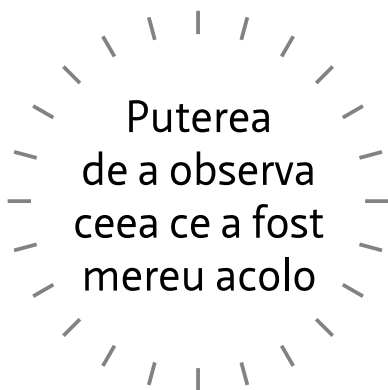


Privește din nou



Tali Sharot
Cass Sunstein

Traducere din engleză de

Mihaela Sofonea

Cuprins

Introducere: Cum ne obișnuim cu toate, mereu 13

PARTEA ÎNTÂI | Bunăstarea

1. Fericirea 25

Despre înghețată, criza vârstei mijlocii și monogamie

2. Varietatea 47

De ce ar trebui să mesteci binele, dar să înghiți răul întreg

3. Social media 61

Cum să te trezești din coma indusă tehnologic

4. Reziliența 79

Un ingredient crucial pentru o minte sănătoasă

PARTEA A DOUA | Gândirea și convingerile

5. Creativitatea 97

Ieși din rutină și gândește altfel

6. Minciuna 111

Cum să nu lași să-i crească nasul ca lui Pinocchio copilului tău

7. (Dez)Informarea 129

Cum să faci oamenii să creadă (aproape) orice

PARTEA A TREIA | Sănătatea și siguranța

- 8.** Riscul 149
Ce ne-au învățat suedezi despre Högertrafikomläggningen
- 9.** Mediul înconjurător 167
Ai putea să locuiești la o fermă de porci, în sud, în timpul verii

PARTEA A PATRA | Societatea

- 10.** Progresul 185
Să rupem lanțul așteptărilor scăzute
- 11.** Discriminarea 197
Evreul cel blând, cercetătoarea care purta minijupă și copiii care pur și simplu nu erau *cool*
- 12.** Tirania 213
Efectul devastator al prăbușirii treptate în fascism
- 13.** Legea 227
Să punem un preț pe durere
- 14.** Experimente existențiale 237
Viitorul dezacomodării
- Mulțumiri 243
- Note 245

Introducere

Cum ne obișnuim cu toate, mereu

„Rutina. S-ar putea să fie o caracteristică
la fel de esențială a vieții ca ADN-ul.”

- VINCENT GASTON DETHIER¹

Care a fost cea mai bună zi din viața ta? S-ar putea să-ți fie greu să alegi *cea mai* bună zi. Este în regulă; alege pur și simplu o zi foarte bună.

Unii oameni își amintesc de ziua nunții. Alții aleg ziua în care li s-a născut un copil sau ziua absolvirii. Alții dau răspunsuri mai personale: „Ziua în care am dansat *break dance* cu câinele meu labrador retriever pe acoperiș” sau „Ziua în care am susținut un discurs despre teama de a vorbi în public.” Atât timp cât a fost o zi nemaipomenită, este ce trebuie.

Imaginează-ți că re trăiești ziua aceea. Soarele a răsărit; cerul este albastru; alergi pe plajă în costumul tău de baie galben. Sau poate cerul este întunecat; ninge; îți încălzești nasul roșu frecându-l de nasul cuiva de care tocmai te-ai îndrăgostit. Orice ar fi – îți aduce bucurie. Acum, închipuie-ți că re trăiești ziua aceea. Iar și iar. Și iar. Și iar. Ești prins într-o buclă „a celei mai bune zile din viața mea”. Ce se va întâmpla?

Ce se va întâmpla este că cea mai bună zi din viața ta va deveni mai puțin incitantă, mai puțin fericită, mai puțin distractivă și mai puțin semnificativă. În curând, cea mai bună zi din viața ta va deveni plictisitoare. Soarele nu va mai părea atât

de plăcut, zăpada nu va mai fi la fel de magică, dragostea ta nu va mai fi perfectă, realizările tale nu vor mai fi atât de mari, iar mentorii tăi nu vor mai fi atât de înțelepți.

Ceea ce este încântător luni devine plictisitor vineri. *Intrăm în rutină*,* adică răspundem din ce în ce mai puțin la stimulii care se repetă.² Este tipic omenesc. Chiar și acele lucruri care cândva ți se păreau captivante (o relație, un job, un cântec, o operă de artă) își pierd sclipirea după o vreme. Studiile arată că oamenii încep să se obișnuiască până și cu magia unei vacanțe tropicale la 43 de ore după sosire.³

Dar ce-ar fi dacă ți-ai putea recăpăta uimirea față de lucrurile acelea pe care nu le mai simți sau nu le mai observi? Ce-ar fi dacă ai putea, într-o anumită măsură, *să ieși din rutină*?

Despre acest lucru este cartea de față. Ne vom întreba ce s-ar putea întâmpla dacă oamenii ar reuși să depășească rutina la birou, în dormitor sau pe terenul de sport. Care ar fi impactul asupra fericirii, relațiilor, muncii, comunității? Și cum am proceda? Vom vedea că schimbând temporar mediul, regulile și oamenii cu care interacționăm și luându-ne mici pauze reale sau imaginare de la viața obișnuită ne vom putea recăpăta sensibilitatea și vom începe să observăm ceea ce trece aproape neobservat.

Nu vom fi interesați doar de cum poți ieși din rutină când vine vorba despre cele mai bune lucruri, cum ar fi un job, un cămin, un cartier sau o relație extraordinară. Vom explora totodată și în ce fel putem ieși din rutină când e vorba și de lucrurile rele. S-ar putea să crezi că este o idee îngrozitoare. De ce ai vrea să trăiești lucruri înfloritoare ca și când ar fi prima

* Am tradus termenul *habituation* (și verbul corespunzător acestuia, *to habituate*), care este subiectul cărții, prin mai multe sintagme, pentru a acoperi toate nuanțele, în funcție de context: rutină, obișnuință, acomodare, respectiv a intra în rutină, a se obișnui, a se (dez)acomoda (n.t.).

oară? Dacă te-am face să retrăiești cea mai rea zi din viața ta la nesfârșit, cu siguranță ai vrea să ai un creier care se acomodează cu această situație. Ai vrea ca nefericirea sau suferința să se atenueze în timp. Ar fi o binecuvântare. Este de înțeles, dar iată care e problema. Când ne obișnuim cu lucrurile rele, suntem mai puțin motivați să facem efortul de a ne schimba. Faptul că ceea ce marți era un coșmar, duminică a devenit o nimica toată se transformă într-o provocare serioasă în lupta cu nesăbuiința, cruzimea, suferința, risipa, corupția, discriminarea, dezinformarea și tirania. Obișnuința cu răul ne poate face să ne asumăm riscuri financiare necugetate, să nu observăm schimbările treptate din comportamentul copiilor noștri, care ar trebui să ne stârnească grija, să permitem ca micile neajunsuri din relațiile noastre de dragoste să se agraveze tot mai mult și să nu ne mai deranjeze prostia sau ineficiența la locul de muncă.

Așa că vom explora ce se întâmplă când te obișnuiești nu doar cu binele, ci și cu răul și cum să te dezobișnuiești. Vom călători în Suedia, unde, după ce mașinile au început să circule pe cealaltă parte a carosabilului, numărul accidentelor a scăzut temporar cu aproximativ 40%, pe de o parte ca urmare a faptului că oamenii au redevenit conștienți de riscuri, după ce au fost forțați să iasă din rutină.⁴ Vom vedea cum încăperile cu aer curat ne pot ajuta să observăm poluarea (și, în consecință, să ne pese de ea), cum atunci când ne punem în pielea altcuiva vedem discriminarea cu alți ochi⁵ și cum poți să-ți apreciezi viața din nou făcând pauze de la social media.⁶ Vom analiza cum, privind lucrurile cu ochi proaspeți sau de pe margine, putem ajunge la inovații surprinzătoare.

Dar înainte de a ne ocupa de toate acestea, să ne gândim *de ce* ne obișnuim atât de repede cu toate, mereu. (Ei bine, aproape cu toate și aproape mereu. Vom ajunge și la acest aspect.)

Vom explora de ce creierul nostru a evoluat în așa fel încât să vrea lucruri (o mașină scumpă, o casă mare, un partener iubitor, un job bine plătit), pentru ca apoi să le treacă repede cu vederea după ce le obținem în cele din urmă. Ne vom întreba de ce, în ciuda faptului că suntem ființe sofisticate, acceptăm relativ repede lucrurile îngrozitoare, care devin norma, cum ar fi cruzimea, corupția și discriminarea. Pentru a rezolva aceste enigme, vom recurge la idei și lucrări din psihologie, neuroștiință, economie și filosofie – unele din propriile noastre cercetări, altele extrase din studiile altor autori.

De ce intrăm atât de repede în rutină? Răspunsul nu este că suntem ființe slabe, nerecunoscătoare sau copleșite, care nu apreciază amenințările și minunile. Răspunsul are de-a face cu o caracteristică de bază pe care noi, ființe bipede cu creierul mare, o avem în comun cu toate celelalte animale de pe pământ, inclusiv maimuțele, câinii, păsările, broaștele, peștii, șobolanii, ba chiar și bacteriile.

Cum a început... încotro se îndreaptă

Strămoșii tăi au apărut pe pământ cu peste trei miliarde de ani în urmă.⁷ Însă nu ți-ai da seama doar uitându-te la ei. Asemănarea nu este vizibilă. Erau mai mici și mai puțin cultivați. Din fericire, au fost suficient de sofisticăți încât să supraviețuiască în condiții dure. Nu aveau picioare, dar puteau înota și se puteau deplasa în căutarea unor medii bogate în nutrienți. Însă până și în aceste acțiuni primitive se ghiceau semnele intrării în rutină și ale acomodării: când nivelul de substanțe nutritive din mediu era constant, strămoșii tăi se mișcau într-un ritm egal, ca și când ar fi funcționat pe pilot

automat. Frecvența mișcărilor se modifica doar atunci când nivelul nutrienților se schimba.⁸

Cine erau aceste viețuitoare primitive? Bacteriile unicelulare. După cum sugerează numele lor, erau alcătuite dintr-o singură celulă. Prin comparație, tu ai 37,2 trilioane de celule în corp.⁹ Aceste celule interacționează, permițându-ți nu numai să înoți și să te deplasezi, ci și să alergi, să sari, să râzi, să cânti și să strigi. Dar până și comportamentul unei singure celule poate ajunge la rutină, inhibându-și propriul răspuns.

La multă vreme după apariția organismelor unicelulare, s-au format organisme multicelulare simple. Aceste organisme au neuroni care „vorbesc” unii cu alții. Probabilitatea de a comunica se modifică în timp. După ce un neuron trimite un mesaj inițial altui neuron – poate un neuron senzorial care transmite informații despre un miros neplăcut unui neuron motor –, adesea frecvența semnalelor sale se va reduce, chiar dacă mirosul este încă prezent.¹⁰ Drept urmare, reacțiile comportamentale, cum ar fi îndepărtarea de acel miros, se reduc.

Aceste procese au loc și în creierul uman. Este unul dintre motivele pentru care e posibil să nu mai simți mirosul de tutun după câteva minute petrecute într-o încăpere plină de fum și pentru care s-ar putea să fii uimit că te-ai obișnuit cu un zgomot de fond care la început te-a iritat enorm.

Ca să demonstrăm acest principiu fundamental, să ne întoarcem în timp, în Viena, Austria, în 1804. Un medic elvețian de 24 de ani, Ignaz Paul Vital Troxler, studia vederea, când a făcut o descoperire uluitoare.¹¹ A observat că, dacă își fixa ochii pe o imagine îndeajuns de mult, de la o distanță mică, aceasta părea să dispară. Încearcă și tu. Identifică imaginea rotundă și colorată de pe coperta interioară a acestei cărți (este un cerc cu un punct negru în centru). Fixează-ți ochii pe

crucea neagră fără să-i miști vreo 30 de secunde. Norii colorați vor dispărea curând și se vor transforma într-o masă gri.

Asta se întâmplă pentru că mintea ta încetează să mai răspundă la lucruri care nu se schimbă.* După ce îți miști ochii, vei reîncepe să distingi culorile. Le vei vedea din nou. Mișcându-ți ochii, modifici impulsurile pe care le primește mintea ta. Se înțelege că mintea ta nu va înceta să observe doar norii curcubeu prezenți constant. În timp, nu mai simți că porți șosete și nu mai auzi bâzâitul persistent al aparatului de aer condiționat.¹² (Poate că nu observi un zgomot de fond în clipa aceasta?)

Te obișnuiești și cu împrejurări mult mai complexe (cum ar fi averea, sărăcia, puterea, riscul, căsnicia și discriminarea), iar acest tip de obișnuință implică o *inhibiție* activă care apare între diferiți neuroni.¹³ De exemplu, imaginează că vecina ta, doamna Wheeler, are un câine nou, un ciobănesc, pe nume Finley. Acesta latră mult. La început, lătrăturile sunt surprinzătoare; le observi de fiecare dată. Dar, după o vreme, creierul tău creează un „model” (adică o reprezentare internă) al situației („Ori de câte ori voi trece pe lângă casa doamnei Wheeler, Finley va lătra”).¹⁴ Anticipezi lătratul. Când îl auzi („Finley latră”), creierul tău compară experiența cu modelul („Ori de câte ori trec pe lângă casa doamnei Wheeler, Finley va lătra”). Dacă experiența se potrivește cu modelul, reacția ta (neurală, emoțională, comportamentală) este inhibată.

După ce auzi din ce în ce mai des lătratul lui Finley, modelul tău intern devine tot mai precis și va identifica mai bine momentul în care îl auzi într-adevăr pe Finley lătrând. Cu cât identificarea este mai exactă, cu atât reacția ta va fi inhibată

* În acest caz este totodată posibil ca fotoreceptorii tăi să nu mai răspundă la imagine.

mai mult. Dar dacă identificarea nu este precisă (de exemplu, câinele latră mai tare, mai încet, este mai furios sau sare peste gard și aleargă în direcția ta), vei fi surprins, iar reacția ta va fi mai puțin inhibată.

Să încercăm și noi. Uită-te la poza de mai jos.



Dacă ești ca majoritatea oamenilor, probabil că la început te-a speriat fotografia. S-ar putea să nu te fi simțit în largul tău, să fi fost dezgustat sau chiar să-ți fi fost frică o secundă sau două. Dar atât timp cât câinele nu sare de pe pagină și nu-și înfige dinții ascuțiți în gâtul tău moale, creierul tău va reacționa din ce în ce mai puțin la colții săi dezgoliți și la privirea turbată.¹⁵ Drept urmare, sentimentul de disconfort va dispărea în cele din urmă. Te-ai acomodat. (Ceva similar se întâmplă dacă întâlnești pe cineva cu o înfățișare fizică neobișnuită. La început o vei observa și poate că te va preocupa; după o vreme, s-ar putea să fii surprins să constăți că abia dacă o mai sesizezi.)

Creierul pare să fi dezvoltat diferite mecanisme, de la cele care se bazează pe o singură celulă până la sistemele neurale

mai complexe, care funcționează pe baza aceluiași principiu general. Principiul este simplu: când ceva surprinzător sau neașteptat se întâmplă, creierul tău va reacționa în forță. Dar când totul este previzibil, creierul va reacționa mai puțin, iar uneori deloc. La fel ca în cazul primei pagini a unui ziar, creierului tău îi pasă de ce s-a schimbat recent, nu de ce a rămas la fel. Asta se întâmplă deoarece, pentru a supraviețui, creierul trebuie să prioritizeze ce este nou și diferit: mirosul brusc de fum, un leu flămând care aleargă spre tine sau un potențial partener atrăgător care trece pe lângă tine. Ca noul și neașteptatul să iasă în evidență, creierul tău filtrează vechiul și previzibilul.

În capitolele care urmează, vom vedea în ce fel cunoștințele despre modul în care funcționează creierul tău te pot ajuta pe de o parte să identifici cum să te bucuri de lucrurile bune care au devenit o rutină, astfel încât să „reaprinzi scânteia” în viața ta, iar pe de alta să afli cum să te concentrezi și cum să schimbi lucrurile rele pe care nu le mai observi, inclusiv obiceiurile proaste. Vom avea în vedere sănătatea, siguranța și mediul, explorând cum putem percepe riscuri serioase cu care ne-am obișnuit. Îți vom arăta că atunci când conștientizezi că creierul reacționează mai puțin la stimulii repetitivi te poți apăra de dezinformarea persistentă și vei putea gestiona mai bine stresul și distragerea pe care le declanșează social media. Vom arăta în ce fel acomodarea și dezacomodarea oferă lecții în afaceri – ce menține motivația angajaților și implicarea clienților. Vom arăta, de asemenea, în ce fel se obișnuiesc oamenii cu discriminarea rasială și cea de gen, ba chiar și cu ascensiunea treptată a fascismului, până când „antreprenorii dezacomodării” – rebeli care combat normele – le fac să iasă în evidență.

Toate acestea fiind spuse, rutina este crucială pentru supraviețuire: ne ajută să ne adaptăm rapid la mediul în care

trăim. Când oamenii nu reușesc să se acomodeze (de exemplu, cu durerea fizică), acest fapt poate cauza o mare suferință. În cazul unora există totodată o probabilitate mai mică de a se obișnui cu o situație sau alta. Vom vedea în ce fel un proces lent de acomodare poate conduce la o serie de probleme de sănătate mintală, putând în același timp să stimuleze semnificativ creativitatea și inovația (în afaceri, sport și artă).

Sperăm că ceea ce va urma te va ajuta să înlături spectrul de griuri al creierului și să distingi culorile din nou.

**Partea
întâi**

Bunăstarea

„Dacă nu m-aș fi clintit de aici în ultimii optsprezece ani, făcând asta toată ziua, zi de zi, probabil că nu ar mai avea nimic magic. Dar plec și mi se face foarte dor. Apoi mă întorc și lucrurile îmi recapătă strălucirea.”

- JULIA¹

Faceți cunoștință cu Julia și Rachel. Amândouă femeile duc ceea ce mulți ar considera o viață nemaipomenită. Au 55 de ani; Julia locuiește în New Mexico, iar Rachel în Arizona. Cele două femei au parteneri iubitori. Julia are trei copii adorabili – doi fii și o fiică. Rachel are două fiice. Amândouă au joburi în care excelează, care le-au adus bogăție. De asemenea, sunt în formă și sănătoase. Mulți ar spune că sunt, ei bine, binecuvântate.

Dar similitudinile se opresc aici. Deși din multe puncte de vedere ambele femei au câștigat la loteria vieții, experiența lor subiectivă este destul de diferită. Julia este uluită de cât de norocoasă a fost aproape în fiecare zi, dar Rachel a ajuns să fie oarbă la existența ei de basm.

Julia se minunează de miracolele din viața ei, mari și mici. Spune că are o „viață fericită”. Când este întrebată cum arată ziua sa ideală, spune: „Când este armonie în casă și mă trezesc și fac micul-dejun, apoi pregătesc pe toată lumea pentru școală. După care pornesc într-o mică aventură cu soțul meu. Mergem cu bicicleta, bem o cafea sau luăm masa undeva, iar apoi am timp pentru mine și așa se face ora trei. Mă duc să iau

copiii de la școală. Urmează antrenamentul de lacrosse. Și încep să pregătesc cina.”²

Rachel descrie astfel de zile printr-un singur cuvânt: „Plictisitoare!” Sigur, este conștientă că a fost binecuvântată cu familie, avere, sănătate și prieteni. Nu este tristă sau deprimată, dar nu simte că are o viață „fericită”. Spune că „este OK”.

Care este ingredientul crucial care o separă pe Julia de Rachel? Nu este o trăsătură de personalitate sau genetică. Nu este calitatea relației lor cu familia sau prietenii. Diferența este mică, dar semnificativă. Julia călătorește în interes de serviciu adesea; pleacă de acasă pentru câteva zile, uneori săptămâni, iar apoi se întoarce. Spune: „Plec și mi se face foarte dor. Apoi mă întorc și lucrurile îmi recapătă strălucirea.” Faptul că este departe de casă îi permite să se concentreze asupra „bucuriei detaliilor vieții.” Spune: „Dacă nu m-aș fi clintit de aici în ultimii optsprezece ani, făcând asta toată ziua, zi de zi, probabil că nu ar mai avea nimic magic.”³

Rachel nu ia prea des pauze de la viața ei de zi cu zi și, drept urmare, nu percepe magia lumii ei. Nu are parte de experiențe fără soțul și copiii săi sau în afara căminului ei confortabil. În schimb, toate aceste experiențe sunt prezente zi de zi. Rezultatul este că se prăfuiesc și își pierd strălucirea.

Vrem să-ți împărtășim un secret: probabil că ai mai auzit de Julia. S-ar putea să fi petrecut timp cu ea în camera de zi, mâncând popcorn în pijama. Julia este Julia Roberts, îndrăgita actriță (iar citatele sunt reale). Știm ce gândești: „Bineînțeles că Julia Roberts este fericită și recunoscătoare. Ar putea exista o persoană mai privilegiată?!” Dar, în acest caz, credem că observațiile Juliei despre viața ei neobișnuit de privilegiată ne pot ajuta să înțelegem experiențele omenești obișnuite. Și credem că ne-ar putea ajuta să ne dăm seama și ce am putea face ca să reprimem scânteia în viețile noastre, ale tuturor.

Deși nu ai mai auzit de Rachel (este o cunoștință ale cărei detalii le-am modificat), probabil că știi pe cineva care seamănă cu ea. Din multe puncte de vedere, ea reprezintă realitatea trăită de numeroși oameni. Ea reflectă experiența cotidiană a multora dintre noi care poate că nu avem ce are Rachel, dar avem lucruri prețioase în viață (o familie iubitoare, prieteni buni, un job interesant sau poate talent) și tindem să nu ne concentrăm prea mult asupra acestor lucruri, cel puțin nu de la un moment la altul sau de la o zi la alta.

Ceea ce altora li se poate părea uimitor sau ceea ce nouă ni s-a părut uimitor cândva ajunge să facă parte din viața de zi cu zi. Ne obișnuim cu lucrul respectiv. De exemplu, studiile arată că, după căsătorie, în general, oamenii se declară mai fericiți. Cu toate acestea, cam la doi ani după această perioadă fericită care seamănă cu luna de miere, nivelul fericirii tinde să scadă, revenind la nivelurile de dinaintea căsătoriei.⁴

Așadar, hai să încercăm să înțelegem de ce oamenii precum Rachel încetează să mai vadă și să mai aprecieze lucrurile bune din viața lor și cum poate adopta Rachel perspectiva Juliei. Fără să devină o vedetă de la Hollywood cu un zâmbet uluitor, desigur.

Înghetată în fiecare zi

Într-o drumeție recentă prin munții din California, Tali și fiica sa Livia, care pe atunci avea nouă ani, au dat peste un conac superb pe o stâncă, cu vedere spre ocean. Imaginează-ți conacele acelea europene uluitoare din filmele vechi, în care ajung personajele jucate de Grace Kelly. (S-ar putea ca Julia să locuiască acolo acum.) După ce a rămas cu gura căscată, Tali și-a întrebat fiica dacă i-ar plăcea să locuiască într-un asemenea loc.

— Nu! a spus Livia.

— De ce nu? a întrebat Tali.

— Ei bine, ori de câte ori primesc înghețată sau o jucărie, este un răsfăț și mă face fericită. Dar, dacă ești atât de bogat, primești înghețată și jucării tot timpul, așa că nu le mai apreciezi, fiindcă ai parte de ele în fiecare zi. Nu mai sunt un răsfăț și nu mai ești recunoscător.

Livia a punctat foarte bine. Și gânditorii mai maturi sunt de acord cu ea. Economistul Tibor Scitovsky, de exemplu, a spus că plăcerea rezultă din satisfacerea incompletă și intermitentă a dorințelor. Ideea merită repetată – *plăcerea rezultă din satisfacerea incompletă și intermitentă a dorințelor*.⁵ Acest lucru înseamnă că lucrurile bune din viață (orice ți-ai dori – mâncare nemaipomenită, sex grozav, mașini scumpe) îți vor provoca o explozie de bucurie dacă le trăiești ocazional. Dar atunci când aceste experiențe devin frecvente, cotidiene poate, încetează să mai producă o plăcere reală. În schimb, produc confort. Scitovsky era de părere că mai ales avuția transformă emoțiile puternice într-un confort plăcut, dar plictisitor.

Credem că observația generală a lui Scitovsky este corectă, însă nu se corelează decât vag cu avuția. Nu trebuie să fii bogat ca să transformi plăcerea intermitentă în confort obișnuit. Să ne gândim la macaroanele cu brânză. Multor oameni (Livia se număra printre ei) le plac macaroanele cu brânză foarte mult, deși pot fi considerate un fel de mâncare deloc sofisticat. Poate că și ție îți plac aceste paste calde, cu brânză care se întinde. Dar ce s-ar întâmpla dacă le-ai mânca în fiecare zi?

Cunoaștem răspunsul pentru că un grup de cercetători a realizat un studiu științific controlat pentru a-l afla.⁶ Au recrutat o serie de oameni și i-au împărțit în mod aleatoriu în două grupuri. Un grup a primit macaroane cu brânză în fiecare zi, timp de o săptămână. La începutul săptămânii, voluntarilor

le-a plăcut mâncarea, dar treptat și cu fiecare zi care trecea le-a plăcut din ce în ce mai puțin. Pur și simplu s-au obișnuit cu ea. Aproape orice stimul care este resimțit în mod repetat la intervale apropiate, fie că este o grădină cu flori sau grămezi de gunoi pe trotuar, va stârni din ce în ce mai puțin o reacție emoțională, bună sau rea.

Celălalt grup de voluntari a primit macaroane cu brânză o dată pe săptămână, timp de cinci săptămâni. Le-a plăcut în a doua săptămână. La fel și în a treia. Înțelegi ideea. Nu s-au săturat să mănânce macaroane cu brânză deoarece *plăcerea rezultă din satisfacerea incompletă și intermitentă a dorințelor.*

Poate că îți pare rău pentru grupul care a primit macaroane cu brânză în fiecare zi. Te rog să nu-ți pară. Membrii acestui grup au mâncat mai rar macaroane cu brânză în timp, ceea ce i-a ajutat să încapă mai ușor în blugi. Cei care au primit macaroane cu brânză în fiecare săptămână au mâncat aceeași cantitate săptămânal, iar unii abia și-au putut încheia pantalonii.*

Reaprinde scânteia

Julia mănâncă „macaroane cu brânză” intermitent. După ce se instalează obișnuința, s-ar putea să fie timpul să renunțe și să treacă la friptură cu cartofi. Când se întoarce după câteva săptămâni, „macaroanele cu brânză” sunt minunate din nou. Pe de altă parte, Rachel mănâncă „macaroane cu brânză” în fiecare zi, de zeci de ani. Își amintește cât de bună era prima

* Deși atunci când repetăm la nesfârșit aceeași experiență, plăcerea va fi mai mică, o oarecare doză de familiaritate poate mări plăcerea. De exemplu, efectul simplei expunerii este un fenomen psihologic care îi face pe oameni să dezvolte o preferință pentru lucruri (artă, muzică, chipuri) pentru simplul fapt că sunt familiare. Astfel, primele dăți când repetăm ceva bucuria poate crește, înainte să scadă, ca urmare a instalării rutinei.⁷

înghițitură – prima seară petrecută în casa ei, primele câteva săptămâni la jobul ei incredibil, prima dată când și-a sărutat soțul. Dar, odată cu noutatea, s-a tocit și plăcerea.

Rachel ne amintește de un personaj tragic – Henry Francis Valentine, din vechiul serial de televiziune *Zona crepusculară*. Într-un episod numit „Un loc plăcut de vizitat”, Henry, un delincvent, este împușcat și ucis de poliție în timpul unui jaf. Când se trezește, se află în prezența prietenosului său înger păzitor, Pip, care îl informează că este mort. Henry este surprins, dar află rapid că Pip este dispus să-i ofere orice vrea: bani, câștiguri la cazinou, femei frumoase, absolut orice. „Sigur sunt în rai”, se gândește Henry.

La început este foarte palpitant. Dar, după câteva săptămâni, Henry începe să-și piardă mințile de plictiseală. Se pare că banii, șampania și mașinile rapide nu mai aduc atâta plăcere dacă le poți avea permanent, la orice oră din zi. Henry nu mai suportă. Îl imploră pe Pip să-l mute în „celălalt loc” – știi tu care, cel cu flăcări arzătoare. „Dar ce v-a făcut să credeți că sunteți în rai, domnule Valentine? *Acesta este celălalt loc!*” spune Pip.

Rachel sigur nu confundă raiul cu iadul. Dar nu se minunează de bucuriile propriului ei rai de pe pământ pentru că s-a obișnuit cu el. Ce vrem să spunem prin „s-a obișnuit cu el” este că observă lucrurile frumoase din viața sa (bucătăria curată, operele de artă, copacii înverziți) mai puțin. Pentru a simți bucurie, s-ar putea să trebuiască să se dezobișnuiască. Ca să ne dezobișnuim de ceva (o anumită mâncare, un partener iubitor, un job grozav, căldura soarelui, albastrul oceanului), trebuie să stăm departe de lucrul sau persoana respectivă pentru o vreme, astfel încât bunătatea pe care ne-o oferă să ne surprindă din nou.

Chiar și pauzele scurte ne pot ajuta să ieșim din rutină și să ne bucurăm iar. De exemplu, preferi să asculți o piesă muzicală de la început până la sfârșit sau să fii întrerupt de mai multe ori? Presupunem că preferi să asculți melodia fără întreruperi. Majoritatea oamenilor răspund astfel când sunt întrebați. Dar dacă scopul tău este să-ți maximizezi plăcerea, s-ar putea ca alegerea ta să fie greșită.

Într-un studiu,⁸ voluntarii au ascultat melodii plăcute fie continuu, fie cu mici pauze, iar apoi au estimat cât de mult le-a plăcut. Deși 99% dintre voluntari au prezis că pauzele vor face ca experiența să fie mai puțin plăcută, în realitate, efectul a fost exact opus! Oamenilor le-a plăcut muzica mai mult când au făcut pauze. De asemenea, au fost dispuși să cheltuiască de două ori mai mulți bani ca să asculte muzica în concert decât cei care au ascultat fără pauze.

Pauzele au redus tendința de adaptare la lucrurile bune, astfel că bucuria provocată de melodie dura mai mult. În mod uluitor, acest lucru a fost valabil indiferent de ce au făcut oamenii în timpul pauzei. Un grup nu a făcut nimic, altul a ascultat zgomote enervante, iar al treilea un alt cântec. În toate cazurile, pauzele au intensificat plăcerea melodiei inițiale.

Prin urmare, se pare că majoritatea oamenilor subestimează puterea obișnuinței și în general nu conștientizează beneficiile segmentării experiențelor pozitive. În consecință, poți alege să consumi experiențe pozitive (muzică, un masaj, un film, o vacanță) de la un capăt la celălalt, în loc să induci pauze artificiale care te fac să te bucuri de ele mai mult (vom reveni la această temă în următorul capitol).

Deși Rachel nu-și poate lua pauze de câteva zile sau de câteva săptămâni, așa cum face Julia Roberts, chiar și o plecare de o noapte sau un weekend poate contribui la ieșirea din rutină. Timpul petrecut departe de casă, oricât de scurt, o va face