

Dr. Paul Dolan este expert de talie mondială în domeniul fericirii, comportamentului și politicilor publice. Este profesor de științe comportamentale la London School of Economics and Political Science și a fost cercetător asociat la Universitatea Princeton împreună cu profesorul Daniel Kahneman. Îndeplinește de asemenea funcția de consultant la Academia Națională de Științe din Statele Unite, pe probleme legate de evaluarea nivelului de fericire.

Dr. Paul Dolan

Rețeta fericirii

Schimbă ceea ce faci,
nu felul în care gândești



Prefață de dr. Daniel Kahneman

Traducere din limba engleză de
Cora Radulian

INTR029ECTIV

Happiness by Design
Change What You Do, Not How You Think
Paul Dolan, Ph.D
Copyright © 2014 Whitespecs Limited
Toate drepturile rezervate

INTROSPECTIV®

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Rețeta fericirii
Schimbă ceea ce faci, nu felul în care gândești
Paul Dolan

Copyright © 2016 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Deși autorul a depus toate eforturile pentru a furniza numere de telefon, adrese de internet și alte informații de contact exacte la momentul publicării cărții, nici editura, nici autorul nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele erori sau modificări survenite după publicare. De asemenea, editura nu are nici un control asupra autorilor site-urilor web terțe sau a conținutului acestor site-uri și nu-și asumă nici o răspundere în această privință.

Editor: Vidrașcu și fiii
Coordonator editorial: Doru Someșan
Redactor: Olimpia Novicov
Copertă: Claudia Pascu
Tehnoredactare și prepress: Ofelia Coșman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DOLAN, PAUL
Rețeta fericirii. Schimbă ceea ce faci, nu felul
în care gândești / Paul Dolan; trad.: Cora Radulian. –
București: Litera, 2016
ISBN 978-606-33-1186-4
I. Dolan, Paul
294.5

CUPRINS

<i>Prefață</i>	7
<i>Notă către cititori</i>	9
<i>O scurtă încălzire</i>	13
<i>Introducere: De la balbism la fericire</i>	15
Partea I. DOBÂNDIREA FERICIRII	
Capitolul 1. Ce este fericirea?	25
Evaluarea fericirii	25
Fericirea sub formă de sentimente.....	28
Principiul plăcere–motivație.....	30
Principiul plăcere–motivație (PPM) în viață.....	46
Capitolul 2. Ce știm despre fericire?	50
Eșantionarea experiențelor.....	51
Experimentul german.....	52
Episoadele americane	58
Alte dovezi despre fericire.....	64
Dimensiunea contează	72
Capitolul 3. Ce ne face să fim fericiți?	76
De la fleacuri la fericire.....	76
Deasupra și dedesubtul luciului apei.....	84
Efecte secundare comportamentale.....	91
Nisipurile mișcătoare ale atenției.....	96
Participarea la fericire	106

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

Prefață

Există două probleme esențiale în studiul fericirii (eu prefer eticheta de stare de bine subiectivă). Prima este o distincție clasică, datând încă de pe vremea lui Aristotel, între două moduri de a privi o viață bună: o viață de plăcere, mulțumire și alte sentimente pozitive sau una care este bine trăită și plină de semnificație. Alegerea netă a oricăreia dintre ele prezintă dezavantaje. Dacă preferați bucuria în detrimentul semnificației veți fi considerat hedonist, acesta nefiind un compliment. Pe de altă parte, sunteți pe bună dreptate numit cârtitor dacă proclamați că plăcerea este frivolă și că doar virtutea și semnificația contează. Cum ar trebui să definiți fericirea, ca să nu fiți numit nici hedonist, nici cârtitor? A doua mare întrebare legată de fericire este: cum o măsurăm? Ar trebui să studiem cum se simt oamenii pe parcursul trecerii lor prin viață, dacă resimt în principal fericire sau nefericire? Ar trebui oare să le cerem să se oprească pentru o clipă și să se gândească la viețile lor, după care să spună dacă sunt sau nu mulțumiți de ele?

Cele două întrebări au legătură între ele. Pare firesc să folosim metode de măsurare a satisfacției de viață pentru a afla dacă oamenii găsesc un sens al vieții lor și să identificăm senzațiile de fericire măsurând experiențele prin care trec. Acesta a fost și punctul meu de vedere, pe care mi l-am menținut mai mulți ani, dar Paul Dolan vede lucrurile altfel. Pentru început,

el e mult mai interesat de experiențele de viață ale oamenilor decât de modul în care își evaluează viețile. Ideea inovatoare este să considerăm atributele „cu semnificație” și „lipsit de semnificație” ca ținând de experiențe, nu de opinii. Din punctul lui de vedere, activitățile diferă în ce privește experiența subiectivă a vieții duse având un scop – munca voluntară este asociată cu un sens al scopului, ceea ce nu poți simți atunci când butonezi telecomanda televizorului. Pentru Dolan, motivația și plăcerea sunt componente de bază ale fericirii. Aceasta este o perspectivă curajoasă și originală.

Întrebarea „în ce constă fericirea?” nu-și găsește răspunsul prin enumerarea unor realități legate de fericire. Este vorba de utilizarea corectă a cuvântului: la ce se gândesc oamenii când vorbesc despre „fericire”? Nici un răspuns nu este perfect, deoarece oamenii privesc adesea în mod diferit fericirea. Printre definițiile imperfecte ale fericirii, conceptul de plăcere-motivație oferit de Dolan este, cred eu, o alternativă de răspuns viabilă. Este o descriere bună a ceea ce-mi doresc pentru nepoții mei: o viață bogată în activități care sunt atât plăcute, cât și utile.

Paul Dolan este un optimist incurabil, care a depășit multe obstacole pe drumul parcurs până să ajungă expert de talie mondială în domeniul stării de bine. Optimismul lui reiese din fiecare pagină a cărții sale. În particular, Paul este optimist în privința dumneavoastră, cititorii săi. El crede că stă în puterea dumneavoastră să vă faceți viața plăcută și utilă, prin alegeri deliberate, legate de mediul pe care vi-l creați și de acele aspecte ale vieții cărora merită să le acordați atenție. Autorul oferă numeroase sfaturi sănătoase în privința realizării acestor alegeri și a respectării lor. Restul, după cum spune el, depinde de dumneavoastră.

Daniel Kahneman

Notă către cititori

Doresc să vă mulțumesc pentru că mi-ați cumpărat cartea. Mă bucură acest lucru și sper să vă bucure și pe dumneavoastră. Sunt interesat de fericire și de comportamentul uman, atât la nivel profesional, cât și personal, și găsesc o mulțime de ocazii să-mi alimentez acest interes. Înainte să scriu o întregă carte despre fericire mi s-a cerut să concep întrebări folosite în prezent în sondaje de masă legate de fericire în Marea Britanie și să consilies guvernul Marii Britanii în privința conceperii unor măsuri legate de îmbunătățirea comportamentului. În prezent, sunt solicitat din ce în ce mai mult să consilies fundații umanitare, companii multinaționale și guverne ale altor state în legătură cu modul în care acestea ar putea crește nivelul fericirii și influența comportamentul oamenilor.

Interesul meu profesional pentru fericire se datorează în mare măsură întâmplării. Am efectuat timp de un deceniu cercetare universitară, care viza măsurarea și evaluarea beneficiilor aduse de cheltuielile din domeniul sănătății. Munca mea a fost recompensată cu un premiu „Philip Leverhulme” în 2002 pentru contribuția la economia sănătății, ceea ce a însemnat că mi-am putut rupe din timpul în care predam la Universitatea din Sheffield pentru a participa la câteva conferințe. O asemenea conferință, pe tema economiei fericirii, organizată la Milano în martie 2003, s-a dovedit a fi cel mai important eveniment din

viața mea academică. Pe drumul spre dineul organizat cu ocazia conferinței am stat lângă un bărbat care s-a prezentat ca fiind Daniel (Danny) Kahneman. Știam foarte bine cine este. După cum știu mulți dintre dumneavoastră, Danny este psihologul care a primit Premiul Nobel pentru Economie în 2002. Ulterior a scris *Thinking, Fast and Slow* [Gândire rapidă, gândire lentă], o carte strălucită despre comportamentul uman și luarea deciziilor.

Danny a fost extrem de amabil și interesat să afle la ce lucrez. După câteva minute, m-a întrebat: „Nu vrei să vii la Princeton [unde lucrez el] ca să colaborăm?” M-am gândit o fracțiune de secundă și am răspuns: „Desigur“. Dincolo de faptul că este unul dintre cei mai draguți oameni pe care i-am întâlnit în viața mea, Danny este eroul meu din punct de vedere intelectual. De fapt, întreaga conferință mi-a schimbat viața, deoarece tot acolo l-am cunoscut și pe Richard Layard, unul dintre cei mai cunoscuți cercetători în domeniul fericirii din lume și autor al volumului intitulat *Happiness: Lessons from a New Science*. Richard mi-a fost de mare ajutor atunci când m-am mutat la London School of Economics din Londra, în 2010.

De când i-am cunoscut pe Danny și pe Richard am efectuat cercetări în domeniul fericirii și al cauzelor acesteia. Uneori, ele au implicat analizarea seturilor de date existente, alteori a fost nevoie să-mi adun singur datele. Aceasta a dus, după cum era normal, la cercetarea în vederea înțelegerii comportamentului uman, utilizând experimente desfășurate în laborator și pe teren. O mare parte din ceea ce simțiți este determinată de acțiunile dumneavoastră, acestea din urmă sunt în mare măsură motivate de impactul lor prevăzut asupra fericirii dumneavoastră, iar fericirea este reacția pe care o primiți raportată la impactul acțiunilor dumneavoastră. Puteți observa că lucrurile se desfășoară ciclic.

Fiind unul dintre puținii cercetători care lucrează în domeniul fericirii și al comportamentului, unul dintre principalele scopuri ale acestei cărți este să demonstreze legăturile dintre aceste două domenii de cercetare și, astfel, prin descoperirile mele cele mai recente în domeniul fericirii și în cel comportamental, să răspundă direct întrebărilor legate de ceea ce doriți să obțineți (mai multă fericire) și modul în care puteți atinge acest scop (comportându-vă altfel). Am pregătire de economist, dar în prezent sunt profesor de științe comportamentale, ceea ce mă apropie de tabăra psihologilor. Cercetarea desfășurată de mine – și acum această carte – încearcă să combine cele mai bune părți din cele două discipline: luarea în calcul oficială și explicită a costurilor și beneficiilor din economie pe lângă recunoașterea – specifică psihologiei – faptului că propriul nostru comportament este puternic influențat de context și situație.

În această carte prezint de asemenea un punct de vedere personal distinct. Tatăl meu a avut de-a lungul anilor mai multe slujbe, desfășurând activități manuale slab sau semi-calificate, iar mama mea a lucrat pentru Biserică, în ideea de a crește venitul familiei. Am crescut în locuințe sociale și am învățat la școli de stat obișnuite. Eram strâmtorați financiar, dar nu din cale-afară. Nu am mers prea des în vacanțe, dar părinții noștri s-au asigurat că suntem întotdeauna bine hrăniți și îmbrăcați decent. Mulți dintre prietenii pe care-i am în prezent nu au urmat o facultate, pe când alții provin din medii privilegiate. Prin urmare, am în continuare experiențe diferite față de mulți dintre cei care scriu despre fericirea umană și comportament. Contează să înțelegi bine cercetarea universitară, dar și cunoașterea aspectelor complexe și problematice ale vieții reale a oamenilor provenind din medii diferite este la fel de importantă.

Întrucât sunt sigur că știți foarte bine acest lucru, gestionarea așteptărilor pe care le au ceilalți de la dumneavoastră este

o aptitudine importantă și de aceea nu vă voi promite că vă voi schimba viața, dar sper să vă ofer câteva perspective asupra modului în care puteți aduce o schimbare în ceea ce faceți. Științele comportamentale ne învață că prea puțin contează ceea ce vi se spune, dar contează foarte mult *cine* vă transmite mesajul. Ascultați mai mult de unii oameni decât de alții. În mod ideal, mesagerii buni au trei atribute: puteți avea încredere în ei, sunt experți și vă seamănă. În urma activității mele academice și a poveștii mele de viață, aș dori să cred că am toate aceste trei atribute. De aceea aveți cu atât mai multe motive să fiți atent la ceea ce urmează.

O scurtă încălzire

Înainte să continui, doresc să citiți următoarea listă care cuprinde 20 de situații ce v-ar putea face mai fericit.

Care sunt principalele patru elemente de pe această listă, care v-ar face să fiți cel mai fericit? Adăugați un X în coloana intitulată „M-ar face să fiu cel mai fericit“ în dreptul fiecăruia dintre cele patru elemente alese. Apreciați pentru fiecare dintre ele cât de dificil ar fi să atingeți respectivul deziderat, pe o scară de la 0 la 10, unde 0 reprezintă „deloc dificil“ și 10 înseamnă „într-adevăr, foarte dificil“.

Ar fi bine ca în timp ce continuați să citiți să aveți în minte alegerile făcute.

		M-ar face să fiu cel mai fericit	Dificultatea de a atinge acest scop (0-10)
1	Mai mulți bani		
2	Experiențe noi		
3	Copii		
4	Mai mult timp petrecut cu copiii		
5	Plecarea copiilor la studii		
6	Un nou partener		
7	Mai mult somn		