

ПОПУЛЯЯ



**Puterea
atractivității
într-o lume
obsedată
de statut**

Mitch Prinstein

Traducere din engleză de
Iulia Berteș



Cuprins

Nota autorului	9
Introducere	11

Partea întâi:

Tipurile de popularitate care ne afectează în prezent.....	21
1. Locul de joacă al adulților:	
Unde mai contează încă popularitatea	23
2. Golan îngâmfat sau lider agreabil:	
Există mai multe tipuri de popularitate	37
3. Capcanele popularității:	
Ce e în neregulă cu ceea ce ne dorim?	65

Partea a doua:

Modurile surprinzătoare în care anumite tipuri de popularitate ne pot schimba viața	103
4. Turme și dureri de cap: Cum e programat corpul nostru să îi pese de popularitate	105
5. Bumerangul popularității:	
Cum ne creăm lumea în care trăim	129

Partea a treia:

Așadar, ce facem în continuare?	159
6. Moștenirea noastră din liceu:	
Cum o putem cuceri pe regina balului în zilele noastre ..	161
7. Clickuri și clici: Cum să nu „apreciezi”?	187

8. Parenting pentru popularitate: Pot mami și tati să influențeze lucrurile? Ar trebui să o facă?	201
9. Cele mai mari șanse de reușită în viață: Cum să alegem tipul de popularitate pe care îl dorim	231
Mulțumiri	239
Note	247

Nota autorului

Am început să lucrez efectiv la această carte cu aproximativ doi ani înainte de a o termina. Dar, dintr-un punct de vedere cât se poate de real, cercetarea mea a început cu mulți ani mai devreme. Poate încă de când eram la grădiniță. Dintotdeauna am fost atras de studiul relațiilor dintre semeni și de știința psihologiei în ansamblul ei. Îmi aduc aminte că am încercat să creez un test de măsurare a inteligenței cu ajutorul buletelor de cartofi, pe când stăteam la coadă la prânz, în școala primară; am postulat teorii ale etapelor adaptării la examenele semestriale pe când eram în clasa a opta; iar, în adolescență, mi-am dezvoltat propria clasificare a diverselor nivele de popularitate. Aceste exemple oferă două revelații relevante pentru această carte. În primul rând, am fost dintotdeauna, fără umbră de îndoială, un tocilar într-ale psihologiei. Și, în al doilea rând, cu mult timp înainte de a-mi imagina că voi scrie vreodată *Popular*, am început să colecționez istorioare de la oameni care n-au știut că experiențele lor vor deveni exemple ilustrative în paginile care urmează. Pentru a le proteja intimitatea și așa cum se obișnuiește în domeniul psihologiei clinice, am modificat toate povestirile de aici, înlocuind numele și detaliile mărunte, neesențiale. Pentru a asigura și mai multă confidențialitate în cazul unor exemple deosebit de sensibile, povestirile despre Steve și Peggy reprezintă combinații bazate pe mai multe experiențe similare.

Identitatea nu a fost ascunsă în cazul câtorva povestiri. Studentul meu strălucit de la Yale se numește, într-adevăr, Daniel Clemens. Cercetările și citatele aparținând unor per-

soane publice și celebriți au rămas, de asemenea, nemodificate. Nu în ultimul rând, detaliile incluse în povestirile despre viața mea au rămas și ele neschimbate, cel puțin din câte îmi amintesc.

Introducere

Era o zi înnorată din toamna anului 1977 și în întreg cartierul răsunau țipetele copiilor de pe un câmp înverzit din Old Bethpage, New York. Băieții și fetele de la școala primară contractau, cu o viteză alarmantă, o maladie misterioasă și extrem de contagioasă. Cu fiecare minut care trecea, încă un copil se infecta și era imediat izolat de colegii lui – respins de cei pe care îi numise prieteni cu numai câteva momente în urmă.

Perechi de piciorușe acoperite de stofă ecosez alergau cât de repede puteau ca să se pună la adăpost. Terenul școlii era împeștițat de copiii care se răspândeau în toate direcțiile. Unii se ascundeau în spatele copacilor, în tufișuri sau după barele de cățărat, ca să-și tragă sufletul câteva clipe, și apoi o luau iar din loc. Majoritatea profesorilor erau de negăsit. Puținii dintre ei care erau afară se mărgineau să se uite cum copiii sucombau în fața erupției, unul câte unul.

Am crescut în acel oraș și mă aflu pe terenul de joacă în ziua epidemiei. Îmi amintesc cum am urlat și am luat-o la sănătoasa, în timp ce copiii din jurul meu erau loviți de maladie. Apoi, într-un final, a venit un moment de ușurare: Doug și Jill, doi dintre colegii mei de clasă, au anunțat că descoperiseră un vaccin, unul atât de eficient încât putea eradica instantaneu infecția la orice copil afectat. Tratamentul a fost rapid și puternic, dar rata de recidivă a fost ridicată. Nu după mult timp, un alt băiat, David, a anunțat că avea și el acces la un tratament, însă puțini i-au acceptat oferta. Noi căutam ajutor doar de la Doug și Jill. La finalul pauzei, Marea Epidemie de

Respect pe Păduchi din Old Bethpage se terminase – cel puțin până în ziua următoare, când a reînceput.

Ziua aceea este încă vie în mintea mea, și multe altele ca ea. Mi-aduc aminte cât era de distractiv să alerg și să țip fără nicio grijă pe lumea asta. Dar, chiar și pe atunci, țin minte că eram curios în privința unor copii precum Doug și Jill. Din ce cauză erau mult mai amuzanți decât toți ceilalți? De ce erau mereu în centrul atenției?

Îmi mai aduc aminte și că îmi părea rău pentru David și pentru că îi era atât de greu să atragă interesul celorlalți. De ce îl ignorau atât de des?

Evident, diferența era că Doug și Jill erau populari și aveau să rămână așa tot restul vieții. David nu era popular și, în acea zi, locul lui în ierarhia socială i s-a arătat cât se poate de clar.

În lume există relativ puțini oameni ca Doug și Jill. Acei oameni care par să devină populari fără efort, oriunde s-ar duce – există, probabil, doar unul sau doi în fiecare sală de clasă, companie sau grup social¹. De asemenea, există un număr mic de oameni ca David. Toată lumea știe perfect cine sunt aceia. Chiar și în faza timpurie a copilăriei, și cu siguranță până în clasa întâi, ierarhia popularității este deja stabilită.

Cei mai mulți dintre noi am aterizat undeva pe la mijloc, iar relația noastră cu popularitatea s-a născut cândva, pe vreun loc de joacă din trecutul nostru. Ori am știut că suntem admirați și am început să ne preocupăm de menținerea influenței noastre speciale asupra celorlalți, ori ne-am dat seama că alții sunt mai populari decât noi și am început să tânjim după mai multă atenție și respect din partea semenilor noștri.

Pozițiile ocupate în ierarhia socială ni se păreau extrem de importante pe atunci, și pe bună dreptate: pentru cei tineri, popularitatea este moneda de schimb cea mai valoroasă și mai ușor accesibilă. Ea iese în evidență la orice vârstă. Încă mi-i

amintesc pe copiii nepopulari din școala primară, care plângeau când nu li se dădea voie să intre în față la coadă la prânz, în timp ce copiii populari aveau acces neîngrădit. Pe măsură ce am crescut, popularitatea noastră a dictat ce colegi ne-am ales ca prieteni și pe cine am evitat complet. Până și modul în care ne așezam la masă la cantină era organizat în funcție de ierarhia statutului. La liceu ajunseserăm să nu mai băgăm în seamă – ca să nu mai vorbim de invitat în oraș – vreo persoană care era mai puțin populară decât noi. Ascultam ore în șir murmurările adulților, care ne îndemnau să ne concentrăm pe învățat sau să ne mâncăm legumele, dar tot ce conta pentru noi era ca a doua zi să ne salute puștii cool de la școală.

Acum, ca adulți, înțelegem mult mai bine sfaturile părinților noștri. Notele obținute *chiar* ne-au influențat educația, cariera și resursele financiare, la fel cum obiceiurile alimentare au avut consecințe asupra sănătății și vitalității noastre, câteva decenii mai târziu. Dar este valabil și pentru popularitate? Oare a contat ea *cu adevărat*?

Răspunsul este da: a contat atunci și contează și acum. S-ar putea să fiți surprinși când veți afla cât de mult *ar trebui* să ne pese în continuare de popularitate.

Popularitatea noastră ne afectează pe tot parcursul vieții, deseori în moduri pe care nici nu le conștientizăm. La un anumit nivel, poate percepeți deja că acest lucru este adevărat. Nu-i așa că e interesant faptul că, atunci când ne amintim cine era cel mai popular sau cel mai puțin popular la școală, ni se răscolesc și astăzi niște emoții asemănătoare celor de atunci? Simpla menționare a cuvântului „popular” are puterea de a ne transporta înapoi, în anii adolescenței. Absolvim liceul, ne facem noi prieteni, ne formăm relații sentimentale stabile și ne construim o carieră solidă, dar, undeva în adâncul sufletului nostru, știm că o parte din ceea ce suntem astăzi – stima

noastră de sine, aspectele de care ne simțim nesiguri și succesele sau eșecurile noastre profesionale, poate chiar și fericirea noastră – încă are legătură cu cât de populari am fost atunci. De parcă popularitatea noastră din adolescență ar continua să ne definească parțial, rămânând întipărită în sufletele noastre pentru totdeauna.

Influența pe termen lung a popularității ar putea fi explicată prin faptul că aceeași dinamică acționează și în viața noastră de astăzi. Poate că situația este puțin diferită față de perioada adolescenței, dar încă întâlnim oameni foarte populari – sau foarte puțin populari – în fiecare birou, în fiecare grup comunitar și în fiecare cartier. Factorii care contribuie la popularitatea adulților nu diferă prea mult de cei care păreau să conteze când eram la școală.

Un alt motiv pentru care ne pasă în continuare de popularitate este acela că, indiferent dacă suntem sau nu dispuși să recunoaștem, cei mai mulți dintre noi nu depășim niciodată dorința de a deveni mai populari, iar această năzuință are efecte și în ziua de azi – nu doar în viețile noastre, ci și când vine vorba despre atributele pe care pune cel mai mare preț societatea în care trăim. De fapt, acest lucru s-ar putea să fie mai valabil în prezent decât în orice altă epocă din istoria noastră. Rețelele sociale oferă posibilitatea unei adolescențe perpetue unde, ca niciodată până acum, putem să îi evidențiem pe cei populari, să creăm moduri de a-i imita pe acești indivizi și de a interacționa cu ei și chiar să ne creștem propriul nivel de popularitate prin intermediul unor noi platforme creative care dau șansa oricărei persoane mediocre să devină cea mai populară, chiar dacă pentru scurt timp. Inclusiv viețile noastre private sunt afectate de aceste dorințe arzătoare. Aspirația noastră nerostită de a fi populari schimbă deciziile pe care le luăm, genul de relații pe care le stabilim și chiar modul în care

ne creștem copiii, fără ca măcar să ne dăm seama. Dacă nu suntem atenți, această năzuință are puterea de a ne face foarte nefericiți în cele din urmă.

Popularitatea este un subiect de care eu și alți experți în științe sociale suntem interesați de mai multe decenii, iar rezultatele a mii de studii de cercetare au dezvăluit foarte multe despre originile acestora și despre semnificația ei în cadrul oricărui tip de interacțiune socială. Am aflat că popularitatea este oarecum paradoxală: dorința de a fi mai populari este fundamentală pentru natura umană, dar asta nu înseamnă că este întotdeauna benefic pentru noi să fim populari.

Cam în aceeași perioadă în care eu mă hârjoneam pe terenul de joacă din Old Bethpage, în domeniul psihologiei se petrecea ceva foarte interesant. Până atunci, această disciplină fusese dominată de noțiunile freudiene de id, superego și impulsuri libidinale inconștiente. Cele mai multe căi pentru explicare a sentimentelor și comportamentelor noastre conduceau către mamă și către modurile în care abilitățile ei de creștere și educație a copiilor le configurau acestora personalitatea.

Dar, între anii 1950 și 1970, datorită numărului mare de veterani din cel de-al Doilea Război Mondial și din războaiele din Coreea și Vietnam care aveau nevoie de tratament psihologic, guvernul SUA a început să finanțeze mai mult ca oricând inițiativele legate de sănătatea mintală². A fost fondat National Institute of Mental Health, a fost construit sistemul Veterans Affairs, s-au înființat catedre de psihologie la universitățile din întreaga țară și s-a dezvoltat o ediție mult mai cuprinzătoare a Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM), bazată pe cercetarea științifică. S-a născut psihologia modernă, iar odată cu ea a venit și un val de cercetări psihologice riguroase.

Mare parte din cercetarea finanțată în acea perioadă s-a orientat pe studiile efectuate pentru a prezice de ce anumiți soldați se achitau onorabil de serviciul militar, în timp ce alții erau lăsați la vatră în mod rușinos, costând guvernul milioane de dolari și punând în pericol misiunile militare. Psihologii au examinat experiențele de luptă ale subiecților, dar și IQ-urile lor, rezultatele școlare, statutul socioeconomic, relațiile cu părinții, simptomele psihologice și dacă avuseseră antecedente de agresiune. Ceea ce au descoperit a fost complet neașteptat: unul dintre cei mai puternici factori de prezicere a prestației lor militare a fost gradul de popularitate din școala primară. De fapt, popularitatea din copilărie a prezis comportamentul soldaților³ chiar și după ce au fost analizați toți ceilalți factori luați în considerare de cercetători.

Un deceniu sau două mai târziu, mai multe studii efectuate pe populații nonmilitare⁴ au dat rezultate similare despre puterea popularității. Mai mult decât intelectul din copilărie, mediul familial, simptomele psihologice anterioare și relațiile materne, popularitatea prezice cât de fericiți vom deveni. Ne bucurăm sau ne este groază să mergem la serviciu în fiecare dimineață? Suntem în relații care ne aduc împliniri sau conflicte? Privim creșterea copiilor ca pe o povară sau ca pe o plăcere? Aducem contribuții importante în viațile noastre? Simțim că societatea ne apreciază? Toate răspunsurile la aceste întrebări își găsesc originea pe terenurile de joacă din copilăria noastră.

Un studiu la nivel internațional⁵ efectuat de laboratorul meu de cercetare a dezvăluit că adulții care își amintesc că au fost populari în copilărie au cea mai mare probabilitate să declare că mariajele lor sunt mai fericite, că relațiile de la locul de muncă sunt mai solide și să se considere membri prosperi ai societății. Oamenii care au amintiri neplăcute legate de popularitatea din copilărie declară exact opusul.

La maturitate, copiii populari au rezultate academice mai bune⁶, formează relații interpersonale mai puternice⁷ și câștigă mai mulți bani la locul de muncă⁸, în timp ce aceia care nu s-au bucurat de popularitate prezintă un risc mult mai mare de consum de droguri⁹, obezitate¹⁰, anxietate, depresie¹¹, probleme la serviciu¹², comportamente infracționale¹³, accidente, boli¹⁴ și chiar suicid¹⁵. Acum înțelegem și că popularitatea modifică legăturile neuronale din creier, influențându-ne percepțiile sociale, emoțiile și reacțiile la stres ale corpului. Așa cum vom vedea în această carte, experiențele avute cu popularitatea ne pot transforma chiar și ADN-ul.

Cartea de față va examina modurile în care popularitatea ne afectează propriu-zis în prezent – chiar și când nu ne dăm seama de asta. Vom analiza de ce a contat popularitatea în rândul strămoșilor noștri, cu mii de ani în urmă, și cum funcționează ea în secolul XXI. Pe parcurs, vom pătrunde de pe holurile de la sediul Google până în casele noastre și chiar mai adânc, în structurile creierului nostru și în celulele noastre. Până la final, s-ar putea să rămâneți surprinși când veți afla ce forță puternică reprezintă în continuare popularitatea în viețile noastre.

Însă oamenii *cei mai* populari nu sunt întotdeauna și cei mai fericiți. Asta deoarece există, de fapt, mai multe tipuri de popularitate¹⁶. Oricine a fost la liceu își aduce aminte că unii dintre cei mai populari adolescenți – sportivii, majoretele, băieții și fetele cool – erau detestați de mulți colegi. Poate vi se pare o contradicție, dar ea reflectă faptul că majoritatea oamenilor care au un grad ridicat dintr-un anumit tip de popularitate au un grad scăzut dintr-un alt tip de popularitate. Primul tip de popularitate este o reflexie a *statutului* – dacă o persoană este foarte cunoscută, imitată de admiratori și capabilă să obți-

Respect pentru **na tot ce vrea de la ceilalți. În adolescență, îi numeam „cool”** pe astfel de puști, dar cercetările arată că aceștia prezintă un risc ridicat să se confrunte cu diverse probleme la maturitate. Celălalt tip de popularitate este *atractivitatea*. Aceasta îi caracterizează pe cei pe care îi simțim apropiați, în care avem încredere și pe oamenii care ne fac fericiți atunci când ne petrecem timpul alături de ei. Desigur, statutul și atractivitatea nu sunt relevante doar la liceu – ele se află și în centrul ierarhiei sociale a adulților. Dar mulți oameni nu reușesc să înțeleagă diferența dintre aceste tipuri foarte diferite de popularitate și își petrec viața în căutarea celui greșit.

Am scris *Popular* cu scopul de a-i ajuta pe cititori să înțeleagă acest subiect actual și universal – un subiect care ne afectează pe toți și ne atinge profund – și de a oferi idei și observații revelatoare care să-i ajute în viața de zi cu zi, din cel puțin cinci puncte de vedere. În primul rând, sper ca aceste rânduri să ajungă la toți cei care, pe când erau la școală, au avut momente când s-au simțit anxioși, dezamăgiți sau nesiguri din cauza nivelului lor de popularitate. Îmi doresc ca această carte să le ofere un cadru în care să înțeleagă și să reinterpreteze acele experiențe și să le explice că tipul de popularitate a cărei lipsă au resimțit-o cu atâta disperare nu a fost chiar ceea ce părea.

În al doilea rând, sper că *Popular* va promova o regândire a relației actuale a culturii noastre cu popularitatea. Societatea a devenit obsedată de statut și de toate capcanele acestuia – faima, puterea, averea și celebritatea –, cu toate că studiile sugerează că exact asta ar trebui să evităm dacă ne dorim să încurajăm o cultură a bunătații și a mulțumirii sufletești. Este un subiect îngrijorător pentru noi toți, dar poate mai ales pentru tinerii din ziua de azi, care cresc într-o societate ce pune preț pe statut în moduri noi și potențial periculoase.

În al treilea rând, sper că această carte îi va ajuta pe cititori să chibzuiască mai atent asupra anumitor alegeri pe care le fac în viața de zi cu zi. Cât de des luăm decizii despre care credem că ne vor ajuta să câștigăm putere și influență, fără să ne dăm seama că ne subminăm neintenționat șansele reale de a fi fericiți? Câtă energie risipim investind în gestionarea imaginii noastre din cauza percepțiilor eronate despre cum să obținem aprobarea socială? Cât de mult ne este afectat comportamentul de dorința noastră neconținută de a fi populari, fără ca măcar să conștientizăm asta?

În al patrulea rând, *Popular* le oferă părinților informațiile de care au nevoie pentru a înțelege dacă este bine pentru copiii lor să devină populari și ce gen de popularitate are cele mai mari șanse să le fie de folos în viitor. Într-o lume în care hărțuirea și ostracizarea au devenit preocupări serioase de sănătate publică, este esențial ca părinții și profesorii să înțeleagă ce tip de copii vor deveni agresori, cine prezintă cea mai mare probabilitate să devină victimă și ce spun rezultatele cercetărilor despre cum este mai bine să ne educăm copiii în ziua de azi.

Nu în ultimul rând, sper că *această carte* îi va ajuta pe toți cititorii care, fără să-și dea seama, au continuat să-și retrăiască anii de liceu și la maturitate, repetând un tipar de experiențe interpersonale care a început odată cu preocupările lor legate de popularitate, cu ani în urmă. Prea des se întâmplă ca persoanele care nu au fost populare să continue să se simtă respinse pe tot parcursul vieții, acasă, la serviciu și chiar de către cei dragi. Și cei care au fost populari riscă să repete aceleași tipare care poate că au funcționat când erau mai tineri, dar care nu îi mai fac fericiți. Cu cât înțelegem mai multe despre popularitate și despre cum ne afectează ea de-a lungul vieții, cu atât crește probabilitatea să întrerupem ciclul experiențelor

Respect pe interpersonal **Respect pe interpersonal** inițiate în anii de școală. Și cu atât mai mari sunt șansele să avem relații profunde, satisfăcătoare și rodnice în prezent.

**Partea
întâi**

Tipurile de
popularitate care
ne afectează
în prezent

Popularitatea nu-ți servește la nimic după ce termini liceul;
de fapt, este ultimul lucru care te mai interesează.

Anonim

Într-o seară de marți din octombrie, cam la două ore depărtare de Chicago, o femeie îmbrăcată într-o fustă scurtă încerca să se așeze grațios pe un scăunel de copil. Femeia era Paula, o prietenă a mea din facultate. Când am cunoscut-o, Paula avea părul castaniu buclat și, de curând, slăbise destul de mult. Astăzi este asistentă la urgență. Este căsătorită, are doi fii și a devenit un fel de fashionistă – își cumpără tot timpul pantofi noi și poșete la modă. Cu toate acestea, încă se mai gândește la ea însăși ca la „fata aia mică și îndesată, cu părul neîngrijit”, iar în acea seară de marți mi-a trimis un mesaj chiar înainte de ședința consiliului director al școlii unde învâța fiul ei. „Stând aici, îmi amintesc de toate. Tachinările, anxietatea, temele. Mă aștept să mă scuip cineva dintr-un moment într-altul.:)”

Paula participa la ședință pentru a solicita acordarea de fonduri pentru revigorarea unui program pentru copiii supra-dotați, pe care îl dorea cu disperare pentru băieții ei. După șase luni de încercări fără niciun progres, începuse să-și piardă răbdarea. Scrisese un proiect coerent, alcătuisese un buget, colec-tase date despre programele similare din cartierele învecinate și chiar îi rugase pe câțiva profesori să îi susțină ideea.

„Dacă vom avea un program mai bun pentru copiii supradotați, mai puțini părinți își vor trimite copiii la școala particulară”, a argumentat ea. „Păstrarea copiilor dotați în sistemul public de învățământ va duce la obținerea unor rezultate mai bune la teste și la revenirea la nivelul de finanțare statală pe care îl aveam acum trei ani. Practic, programul se va plăti singur.” Însă, cu o lună în urmă, consiliul director alocase fonduri pentru o sală de relaxare pentru elevi.

Câteva zile mai târziu, am întrebat-o pe Paula ce se întâmplase la ședință. Mi-a spus că, exact înainte să înceapă, a apărut o femeie pe nume Susan.

„Intră în sală, probabil doar ca să-și etaleze noua geantă Birkin, și se uită în jur de parcă s-ar aștepta să-i aruncăm trandafiri la picioare sau ceva de genul”, a spus Paula.

Fiica lui Susan era în aceeași clasă cu băiatul Paulei. Era prima dată când Susan venea la o ședință a consiliului director. Mai mulți părinți din sală au zărit-o și i-au făcut cu mâna, bucurându-se. O femeie a fugit imediat către ea, a îmbrățișat-o și a strigat: „Dumnezeule, de când nu ne-am văzut. Trebuie să recuperăm!”.

„Ahhh, m-a enervat atât de tare să văd cum o lingusea toată lumea pe Susan”, mi-a spus Paula. „Dar până și eu am îmbrățișat-o.”

A început ședința, iar președintele consiliului director le-a cerut participanților idei despre cum poate fi ajutată școala să-și creeze o reputație mai bună în zonă. După numai câteva minute, Susan s-a ridicat și s-a adresat celor prezenți.

„Sunt de acord că trebuie să ne gândim cum să ne scoatem școala în evidență. Săptămâna trecută eram în vizită la sora mea, în Michigan, iar câțiva copii din programul pentru copiii supradotați de la școala gimnazială tocmai câștigaseră un concurs de științe. Imediat s-a scris despre școală în presă, iar

Respect pentru compania farmaceutică, cea care sponsorizase concursul, a donat școlii o sumă foarte mare. De ce nu facem și noi asta? Avem măcar vreun program pentru copiii supradotați?”

În mai puțin de 30 de minute, consiliul votase aprobarea suplimentării finanțării pentru program. Paula a fost încântată, dar și furioasă – era o veste grozavă pentru fiul ei, dar Susan obținuse în câteva minute ceea ce ea nu reușise în șase luni. Susan nu adusese vreun argument nou și nici nu prezentase vreo cercetare despre tendințele din domeniul finanțării învățământului. Dar, cumva, ideile ei prinseseră mai bine.

„Toată lumea este dispusă oricând să facă orice vrea Susan”, mi s-a plâns Paula. „Uneori mă scoate din sărite.”

Joe este profesor la o universitate bine-cunoscută. Predă aici de zece ani, dar încă nu s-a pus problema să fie promovât. Colegul lui mai în vârstă, Franklin, are trei ani în plus pe aceeași poziție și are un palmares mai impresionant de publicații științifice. Numai anul trecut, Franklin a obținut o bursă prestigioasă pentru a-și susține cercetările, iar o revistă importantă i-a publicat una dintre lucrări ca articol principal al ediției, sugerând că studiul său a produs un impact semnificativ în domeniu.

Joe a publicat și el lucrări, dar în reviste de calitate mai scăzută, și nu a primit niciodată o bursă.

Cu toate acestea, toată lumea îl iubește pe Joe. Întotdeauna spune ceva amuzant la ședințele facultății. Dă ture regulate pe holurile departamentului, purtând conversații spumoase în pragul ușilor, și este mereu deschis tuturor opiniilor exprimate în cadrul politicilor catedrei. Oamenii zâmbesc din reflex când îl văd.

Din păcate, nu se poate spune același lucru și despre Franklin. De fapt, el este atât de arțăgos încât numele lui a ajuns să fie folosit ca verb în cadrul departamentului, ca de

Respect pe exemplu: „Haideți să adăugăm subiectul pe agenda de discuții, ca să nu ne *franklinizăm* toți pe tema asta!”.

La una dintre ședințele facultății, agenda a inclus o discuție despre care dintre două cursuri să fie adăugat la programa obligatorie pentru a doua specializare oferită de catedră. O comisie care lucrase trei luni la dezvoltarea propunerii a prezentat argumentele pro și contra în privința selectării fiecărui curs, iar apoi a cerut comentarii și întrebări. Când Franklin a ridicat mâna, toți ceilalți s-au foit în scaune și i-au evitat privirea.

„Nici măcar nu înțeleg de ce vrem o a doua specializare”, a început el. „De ani în șir vă spun că e o pierdere uriașă de timp, care apasă greu pe umerii personalului catedrei, ca și pe ai noștri. Săptămâna trecută am discutat trei ore cu studenții despre asta și tot nu știu de ce vrem s-o facem. O singură specializare este suficientă pentru catedra noastră!”

În toată încăperea s-au auzit oftaturi. Mulți participanți la ședință au lăsat capul în jos, chipurile pentru a-și verifica telefoanele. După o clipă de tăcere jenantă, șeful comisiei a solicitat și alte comentarii. Câteva persoane au laudat comisia pentru munca depusă și au oferit argumente logice în favoarea cursului pe care îl doreau adăugat la programă. S-a văzut imediat consensul din încăpere după entuziasmul cu care oamenii au dat din cap, aprobator.

Numai Franklin nu era convins. „Uitați, cred că faceți o greșală uriașă”, a spus el, întrerupându-l pe cel care se pregătea să vorbească. „Cu toții veți ajunge să vă doriți să fi renunțat la a doua specializare când ați avut ocazia”, după care și-a luat sfidător iPad-ul și nu le-a mai acordat nicio atenție, tot restul ședinței.

Două săptămâni mai târziu, a apărut un post liber de profesor, imediat peste nivelul ocupat de Franklin și de Joe. Joe a fost cel promovat.

Jennifer este o statisticiană de succes, care lucrează la un centru de cercetare cu finanțare federală unde se testează noi medicamente împotriva cancerului. La 35 de ani devenise deja directoarea departamentului său de la institut și președinta unei asociații profesionale naționale a statisticienilor; în plus, fusese invitată la Casa Albă, în calitate de membru al unei comisii de experți. De asemenea, este profund îndrăgostită de soția ei, medic oncolog, cu care este căsătorită de cincisprezece ani.

Dar Jennifer nu este fericită. Din contră, în multe zile este destul de deprimată. Deși știe că se descurcă bine din punct de vedere profesional, pur și simplu nu poate scăpa de senzația că le este cumva inferioară colegilor ei. Aceeași deznădejde îi afectează și relația. Soția îi spune adesea cât de mult o iubește, dar Jennifer simte doar că este permanent judecată și criticată. Chiar și cu prietenii sau colegii, ea are senzația că toată lumea face planuri pe la spatele ei. *Toți sunt atât de aroganți, se gândește ea de obicei. Dar nu sunt mai buni decât mine.*

Așa că, atunci când a fost recrutată să coordoneze o echipă în cadrul unui nou proiect subvenționat, de mare importanță, în Research Triangle din Carolina de Nord, Jennifer a fost mai mult decât fericită să se mute. A ales un mic cartier din Chapel Hill, numit Southern Village¹. Ca o statisticiană ce era, îi plăcea cum se dezvoltase această comunitate pe baza cercetării privind modernizarea urbanistică. Constelația de apartamente, case și locuințe pentru o singură persoană, care încercuise piațeta orașului de modă veche, fusese proiectată pentru a încuraja implicarea comunitară și interacțiunea socială. Principiile planificării urbane păreau să funcționeze – piațeta orașului devenise, într-adevăr, un centru de dialoguri prietenești aproape utopice, ca o scenă din *The Truman Show*². În prima miercuri a fiecărei luni, cartierul sponsoriza o paradă a câinilor. În serile de vineri, comunitatea se aduna pe gazonul din centrul

pieței, unde se proiectau filme și se organiza un picnic. *Este exact genul de loc unde te simți ca acasă, s-a gândit Jennifer.*

Dar, după șase ani petrecuți acolo, pentru ea nu se schimba-se mai nimic. Jennifer auzea în continuare cum colegii ei planificau ieșiri în oraș după serviciu fără să o invite și pe ea. Când participa la serile de filme în aer liber, era invidioasă că toți cei care treceau pe acolo vorbeau mai mult cu soția ei decât cu ea. Și cel mai tare o scotea din sărite că, în fiecare dimineață, vecinii stăteau și trăncăneau la capătul aleii din fața casei ei. „Nu înțeleg ce le-am făcut”, mi-a spus ea odată, „dar niciodată nu mă invită la alergat, la yoga, la nimic – chiar dacă stau lângă ei!”

Alan are 46 de ani și o slăbiciune pentru plăcinte. Are un birou foarte drăguț în centrul orașului Sunnyville, dar a lipsit de la muncă toată săptămâna. În schimb, a stat în separeul din spate al restaurantului din cartier, ca să surprindă priveliștea prin fereastra cât tot peretele de lângă masa lui. În zilele senine, acesta era locul ideal dacă voiai să vezi toată zona de shopping din centru și, în această după-amiază, el acoperise nu doar masa la care stătea, ci și pe cea de alături cu dosare, notițe adevize și cești goale de cafea așezate strategic peste hârtii.

Nimeni din restaurantul Sunnyville Diner nu părea deranjat de asta. Una dintre ospătărițe, Lateesha, i-a făcut cu mâna când a intrat în tură.

„Nu pot să-mi încep ziua până nu te văd!”, i-a strigat Alan. Lateesha a zâmbit, ascunzându-și în joacă fața după un prosop de vase.

Când Donna, animatoarea care se despărțise recent de soțul ei, a venit la masa lui, el i-a luat mâna între palme și a întrebat-o: „Cum reziști?”

Chiar și bucătarul-șef i-a făcut semn cu capul și i-a aruncat un zâmbet când a trecut spre intrarea restaurantului. „Cea mai bună plăcintă de până acum!”, i-a spus Alan, cu gura plină.

Respect pentru... Pe la ora 17:00, a apărut și Mike, un coleg de la fosta lui firmă de dezvoltare imobiliară.

„Hei, mi se pare mie sau te-ai mutat aici?”, a glumit Mike. „Lucrezi la o prezentare de proiect?”

„Mda, în nordul orașului. Patru hectare, utilizare mixtă a spațiului, plus un nou hotel”, a răspuns Alan, arătând către ceașca de cafea de la marginea mesei. Pe măsură ce Mike îi puneă întrebări despre proiect, Alan folosea un indicator cu laser ca să îi arate perimetrul proprietății, pâraul care avea să treacă prin centru și noul bloc de apartamente, simbolizat de zaharnița din mijlocul mesei.

Preț de cel puțin un minut, Mike nici nu a clipit cât a ascultat planul lui Alan și, la final, a dat din cap. „Omule, tu chiar n-ai nicio frică. În partea de nord? Pe bune? Aici, în Sunnyville? Știi că ne-au refuzat anul trecut când am făcut cerere să construim acolo. Ne-au spus: «Generația aceasta nu va vedea vreun proiect imobiliar în acea parte a orașului». Mult noroc, o să ai nevoie!”

Prezentarea lui Alan în fața consiliului municipal a durat mai mult de trei ore. Și, în cea mai mare parte, lucrurile nu au părut să decurgă în favoarea lui. La numai cincisprezece minute după ce își începuse prezentarea, doi membri ai consiliului l-au întrerupt ca să-i spună că, pur și simplu, nu aveau cum să-i susțină proiectul.

„Nu este o investiție sigură pentru Sunnyville”, a afirmat unul dintre ei.

„Numai dacă ne gândim la consecințele asupra traficului și la reparațiile stradale, vedem că sunt mult prea serioase ca să luăm în calcul orice fel de proiect imobiliar mixt în acea parte a orașului.”

Dar Alan a continuat, înarmat cu grafice, documente din arhiva orașului și mărturii ale experților de pe proprietățile învecinate pe care le dezvoltase, dispuși să comenteze favorabil

despre portofoliul lui. Dar, cel mai important, Alan și-a menținut o atitudine răbdătoare, nondefensivă și de entuziasm neabătut, în timp ce descria cu calm fiecare detaliu al proiectului. Când estimările sale financiare au fost contestate, el a zâmbit, a făcut un pas înapoi și a trecut încă o dată prin cifre împreună cu cel care întrebase. Când membrii consiliului municipal i-au pus sub semnul întrebării ideile privind posibilele utilizări comerciale ale proprietății, Alan a rămas ferm, dar deschis la sugestii. Când aceștia și-au exprimat dubiile față de planificarea în timp, el a făcut o glumă și a fost de acord cu estimarea lor.

La ora 21:00, membrii consiliului au permis interpelări din partea locuitorilor orașului care asistau la prezentare. Unul dintre participanți a criticat vehement propunerea și chiar l-a insultat pe Alan. El nu a luat jignirea personal, ba chiar a ignorat-o. Când alți cetățeni l-au laudat, a fost modest, iar când s-au făcut singuri de râs cu întrebări incompreensibile, le-a salvat onoarea. Într-un final, după 30 de minute de discuții, a sosit momentul votării.

Propunerea a fost aprobată în unanimitate. Cei prezenți l-au aplaudat pe Alan pentru încheierea celui mai important contract din cariera lui. Mulți erau entuziasmați de schimbările care urmau să se petreacă în orașul lor. Dar, când dădeau mâna cu el și îl felicitau, păreau că îl apreciază mai mult pe Alan decât propunerea în sine.

După ce a plecat toată lumea, Alan a rămas câteva clipe așezat pe scaunul lui, încă nevenindu-i să creadă. Mike asista la întreaga ședință și acum s-a apropiat de el să-l felicite.

„Am fost atât de inspirat să aduc actele vechi din arhiva orașului”, a spus Alan. „Cred că datorită lor am reușit.”

Mike a dat din cap și l-a bătut pe umăr pe prietenul lui. „Nu a fost vorba de acte”, a spus el. „Nu a fost vorba de experți și nici măcar de concesiile pe care le-ai oferit. Am făcut și noi

toate astea anul trecut și nu au fost de acord cu nicio propunere. A fost vorba de *tine*, omule. Nu au votat pentru proiect, au votat pentru *tine*.”

Toată lumea știe câte o întâmplare precum cele de mai sus. Unii colegi și vecini de-ai noștri au succes în tot ceea ce fac, și nu din motivele la care ne-am așteptat, în timp ce altora nu le ies pasiențele oricât de mult ar încerca. De asemenea, cu toții cunoaștem oameni de-o seamă cu noi care se simt excluși în orice context, în timp ce alții au o încredere inexplicabilă în ei înșiși și un succes constant în societate. Putem avea senzația că am lăsat în urmă comportamentele din liceu, însă popularitatea reprezintă încă o componentă importantă la locul de joacă al adulților. Este acel factor despre care nimeni nu prea vorbește, dar care are o mare importanță în viețile noastre. Dinamica popularității ne afectează carierele, succesul în atingerea obiectivelor, relațiile personale și profesionale și, în cele din urmă, fericirea.

Importanța continuă a popularității la maturitate a fost surprinzătoare chiar și pentru mine, până când am învățat o lecție de la propriii studenți.

În august 2001, s-a întâmplat ceva ciudat în campusul Universității Yale. De curând, fusesem angajat ca profesor de psihologie la catedra de psihologie și mă pregăteam să țin prima mea lecție dintr-un curs pe care îl elaborasem, pe tema popularității în rândul copiilor și al adolescenților. Yale nu avea un sistem de preînregistrare, așa că oricine apărea în prima zi a cursului era bine-venit să se înscrie. Pentru curs se repartizase o sală mică din campusul central – ne așteptam să participe cam 35 de studenți.

Dar, pe când mă apropiam de clădire, am observat o mulțime care se adunase pe latura de sud a amfiteatrului. Am cre-

zut că se desfășura un exercițiu de evacuare în caz de incendiu, așa că m-am învârtit pe acolo și am intrat în vorbă cu studenții. Atunci mi-am dat seama că nu sunase nicio alarmă – ei așteptau să înceapă cursul meu. Toți!

M-am strecurat cu greu prin îmbulzeala din afara clădirii, făcându-mi loc prin holul ticsit de studenți și pe lângă coada care se întindea și pe scară, până am ajuns, într-un final, în micuța sală de curs. În tot acest timp am continuat să mă întreb: toți acești oameni chiar sunt aici ca să învețe despre popularitate? Pentru lecția următoare, mi s-a repartizat aula Facultății de Drept, cel mai mare spațiu disponibil din campusul Yale, iar până la sfârșitul primei săptămâni se înscriuseră unul din zece studenți – în total, peste 550. În timpul semestrului, am fost contactat de administratori de universități, de consilieri științifici din organizații naționale pentru tineret și de postul ABC News. Se dusesse vestea: „popularitatea” era populară. Dar de ce?

La început, oamenii au avut reacții similare față de participarea masivă la curs. Mai mulți colegi mi-au spus ceva de genul: „Normal că s-au îmbulzit – suntem la Yale. Aici sunt studenți care au fost terorizați și hărțuiți la liceu și s-au înscris la cursul tău ca să-și îmbunătățească abilitățile sociale”.

Dar s-a dovedit că această explicație nu a fost deloc corectă. La curs veneau studenți cât se poate de diferiți. Sigur, unii avuseseră parte de respingere în copilărie, dar alții erau extrem de populari. Unii erau copii de senatori americani și de consilieri naționali; alții erau sportivi de performanță ai facultății. Un student era vedetă de cinema, câțiva erau copii-minune ai muzicii care deja călătoriseră prin toată lumea, iar alții lucrau ca asistenți la Casa Albă pe perioada verii. Din grup mai făceau parte viitori doctori și avocați, savanți și politicieni, economiști și președinți de companii din topul Fortune 500. Unul a devenit scriitor de mare succes, iar altul a câștigat o bursă Rhodes.

Respect pentru... „Ce căutați voi aici?”, i-am întrebat pe studenți în timpul semestrului.

Ei mi-au spus că, deși plecaseră de mult de pe terenurile de joacă și din cantinele școlare, de fapt nu părăsiseră niciodată lumea în care popularitatea contează. În timpul internshipurilor de vară, văzuseră că aceasta continuă să se manifeste în sălile de ședințe, în sălile de operație și în sălile de clasă. Jucătorii de baschet o observaseră pe teren, iar asistenții judiciari mi-au povestit ce efect avea asupra juraților. Chiar și cei care lucrau ca stagiați în Congres percepușeră felul în care afecta popularitatea deciziile legislative ale guvernului. Dar, în cea mai mare parte, o observaseră la ei înșiși – și știau că nivelul de popularitate de care se bucuraseră sau pe care îl înduraseră în adolescență avea să se întoarcă, probabil, și să-i bântuie. Într-un mod cât se poate de real, experiențele trăite cu popularitatea ne stăruie permanent în minte. De fapt, nu terminăm niciodată liceul de tot.

Câțiva ani mai târziu, am fost curios să aflu dacă popularitatea încă mai conta în viețile adulte ale studenților care participaseră la primul meu curs pe această temă pe care îl predasem în New Haven. Știam exact pe cine să contactez.

Dintre sutele de studenți înscriși la curs, Daniel Clemens ieșea în evidență drept acel tip pe care toată lumea îl cunoștea, îl respecta și îl plăcea. Era suficient să-i pomeniști numele și toată lumea din campus zâmbea, profesori și studenți deopotrivă. Jucător de tenis clasat în topul național american și elev eminent la liceu, era la fel de strălucit precum toți ceilalți studenți din campusul Yale. Însă avea acel ceva care îl scotea în evidență, chiar și în acest grup impresionant. Era neobișnuit de amabil, extrem de respectuos, întotdeauna optimist și plin de energie, dar în același timp colegii îl considerau și nemaipome-