

AMY BLANKSON

# VIITORUL FERICIRII

Cinci strategii moderne de echilibrare  
a productivității și a stării de bine în era digitală

Cuvânt-înainte de  
Shawn Achor

Traducere din limba engleză  
de Vasile-Radu Filip

## DESPRE GOODTHINK

GoodThink este o firmă de consultanță în cercetarea aplicativă care lucrează cu diferite organizații pentru a crea un loc de muncă mai pozitiv, mai productiv.

## CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i> .....	7
<i>Introducere</i> .....	11

### PARTEA ÎNTÂI CELE TREI ÎNTREBĂRI ARZĂTOARE ALE EREI DIGITALE

Încotro ne îndreptăm? .....	21
Ne-ar fi mai bine fără tehnologie? .....	28
Cum va arăta fericirea? .....	35

### PARTEA A DOUA CELE CINCI STRATEGII PENTRU ECHILIBRAREA PRODUCTIVITĂȚII ȘI A STĂRII DE BINE

STRATEGIA #1. RĂMÂI CU PICIOARELE PE PĂMÂNT	
Cum să te concentrezi și să-ți canalizezi energia cu intenție .....	41
Provocarea: Navigarea prin dependența și distragerile digitale .....	42
Strategia: Să ne ancorăm în intenție .....	54
STRATEGIA #2. CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSUȘI	
Cum te ajută faptul că te cuantifici pe tine însuși să elimini credințele care îți limitează potențialul .....	76
Provocarea: Recunoașterea credințelor care limitează .....	78
Strategia: Crește importanța microdeciziilor pe care le iei .....	82

## STRATEGIA #3. ANTRENEAZĂ-ȚI CREIERUL

Cum să pui cap la cap elementele constitutive ale  
unei minți mai deștepte și mai fericite..... 105

Provocarea: Să faci față unui creier care are  
propria minte ..... 108

Strategia: Optimizează-ți mentalitatea..... 110

## STRATEGIA #4. CREEAZĂ HABITATUL POTRIVIT PENTRU FERICIRE

Cum să ne creăm mai multă fericire acasă, la locul de muncă  
și în comunitate ..... 134

Provocarea: Decide dacă tehnologia îți este prieten  
sau dușman..... 135

Strategia: Remodelarea spațiilor, locurilor și a gardurilor  
dintre ele..... 138

## STRATEGIA #5. INOVEAZĂ CONȘTIENȚA

Cum să-ți folosești puterea innăscută pentru a modela  
viitorul tehnologiei și al fericirii..... 196

Provocarea: Căutarea unei îmbunătățiri a fericirii ..... 197

Strategia: Crearea unei noi lumi echilibrate ..... 200

O scrisoare de încheiere..... 227

*Rezumatul punctelor-cheie* ..... 229

*Glosar* ..... 233

*Elemente de tehnologie la care s-a făcut referire* ..... 236

*Note*..... 240

*Mulțumiri* ..... 262

*Despre autoare*..... 267

*Despre GoodThink*..... 268

## ÎNCOTRO NE ÎNDREPTĂM?

### ADEMENIȚI DE LUMINI

De mii de ani, puii țestoasei marine cu capul pătrat s-au bazat pe lumina Lunii și pe reflexia în mare a stelelor ca să-și găsească drumul către ocean imediat ce ieșeau din ou<sup>1</sup>. Acest proces uimitor a funcționat perfect până când amenajările de la malul mării, de-a lungul coastei din Florida, au început să modifice peisajul și lumina habitatului natural. Dezorientați de luminile artificiale, peste jumătate dintre puii de țestoasă au început să se târască spre oraș în primele minute de viață – direct către autostradă și alți prădători naturali, generând în fiecare noapte o cale mortală pentru sute de animale pe cale de dispariție. Ca urmare, orașul Fort Lauderdale a pus la punct una dintre cele mai stricte ordonanțe cu privire la iluminat din Florida, care interzice iluminatul artificial după ora 21:00, lăsând literalmente în beznă 13,7 kilometri de proprietăți de pe malul mării<sup>2</sup>. Însă comunitatea a opus rezistență, atât din motive de siguranță, cât și din cauza turismului. Un articol din *Sun Sentinel* punea următoarea întrebare: „Ce ar trebui să aibă prioritate? Un cartier lăsat literalmente în beznă sau o specie pe cale de dispariție afectată de iluminatul stradal?” Au existat tensiuni puternice până în 2011, când au apărut pe piață lămpi de iluminat prietenoase cu țestoasele. O soluție rentabilă, lămpile prietenoase cu țestoasele folosesc

o lumină de culoare chihlimbarie, cu o undă luminoasă specială, care nu este vizibilă pentru țestoase. De atunci nivelul dezorientării puilor nou-născuți din Fort Lauderdale a scăzut de la 50% la zero<sup>3</sup>.

## DEZORIENTAȚI DE DISTRAGERI

La fel ca țestoasele de mare, suntem atrași de luminile strălucitoare ale telefoanelor, tabletelor, laptopurilor și televizoarelor noastre, mintea și corpul nostru devenind dezorientate când ne pierdem concentrarea și direcția. Suntem sfâșiați, zilnic, între valoarea tehnologiei și prețul ei asupra sănătății noastre. Este de netăgăduit faptul că ne aflăm în mijlocul unei incredibile revoluții digitale care transformă rapid peisajul vieții cotidiene cu noi instrumente tehnologice care economisesc timpul pentru-a ajunge la productivitate, eficiență și comunicare. Aceste instrumente *ar trebui* să ne alimenteze nivelul fericirii, dar lucrurile nu par să stea mereu așa. De fapt, momentul revoluției digitale coincide cu niveluri-record ale depresiei și ale insatisfacției generale cu privire la viață.

De la apariția computerului personal, în anii '70, nivelul depresiei a crescut în America de zece ori<sup>4</sup>. Iar în ultimele trei decenii nivelul obezității, mai ales în rândul adolescenților, a crescut *de patru ori* (Centrele pentru Prevenirea și Controlul Bolilor, 2012). În activitatea sa de specialist în medicină pentru adolescenți, soțul meu a observat această tendință la prima mână, la preadolescenți și adolescenți care intră țăntoși, cu dispozitive în mână, în cabinetul său, fără să înțeleagă prea bine relația invers proporțională dintre scăderea exercițiului fizic și creșterea timpului petrecut în fața monitorului. Deși tehnologia ne aduce multe avantaje în viață, impactul său nociv asupra sănătății și fericirii noastre nu este înțeles pe deplin. Ne-am petrecut 99,9% din existența umană

fără tehnologie avansată, iar acum, că este aici, avem mult de recuperat din punct de vedere biofizic/emoțional. A existat o proliferare a noilor cercetări asupra anxietății cauzate de tehnologie și a deconectării sociale care justifică faptul de a face un pas înapoi, ca să ne gândim bine încotro ne îndreptăm în viitor. Tânăra generație petrece în medie peste șase ore pe zi la telefon, modificând efectiv un sfert din experiența lor de viață comparativ cu ceea ce știam noi în trecut.

Pe măsură ce dispozitivele devin tot mai mici și mai sofisticate, le aducem în dormitor și perturbăm o funcție umană de bază: somnul. Psihologul clinician Amanda Gamble explică faptul că multe persoane au început să-și ia dispozitivele în pat – un telefon ca ceas deșteptător, o tabletă pe post de carte sau un laptop în calitate de televizor –, ceea ce privează creierul de repausul necesar în somn<sup>5</sup>. La fel ca la țestoasele de mare, creierul nostru devine confuz din cauza luminii artificiale a monitorului, care-i semnalează să rămână treaz, crezând că acea lumină înseamnă că este zi, și ne rupe ritmul circadian natural. În consecință, creierul nostru produce mai puțin hormon de melatonină, care ajută la reglarea somnului și înrăutățește și mai mult problema. Problema reprezintă un pericol mai ales pentru copiii aflați în dezvoltare și adolescenți, deoarece această asociere învățată îi expune unui risc mult mai mare de a dezvolta atât tulburări de sănătate mentală – ca anxietatea, depresia și dependența de substanțe –, cât și probleme fizice, precum un control glicemic slab, diabet și insomnie.

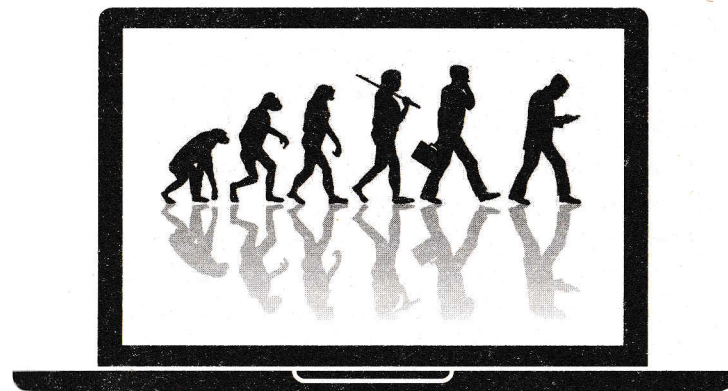
Deoarece 95% dintre americani petrec acum cel puțin două ore pe zi sau mai mult folosind un dispozitiv digital personal, tocmai începe să apară o nouă serie de complicații medicale.

Deoarece 95% dintre americani petrec acum cel puțin două ore pe zi sau mai mult folosind un dispozitiv digital personal,

tocmai începe să apară o nouă serie de complicații medicale. „Degetul mare care tastează“ este un nou traumatism de repetiție din cauza stresului, la fel ca sindromul de tunel carpian, atribuit trimerii de mesaje text și jocurilor video. În plus, 70% dintre mileniali acuză simptome de oboseală a ochilor digitală (mai mulți decât cei 57% dintre baby boomeri – copiii exploziei demografice – și cei 63% din Generația X). Medicii semnalează, de asemenea, o creștere a tensiunii musculare și spinale din cauza așa-zisului „text neck“, care desemnează un sindrom de suprautilizare sau un traumatism cauzat de repetiție în care capul atârână înainte și în jos în timp ce persoana respectivă se uită timp îndelungat la dispozitive electronice<sup>6</sup>. Potrivit unui studiu efectuat de Erik Pepper de la Universitatea de Stat din San Francisco, 84% dintre subiecți au semnalat dureri de mână și de gât în timpul trimerii de mesaje text<sup>7</sup>. Mai mult, subiecții au prezentat și alte semne de tensiune, precum reținerea respirației și creșterea ritmului cardiac. Dr. Kenneth Hansraj, șeful secției de chirurgia coloanei vertebrale la New York Spine Surgery & Rehabilitative Medicine, spune că, atunci când coloana vertebrală se află într-o poziție neutră, capul cântărește între 4,5 și 5,4 kilograme. Însă, când capul este aplecat la doar cincisprezece grade, gâtul simte ca și cum ar susține echivalentul a 12,2 kilograme; când capul este aplecat la patruzeci și cinci de grade, gâtul simte ca și cum ar susține echivalentul a 22,2 kilograme, iar la șaiszeci de grade simte 27,2 kilograme. După cum explică dr. Hansraj, „asta înseamnă 27,2 kilograme de stres ca greutate asupra mușchilor și nervilor meniți să suporte doar 4,5–5,4 kilograme, iar toată această mare greutate poate să provoace multe pagube de-a lungul timpului“<sup>8</sup>. Vertebrele cervicale preiau această greutate suplimentară, care cauzează o degenerare prematură a vertebrelor, cu douăzeci sau treizeci de ani mai devreme. Potrivit dr. James Carter, un fost guvernator al Fundației Australiene de Cercetare a Coloanei Vertebrale, care este de

aceeași părere, „text neck“ poate duce la o deplasare cu patru centimetri a coloanei vertebrale antrenată ca urmare a înclinării repetate a capului, o statistică de trezit la realitate, dat fiind că a constatat o creștere cu 50% a numărului pacienților care sunt adolescenți de vârstă școlară.

Implicațiile transformării fizice pe care le suferă corpurile noastre ca răspuns la dispozitive externe sunt considerabile. Profesoara de la Harvard Amy Cuddy a descoperit inclusiv că aplecatul la telefon îți poate da peste cap încrederea în locul de muncă – nu că-ți rănește doar spatetele, postura îți afectează și capacitatea de a-ți exprima părerea și de a fi sigur de sine<sup>9</sup>. În acest ritm, imaginează-ți cum va arăta următoarea imagine din faimoasa ilustrație a „evoluției omului“ peste încă cincizeci de ani – nu vom mai fi o specie care merge drept și mândru, ci vor fi mai degrabă niște forme umane curbate și cocoșate, agățate de un telefon mobil, cu o grimasă pe față. Asta vrem să devenim?



Evoluția modernă a omului, de Kevin Renes/Shutterstock.com<sup>10</sup>.

## ALEGEREA AVENTURII NOASTRE

Tehnologia se intersectează în mod constant cu viața noastră, modelându-ne nu doar sănătatea, ci și mijloacele de trai. În ciuda intențiilor minunate, revoluția tehnologică ne-a lăsat, în multe privințe, mai fragmentați și mai nesiguri. Experții în software și IT n-au fost niciodată mai ocupați să caute să găsească mijloace mai bune de procesare a volumelor mari de date. Milenialii, un grup care ar fi trebuit să se simtă în largul lor în această tehnologie emergentă, se trezesc adesea copleșiți de mediul digital, iar părinții se simt exasperați, încercând să urmărească activitățile on-line ale copiilor lor, în timp ce se stresează și cu propria lor identitate și intimitate în mediul on-line. Am adunat un volum extrem de mare de date, fără să știm cum să le folosim și nici măcar unde duc toate astea. Datele sunt deconectate în multe privințe de viața noastră cotidiană, iar când apar sunt, adesea, o surpriză neplăcută, sub forma furtului de identitate sau a întentării unor procese.

Nu știu cum e în cazul tău, dar pe mine mă întristează uneori dependența noastră de tehnologie. Nimic nu face acest sentiment mai real decât să stai într-un restaurant și să te uiți în jur la „familiile” care iau masa împreună. Folosesc „împreună” la figurat, pentru că pare ca și cum patru sau cinci persoane iau cina la aceeași masă, preocupată fiecare de câte un dispozitiv electronic pe care-l ține în mână. L-am auzit recent pe un moderator de la postul național de radio spunând că copilul său a făcut un desen de familie, iar el apărea cu un iPhone în mână. La o conferință la care am fost, o femeie a spus în glumă că fiul ei nici măcar nu i-a desenat fața în desenul de familie – a desenat-o ca pe un laptop. Acesta a fost pentru ea momentul în care s-a trezit. În timp ce susțin discursuri în țară, văd în ultimul rând al sălii de conferințe angajați captivați de ecranele strălucitoare ale laptopurilor

sau telefoanelor lor mobile (poate că iau cu toții notițe despre ceea ce spun eu despre fericire? Sunt o optimistă). Pe măsură ce tehnologia avansează, iar noi acceptăm aceste schimbări neîntrerupte, mă tem că poate fericirea noastră rămâne în urmă și cade tot mai jos pe lista de priorități.

Tehnologia a dat năvală în ultimii ani în viața noastră ca un armăsar sălbatic și ne-a lăsat două opțiuni: să sărim pe el și să ne agățăm de el sperând să rămânem în viață sau să lăsăm armăsarul să treacă în galop pe lângă noi (până când ne dăm seama că avem un lasou legat de gleznă și suntem târați, oricum, după el). Aceia dintre noi care am sărit pe cal tocmai începem să ne dăm seama că habar n-avem unde se duce armăsarul... și că această călărie fără șă ne-a epuizat. Suntem la o răscruce de drumuri și avem nevoie disperată de o șă și un căpăstru. Cum poate fericirea să țină pasul cu dezvoltarea tehnologică în viața noastră? Oricât de mult ne-ar plăcea noutatea și entuziasmul tehnologiei, a venit vremea să preluăm controlul, astfel încât să putem stăpâni viteza și puterea de sub noi. Aceia dintre noi care suntem târați poate că vrem, acum, „să urcăm înapoi în șă și să avem un bici și pinteni”, orice lucru care ne-ar da impresia controlului, pentru că marea aventură a tehnologiei nu dă semne să încetinească. Și e timpul să ne alegem aventura: vom ceda acestei curse sălbatice în calitate de consumatori obosiți? Sau vom prelua controlul supra viitorului devenind cocreatori în ceea ce privește felul în care se intersectează noile invenții cu munca, familia și comunitatea noastră?

Oricât de mult ne-ar plăcea noutatea și entuziasmul tehnologiei, a venit vremea să preluăm controlul, astfel încât să putem stăpâni viteza și puterea de sub noi.

## NE-AR FI MAI BINE FĂRĂ TEHNOLOGIE?

### ÎNAINTE DE CUTIA PANDOREI

Vă amintiți „zilele de-odinioară“, când sunam de la telefoane prinse de perete? Mi-am întrebat de curând fiica de 8 ani ce este un ton de apel, iar ea doar s-a holbat la mine fără să înțeleagă. Acum aproape toată lumea (și mama, și probabil că și bunica) are un telefon inteligent. Și se așteaptă să te poată contacta întotdeauna. Dacă nu răspunzi la telefon, poate chiar va folosi alte mijloace de comunicare: mesagerie vocală, SMS, e-mail, apelarea persoanelor care s-ar putea afla lângă tine. Iar, dacă toate celelalte nu reușesc și are această posibilitate, pentru că împarți un cont cu persoana respectivă (tușit zeflemitor), îți poate trimite un ping\*, ca și cum ai fi o baliză pierdută (țin la grija soțului meu față de binele meu și nevoia lui de a primi imediat un răspuns la întrebarea atât de importantă „ce-a rămas de ieri sau întâlnire la cină?“); iar ping-ul va alerta pe toată lumea din jur că (a) ai încercat să eviți pe cineva sau (b) cu foarte multă incompetență, ți-ai uitat telefonul pe vibrații sau l-ai pus aiurea.

\* Instrument de rețea folosit pentru a verifica dacă un anumit computer poate fi accesat prin intermediul unei rețele de tip IP. (n. trad.)

Nu sunt o persoană deosebit de superstițioasă, dar, de fiecare dată când plec de acasă, o voce joasă îmi spune în minte: „Nu-ți uita telefonul. Dacă-l lași, se va întâmpla ceva“.

Bineînțeles, acea singură dată când mi-am lăsat telefonul acasă, mașina mi-a fost lovită de un șofer care a fugit de la fața locului și nu am avut cum să raportez incidentul. După ce m-am întors acasă să sun la poliție, m-au muștră că nu am stat acolo și nu am depus plângere chiar atunci. Mi-a crăpat obrazul de rușine, știind că era ca în Legile lui Murphy. Nu sunt o persoană deosebit de superstițioasă, dar, de fiecare dată când plec de acasă, o voce joasă îmi spune în minte: „Nu-ți uita telefonul. Dacă-l lași, se va întâmpla ceva“. Cercetătoarea, vorbitoarea și scriitoarea Brené Brown ar numi acest lucru modul în care creierul nostru se „pregătește cu costume de tragedie“ sau să ne călim în vederea unor consecințe negative, avansând rapid cu gândul la cele mai rele consecințe posibile. Ne gândim că, dacă putem spune din prima rezultatul, vom evita cumva ghinionul. Însă cercetarea arată că acest comportament este, de fapt, nepotrivit, întărind un fel de neputință învățată, care face rezultatul mult mai probabil. Și ne mirăm de ce ne este frică de tehnologie în viața noastră... În acest vortex ultraconectat în care trăim, este esențial să folosim tehnologia în mod conștient, ca să nu devenim codependenți, speriați să respirăm vreo clipă fără un puls electronic lângă noi.

În acest vortex ultraconectat în care trăim, este esențial să folosim tehnologia în mod conștient, ca să nu devenim codependenți, speriați să respirăm vreo clipă fără un puls electronic lângă noi.

## ROBOFERICIRE

Tehnologia a trecut de nivelul în care doar ne făcea viața mai convenabilă. Acum ea are potențialul să schimbe fiecare aspect a ceea ce suntem noi ca oameni, de la felul în care căutăm fericirea la cât de mult trăim și cum ne conectăm.

Intră în scenă transumanismul. Un cuvânt extravagant folosit pentru a descrie intrigile unora dintre cele mai bune filme ale culturii pop – *Terminatorul*, *Matrix*, *Ex Machina*, *Avatar*. Transumanismul este o mișcare care dorește să exploreze cum ne poate ajuta inovația tehnologică să ne depășim limitele naturale și să devenim literalmente supraoameni. Suntem pe punctul ca aceste filme futuriste să devină realitatea noastră, un lucru captivant și în același timp înfiorător.

Ai visat vreodată să fii Tom Cruise din *Minority Report*, capabil să parcurgă informații în aer? Pregătește-te pentru Proiectul Aura, o pereche de ochelari concepută de Google nu doar pentru a „descărca” amintiri pentru a le rememora mai târziu, dar care le permite utilizatorilor și să comunice în limbi străine și să vadă în vederea periferică informații semnificative despre împrejurimile lor<sup>1,2</sup>.

Te-ai gândit vreodată că *Robocop* și *Iron Man* vor deveni realitate? Lockheed Martin testează, în prezent, Human Universal Load Carrier (HULC), un exoschelet pentru militari care-i poate ajuta să care până la 90,7 kilograme în timp ce aleargă cu viteza de 16 kilometri pe oră perioade îndelungate. Jocuri video precum *Call of Duty* le permit deja jucătorilor să experimenteze acest tip de tehnologie. Credeai, poate, că filmul *AI (Artificial Intelligence – Inteligență artificială)* a fost doar un vis fantezist SF? Mai gândește-te. Ray Kurzweil, director de inginerie la Google, a prezis recent că, până în 2030, oamenii vor deveni hibrizi, ceea ce înseamnă că vom putea folosi tehnologia pentru a fuziona și a ne îmbunătăți, pentru a ne depăși limitele naturale<sup>3</sup>. El prezice că creierul

nostru se va putea conecta direct la cloud cu ajutorul nanoboților (roboți mici făcuți din șiruri de ADN), pentru a ne augmenta inteligența. Ce poate fi și mai înspăimântător? Dintre cele 147 de predicții făcute de Kurzweil în anii '90 pentru 2009, 86% erau corecte. El scrie că „tehnologia este o sabie cu două tăișuri. Focul ne-a ținut de cald și ne-a gătit mâncarea, dar ne-a ars și casele. Fiecare tehnologie a avut promisiunile și pericolele ei”.

La fel cum anticipăm ce s-ar putea afla într-o cutie cu cadouri, există un vertij și un entuziasm și la deschiderea cutiei Pandorei. După ce sfâșiem hârtia frumoasă în care este împachetat și vedem obiectul nou și strălucitor dinăuntru, la început suntem fascinați și obsedați. Entuziasmul umbrește întotdeauna posibilele capcane. Dar noutatea dispare în cele din urmă și începem să vedem că ceea ce se află în cutia Pandorei comportă un risc inerent. Exact ca în filmele transumaniste ale culturii pop, întotdeauna pare să existe o parte urâtă a tehnologiei futuriste, în care mașinile aproape că preiau controlul. Acest lucru ar trebui să ne sperie. Sau să ne avertizeze. Sau cel puțin să ne facă să ne întrerupem ca să aflăm încotro ne îndreptăm.

Ne apropiem de prăpastia de a fi capabili să ne realizăm propria evoluție prin nootrope (pilule pentru amplificarea cognitivă), manipulare genetică și nanomedicină<sup>4</sup>. Este greu să nu fii entuziasmat de posibilitatea de a deveni mai deștept, mai puternic și mai sănătos – care dintre noi ar vrea să-i vadă pe cei dragi îmbolnăvindându-se, suferind sau chiar uitând cine sunt? Brusc, pentru prima oară în istoria omenirii, pare posibil să devii *superom*... însă ce înseamnă acest lucru pentru societate?<sup>5</sup> Și chiar ne va face mai fericiți acest tip de progrese?

Savantul și profesorul asociat la Oxford Nayef Al-Rodhan susține că oamenii sunt programați genetic și neurologic să vrea să se simtă bine<sup>6</sup>. Al-Rodhan scrie, în articolul *Inevitable*