

Bruce Daisley

Fost vicepreședinte pentru Europa al companiei Twitter
și creatorul podcastului de business **EAT SLEEP WORK REPEAT**

BUCURIA LA JOB

**30 de feluri de a te reîndrăgosti
de locul de muncă**

Traducere: Diana Sălceanu



NICULESCU

Cuprins

	Introducere.....	7
<i>Partea I</i>	Reîncărcare: Douăsprezece sugestii pentru îmbunătățirea productivității și a atmosferei de la locul de muncă.....	23
	Introducere.....	25
	<i>Reîncărcare 1</i> Alege modul de lucru matinal și ultradisciplinat	32
	<i>Reîncărcare 2</i> Ieși la o plimbare pentru a purta diverse discuții.....	42
	<i>Reîncărcare 3</i> Trăiască indispensabilele căști!	47
	<i>Reîncărcare 4</i> Vindecă-te de boala vitezei.....	58
	<i>Reîncărcare 5</i> Scurtează-ți săptămâna de lucru ..	64
	<i>Reîncărcare 6</i> Nu mai fi un exploatator.....	74
	<i>Reîncărcare 7</i> Dezactivează-ți notificările de pe telefon	80
	<i>Reîncărcare 8</i> Mergi să iei masa de prânz.....	91
	<i>Reîncărcare 9</i> Stabilește-ți clar regulile.....	100
	<i>Reîncărcare 10</i> Ia-ți o zi de detoxifiere digitală ...	107
	<i>Reîncărcare 11</i> Dormi bine noaptea	113
	<i>Reîncărcare 12</i> Concentrează-te asupra unui singur lucru o dată	118
<i>Partea a II-a</i>	Sincronizare: Opt decizii pentru a face ca echipele să fie mai unite.....	123
	Introducere.....	125
	<i>Sincronizare 1</i> Mută fierbătorul de apă.....	151
	<i>Sincronizare 2</i> Propune introducerea unei pauze de cafea.....	157
	<i>Sincronizare 3</i> Anulează jumătate din ședințe....	163

<i>Sincronizare 4</i>	Organizează o întâlnire de socializare	175
<i>Sincronizare 5</i>	Râzi	185
<i>Sincronizare 6</i>	Revigorează interviurile de angajare de personal nou.....	196
<i>Sincronizare 7</i>	Nu mai fi un șef rău.....	201
<i>Sincronizare 8</i>	Trebuie să știi când să lași oamenii în pace.....	212

<i>Partea a III-a</i>	Rezonanță: Cele zece secrete ale echipelor pline de energie	219
	Introducere	221
<i>Rezonanță 1</i>	Abordează munca ca pe o problemă pe care trebuie să o rezolvi	251
<i>Rezonanță 2</i>	Recunoaște atunci când ai greșit..	258
<i>Rezonanță 3</i>	Menține echipele alcătuite din puțini membri	264
<i>Rezonanță 4</i>	Concentrează-te pe o problemă, nu pe oameni.....	272
<i>Rezonanță 5</i>	Introdu o „săptămână de creativitate”	278
<i>Rezonanță 6</i>	Încearcă să interzici folosirea telefoanelor la ședințe	286
<i>Rezonanță 7</i>	Promovează diversitatea	294
<i>Rezonanță 8</i>	Înlocuiește prezentările cu citirea unui document.....	298
<i>Rezonanță 9</i>	Realizează o analiză „pre-mortem”	305
<i>Rezonanță 10</i>	Relaxează-te.....	312
	Epilog: Iubește-ți locul de muncă.....	319
	Bibliografie	326
	Note	332
	Mulțumiri	351

Reîncărcare 2

Ieși la o plimbare pentru a purta diverse discuții

Când stai mult la birou sau ești blocat într-o ședință, fiind în căutare de noi idei, ridicatul în picioare și mersul la plimbare par niște acțiuni care ar putea să-ți distragă atenția. La urma urmei, când muncești și la un moment dat te simți blocat, ți se pare că o pauză nu ar face decât să înrăutățească și mai mult lucrurile. O să ai tot atât de mult de muncă și după aceea, dar mai puțin timp la dispoziție pentru a-ți finaliza treaba.

Însă atunci când sângele îți circulă mai bine și constant prin corp, se întâmplă ceva magic. Și pentru mulți oameni plimbarea reprezintă o bună oportunitate de a-și limpezi mintea și de a-și activa sinapsele creative. După cum afirma scriitoarea britanică J.K. Rowling: „Nimic nu te inspiră mai bine ca o plimbare pe timp de noapte.” Colegul ei de breaslă, Charles Dickens – fără îndoială un autor prolific, care a scris cincisprezece romane, sute de povestiri și care scotea o revistă cu apariție săptămânală –, se concentra intensiv cinci ore pe zi, de la 9 a.m. la 2 p.m., iar apoi, când se încheia intervalul lui de muncă profundă, acesta se plimba pe jos vreo 20 de kilometri. „Altfel nu reușesc să mă mențin sănătos”, explica el. Probabil că filozoful Søren Kierkegaard a formulat cel mai bine această problemă: „Cele mai bune idei mi-au venit în timp ce mă plimbam”, scria el, „și nu cred că există gând sau grijă de care să nu putem scăpa astfel.”¹

Însă chiar există dovezi științifice concrete în acest sens? Marily Oppezzo și Daniel Schwartz de la Universitatea Stanford au realizat niște studii pe o astfel de temă. În timpul experimentelor, ei au folosit teste consacrate de creativitate – de exemplu, testul „utilizărilor alternative” prin care unui subiect i se sugerează un obiect și i se cere să indice un mod creativ, dar adecvat, în care acesta poate fi folosit (de exemplu, unui voluntar i s-a oferit o cheie și, inspirat de forma apropiată de cea a unui ochi, a sugerat că ar putea fi folosită ca un înlocuitor pentru ochi, dar asta *nu* s-a luat în considerare ca fiind o „noutate (sau o inovație) adecvată”; în schimb, ideea unui alt participant la cercetare, că un muribund ar putea folosi cheia pentru a scrie cu ea pe pământ numele asasinului său, *chiar* a fost luată în considerare, deși a atras niște priviri ciudate în rândul participanților la test).² Testele au fost realizate în mai multe moduri: cu subiecții așezați pe scaun și apoi cu ei în timp ce mergeau; întâi cu aceștia mergând și apoi așezându-se; cu voluntarii doar mergând sau doar stând așezați.³

Oppezzo și Schwartz au descoperit că mersul pe jos imprimă gândirii o notă creativă: 81% dintre participanții la studiu și-au îmbunătățit rezultatele când s-au plimbat decât atunci când au stat așezați pe scaun (creșterea medie a fost de 60%). Explicația lor a fost că exercițiile aerobice în timpul (sau înaintea) procesului creativ au avut ca efect revigorarea gândirii. Mersul pe jos s-a dovedit a fi extrem de eficient când era vorba despre a găsi niște idei noi, chiar dacă aceasta nu era cea mai bună metodă de a rezolva niște probleme logice complexe. După cum arată numeroși specialiști, o plimbare poate să nu fie benefică pentru *gândirea convergentă* (de exemplu, pentru găsirea răspunsului „corect”, standard, la o întrebare), dar este un mijloc puternic de a influența *gândirea divergentă* (venirea cu idei proaspete,

ingenioase). Și are în continuare forță. Voluntarii care au făcut o plimbare *înainte* să aibă nevoie să facă o activitate creativă au înregistrat rezultate mai bune la testele ce au urmat decât aceia care doar au stat așezați pe scaun.

Locul pe unde mergem poate avea, de asemenea, un impact benefic asupra activităților noastre. Un alt studiu, publicat în 2012, sugera că o plimbare de 50 de minute în aer liber poate să ne ajute la a ne concentra mai bine: experiența mersului în natură are un efect de limpezire a ideilor, ca apoi să ne putem așeza în fața unei foi de hârtie și atunci totul să ni se pară clar în minte.⁴

Dar aici nu este vorba doar despre găsirea unor idei productive. Plimbările sunt și niște modalități de a ține ședințe. Chris Barez-Brown, care conduce o companie de training de leadership numită Upping Your Elvis și care și-a câștigat reputația de a-i fi inspirat pe lideri să aibă mai multe soluții inventive, crede cu tărie că puterea minții creative, descătușată de o serie de plimbări, are un efect foarte puternic și atunci când te afli alături de colegii de serviciu. Compania sa folosește o procedură numită *Walk It Out* („Plimbă ideea”), pentru a-i ajuta pe oameni să-și depășească obstacolele mentale din subconștient.

Abordarea lui Barez-Brown constă în a-i trimite pe angajați la scurte plimbări, doi câte doi – uneori timp de 30 de minute, alteori mai puțin. În acest interval, unul dintre aceștia are sarcina de a vorbi (sau de „a se vaita”, sau de „a critica cu înversunare”, după cum spune el) despre problema cu care se confruntă. Oamenii, susține Barez-Brown, tind din start să fie sceptici față de această soluție: „O să încerc, dar nu știu dacă o să iasă bine.” Însă „după jumătate de oră vin și spun: «Uau, ce revelație! Acum totul îmi este mult mai clar.»” Barez-Brown consideră că puterea unei astfel de abordări vine din perspectiva nouă pe

care o dobândim atunci când ne reorganizăm gândurile dezordonate în timp ce criticăm cu înverșunare și ne plângem de ceva. „Adesea, nu prea apucăm să vorbim despre viața noastră fără să fim criticați”, consideră Barez-Brown; însă, atunci când ne plimbăm alături de cineva, avem sentimentul că reușim să ne reorganizăm gândurile și să le prezentăm într-o lumină nouă. În unele situații, este nevoie doar de o jumătate de oră, dar atunci când Barez-Brown nu ține ședințele companiei în sediile acesteia, tehnica lui preferată este aceea de a-și trimite angajații la o scurtă plimbare, de șapte minute și jumătate: în acest timp, o persoană trebuie să vorbească, iar cealaltă să o asculte. „Cel mai adesea, când oamenii se întorc [de la plimbare], văd mult mai bine lucrurile pe care le urmăresc sau care îi deranjează.”⁵ Astfel de discuții le permit angajaților să descătușeze gândirea divergentă, generatoare de idei, pe care mersul pe jos o stimulează, și să o combine cu stilul *restrictiv* al gândirii convergente.

Unii ar putea obiecta susținând că, în timpul unei plimbări, discuțiile libere, pe teme strict confidențiale, ar fi putea periculoase. Ce se întâmplă dacă cineva aude din întâmplare ceva important? Nu este oare mai simplu să păstrăm secretul în sala de ședințe? Nu, susține Mafia. Joseph C. Massino, singurul șef al mafiei newyorkeze care a cooperat cu autoritățile, a susținut la un moment dat că printre regulile de aur ale unei conversații discrete se numără următoarea: „Să nu discuți niciodată într-un club, în mașină, niciodată la telefonul mobil sau la cel fix, în casă.”⁶ (Îmi place propoziția aceasta; pare extrasă dintr-un fel de manual al mafiei, al lui Dr. Seuss.) Massino a declarat la tribunal că *discuțiile din mers*, ce aveau loc în timp ce participanții la conversație circulau pe stradă, erau de fapt cele mai sigure. Dacă Mafia – ce suspecta faptul că existau agenți FBI care

încercau să-i intercepteze – consideră că plimbările sunt sigure pentru o discuție profesională, atunci bănuiesc că o să fie în regulă și pentru voi să vorbiți în aer liber despre planul de marketing pentru anul viitor.

Deci, dacă încerci să te eliberezi de povara muncii – sau vrei să dai frâu liber gândurilor tale –, ar fi o idee bună să te ridici de la birou și să te plimbi puțin în aer liber. După cum spunea filozoful german Friedrich Nietzsche: „Toate gândurile cu adevărat mărețe vin în timpul plimbărilor pe jos.”

CE POȚI FACE ÎN CONTINUARE:

- » Propune-i unui coleg o întâlnire în aer liber, într-un loc unde de obicei mergeți să socializați.
 - » Ia în calcul faptul că primele tentative de a-l convinge să iasă la o plimbare s-ar putea să fie privite cu reticență de acesta – așa că perseverează.
 - » S-ar putea ca unii colegi să fie foarte receptivi la propunerea ta. Este posibil, de asemenea, ca alții să primească ideea cu ostilitate și să-ți strice tot cheful. Așa că nu strica orzul pe găște.
 - » Încearcă să pui în practică această idee în diferite intervale de timp. Sesiunile lui Chris Barez-Brown de tipul *Walk It Out*, ce durează șapte minute și jumătate, sunt suficient de lungi ca să stimuleze gândirea divergentă, înainte ca fiecare să se așeze din nou la birou și să-și pună la treabă gândirea convergentă.
-
-

Sincronizare 5

Râzi

Cum este oare posibil ca unora să nu le placă să râdă? Copiii iubesc să facă acest lucru. Atunci oare de ce, când aceștia ajung adulți, adesea își pierd zâmbetul? Cum de au trecut de la primele chicoteli la o nefericire profundă? Da, sigur, lumea poate fi un loc dur, dar acea tranziție de la zâmbet la încruntare pare a fi o mare tragedie.

Și asta nu numai pentru că este distractiv să râzi și să-i vezi pe alții zâmbind; de fapt, umorul este un instrument foarte puternic, care ne ajută să trecem mai ușor peste greutăți și să rămânem sănătoși. Scriitori precum Laurence Gonzales și Al Siebert au studiat efectul pe care îl are râsul asupra oamenilor, sugerând că acesta influențează starea noastră de optimism și reziliența fiecăruia. Foarte frecvent, s-a observat că persoanele expuse unor situații traumatice, dar care reușesc să-și păstreze simțul umorului, în ciuda situației delicate în care se află, trec mai bine peste acest hop decât cele care trăiesc doar în anxietate și stres. Toate dovezile existente sugerează, de exemplu, că cei care au supraviețuit în junglă în urma unui accident aviatic nu au fost oamenii care au rămas serioși și foarte concentrați, ci mai degrabă aceia care au tratat cu umor situația disperată în care se aflau. În mod inexplicabil, ei au găsit resurse de amuzament, deși problema lor părea aparent aproape fără rezolvare.

La fel, cei care au meserii foarte periculoase sau locuri de muncă extrem de stresante se descurcă cel mai bine atunci când în jurul lor există o atmosferă de bună dispoziție. Gonzales, care a studiat mentalitatea supraviețuitorilor și a observat umorul negru al piloților de pe avioanele de luptă, a afirmat că momentele comice apar atât în timpul pregătirilor zilnice, de rutină, cât și în lupte: „Într-o situație reală de supraviețuire, privești moartea în față, iar dacă nu reușești să găsești ceva amuzant sau măcar ceva minunat care să te inspire, ești ca și distrus.”¹

Studiile realizate în spitalele militare de campanie susțin că acestea sunt pline de râsetele personalului medical: „Pur și simplu îi ajută să-și facă meseria.”² Etnograful Mark de Rond, care a stat șase săptămâni imobilizat într-un spital de campanie din Camp Bastion, în Afganistan, mi-a povestit că numai în prima săptămână a văzut 174 de victime, dintre care la sosire șase erau deja decedate. Dar, în ciuda tuturor acestor lucruri, a afirmat el, echipa lor avea un umor morbid – râdeau de dimineața până seara.³ În cartea *Personalitatea învingătorului*, Al Siebert îi descrie pe cei cu mentalitate de supraviețuitori drept oameni care „în fața amenințărilor zâmbesc, se joacă și trec împreună peste toate râzând. Jocul îi ajută pe oameni să rămână în contact cu ceea ce se petrece în jurul lor.”⁴ Potrivit lui Laurence Gonzales, în astfel de situații umorul este un „răspuns emoțional pentru depășirea situației”, ce îi ajută pe aceia care supraviețuiesc în urma unei catastrofe să iasă din starea de paralizie provocată de frică și să intre într-o stare mentală mai constructivă.

În mod cert biroul nu este tocmai un comandament central sau vreun spital de campanie. Dar chiar și așa umorul trebuie să-și găsească locul aici. Și dovezile indică faptul că acesta joacă un rol mult mai complex decât ți-ai putea închipui. Este foarte simplu: el ne ajută pe toți să intrăm în starea de sincronizare.

Psihologul Robert Provine, care este foarte interesat de răs ca modalitate prin care oamenii ajung în starea de sincronizare, a făcut niște descoperiri esențiale referitoare la viața de la birou și la cultura muncii și, în mod deosebit, la una dintre marile plăceri ale ființei umane.⁵ Acesta a inițiat o cercetare asupra râsului, lansându-le unor persoane invitația de a viziona niște videoclipuri comice, în grupuri de câte trei; în timpul acesta, psihologul îi studia pe participanții la experiment. Însă spre frustrarea și nemulțumirea sa, nimeni nu râdea. În schimb, Provine a reușit să facă o descoperire importantă, cu care probabil toți suntem de acord: nu prea ne vine să ne uităm la comedii alături de niște străini. Psihologul american a oprit materialele video, și-a luat haina și a plecat pe stradă. Și, în timp ce rătăcea prin centre comerciale, birouri și campusuri, trăgea cu ochiul la oameni, pândind momentul în care vor izbucni în răs, ca să ia notițe în timp ce îi observa. Mi s-a părut o metodă de cercetare care nu era deloc lipsită de riscuri, dar din fericire nimeni nu a tras niciodată la răspundere un ofițer de poliție pentru că trece prin zonă.

După ce s-a amuzat pe cinste, concluzia lui Provine a fost, cel puțin la o primă analiză, una foarte simplă: „râsul”, a susținut el, „poate fi considerat un «cântec uman» care și-a pierdut din calitățile estetice și sonore.”⁶ La fel cum păsările cântă una către cealaltă, câinii din curțile învecinate latră unii la ceilalți, lupii urlă unii la alții, la fel și oamenii râd pentru a se conecta mai ușor, pentru a intra în starea de sincronizare. „Râsul este prin definiție chintesența conexiunii social-umane. Râsul are legătură cu relațiile... Gândește-te la ultima dată când ai făcut parte dintr-un public, ai râs și te-ai lăsat cuprins de valurile de răs din jur”, scrie Provine. „Este o experiență plăcută – una dintre cele mai bune pe care ni le oferă viața. Dar acum gândește-te

la natura instinctuală a corului de animale și la modul în care oamenii ce fac parte dintr-un public își sincronizează zgomotele pe care le produc.”⁷

„Sincronizarea zgomotelor” este o sintagmă pe care în mod normal nu prea îți vine să o asociezi cu râsul. Te duce cu gândul la vuietul mulțimii în timp ce răspunde replicilor formidabile ale actorului de comedie. Acesta își spune replicile de succes, iar publicul răspunde cu un val euforic de hilaritate. Dar de fapt Provine vorbește aici despre ceva cu totul diferit. Lumea nu râde pur și simplu pentru că o glumă este bună. De data aceasta este vorba despre râs ca o formă de legătură socială și de coordonare a grupului.

Pătrunzând în diverse birouri, Provine a avut ocazia să studieze și să înregistreze peste o sută de episoade de râs ale unor angajați. Și a descoperit că un zâmbet sau râsul nu era provocat de niște situații pline de umor sau de niște glume, ci de comentarii inofensive de genul:

„Băi, ne vedem mai încolo.”

„Lasă că ne descurcăm noi cu asta.”

„Sunt terminat de oboseală.”

„Nu ți-am spus eu!”

„Ei, poftim!”

„Mi se pare drăguț.”

Râsul nu era un răspuns la o situație comică (și nu era menit a fi sarcastic, nici deplasat). Era o modalitate firească de a bine-dispune lumea dintr-o încăpere, de a ridica moralul oamenilor, de a le crea un sentiment de conexiune. Se petrecea un lucru pe care îl observăm și la animale. Așa cum păsările din pădure se adună pentru a cânta împreună, tot astfel și noi râdem unii cu ceilalți ca să ne apropiem mai mult. Nevoia imperioasă de a ne

alătura unui grup transcende umorul din acel moment. „Mă rog, dacă ne uităm în jur, nu este chiar totul așa de amuzant, dar...”

Dacă ești sceptic în privința acestui lucru, vizionează diseară o comedie pe Netflix. Ca să fie stârnit, râsul (în contrast cu starea de amuzament) are nevoie de ceva mai mult decât de simplul umor. Când nu este nimeni lângă noi, râdem mai puțin, pentru că nu avem cum să ne sincronizăm cu cineva. Observația esențială a lui Provine este următoarea: „Tindem să trecem cu vederea faptul că râsul a evoluat datorită efectului pe care îl are asupra celorlalți, nu pentru a ne îmbunătăți starea de spirit sau de sănătate.” La fel cum pensionarele lui Eno din autobuz au atins o stare de sincronizare discutând despre telenovela *Coronation Street*, și râsul are exact același efect. Semnalează faptul că suntem pe aceeași lungime de undă și că ne aflăm într-o stare de sincronizare.

Dar pe același principiu, el indică și faptul că simțim că ne aflăm într-un mediu sigur și lipsit de amenințări. Profesoara Sophie Scott de la University College din Londra susține că oamenii de știință au observat că multe mamifere au reacții de tipul râsului, dar acesta se oprește instantaneu când apare un stimul negativ. „Șobolanii nu mai râd dacă sunt neliniștiți”, susține aceasta. „La fel se întâmplă și cu oamenii.” Pe de altă parte, un moment de râs este un indicator al faptului că ne simțim relaxați și în siguranță, că ne permitem să lăsăm garda jos. Sau, după cum afirmă profesoara Scott: „Faptul că oamenii râd este un semn că nu sunt neliniștiți. Și ne arată cel mai adesea că grupul se simte în siguranță.”⁸

Atunci când vor să se joace, câinii se lasă la început pe labele din față pentru a transmite semnalul că ceea ce urmează să se întâmple nu este de-adevăratelea – reprezintă un joc. Limbajul

lor corporal („poziția/postura câinelui care privește în jos”, pentru iubitorii de yoga) spune: „Asta nu este o vânătoare sau o luptă adevărată.” Pentru Scott, râsul funcționează la fel și în cazul oamenilor. El semnalează următoarele: „Aici nu se va întâmpla nimic rău.” „Grupurile care râd împreună pot deveni mai unite.”, susține Scott, reluând discuția despre legătura dintre umor și stres pe care am discutat-o mai devreme: „S-a scris mult despre umorul la locurile de muncă și în meseriile care sunt foarte stresante, precum cele de medic, polițist sau asistentă medicală. Acești profesioniști tind să aibă un umor negru unic. Dacă nu faci parte din grupul respectiv, o să fii surprins când îi vezi râzând. Dar pentru cei din aceeași branșă este ceva normal să tragă o porție zdravănă de râs în situații când simt nevoia să îndrepte o situație.”

Incapacitatea de a râde indică faptul că probabil ceva este în neregulă: oamenii sunt sceptici în privința celorlalți, nu au încredere în ei, simțind că riscă mult dacă lasă garda jos. James Comey, fostul director al FBI-ului (demis de președintele american Donald Trump), a afirmat că i s-a părut extraordinar faptul că niciodată nu l-a văzut râzând pe Trump. Și nici pe YouTube nu a găsit videoclipuri în care fostul președinte al SUA să apară relaxat sau zâmbind. Pentru Comey, râsul este la un lider un semnal de deschidere și arată dorința acestuia de a-și arăta vulnerabilitatea. „Semnul distinctiv al unui mare conducător este o combinație de lucruri care par contradictorii: acesta manifestă suficientă încredere ca să pară umil.”⁹ În schimb, oamenii nesiguri pe ei „nu se pot bucura de realizările celor din jurul lor, iar umorul este în general un indicator al echilibrului dintre încredere și modestie. Dacă ești nesigur pe tine, nu prea îți vine să râzi... A ajunge într-o situație amuzantă este un risc pentru un lider nesigur pe el, fiindcă eu aș putea să

te recunosc spunând ceva comic, ce nu a fost rostit de mine.” Comey își amintește că foștii președinți americani George W. Bush și Barack Obama foloseau umorul ca să-i relaxeze pe oameni, „pentru a ajunge la adevăr”.

Și mai este ceva ce trebuie să reținem: relatările directe sugerează faptul că relaxarea provocată de râs ne deschide mințile către gândirea creativă. Când economistul Daniel Kahneman, laureat al Premiului Nobel pentru Economie, a făcut în 2017 niște dezvăluiri despre metodele de lucru dezvoltate de el și de regretatul său partener Amos Tversky, în timp ce colaborau la studiile despre procesul de luare a deciziilor de către oameni, care acum par a fi noi și revoluționare, el a spus că ceea ce își amintește foarte clar este că cel mai sincer lucru pe care l-au făcut vreodată amândoi a fost să râdă. Și, a mai adăugat acesta, cele mai creative momente pe care le-au petrecut împreună erau cele pline de umor. „Amos era întotdeauna foarte amuzant”, își amintește Kahneman, „iar în prezența lui deveneam și eu foarte haios, așa că am petrecut ore întregi de muncă asiduă într-un amuzament continuu.”¹⁰

Cu alte cuvinte, a te amuza nu este doar o pierdere de timp frivolă. Conduce la o libertate de gândire care ne stârnește energiile creative și încurajează asocierea liberă de idei. John Kounios de la Universitatea Drexel din California și Mark Beeman de la Universitatea Northwestern din Illinois au demonstrat același lucru când au invitat niște voluntari să vizioneze un material video cu actorul Robin Williams, care spunea replici comice, într-un exercițiu pe care îl făcea pentru un episod de stand-up comedy, iar apoi i-a pus să rezolve niște probleme grele de logică. Și aceștia au descoperit că o sesiune de râs după urmărirea unui filmuleț comic a îmbunătățit cu 20% capacitatea oamenilor de a rezolva probleme de logică. De ce

se întâmplă acest lucru? Ei bine, se pare că râsul declanșează girusul temporal superior, anterior – o porțiune a creierului aflată deasupra urechii drepte, asociată cu conexiunea la distanță a unor idei ce sunt legate între ele. Când concentrarea rigidă nu este de folos, se pare că buna dispoziție provocată de râs se poate dovedi a fi un ajutor neprețuit.¹¹

Prin urmare, râsul îndeplinește numeroase funcții. Contribuie la formarea încrederii în oameni, ne ajută să creăm legături cu ceilalți, creează într-un grup o stare de sincronizare. Și pe măsură ce barierele noastre creative dispar, râsetul ne vine în ajutor pentru a ne face să găsim idei cât mai bune. Echipele care râd și glumesc împreună tind să fie mai deschise și să-și lanseze provocări reciproce – foarte importante pentru managementul stresului și rezolvarea creativă a problemelor profesionale.¹² Până aici lucrurile sunt clare. Dar cum să facem să râdem cu toții mai mult la locul de muncă, fără să părem nebuni sau adepții vreunui cult dubios?

Nu putem trece cu vederea faptul că pentru unele persoane serviciul reprezintă locul unde nu pot fi decât seriozitatea întruchipată. Astfel de oameni privesc râsul cu scepticism și îi bănuiesc pe cei care se amuză frecvent la birou că pur și simplu nu au nimic de lucru sau chiar că uneori doar „se fac că muncesc”. Îmi amintesc clar cum un coleg de la primul meu loc de muncă mi-a spus că răspunsul cel mai potrivit atunci când întârzi la serviciu este „să-ți azvârli haina în biroul unde se află departamentul de contabilitate, să înșfaci o foaie de hârtie și să te duci furios în biroul tău”. Este cam aceeași stare de spirit pe care o are o persoană ce presupune că o mină serioasă transmite următorul mesaj: „Ei bine, da, de la ora 7 a.m. lucrez la un proiect special și nu, nu pot să vă spun deocamdată nimic despre asta.”