, logică și răbdare, ceea ce mașinile posedă din plin. De fapt, nu există decât o *singură* realizare atât de remarcabilă, încât nici cea mai sofisticată mașină nu poate pretinde să o fi obținut, iar aceasta este experiența conștientă. A vedea Piramida lui Keops sau *a-ți aminti* de Podul Golden Gate ori *a-ți imagina* Stația Spațială sunt procese mult mai remarcabile decât faptul de a construi oricare dintre aceste lucruri. Mai mult, unul dintre aceste procese este chiar mai remarcabil decât celelalte. A vedea înseamnă

a experimenta lumea aşa cum este, a ţi-o aminti este a o experimenta aşa cum a fost, dar a ţi-o imagina – ah, a-ţi *imagina* lumea este a o experimenta aşa cum nu este şi nu a fost, dar ar putea fi. Cea mai măreaţă realizare a creierului uman este capacitatea de a-şi imagina lucruri şi întâmplări care nu există în lumea reală, aceasta fiind abilitatea care ne permite să ne gândim la viitor. Cum spunea un filosof, creierul uman este o „maşinărie anticipativă”, iar „crearea viitorului” este cel mai important lucru pe care îl face.²

Dar ce înseamnă, mai exact, „crearea viitorului”? Există cel puțin două moduri în care se poate spune că un creier creează viitorul, unul comun cu multe alte animale, iar celălalt, cu nimeni altcineva. Toate creierele – creierele umane, creierele de cimpanzei, chiar şi creierele obişnuite îngropătoare-de-mâncare ale veverițelor – fac predicții despre *viitorul imediat, local, personal*. Fac asta folosind informațiile despre evenimentele actuale („Simt un miros”) și cele trecute („Ultima dată când am simțit acest miros, o chestie uriașă a vrut să mă mânânce”), pentru a anticipa evenimentul cel mai probabil care urmează să li se întâpte („O chestie uriașă urmează să...“).³ Să observăm însă două caracteristici ale acestei aşa-zise predicții. În primul rând, în ciuda glumelor dintre paranteze, nu este necesar ca, pentru astfel de predicții, creierele care le fac să fie capabile de ceva care să semene măcar pe departe cu un gând conștient. La fel cum un abac poate aduna doi cu doi pentru a rezulta patru, fără a avea vreun gând despre aritmetică, creierele pot aduna trecutul cu prezentul pentru a obține viitorul, fără a se gândi vreun pic la nici unul dintre ele. De fapt, nici măcar nu e nevoie ca un creier să facă astfel de predicții. Doar cu puțin antrenament, *Aplysia parvula* (limaxul de mare) poate învăta să prezică și să evite un soc electric și, aşa cum poate demonstra oricine cu ușurință, cu un bisturiu, limacșii nu au creier. Nici

Călătorie spre altcândva

computerele nu au creier, dar folosesc exact același truc precum limacșii, când îți refuză plata cu cardul pentru că ai încercat să plătești o cină în Paris imediat după ce ai plătit prânzul în Hoboken. Pe scurt, mașinile și nevertebratele sunt dovada că nu e nevoie de un creier inteligent, conștient de sine, pentru a face predicții simple despre viitor.

Al doilea lucru de observat este acela că predicțiile de genul acesta nu țîntesc prea departe. Nu sunt predicții despre rata anuală a inflației, impactul intelectual al postmodernismului, sfârșitul exploziv al Universului sau despre următoarea culoare de păr a Madonnei. Mai degrabă, ele sunt predicții despre ce urmează să se întâpte exact în acest loc, imediat, exact mie, și le numim *predicții* doar pentru că nu avem un cuvânt mai bun. Dar folosirea acestui termen – cu inevitabilele conotații de reflecții gândite, calculate, despre evenimentele care se pot întâpla oriunde, oricui, oricând – riscă să ascundă faptul că creierele fac în permanență previziuni despre viitorul imediat, local și personal al deținătorilor, fără sătirea lor. În loc să spunem despre aceste creiere că *rezolvă*, ar trebui să spunem că *ulteriorizează*.

Creierul tău *ulteriorizează* chiar acum. De exemplu, în acest moment poate că tu te gândești conștient la fraza pe care tocmai ai citit-o, sau la cheile din buzunar, care te împung în sold, sau la Războiul din 1812, dacă își merită uvertura. Oricare ar fi, gândurile tale sunt cu siguranță legate de altceva decât de cuvântul cu care se va încheia această frază. Dar exact în timp ce auzi exact aceste cuvinte răsunându-ți exact în cap și te gândești la orice îți inspiră ele, creierul tău folosește cuvântul pe care îl citește *chiar acum* și cuvintele pe care le-a citit *chiar înainte*, pentru a face o presupunere rezonabilă despre identitatea cuvântului ulterior pe care îl va citi, ceea ce îți permite să citești atât de fluent.⁴ Orice creier hrăniti constant cu filme noir

și romane polițiște de duzină se aşteaptă la cuvântul *întunecată* la finalul sintagmei *Era o noapte furtunoasă și...;* și, astfel, când întâlnescă cuvântul *întunecată*, este foarte pregătit să-l digere. Atât timp cât presupunerea creierului tău asupra cuvântului care urmează se dovedește a fi adevărată, parcurgi bucuros rândurile, stânga-dreapta, stânga-dreapta, transformând scrișul negru în idei, imagini, personaje, concepte, complet inconștient de felul în care creierul tău *ulteriorizează* și prezice viitorul frazei într-un ritm fantastic. Doar atunci când creierul prezice greșit ești, brusc, avocado.

Adică surprins. Vezi?

Acum, gândește-te la semnificația acestui scurt moment de surpriză. Surpriza este o emoție pe care o simțim când ni se întâmplă ceva neașteptat – de exemplu, 34 de prieteni cu coifuri de hârtie, în sufragerie, tipând „La mulți aaaani!”, în timp ce năvălim pe ușă cu sacoșele și cu vezica pline – și deci producerea surprizei relevă natura așteptărilor noastre. Surpriza pe care ai avut-o la finalul ultimului paragraf arată că, pe măsură ce citeai fraza *Doar atunci când creierul prezice greșit ești, brusc...*, creierul tău făcea, în același timp, o predicție rezonabilă în legătură cu ce urma să se întâpte. Prezicea că, în următoarele câteva milisecunde, ochii tăi aveau să ajungă la un set de litere negre care urmău să aibă drept rezultat un cuvânt de descifrat din limba română, cum ar fi *trist*, sau *amețit*, sau chiar *surprins*. În schimb, au dat peste un fruct, ceea ce te-a trezit din moțiala dogmatică și a dezvăluit natura așteptărilor tale oricui te urmărea. Surpriza spune că ne așteptăm la altceva decât am primit, chiar și când nu știam că ne așteptăm la ceva.

Deoarece sentimentele de surpriză sunt, în general, însotite de reacții observabile și măsurabile – cum ar fi sprâncenele arcuite, ochii mari, gura deschisă și onomatopeele următe de

multe semne de exclamare –, psihologii pot folosi surpriza pentru a afla dacă un creier *ulteriorizează*. De exemplu, când văd un cercetător aruncând o mină printr-un tobogan, maimuțele se uită imediat la capătul celălalt al tubului și se aşteaptă ca minăea să reapară. Dacă vreun truc experimental face ca minăea să iasă dintr-un alt tub decât din cel în care a fost aruncată, maimuțele manifestă surprindere, probabil deoarece creierele lor *ulteriorizau*.⁵ Bebelușii au reacții similare la evenimente fizice ciudate. De exemplu, dacă li se arată un filmuleț cu un cub mare roșu izbind un cub mic galben, bebelușii reacționează cu indiferență când cubul mic galben dispără rostogolindu-se din imagine. Dar dacă acesta ezită o secundă sau două înainte să se rostogolească, bebelușii se holbează cam cum ar face niște adulți martori ai unui accident feroviar – de parcă rostogolirea întârziată a violat vreo predicție făcută de creierele lor care *ulteriorizau*.⁶ Studiile de genul acesta ne dovedesc că creierele maimuțelor „știu” despre gravitație (obiectele cad în jos, nu pe lateral), iar creierele bebelușilor „știu” despre cinetică (obiectele în mișcare transferă energie obiectelor staționare exact în momentul contactului, și nu câteva secunde mai târziu). Dar, mai important, ne spun că atât creierele maimuțelor, cât și cele ale bebelușilor adună ceea ce știau deja (trecutul) cu ceea ce văd acum (prezentul), pentru a prezice ce se va întâmpla imediat (viitorul). Când ceea ce urmează contrazice ceea ce a fost prezis că va urma, maimuțele și bebelușii experimentează surprindere.

Creierele noastre au fost create pentru a *ulterioriza* și exact asta întreprind. Când facem o plimbare pe plajă, creierul anticipatează cât de stabil va fi nisipul când îl va atinge piciorul și ajustează corespunzător tensiunea genunchiului. Când sărim să prinDEM un frisbee, creierul anticipatează unde va fi discul când ne vom intersecta cu traекторia lui și ne duce mâna fix în acel

punct. Când vedem un crab târându-se sub o bucată de lemn, în drumul lui spre apă, creierul anticipatează unde va reapărea și ne îndreaptă ochii exact în acel punct. Aceste predicții sunt remarcabile atât pentru viteza, cât și pentru precizia cu care sunt făcute și este greu de imaginat cum ar fi viața noastră dacă creierul ar înceta să le mai facă, lăsându-ne complet pradă momentului, incapabili să anticipăm nici măcar un pas. Dar, chiar dacă aceste predicții automate, continue și inconștiente asupra viitorului imediat, local și personal sunt și uimitoare, și omniprezente, nu sunt genul de predicții care ne-au coborât specia din copaci în blugi. De fapt, sunt genul de predicții pe care le fac broaștele fără a trebui să-și părăsească frunza de nufăr, adică nu acelea la care se referea sintagma. Nu, varietatea de lumi viitoare pe care noi, ființele umane, le fabricăm – și pe care *doar* noi le fabricăm – este complet diferită.

Primata care a privit înainte, în timp

Nouă, adulților, ne place la nebunie să le punem întrebări idioate copiilor, ca să chicotim apoi, când ne dau răspunsuri idioate. O întrebare deosebit de idioată pe care ne place să le-o adresăm copiilor este aceasta: „Ce vrei să te faci când o să fii mare?“ Copiii mici arată corespunzător de stupefiați, îngrijorați, probabil, că întrebarea noastră implică, pe undeva, riscul să fie mici. Dacă răspund, de obicei vin cu idei precum „nenea cu acadele“ sau „cățărător în copaci“. Chicotim, pentru că sănsele ca puștiul să ajungă vreodată un nene cu acadele sau un cățărător în copaci sunt infime; și sunt infime pentru că nu sunt genul de lucruri pe care să și le mai dorească copiii când vor fi îndeajuns de mari să pună ei însiși întrebări idioate. Dar să observăm că, în vreme ce acestea sunt răspunsurile greșite la întrebarea noastră, sunt răspunsurile corecte la o altă

Călătorie spre altcândva

întrebare, și anume: „Ce vrei să fii *acum*?“ Copiii mici nu pot spune ce vor să fie *mai târziu*, deoarece ei nu prea înțeleg ce înseamnă *mai târziu*.⁷ Astfel, precum niște politicieni vicleni, ignoră întrebarea care le-a fost pusă și răspund la întrebarea la care pot răspunde. Adulții se descurcă, desigur, mult mai bine. Dacă întrebi vreo newyorkeză pe la 30 de ani unde crede că se va retrage la pensie, ea va menționa Miami, Phoenix sau altă destinație tropicală pentru pensionari. Și-o fi iubind ea, acum, viața urbană tumultuoasă, dar își poate imagina că, în câteva zeci de ani, va prețui partidele de bingo și asistența medicală promptă, mai mult decât muzeele de artă și spălătorii de parbrize. Spre deosebire de copilul care nu se poate gândi decât la cum sunt lucrurile acum, adulțul este capabil să se gândească la cum vor fi ele în viitor. La un moment dat, pe drumul dintre căruciorul de bebeluș și cel pentru bătrâni, aflăm despre *mai târziu*.⁸

Mai târziu. Ce idee remarcabilă! Ce concept puternic! Ce descoperire fabuloasă! Cum au putut ființele umane să învețe să prevadă, în imaginea lor, însiruirile de evenimente care nu s-au întâmplat încă? Ce geniu preistoric și-a dat seama prima dată că poate evada din ziua de azi doar închizând ochii și transportându-se, în tacere, către mâine? Din nefericire, ideile mărețe nu lasă fosile de datat cu carbon, astfel că istoria lui *mai târziu* este definitiv pierdută. Dar paleontologii și neuroanatomistii ne asigură că acest moment de turnură în drama evoluției umane s-a întâmplat cândva în ultimele 3 milioane de ani și s-a întâmplat destul de brusc. Primele creiere au apărut pe Pământ acum circa 500 de milioane de ani, au petrecut vreo 430 de milioane de ani tihniți evoluând în creierele primelor primăveri și încă vreo 70 de milioane de ani sau aşa ceva evoluând în creierele primilor proto-oameni. Apoi s-a întâmplat ceva – nimici nu știe exact ce, dar speculațiile merg de la răcirea climei până la inventarea

gătitului –, iar creierul în-curând-uman a experimentat un salt de creștere fără precedent, care i-a dublat masa, și chiar mai mult decât dublat, în puțin peste două milioane de ani, transformându-l din creierul de jumătate de kilogram al lui *Homo habilis*, în cel de 1,3 kilograme al lui *Homo sapiens*.⁹

Acum, dacă ai fi obligat să tii o dietă pe bază de ciocolată și ţi-ai dubla masa într-un timp foarte scurt, nu ne-am aștepta să distribui excesul de masă în mod egal în toate părțile corpului. Abdomenul și fesele vor fi, probabil, principalii destinatari ai celulitei nou-achiziționate, în vreme ce limba și degetele de la picioare vor rămâne relativ suple și neafectate. La fel, creșterea dramatică a creierului uman nu a dublat în mod democratic masa fiecărei părți a acestuia, pentru ca oamenii moderni să ajungă să aibă creiere identice structural cu cele primitive, doar că mai mari. Mai degrabă, s-a produs o creștere disproportională a unei anume părți a creierului, cunoscută ca lobul frontal, care, aşa cum arată și numele, este situată în partea frontală a capului, fix deasupra ochilor (vezi figura 2). Frunțile inclinate și coborâte ale strămoșilor noștri au fost împinse în față, devenind frunțile înalte și verticale care ne țin acum pălăriile, iar schimbarea, în ceea ce privește structura craniilor noastre, a apărut, în primul rând, pentru a face loc noilor dimensiuni ale creierului. Ce a făcut această piesă nouă din aparatul cerebral, pentru a justifica o transformare arhitecturală radicală a craniului uman? Ce anume, din această parte a creierului, a făcut ca natura să fie atât de nerăbdătoare, ca fiecare dintre noi să dispună de câte una? Mai exact, la ce e bun lobul frontal?

Până relativ recent, oamenii de știință credeau că nu prea e bun la nimic, pentru că oamenii ai căror lobi frontali suferiseră leziuni păreau să se descurce destul de bine și fără. Într-o minunată zi de toamnă a anului 1848, Phineas Gage, maistru la Rutland Railroad, a provocat o mică explozie în apropierea

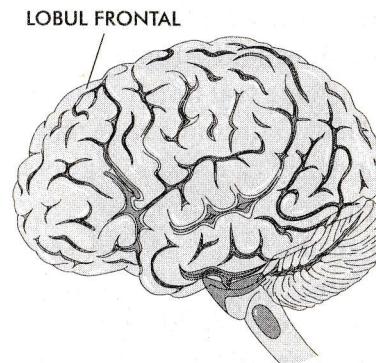


Figura 2. Lobul frontal este o adăugire recentă la creierul uman, care ne permite să ne imaginăm viitorul.

picioarelor sale, aruncând în aer o rangă de fier lungă de un metru, pe care Phineas a prins-o inteligent, cu fața. Fierul i-a intrat chiar prin obrazul stâng și i-a ieșit prin creștet, creându-i un tunel prin craniu și luând cu el o bucată serioasă din lobul frontal (vezi figura 3). Phineas a căzut la pământ, unde a zăcut câteva minute. Apoi, spre stupefacția tuturor, s-a ridicat în picioare și a întrebat un coleg dacă îl poate însotii la medic, insistând, pe tot parcursul drumului, că nu avea nevoie de transport, putea merge singur, mulțumesc. Medicul i-a curățat niște pământ din rană, un coleg a curățat niște creier de pe rangă și, în destul de puțin timp, Phineas și ranga lui erau înapoi la lucru.¹⁰ Personalitatea lui a luat o turură hotărât în rău – și este, de fapt, motivul celebrității sale –, dar cel mai șocant lucru despre Phineas era cât de *normal* a rămas în rest. Dacă fierul acela ar fi tocăt o altă parte a creierului – cortexul vizual, aria lui Broca, trunchiul cerebral –, Phineas ar fi putut să moară, să orbească, să-și piardă capacitatea de a vorbi sau să-și petreacă restul vieții imitând destul de convingător o varză. În schimb,