

De la autorul bestsellerului
MICA ENCICLOPEDIÉ HYGGE



MICA ENCICLOPEDIÉ

LYKKE

ÎN CĂUTAREA CELOR MAI
FERICIȚI OAMENI DIN LUME



MEIK WIKING

Institutul de Cercetare a Fericirii,
Copenhaga



0 EDIȚIE LITERA

- MICA ENCICLOPEDIÉ LYKKE -

MEIK WIKING

MICA ENCICLOPEDIÉ LYKKE

**ÎN CĂUTAREA CELOR MAI FERICIȚI OAMENI
DIN LUME**

Traducere de Valentina Georgescu

Titlul original: *The Little Book of Lykke, The Danish Search for the World's
Happiest People*, 2017

Editura Litera, 2017

Versiune ebook: v1.0, februarie 2020

CAPITOLUL UNU VÂNĂTOAREA DE COMORI

VÂNĂTOAREA DE COMORI

— În ce mai credem noi, Sam?

— În faptul că există bine în lumea asta, domnu' Frodo. Și că merită să lupti pentru el.

Asemenea lui Tolkien, Hemingway a scris, cândva, că lumea este un loc minunat pentru care merită să lupti. În zilele noastre, este mai ușor de observat lupta, decât ceea ce este minunat. Este ușor să arăți spre cerurile cenușii și spre norii plumburii, dar poate că ar trebui să fim cu toții mai mult ca Sam-cel-înțelept Gamgee (dar, de preferat, cu mai puțină blană pe picioare) și să vedem binele din lumea noastră.

O prietenă de-a mea, Rita, a crescut în Letonia în epoca sovietică. Nu chiar Mordor, dar un context plin de teamă și de neîncredere, o perioadă în care fiecare fereastră avea draperiile trase și în care comunitățile erau modelate de suspiciune și de neajunsuri. Ocazional, ajungea acolo câte un camion cu banane din Vietnam. Neștiind când vor găsi banane din nou, prietena mea și familia ei cumpărau cât de multe își permiteau și puteau căra.

Apoi, urma așteptarea, căci bananele erau verzi încă și nu puteau fi mâncate. Lăsau fructele în bufet, la întuneric, să se coacă mai repede. Bananele, care, din verzi, deveneau galbene, erau o adevărată magie într-un oraș cu cincizeci de nuanțe de gri. Copil fiind, Rita credea că există doar trei culori: negru, gri și maro.

Tatăl ei a decis să schimbe situația, așa că a luat-o la o vânătoare de comori prin oraș: să caute culori, frumusețe și binele din lume.

Aceasta este intenția cărții de față: să vă ducă la o vânătoare de comori; să caute fericirea; să găsească binele din această lume – și să le aducă pe toate la lumină, astfel încât, împreună, să ajutăm la

răspândirea lor. Cărțile sunt un mijloc minunat de răspândire a ideilor. Cartea mea anterioară, *Mica enciclopedie Hygge*, a propulsat în lume conceptul danez al fericirii cotidiene. Cartea și-a încurajat cititorii să se concentreze asupra plăcerilor simple ale vieții, iar, de la publicarea ei încoace, am primit un noian de scrisori frumoase din toată lumea.

Una dintre ele a fost de la Sarah, educatoare în Marea Britanie, interesată de multă vreme de sănătatea mentală a celor mici și de felul în care ne amprentează fericirea capacitatea lor de învățare. „V-am citit cartea și am decis să promovez *hygge* la ore”, a scris ea. Mi-a spus cum au realizat copiii iluminatul festiv, cum au împărțit gustări, au aprins lumânări și s-au bucurat de ora poveștilor. „Am proiectat chiar și un filmuleț de pe YouTube, cu un foc de lemne, pe tabla noastră interactivă, ca să fie totul mai plăcut. În aceste zile lungi de iarnă de după Crăciun, care par atât de mohorâte, se învesește toată clasa, plus personalul didactic. Caut să măsoz impactul acestor lucruri asupra stării de bine a copiilor, dar cred că un etalon foarte grăitor îl reprezintă chipurile lor relaxate și zâmbitoare!”

Aceasta este, în esență, îndatorirea mea ca CEO al Institutului pentru Cercetarea Fericirii, din Copenhaga: să măsoz, să înțeleg și să promovez fericirea. La institut, explorăm cauzele și efectele fericirii umane și căutăm să îmbunătățim calitatea vieții oamenilor din toată lumea.

Prin activitatea mea, am ajuns să stau de vorbă cu oameni din toate cele patru colțuri ale lumii: de la primari din Copenhaga până la vânzători ambulanți din Mexic, de la șoferi de taxi din India până la ministrul fericirii din Emiratele Arabe Unite. Am învățat două lucruri. Mai întâi, că putem fi noi danezi, mexicani, indieni, din Emirate sau de orice altă naționalitate, dar că suntem, în primul și în primul rând, oameni. Nu suntem chiar atât de diferiți unii de alții pe cât am crede. Speranțele celor din Copenhaga și ale celor din Guadalajara și visurile celor din New York, din Delhi și Dubai, toate

duc în aceeași direcție: spre fericire. *Lykke* este cuvântul danez pentru „fericire”, dar fericire înseamnă și *felicidad*, dacă ești spaniol, *Glück* sau *bonheur*, dacă ești german sau francez. Indiferent cum îi spunem, ora poveștilor va genera zâmbete în sălile de clasă, oriunde ne-am afla în această lume.

În urmă cu vreo doi ani, eram la schi în Italia, cu niște prieteni. Încheiasem ziua și eram pe balcon, în cabana noastră, bucurându-ne de soare și de cafele. Apoi, cineva și-a adus aminte că mai aveam niște resturi de pizza în frigider, iar eu am exclamat:

— Așa arată fericirea? Eu așa cred.

Și nu eram singurul. În ciuda faptului că prietenii mei de pe balcon erau din țări diferite – din Danemarca, India și Statele Unite –, simțeam, cu toții, că gestul de a împărți mâncarea cu prietenii, sub soarele cald și blând de martie, privind spre frumoșii munți acoperiți de zăpadă, se apropia extrem de mult de fericire. Chiar dacă ne născuserăm pe continente diferite, fuseserăm crescuți în culturi diferite și educați în limbi diferite, aveam, cu toții, același sentiment: așa arăta fericirea.

La scară mult mai mare și mai științifică, iată ce lucruri putem înțelege din datele despre fericire. Ce au oamenii fericiți în comun? Fie că ești din Danemarca, din Statele Unite sau din India, care sunt numitorii comuni ai fericirii? Noi am făcut genul acesta de cercetări ani de zile, în ceea ce privește sănătatea: de exemplu, care sunt numitorii comuni pentru oamenii care ajung să trăiască o sută de ani? Date fiind aceste studii, știm că alcoolul, tutunul, exercițiul fizic și alimentația influențează, toate, durata vieții. La Institutul de Cercetare a Fericirii, folosim aceleași metode pentru a înțelege ce anume contează pentru fericire, pentru satisfacția și calitatea vieții.

Dați-mi voie să vă primesc în casa institutului – capitala fericirii: Copenhaga.

Este ora patru după-amiază în Copenhaga. Străzile sunt animate de bicicliști, de oamenii care pleacă de la birou pentru a-și lua copiii de la școală.

Un cuplu care a cumulat concediul plătit de maternitate și de paternitate, de cincizeci și două de săptămâni, se plimbă pe malul apei. Un grup de studenți înoată în apele limpezi din port, fără griji, nu doar pentru că nu există taxe de școlarizare pentru învățământul superior, dar studenții primesc de la guvern echivalentul net a 590 de lire, în fiecare lună. Totul merge ca uns, în Danemarca. Bine, aproape totul. În urmă cu patru ani, un tren a sosit cu cinci minute întârziere. Fiecare pasager în parte a primit o scrisoare de scuze din partea prim-ministrului și un scaun de designer la alegere, drept compensație.

Cu știri după cum urmează, de prima pagină, în ultimii zece ani, e ușor să-ți imaginezi Danemarca drept un fel de utopie.

Danemarca – cea mai fericită țară din lume

Copenhaga: capitala fericită

Danemarca, locul anotimpului veșnic al bucuriei

Cel mai fericit loc din lume

Danemarca: oficial, cea mai fericită țară din lume. Din nou.

Raportul mondial asupra fericirii: ar trebui să locuiți în Danemarca!

Haideți să lămurim un lucru: eu sunt mare fan al Danemarcei, atât în calitatea mea de cercetător al fericirii, cât și în aceea de cetățean. Când văd copii de șapte ani îndreptându-se în siguranță pe biciclete, către școală, neînsoțiți, zâmbesc. Când văd părinți lăsându-și copiii să doarmă nesupravegheați în cărucioare în fața cafenelelor, fără să-și facă griji pentru ei, zâmbesc. Când văd oameni înotând în apele limpezi ale portului din Copenhaga, zâmbesc.

Pentru mine, nu este surprinzător că o țară pașnică, unde există asistență medicală gratuită pentru toată lumea, unde copiii pot merge la facultate, indiferent de cât câștigă părinții, și unde fetițele

pot visa să ajungă prim-miniștri, se clasează ca una dintre cele mai fericite din lume, conform „Raportului mondial asupra fericirii”, realizat de Națiunile Unite.

Dar înseamnă asta, oare, că Danemarca are o societate perfectă? Nu. Cred eu că Danemarca oferă condiții *relativ* bune astfel încât cetățenii ei să se bucure de un nivel *relativ* ridicat al calității vieții și al fericirii? Da. Și cred și că Japonia a avut cea mai mare speranță medie de viață din lume anul trecut, dar asta nu înseamnă că sunt convins de faptul că fiecare japonez trăiește exact 83,7 ani.

Danemarca e, în mod obișnuit, în fruntea clasamentului celor mai fericite țări, dar este important să înțelegem că aceste clasamente se bazează pe medii. De exemplu, în ultimul Raport mondial asupra fericirii, danezii au înregistrat o medie de 7,5, pe o scara de la 0 la 10.

De asemenea, în vreme ce unele lucruri merg extrem de bine în Danemarca, altele sunt... putrezi. Țările scandinave sunt fruntașe în clasamentele despre fericire – dar nici danezii, nici norvegienii, nici suedezii nu au monopol pe fericire. Trăind în Danemarca, am învățat că, deși putem învăța cu toții multe lucruri de la țările scandinave, când vine vorba de calitatea vieții, lecții de fericire găsim la toate popoarele lumii. Cheile fericirii sunt răspândite peste tot, fiind de datoria noastră să le adunăm.

Dacă ne uităm la Raportul mondial asupra fericirii, există o diferență de patru puncte între țările cele mai fericite și țările cele mai nefericite, iar trei dintre aceste patru puncte sunt explicate prin șase factori: comuniune (sau simțul comunității), bani, sănătate, libertate, încredere, bunătate. Am dedicat câte un capitol fiecăruia dintre acești factori și, pe rând, vom căuta să înțelegem de ce afectează aceste lucruri starea de bine, vom lua lecții de fericire de la oameni din toată lumea și vom descoperi moduri în care noi înșine am putea deveni mai fericiți – la final văzând cum am putea asambla aceste elemente pentru a crea o hartă a comorii care este fericirea și pe care s-o putem găsi.

Ca idee, 80% în ceea ce privește diferențele în materie de fericire ține de ceea ce se află în *interiorul* țărilor. Cu alte cuvinte, poți găsi danezi foarte fericiți și foarte nefericiți – și poți găsi togolezi foarte fericiți și foarte nefericiți. Așa că politicile țărilor sunt una, iar comportamentul și perspectiva noastră asupra vieții sunt cu totul altceva.

Așadar, care sunt numitorii comuni ai celor mai fericiți oameni din lume, ce putem învăța de la țările de pe glob când vine vorba de fericire, și ce putem face pentru a fi mai fericiți? Acestea sunt câteva dintre întrebările la care încearcă să răspundă cartea de față. Va dezvălui secretele celor mai fericiți oameni și va căuta binele în lume. Haideți cu mine la vânătoare de comori!

CAPITOLUL DOI CUM MĂSURĂM FERICIREA?

CUM MĂSURĂM FERICIREA?

În dimineața zilei de 9 noiembrie 2016, am fost trezit la ora 5 de alarmă, în hotelul unde eram cazat. Mă aflu în inima Parisului, pentru o rundă de interviuri, iar orașul avea să comemoreze, în curând, un an de la atacurile teroriste.

Oamenii s-au adunat în holul hotelului, cu ochii cârpiți de somn, în halatele albe de baie. La ora 5:30 totul s-a încheiat, dar nu mai avea rost să încerc să adorm din nou. Adrenalina îmi pompa încă prin corp, și tocmai mă întorsesem din Asia, deci ceasul meu interior era cu șapte ore înaintea orei locale. Am decis să lucrez, așa că mi-am deschis geanta, să-mi scot laptopul. Atunci am constatat că îmi lăsasem computerul nou-nouț în avion (să verificați întotdeauna buzunarul scaunului din față!). Și nu salvasem primele capitole ale acestei cărți decât pe acel calculator.

Eram frustrat, obosit și nervos. Mi-am zis că mi-ar fi prins bine niște vești bune și mi-am dat seama că, la ora aceea, trebuia să se fi terminat deja numărarea voturilor de la alegerile prezidențiale din Statele Unite, așa că m-am gândit că o să mă înveselesc văzând discursul victorios al primei femei președinte din SUA, prin urmare, am pornit televizorul.

Aveam programate, pentru ziua aceea, opt interviuri, unul după altul. Opt jurnaliști care, foarte probabil, aveau să-mi pună cu toții întrebarea: „Studiați fericirea, așadar dumneavoastră cât de fericit sunteți?”

Așadar, cât de fericit eram? Poți cuantifica sentimentele? Cum măsurăm fericirea?

Felul în care lumea a măsurat fericirea timp de decenii poate fi rezumat astfel: imaginați-vă două prietene care se întâlnesc după

mult timp. „Ce mai faci?”, o întrebă una pe cealaltă. „Eu fac 40.800 de euro pe an”, răspunde aceasta. Nimeni nu vorbește astfel, dar așa măsoară lumea starea de bine, încă din timpuri străvechi. Punem semnul egal între bani și fericire. Și, deși banii contează, nu sunt singurul lucru care contribuie la fericirea noastră.

Din păcate, așa a măsurat lumea fericirea până de curând. S-a folosit venitul ca simbol al fericirii, al stării de bine sau al calității vieții, iar PIB-ul pe cap de locuitor a fost indicatorul progresului unei nații. Unul dintre motive este că venitul – la nivel național sau personal – este obiectiv. În schimb, fericirea nu. Fericirea este subiectivă.

Aceasta este, adesea, prima reacție de care am parte de la oamenii care aud că Institutul de Cercetare a Fericirii încearcă să măsoare această stare:

„Cum să măsoari fericirea, este atât de subiectivă!”

Da, bineînțeles că fericirea e subiectivă, și așa și trebuie să fie. Pentru mine, asta nu e o problemă. În cercetările pe care le fac, mă interesează ce simte fiecare despre viața lui. Asta contează. Eu cred că fiecare om în parte este cel mai în măsură să spună dacă este fericit sau nu. Cum se simte fiecare dintre voi este noul nostru etalon – după care eu încerc să înțeleg de ce vă simțiți astfel. Dacă un om este mai fericit decât vecinul lui, care are o casă mai mare, o mașină de lux și soția perfectă, conform măsurătorilor noastre, acest om, din cei doi, este cel care face lucrurile corect, și nu vecinul lui.

Este dificil să măsoari ceea ce e subiectiv, dar nu imposibil. O facem tot timpul când vine vorba de stres, de anxietate și de depresie, care sunt, și ele, fenomene subiective. În final, totul se rezumă la cum ne percepem noi, ca indivizi, viața.

Fericirea înseamnă diverse lucruri pentru diverși oameni. Pentru tine, definiția fericirii e una, pentru mine e alta. În prezent, etichetăm ca fericite diferite lucruri, fapt pentru care, din punct de vedere științific, ne îngreunăm munca. Așadar, primul lucru pe care trebuie

să-l facem este să desfacem conceptul de fericire în părțile lui componente.

De exemplu, dacă luăm starea economiei, am putea-o descompune în indici precum: PIB, rate de creștere, dobândă și șomaj. Fiecare indicator ne dă informații suplimentare despre starea economiei. Același lucru este valabil și pentru fericire. Este un termen-umbrelă. Așa că îl desfacem în părți componente, pe care le analizăm separat. Haideți să ne întoarcem la dimineața aceea din Paris.

Cât de fericit am fost?

Dacă analizăm cât de fericit mă simțeam în acel moment, ei bine, eram furios că îmi uitasem laptopul, eram obosit și eram trist să aflu că pe mulți americani îi așteptau patru ani dificili. Pe scurt, eram furios, obosit și trist. Fericit? Nu prea, și destul de departe de relaxarea simțită atunci, pe balconul scaldat de soare, de undeva din Alpi, mâncând niște bucățele de pizza cu prietenii. Pe de altă parte, eram în plin turneu prin care-mi lansam cartea și mă bucuram de privilegiul de a discuta cu oameni din toată lumea despre munca mea și despre fericire, așa că, per ansamblu, viața mea era bună.

CELE TREI DIMENSIUNI ALE FERICIRII

Prima lecție, pentru cercetarea fericirii, este deosebirea dintre a fi fericit în acest moment și a fi fericit, în general. Noi numim aceste două stări dimensiunea afectivă, respectiv dimensiunea cognitivă.

Dimensiunea afectivă – sau hedonică – examinează emoțiile pe care le au oamenii zi de zi. Dacă analizați ziua de ieri, ați fost deprimați, triști, anxioși, îngrijorați? Ați râs? V-ați simțit fericiți? V-ați simțit iubiți?

Pentru a surprinde dimensiunea cognitivă, oamenii trebuie să facă un pas înapoi și să-și evalueze viața. Cât de mulțumiți sunteți de viața voastră, în total? Cât de fericiți sunteți, în general? Gândiți-vă la

cea mai bună viață posibilă pe care ați putea-o avea și la cea mai rea. Unde simțiți că vă poziționați în acest moment? Pentru voi, cea mai bună viață imaginabilă ar putea presupune faimă și bogăție sau faptul de a sta acasă cu copiii, educându-i. În opinia mea, perspectivele acestea, deși diferite, au aceeași valoare. În încercarea de a evalua fericirea, contează care este visul pe care îl aveți și cât de aproape vi se pare că sunteți de trăirea lui.

Desigur, dimensiunile afective și cognitive sunt legate și se suprapun într-o oarecare măsură. Dacă zilele vă sunt pline de emoții pozitive, veți raporta, foarte probabil, niveluri mai ridicate de satisfacție generală în viață. La fel, putem avea dimineți de rahat și, totuși, să simțim că viața noastră este, în general, minunată.

Pentru a face lucrurile și mai complicate, dați-mi voie să introduc o a treia dimensiune numită **eudemonism**. Acesta este cuvântul grecesc antic pentru fericire și se bazează pe percepția lui Aristotel asupra fericirii. Pentru el, viață bună însemna o viață plină de sens și de scop. În această carte, mă voi concentra mai ales pe fericirea generală – dimensiunea cognitivă oameni care simt că au o viață minunată, dar vom arunca o privire și asupra stărilor noastre cotidiene, cât și asupra simțului scopului.

Odată ce am analizat aceste trei dimensiuni, ceea ce facem, în mod ideal, noi, la Institutul de Cercetare a Fericirii, este să urmărim oamenii de-a lungul timpului. Nu la modul înfiorător, al hărțuirii, ci științific.

Monitorizăm grupuri mari de oameni pe perioade lungi de timp, pentru a vedea în ce fel le influențează schimbările din viața lor starea de fericire. Dacă v-aș urmări pe voi și pe alți zece mii de oameni, anumite schimbări semnificative se vor petrece sigur în următorii zece ani, producând diferențe în ceea ce privește nivelul de fericire. Unii se vor îndrăgosti, alții își vor pierde iubirea; unii vor fi promovați, alții vor fi concediați; unii se vor muta la Londra, alții vor pleca din oraș; unii vor frânge inimi, altora le vor fi frânate inimile. În

următorii zece ani, suișurile și coborâșurile sunt garantate, vom fi martorii victoriilor și ai înfrângerilor – și cel puțin un cercetător distrat, cu haină cu petice în coate, își va uita laptopul în avion. Întrebarea care se pune e următoarea: cum influențează aceste evenimente și schimbarea circumstanțelor vieții diferitele dimensiuni ale fericirii? Care este impactul mediu asupra satisfacției de viață a oamenilor dat de dublarea veniturilor, de căsătorie sau de mutatul la țară? *Asta încercăm noi să înțelegem.*

Media combinată a Raportului mondial asupra fericirii,
2013-2017



locul 1
Danemarca
7,57



locul 2
Elveția
7,56



locul 3
Norvegia
7,55

Rata medie a fericirii, pe o scară de la 0 la 10

Islanda: 7,48	Irlanda: 6,97
Finlanda: 7,41	Luxemburg: 6,93
Canada: 7,4	Belgia: 6,93
Olanda: 7,4	Mexic: 6,9
Suedia: 7,35	Brazilia: 6,85
Australia: 7,3	Oman: 6,85
Noua Zeelandă: 7,28	Germania: 6,84
Israel: 7,26	Emiratele Arabe Unite: 6,81
Austria: 7,17	Marea Britanie: 6,79
Costa Rica: 7,16	Panama: 6,77
Statele Unite: 7,07	Singapore: 6,66
Puerto Rico: 7,03	Chile: 6,65

Nu este ușor. Deși ați putea constata că, în general, oamenii care trăiesc la țară sunt mai fericiți decât cei care trăiesc în orașe mari – și poate că este adevărat că fericirea oamenilor crește dacă se mută la țară –, nu putem fi întotdeauna siguri de cauză și nici de efect. Poate că oamenii care se mută și trăiesc în orașe mari sunt mai puțin fericiți nu prin prisma marelui oraș, ci ca o consecință a felului în care devin alegând să trăiască într-un oraș mare. Poate că oamenii atrași de marile orașe sunt mai ambițioși, iar dezavantajul celor ambițioși este că sunt nemulțumiți cronic de starea de fapt a lucrurilor. La modul ideal, aș face un experiment cu gemeni identici, care să fie separați la naștere și să se dea cu banul: care să crească și să trăiască tot restul vieții în oraș și care la țară. Dar guvernul spune că nu am voie să fac asta.

Cu alte cuvinte, există multe lucruri pe care nu le putem controla și există multe capcane în știința fericirii. Însă cea mai bună metodă pentru a ne asigura că *nu* dobândim cunoștințe în acest domeniu este să ne lăsăm păgubași și să spunem că nu putem realiza nimic. Eu încă nu am auzit un argument convingător pentru care fericirea ar fi singurul lucru de pe lumea aceasta care nu se poate studia în manieră științifică. Și da, ar fi mai ușor să stăm în fotoliile noastre, cu mâinile în poală, insistând că nu putem realiza nimic –, dar indivizii de acest fel nu au descoperit niciodată continente noi și nici nu l-au dus pe om pe Lună. Ceea ce mă face pe mine mândru că fac parte din specia umană – cu toate defectele și neajunsurile ei – este curiozitatea și imaginația noastră nemărginite. Suntem singura specie care, privind către o planetă roșie și pustie de pe cerul îndepărtat, va gândi: cum facem să ajungem acolo? Așadar, de ce nu am încerca să forțăm limitele în ceea ce privește calitatea vieții? Întrevăd un mare potențial de îmbunătățire a fericirii, prin mici ajustări ale comportamentului. Lucrurile mărețe au, uneori, începuturi modeste.

CAPITOLUL TREI

FAPTUL DE A FI ÎMPREUNĂ

RITUALURI ALE HRANEI ȘI FOCULUI

Peste drum de cabana unde îmi petreceam verile în copilărie, era un câmp deschis, cu iarba. Iarba creștea atât de înaltă, încât eu și fratele meu ne puteam croi tuneluri prin această pătură verde, jucându-ne acolo cu orele. Uneori, în iunie, câmpul era cosit, iar mirosul acela, de iarba proaspăt tunsă, mă va purta mereu înapoi, în zilele cu pricina.

Iarba era strânsă în baloți de fân, care deveneau, treptat, galbeni, sub soarele din mijlocul verii. Pe atunci, eram convins că baloții erau niște piese mari de Lego uitate acolo de *jætter* – uriași supranaturali din mitologia nordică. În orice caz, asta nu ne împiedica, pe mine și pe alți copii de pe stradă, să construim case și labirinturi din ei, înainte să fie curățat câmpul, pentru a se face loc focurilor, cu ocazia solstițiului de vară. Ritualul asociat solstițiului poate că e păgân, dar este, chiar și în prezent, tradiția mea preferată. Soarele nordic apune într-o noapte fără întunerice și focurile sunt aprinse în toată țara, pentru a sărbători miezul verii. Să nu uităm că danezii sunt descendenți direcți ai vikingilor, așa că ne place să vedem lucruri arzând: focuri de tabără, lumânări, sate întregi. Nu contează!

Nu mai țin minte dacă *știam*, pe atunci, ce este fericirea, stând acolo, cu picioarele goale în iarba, cu chipul încălzit de foc, cu o bucată de pâine proaspăt coaptă în mână și cu mâinile părinților puse pe umerii mei, dar sunt sigur că am *simțit* ceea ce am încercat mai târziu să înțeleg, dedicându-mi întreaga carieră acestui lucru. Copil fiind, nu aveam cuvintele potrivite pentru a descrie sentimentul, dar sunt sigur că, alături de fericire, am avut sentimentul comunității, sentimentul apartenenței, sentimentul de acasă. Acela era tribul meu.

Capacitatea focului și a hranei de a aduce oamenii împreună este aproape universală în toate culturile și ținuturile geografice. Iar,

uneori, trebuie să facem mai mult decât să aprindem o lumânare pentru a crea sentimentul de comunitate în jurul mesei la care mâncăm.

— Era să uit... a zis Janic, un jurnalist din Canada, care tocmai îmi luase un interviu la Institutul din Copenhaga. După ce am citit despre *hygge*, m-am dus și am cumpărat două sfeșnice și am început să aprindem lumânări în timpul cinei. Janic și soția lui au trei fii: doi gemeni de optsprezece ani și un al treilea fiu de cincisprezece ani.

— La început, când am aprins lumânările la cină, băieții au început: *Hei, ce se petrece? Ce-i cu romantismul ăsta? Vrei să iei cina singur cu mama?* A urmat o perioadă de adaptare, apoi au început ei să aprindă lumânările la cină. Dar, cel mai important, am observat că mesele noastre în familie, durează acum cu cincisprezece sau douăzeci de minute mai mult, deoarece – cum să descriu asta? – lumânările le induc băieților dorința de a povesti. Nu mai înfulecă mâncarea și atât, acum își sorb vinul și ne povestesc cum le-a fost ziua. Cina nu mai înseamnă doar mâncare, înseamnă să fim împreună.

Vorbitul la masă ne amintește că a împărți mâncarea hrănește mai mult decât corpul fizic. Hrănește prietenia dintre noi, susține legăturile noastre și chiar sentimentul de comunitate – iar acești factori sunt vitali pentru fericire.

Fie că ne gândim la cuvântul englezesc „companion”, la cuvântul spaniol „compañero” sau la cel francez „copain”, toate au la origine cuvintele latinești com și pañis, însemnând „cel cu care împărți pâinea”.

Pornind de la ritualurile referitoare la hrană și la foc, în jurul mesei, deducem că o viață bună se clădește pe legături și scop. Că bogăția noastră nu se estimează după dimensiunea conturilor din bancă, ci după rezistența legăturilor noastre, după sănătatea celor pe care îi iubim și după măsura în care ne arătăm recunoscători.

Fericirea nu vine din deținerea unei mașini mai mari, ci din a înțelege că facem parte din ceva mai mare – dintr-o comunitate – și că suntem în ea împreună.

Ceea ce aflăm noi, cei de la Institutul de Cercetare a Fericirii și cei care întocmesc Raportul mondial asupra fericirii, este că țările cele mai fericite vădesc un puternic simț al comunității, iar cei mai fericiți oameni au pe cineva pe care se pot baza la nevoie. De aceea, nu este o coincidență că danezii se numără nu doar printre cei mai fericiți din lume, ci și printre cei care se văd cel mai des cu prietenii și cu familiile lor și au încredere că prietenii le vor fi alături la greu.

Procentul oamenilor care cred că se pot baza pe prietenii lor, la nevoie:

Noua Zeelandă: 98,6%

Islanda: 95,7%

Danemarca: 95,5%

Spania: 95,5%

Irlanda: 95,3%

Australia: 95,1%

Finlanda: 94,2%

Canada: 93,9%

Elveția: 93,5%

Marea Britanie: 93,4%

Luxemburg: 93,4%

Norvegia: 93,1%

Austria: 92,5%

Suedia: 92,3%

Germania: 92,3%

Slovacia: 92,2%

Japonia: 91,0%

Federația Rusă: 90,7%

Italia: 90,7%

Cehia: 90,3%

Estonia: 90,2%

Statele Unite: 90,1%

Brazilia: 90,0%

Africa de Sud: 89,5%

Franța: 89,4%

Slovenia: 88,9%

Belgia: 88,4%

Olanda: 87,9%

Polonia: 86,3%

Israel: 85,7%

Portugalia: 85,1%

Letonia: 84,2%

Turcia: 83,6%

Grecia: 83,4%

Chile: 82,5%

Ungaria: 82,2%

Coreea de Sud: 75,8%

Mexic: 75,3%

Sursa: OECD; Indicele O viață mai bună 2016

PONT PENTRU FERICIRE:
MÂNCAȚI PRECUM FRANCEZII – CREAȚI RITUALURI ALE
HRANEI ȘI FOCULUI

Faceți-vă timp pentru mâncat! Valorificați ora mesei și stați cu prietenii, cu familia și cu colegii, savurați mâncarea și bucurați-vă de companie!

— Și la desert?

— Fără desert, dar aș dori o cafea după aceea, vă rog. *Un café américain.*

După susținerea unei prelegeri la Paris, am avut după-amiaza liberă și am mâncat de prânz într-un mic restaurant de lângă Musée d'Orsay, la granița dintre arondismentele 5 și 7.

— Fără desert, și comandați cafea americană la Paris. Sunteți un bărbat curajos, mi-a răspuns chelnerul, zâmbind.

Mâncarea nu este o joacă la Paris. Asta se vede, poate, cel mai bine în școlile lor de stat. Copiilor li se servesc mese cu trei feluri de mâncare, care pot fi o salată la aperitiv, un fel principal cu carne marinată de vițel, ciuperci și broccoli, și tartă cu mere la desert – și brânză și pâine, desigur. Șervetele de pânză și tacâmurile cu adevărat din argint arată că ritualul mesei este aproape la fel de important precum mâncarea în sine. Stai jos și iei masa în tihnă. Francezii mănâncă împreună. Acesta ar putea fi unul dintre motivele pentru care francezii își petrec cel mai mult timp din zi mâncând. Și, în ciuda faptului că oamenii au câte trei feluri de mâncare la masă și petrec atâta timp hrănindu-se, Franța continuă să aibă cea mai scăzută rată a obezității din Europa. Poate pentru că acei oameni mănâncă mai mult când stau în fața televizorului.

Conform unui studiu făcut de Universitatea din Liverpool, publicat în *American Journal of Clinical Nutrition*, aceștia mănâncă și cu 25% mai mult. În vreme ce majoritatea țărilor au recomandări nutriționale referitor la câte porții de legume și de fructe ar trebui consumate pe zi, una dintre recomandările oficiale, în Franța, este să

mănânci în compania altor oameni. Este un lucru pe care trebuie să ne propunem să-l facem mai des.

VIAȚA BUNĂ ȘI BINELE COMUN

În ultimii cinci ani, am stat de vorbă cu peste o mie de oameni despre motivul pentru care Danemarca – și Scandinavia, în general – ocupă locuri fruntașe în clasamentele despre fericire. Adesea, oamenii obișnuiesc să spună: „Danezii plătesc unele dintre cele mai mari taxe din lume, cum de sunt fericiți?”

Și, da, Danemarca are unele dintre cele mai mari cote de impozitare din lume. Venitul mediu, aici, este de aproximativ 39.000 de euro pe an, iar danezul de rând plătește în jur de 45% impozit pe venit. Dacă faci mai mult de 61.500 de euro pe an, se aplică o rată de impozitare suplimentară – care ajunge la 52%, odată depășit acest venit.

Cu toate acestea, eu cred că danezii sunt fericiți nu în ciuda impozitelor mari, ci datorită impozitelor mari – și majoritatea danezilor ar fi de acord cu mine. Aproape nouă din zece oameni care trăiesc în Danemarca spun că își plătesc bucuroși impozitele, conform unui sondaj de opinie realizat de Gallup, în 2014. Totul vine din înțelegerea faptului că a fi fericit nu înseamnă a avea o mașină mai mare, ci a ști că toți cei pe care îi cunoști și pe care îi iubești vor fi sprijiniți de sistem, la nevoie. De mare succes, în țările nordice, este înțelegerea legăturii dintre viața bună și binele comun. Noi nu plătim taxe; noi cumpărăm calitatea vieții. Contribuim la comunitatea noastră.

În Danemarca, cuvântul care înseamnă „comunitate” este *fællesskab*. *Fællesskab* poate fi separat în *fælles*, care înseamnă „comun” sau „împărțit”, și *skab*, care poate însemna fie „dulap”, fie „a crea”. Comunitatea nu este doar dulapul nostru comun (cu proviziile

noastre comune), ci este ceva ce creăm împreună. Eu cred că există o frumusețe în lucrul acesta.

Asemenea germanilor, noi, danezii, iubim cuvintele compuse.

O fi din cauza climatului rece, dar cuvintelor daneze le place să stea
îmbrățișate.

Råstofproduktionsopgørelsesskemaudfyldningsvejledning se referă la un manual despre completarea unui chestionar privind producția de materii prime. Acesta este și motivul pentru care jocul de Scrabble este considerat, în Danemarca, sport extrem și reprezintă cauza principală a leziunilor articulare ale mâinii. Există șaptezeci de cuvinte în dicționarul oficial al Societății pentru Limbă și Literatură Daneză care conțin cuvântul *fællesskab*.

Noi vorbim despre...

Bofællesskab:

Un sistem de locuințe la comun

Fællesgrav:

Un mormânt comun, de exemplu, în care mai multe persoane sunt înmormântate laolaltă

Fællesskabsfølelse:

Sentimentul comunității

Fællesøkonomi:

Agonisire comună, de exemplu, când cuplurile au un cont bancar comun

Skæbnefællesskab:

Un destin comun

Fællesskøn:

Gen comun. În vreme ce majoritatea limbilor împart substantivele în masculine și feminine, substantivele daneze se împart în cele fără gen și cele cu gen comun – un fel de substantive-hermafrodit, dacă vreți.

BOFÆLLESSKAB – FERICIREA LUCRURILOR ÎN COMUN

Casele descriu un cerc deschis în jurul curții comune. Este iunie, cerul este de un albastru intens, iar grădina este animată de chiotele copiilor care se joacă. Copii din mai multe familii intră și ies în fugă din case.

Spre deosebire de majoritatea copiilor din zilele noastre, acești băieți și aceste fetițe cresc înconjurați de o combinație neobișnuită de libertate și siguranță. Unii dintre ei joacă *kubb* – un joc pe iarbă, despre care se spune că ar fi fost inventat pe vremea vikingilor, și care presupune să arunci cu bețe în alte bețe. Un câine privește, ca și cum jocul ar fi cea mai mare invenție din toate timpurile. Alți copii sunt adunați în jurul unui foc de tabără alături de niște adulți.

— Salut, Mikkel, banditul! strigă un bărbat, zâmbindu-ne.

Jørgen este unul dintre locatarii de aici și îl cunoaște bine pe prietenul meu, Mikkel.

Mikkel a crescut aici. Locuiește în Copenhaga acum, însă vara trecută ne-am întors la casa copilăriei lui, ca să-l luăm pe tatăl său și să mergem, împreună, în călătoria noastră anuală pe mare. Ei navighează; eu fotografiez și insist să-mi numesc fotografiile *sailfies*¹. Chiar și așa, sunt invitat să îi însoțesc an de an. Nu putem parca lângă casă, deoarece locurile de parcare sunt la marginea acestei mici comunități, așa că parcurgi ultimii patruzeci de metri pe jos, traversând curtea comună, pentru a ajunge la casa părinților lui

¹ Joc de cuvinte intraductibil, de la englezescul *sail*, care înseamnă „a naviga”, și cu aluzie la *selfie*, practica prin care ne facem singuri fotografii. (n. red.)

Mikkel. Nu este o coincidență: zona este proiectată astfel pentru a încuraja interacțiunea socială și conversațiile spontane între locatari.

Locul se numește *Fælleshaven*. Da, un alt cuvânt compus. *Fælles* înseamnă „comun”, iar *haven* înseamnă „grădină”. Este o *bofællesskab*. *Fællesskab* înseamnă „comunitate”, iar *bo* înseamnă „a trăi”. O *bofællesskab* este un sistem de locuit în comun, care își are originile în Danemarca, dar care s-a răspândit rapid și în restul Scandinaviei, și în alte țări.

Inițiatorii au fost familii și persoane nemulțumite de modul în care trăiau. Unul dintre ei a fost Bodil Graa, care și-a exprimat opinia într-un articol intitulat „Copiii ar trebui să aibă o sută de părinți”, publicat în unul dintre ziarele importante din Danemarca, rugându-i la final pe oamenii de aceeași părere să ia legătura cu el.

Mulți au făcut-o și, cinci ani mai târziu, în 1972, a fost ridicat *bofællesskab* Sætterdammen. Este alcătuită din douăzeci și șapte de case independente și o casă comună mare și este situată lângă Hillerod, în nordul capitalei Copenhaga. Există, și în prezent, douăzeci și șapte de oameni care locuiesc acolo. Există o listă de așteptare cu cei care vor să cumpere casele libere. Azi, aproximativ cincizeci de mii de oameni locuiesc în sistem comun, în Danemarca, popularitatea acestuia fiind în continuă creștere.

Una dintre sutele de *bofællesskaber* daneze este *Fælleshaven*, locul unde a crescut Mikkel. Șaisprezece familii locuiesc aici, cu douăzeci de copii în total. Această *bofællesskab* este proiectată atât pentru intimitate, cât și pentru comunitate. Adică fiecare familie are o casă privată, cu toate dotările tradiționale, inclusiv cu bucătărie proprie. Dar casele private sunt adunate în jurul unui spațiu comun – o grădină și o mare bucătărie comună, cu sală de mese. Familiile trăiesc separat, și totuși împreună.

Dacă au chef, familiile mănâncă împreună de luni până joi. De obicei, există între treizeci și patruzeci de persoane la masă; o masă, pentru un adult, costă în jur de 20 de coroane daneze (aproximativ

2,69 de euro), iar pentru un copil, jumătate. Ca să vă faceți o idee despre cât de puțin înseamnă această sumă, vă pot spune că o café latte vă poate costa, în Copenhaga, 40 de coroane daneze.

Dar nu prețul meselor la comun este ceea ce îi atrage cel mai mult pe majoritatea oamenilor de aici. Pentru familiile cu copii mici contează mai ales că, patru nopți pe săptămână, adulții scapă de grija cumpăraturilor de alimente și a preparării cinei. În schimb, își ajută copiii la teme, îi învață să facă un foc de tabără și joacă partide de *kubb* cu ei. O săptămână, la aproximativ șase luni, le vine rândul să formeze echipa care pregătește cina, iar copiii mai mari ajută și învață să gătească. Gătitul durează, de obicei, trei ore, de la prepararea mâncării până când sunt spălate toate vasele – desigur, cu o pauză pentru mâncat de seară și pentru o ceașcă de cafea, după. Dar, în majoritatea serilor, locuitorii din Fælleshaven se pot relaxa în așteptarea clopoțelului care îi anunță că este gata cina.

În afara zonei de luat masa și a focului de tabără, Fælleshaven mai are și o grădină de legume comună, un loc de joacă și un teren de sport, un fel de studio artistic, un atelier și camere de oaspeți, pentru situația în care oamenii au prea mulți musafiri și spațiu insuficient în casele lor. Organizarea presupune, de asemenea, că există mereu cineva care să se joace cu copiii. Familiile nu trebuie să angajeze o bonă. Dacă părinții vor să meargă la cinema sau la teatru, își trimit, pur și simplu, copiii la prietenii lor din curte.

Conform Biroului Național pentru Statistică din Danemarca, numărul sistemelor *bofællesskaber* a crescut cu 20% în ultimii șase ani. Este atrăgător mai ales pentru familiile care caută un mediu propice dezvoltării morale și emoționale a copiilor și pentru persoanele mai vârstnice, în pericol de izolare socială.

În urmă cu câțiva ani, Max Pedersen, un antropolog danez, a făcut un studiu cuprinzător referitor la *seniorbofællesskaber*, un sistem de locuit în comun pentru vârstnici, și a descoperit că „este dificil să interpretezi datele și declarațiile altfel decât ca pe un succes pentru

bofælleskaber”: 98% au declarat că se simt în siguranță în comunitatea lor, 95% erau mulțumiți cu condițiile lor de trai – dar eu cred că rezultatul cel mai interesant e că 70% au declarat că au cel puțin patru prieteni printre vecini.

Pe câți dintre vecinii voștri i-ați descrie drept prieteni?



Numărul vecinilor considerați prieteni de către danezii care locuiesc în *bofælleskaber*

Sursa: Max Pedersen, Marele experiment (Det store eksperiment), 2013

Dar voi? Cunoașteți numele vecinilor voștri – și i-ați considera pe vreunii dintre ei prieteni?

Sistemul *bofælleskaber* ia avânt în toată lumea, crescând în popularitate în Canada, Australia și Japonia. Sute de complexe au fost deja create în Germania, SUA și Olanda. În 2014, publicația *The Guardian* a raportat că peste șaiszeci de proiecte de locuit în comun erau în pregătire în Marea Britanie. Jo Gooding, coordonator la UK Co-housing Network, spune, despre aceste proiecte, că sunt „comunități care se autoadministrează, fiind administrate independent de persoanele care fac parte din ele”.

Asemenea locului în care a crescut Mikkel, structura încurajează interacțiunea socială și atrage persoane vârstnice singure, care nu doresc să trăiască nici izolate, nici în cămine convenționale pentru bătrâni, dar și familii, care au de câștigat atunci când au copii de

crescut și cariere de întreținut, trăind în astfel de medii care le oferă sprijinul necesar. Conform *The Guardian*, s-a înregistrat o creștere de 100% între 2012 și 2014 și au fost terminate cel puțin optsprezece proiecte, „tendința fiind clară în orașe”, printre care Londra, Cardiff, Newcastle, Leeds și Cambridge.

În calitate de cercetător al fericirii, asta mă face... fericit. Dar nu trebuie să fii cercetător în domeniu pentru a-ți da seama de efectul pe care îl au un sentiment al comunității mai puternic, o stare sporită de liniște și de siguranță și relațiile de prietenie mai strânse asupra fericirii oamenilor.

Desigur, echilibrul între viața privată și cea la comun este decisiv în aceste sisteme, iar *bofællesskab* nu este pentru toată lumea, dar poate că putem lua elemente din ceea ce funcționează, pe care să le aplicăm în alte contexte. Este clar că apartenența la un trib are un efect pozitiv asupra stării noastre de bine. Așa că haideți să vedem câțiva pași concreți pe care îi puteți face pentru a crește spiritul comunitar în cartierul vostru.

CINCI MODURI DE SUSȚINERE A COMUNITĂȚII

1. CREAȚI UN REGISTRU PENTRU STRADA ORI SCARA DE BLOC UNDE LOCUIȚI

Bateți la ușile vecinilor voștri și prezentați-vă. Sau, pentru noi, ceilalți, introvertiții, puneți câte un formular în cutia poștală a fiecăruia. Spuneți-le oamenilor că realizați lista pentru situații în care va plesni vreo țeavă sau pentru alte urgențe de acest gen. Solicitați-le numele și datele de contact, dar inserați și un chestionar care să vă ajute să cunoașteți oamenii mai bine.

Ați avea grijă de un câine ori de o pisică? (Da! De asemenea, aș putea, vă rog, să vă scot câinele la plimbare din când în când?) Care este cartea dvs. Preferată? (Eu oscilez mereu între *Marele Gatsby* și *Adio arme*) Câte limbi vorbiți? (În medie, trei. După o sticlă de vin:

cinci; înainte de cafea de dimineață, abia dacă mă descurc cu una.) Încercați să vă concentrați asupra abilităților care le-ar putea fi de ajutor celorlalți vecini. Cine se pricepe la calculatoare? Cine știe cum să schimbe un cauciuc? Cine știe să prepare conserve din fructe?

2. AMENAJAȚI UN SPAȚIU CU CĂRȚI DE ÎMPRUMUTAT

O metodă simplă pentru încurajarea discuțiilor în comunitatea voastră este realizarea unei minibiblioteci pe principiul „ia o carte și lasă alta în loc”. Minibiblioteca nu trebuie să fie sofisticată sau să cuprindă toate cărțile Bibliotecii din Alexandria. Pe scara unde locuiesc eu în Copenhaga, am pus niște cărți deasupra cutiilor poștale. Scara blocului aduce, acum, mai mult cu un cămin; e interesant să privești ce cărți sunt alese și practica încurajează interacțiunea între vecini. Colecția actuală de pe scara mea include titluri precum *O istorie concisă a arhitecturii*, *Marele Gatsby* și *Introducere în statistică*. Din nu știu ce motiv, primele două par a fi cele mai populare.

3. PE „PRISPĂ”

Există în curtea mea, chiar sub fereastra bucătăriei, o bancă pe care mă așez adesea și citesc. De pe bancă, se vede un castan înalt și auzi vântul prin frunzișul lui. Banca funcționează ca spațiu semiprivat – sunt singur, dar, în același timp, destul de aproape de spațiul public, încât oamenii să mă salute și să mă întrebe ce carte citesc. Nu o să ajungeți să vă cunoașteți niciodată vecinii, dacă nu îi vedeți la față. Astfel de spații – grădinile și verandele din fața caselor – țin cumva loc de prispă. Studiile arată că străzile cu asemenea zone semiprivatizate par mai sigure, iar oamenii tind să stea mai mult timp acolo. Să stai, pur și simplu, în fața casei emană o vibrație prietenoasă care încurajează interacțiunea. Puțini oameni ar îndrăzni să pună piciorul în bucătăria ta, ca să te salute, dar, dacă stai în fața casei, oamenii te pot cunoaște și la fel și tu pe ei. Datorită locului meu de citit de afară, am aflat că, deasupra mea, la etaj, locuiesc Peter și fiica lui, Katrine, iar mai sus locuiește Majed, care are un magazin de fructe (cu niște

piersici delicioase), și ultima oară când m-am întâlnit cu el, ieșea să facă prima tură cu bicicleta, după douăzeci de ani. În mod interesant, zgomotul făcut de vecini încetează să mai fie deranjant odată ce ajungi să le cunoști numele și poveștile.

4. ÎNCROPIȚI O GRĂDINĂ COMUNĂ

Poate că acolo unde locuiți nu există spații semiprivatē, pe post de „prispă”, dar poate există o bucată de pământ pe care să încropiți o mică grădină comună – o practică testată în timp, care trece dincolo de faptul de-a cultiva câteva legume proaspete, mergând până la cultivarea unui sentiment al comunității și al aceluia de a prinde rădăcini. Să îngrijești roșii nu este doar relaxant și propice meditației, dar îi și aduce pe vecini laolaltă și întreține dezvoltarea spiritului comunitar.

Cu alte cuvinte, aceasta este o modalitate grozavă de a crea o atmosferă rurală în mijlocul unui oraș mare. În plus, deși mai trebuie încă făcute cercetări, studiile sugerează că grădinăritul aduce mari beneficii sănătății mentale. Nu există o poțiune magică pentru vindecarea depresiei, dar, uneori, grădina poate funcționa ca liant între pat și lumea de afară, aducându-ne – literalmente – la lumină. În urmă cu câțiva ani, Institutul de Cercetare a Fericirii lucra pentru un oraș din Danemarca; acesta încerca să dezvolte o strategie prin care să amelioreze calitatea vieții cetățenilor săi, propunând realizarea unei grădini comunitare, pentru că una dintre principalele probleme cu care se confrunta orașul era singurătatea în comunitate. Ne-a plăcut ideea atât de mult, că am vrut să facem și noi o grădină. Și am făcut-o. În acel moment, biroul nostru se afla chiar peste drum de o biserică ce avea o bucată de teren nefolosit, așa că am cumpărat un camion de pământ, i-am invitat pe vecini alături de noi, am petrecut o întregă după-amiază de duminică aranjând douăzeci de straturi de plante și am încununat totul cu un mare grătar, la finalul zilei.

5. DEMARAȚI UN PROGRAM DE ÎMPRUMUTAT UNELTE

O bormașină electrică obișnuită este folosită doar câteva minute pe an, așa că nu este obligatoriu să avem cu toții una în casă. Bormașinile electrice, ciocanele, patru tipuri diferite de șurubelnițe – toate acestea ocupă spațiu; ca să nu mai vorbim de suflătoare de frunze și de zăpadă.

Un program de împrumut al uneltelor favorizează faptul de a intra în vorbă cu vecinii. Pe scurt, a folosi la comun cu vecinii anumite unelte potențează resursele și spiritul comunitar și reduce dezordinea, pentru toată lumea. Când întocmiți registrul cu datele vecinilor, puteți întreba și ce scule ar fi interesați să ia sau să dea cu împrumut – ori, dacă există spațiu disponibil la subsol, amenajați un raft pentru scule, la comun. Montați un panou cu două-trei unelte pe el, de exemplu un ciocan și o șurubelniță, și apoi adăugați altele, cu timpul. Bateți câteva cuie în panou, de care să agățați ciocanul. Puteți trasa și contururile sculelor lipsă, astfel încât vecinii să poată contribui la colecție, cu ce au ei în plus.

STUDIU DE CAZ SHANI

Shani a crescut în Gibson, un mic orașel din Canada, unde vindea zmeură în fața casei, ca să aibă bani de buzunar, iar vecinii îi făceau cu mâna când o vedeau ducându-se la școală.

Era genul de loc unde nimeni nu încuia ușa, însă, când a împlinit paisprezece ani, s-a mutat cu familia în Australia. A devenit profesoară – și nomadă, mutându-se din țară în țară, din oraș în oraș, căutând să ia legătura cu alți oameni pe care îi știa din Gibson.

Mai târziu, lucrând ca administratoare în școli cu copii dificili, Shani a clacat și a ajuns la epuizare fizică, psihică și emoțională, produsă de stresul prelungit și de depresie.

În vreme ce ea suferea psihic, prietenul ei, Tim, s-a îmbolnăvit fizic. Perioada cât lucrase ca pietrar și sculptor își lăsase amprenta asupra umerilor, a genunchilor și a încheieturilor de la mâini.

Cei doi locuiau pe strada Hulbert, o fundătură liniștită, cu treizeci și două de case. Strada Hulbert se află în Fremantle, o suburbie a orașului Perth, din vestul Australiei, dar ea ar putea fi plasată în orice oraș din lume, că puțini ar observa diferența. Era o stradă normală dintr-un cartier normal, dintr-un oraș normal. Până când Shani și Tim au organizat un curs de educație ecologică pentru vecinii lor. Cursul se întemeia pe ideea că o comunitate presupune durabilitate. Puteau ei să-și transforme suburbia de pe stradă într-o comunitate mai durabilă?

— Cum ne-ar plăcea să fie strada Hulbert? Dacă am putea face orice – nu vă gândiți la bani, nu vă gândiți la resurse, nu vă gândiți la cine ce o să facă –, ce ne-ar plăcea să vedem întâmplându-se pe strada noastră?

Adulții visau la zile în care să grădinărească și la întâlniri unde să bea ceai, o dată pe săptămână, iar copiii visau la jocuri de crichet și la meciuri de fotbal, în mijlocul străzii. Apoi, un copil de zece ani a spus:

— Mie mi-ar plăcea o rampă de skateboard pe stradă.

„Păi, chestia asta nu o să se întâmple niciodată”, s-a gândit Shani.

Dar, de fapt, a fost primul lucru care s-a întâmplat, grație unuia dintre vecini, care a găsit niște materiale și a avut abilitățile necesare construirii rampei. Rampa de skateboard a transformat strada dintr-un loc pe care intrai cu mașina într-o stradă pe care te jucai.

În același timp, strada era călcată des de hoți și exista o oarecare îngrijorare – mai ales din partea Annei, care avea optzeci și patru de ani și locuia singură, la capătul străzii.

— Așa că am dezvoltat ceea ce noi numim „Registrul de abilități al străzii Hulbert”. Inițial, a fost o listă cu date de contact, dar a devenit, apoi, mai mult de atât: ce aveți de împărțit – și de ce aveți nevoie, explică Shani.

Registrul conținea adresele poștale, numele, e-mailurile și numerele de telefon ale locatarilor și, cel mai important, abilitățile și resursele pe care le aveau oamenii – și abilitățile și resursele de care ar fi putut avea ei nevoie.

Unul dintre lucrurile de folos unui locatar era ca oamenii să îl ajute să consume dudge, deoarece, în anotimpul dudelor, avea prea multe. Pentru asta, nu trebuia să cumpere nimeni o roabă – putea fi împrumutată de la Brian, de la numărul 33. Iar, dacă aveai nevoie de cărucior, îl puteai împrumuta de la Philip, de la numărul 29. Și, desigur, Obi, de la numărul 23, putea să aibă grijă de pisica ta.

Registrul a scos la iveală faptul că trei doamne doreau să învețe mai multe despre cântat – iar pe stradă locuia și o fostă dirijoare de cor – și uite-așa a luat ființă Corul de pe strada Hulbert.

Peticele de pământ din jurul străzii au fost cultivate cu legume – și așa a fost creată Grădina de pe strada Hulbert. Curând, a devenit ceva obișnuit ca oamenii să ajungă acasă și să găsească la ușă cartofi și morcovi.

– Cum ați obținut aprobarea? o întrebau oamenii pe Shani.

– Aprobare, credeți că am eu nevoie de aprobare? răspundea ea și, pe baza acestei filosofii, au început Filmele de pe strada Hulbert – o dată pe lună, toți locatarii ieșeau pe stradă să se uite la un film împreună. Oamenii veneau cu scaune de acasă și fiecare aducea câte ceva de mâncare.

Printre resursele comunității au ajuns să se numere: o bicicletă cargo folosită la comun, sistemul de schimb de cărți de pe strada Hulbert (adu o carte, ia o carte) și un cuptor de pizza pe roți (care nu este încă în proprietatea nimănui și este folosit de toți), comunitatea întâlnindu-se săptămânal pentru seri de mâncat pizza. Și ar mai fi caprele. Da, capre. Două familii au fost de acord să dea jos gardul dintre curțile lor, făcându-se, astfel, loc pentru două capre.

Cuptoare de pizza folosite la comun și capre crescute la comun în curțile din fața caselor, iată măsuri bune de consolidare a comunității

de pe o stradă, dar poate că dovada cea mai bună au reprezentat-o reacțiile celor de aici când lui Shani și Tim le-au fost furate seiful, în care aveau bani, un calculator și copiile de rezervă ale fișierelor de pe calculator. Vecinii au venit la ei cu mâncare și bani (chiar și cu un bilet: „Vă ofer 500 de dolari, pentru că pot. Vă rog să nu mi-i înapoiati”). Un vecin a realizat un Dropbox, pentru a ajuta la recuperarea fișierelor și a fotografiilor pe care le pierduseră Shani și Tim. Fiul unui vecin i-a dat lui Shani prima pâine coaptă vreodată de el și întreaga lui colecție de scoici, alături de o felicitare pe care scria: „Dezamăgirile vieții sunt mai greu de îndurat când nu știi nicio înjurătură”.

— Ce le-ai recomanda oamenilor să facă pentru a realiza și ei ce ai făcut tu? am întrebat-o pe Shani.

— Să nu facă nimic din ce am făcut noi, a răs ea. Să își dea seama ce funcționează pentru ei. Care este elementul sub care își pot consolida comunitatea. Aflați ce îi interesează pe oameni, ce îi unește, și construiți pe această bază. Unul dintre prietenii mei a ajuns să consolideze comunitatea pe strada lui pornind de la roșii. Acum există cincisprezece familii care se adună anual să pună roșii la conservat.

Există câteva lucruri pe care le putem învăța din povestea lui Shani. În primul rând, o comunitate definită are un avantaj: strada Hulbert este o fundătură, ceea ce înseamnă că această comunitate este clar delimitată geografic. Eu bănuiesc că acesta este și unul dintre motivele pentru care cei care trăiesc pe insule au, uneori, un sentiment comunitar și identitar mai puternic. În al doilea rând, trebuie să căutăm să dispunem de un spațiu public care poate fi folosit – o stradă închisă are avantajul că nu este circulată de mașini, dar la fel stau lucrurile și cu un petic comun de spațiu verde. În al treilea rând, unul dintre factorii motivaționali cei mai puternici îl reprezintă visurile. Martin Luther King nu a spus: „Am avut un coșmar”, iar pe strada Hulbert ceea ce a însuflit eforturile

comunității a fost întrebarea lui Shani despre cum le-ar plăcea oamenilor să fie strada lor. Sau, în cuvintele lui Antoine de Saint-Exupéry, autorul *Micului prinț*:

„Dacă vrei să construiești o corabie, nu bate oamenii la cap să strângă lemne și nu le da sarcini și nu-i pune la muncă, ci fă-i, mai degrabă, să tânjească după marea îndepărtată, nesfârșită.”

Antoine de Saint-Exupéry

PONT PENTRU FERICIRE:

CONSOLIDAȚI COMUNITATEA DE PE O STRADĂ

Creați coeziune în cadrul comunității voastre realizând un registru cu abilități și resurse care pot fi de folos tuturor.

După modelul lui Shani și al comunității de pe strada Hulbert, începeți prin a închea legături cu vecinii voștri. Unora poate le este teamă să bată la ușa unui vecin pentru prima oară, dar răsplata poate întrece așteptările.

Realizați un registru pentru strada sau scara de bloc pe care locuiți, în care să întrebați dacă vecinii au cărți pe care le-ar plăcea să le doneze pentru minibiblioteca pe care o organizați sau dacă le-ar plăcea să participe la încropirea unei grădini comunitare în apropiere.

Cel mai important este să începeți să vorbiți cu vecinii, să le învățați numele, să aflați ce abilități au, ce interese, ce nevoi și să construiți o comunitate în jurul lor – o comunitate unică, asemenea oamenilor care locuiesc pe strada voastră.

E NEVOIE DE UN SAT PENTRU A CREȘTE FERICIREA

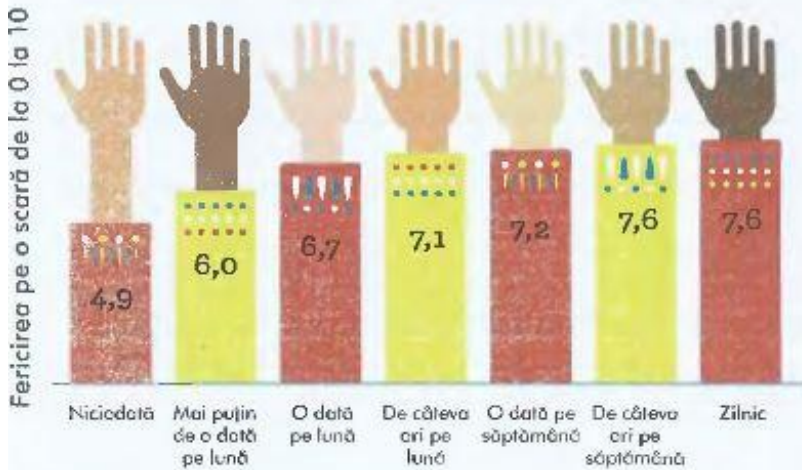
Gândiți-vă la un moment când v-ați simțit fericiți sau – nu ezitați să vă potoliți un pic gândurile – la un moment în care v-ați simțit bine. Când ați râs sau ați zâmbit. Amintiți-vă de acel moment și încercați să surprindeți detaliile situației.

Există șansa să fie vorba de un moment în care erați în compania altor oameni. Amintirea mea este despre momentul acela de la cabană, de după o zi de schiat, înconjurat de prieteni, cu focul arzând în șemineu și cu un pahar de whisky.

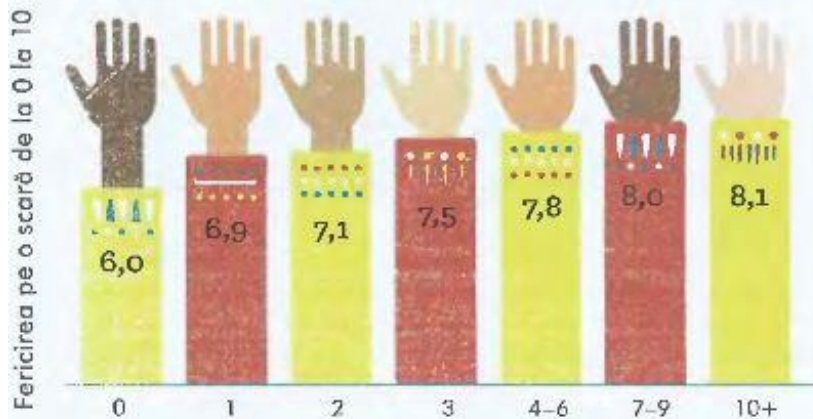
Le-am cerut oamenilor din toată lumea să se gândească la momente frumoase și, foarte des, în amintirile pe care le au, sunt în compania altor oameni. Ceea ce nu dovedește nimic despre importanța oamenilor, când vine vorba de fericire. Și, totuși, oamenilor le vine mai ușor să rememoreze cifre și date, dacă li se dau anumite scene cu care să le asocieze.

Așadar, ce spun dovezile? Ei bine, dacă ne uităm la cât de des se întâlnesc oamenii cu prieteni, colegi sau rude, se poate observa un tipar clar. Cu cât oamenii se întâlnesc mai des cu alții, cu atât sunt mai fericiți. Totuși, cantitatea este una, calitatea este altceva.

Cât de des vă întâlniți cu prieteni, rude, colegi?



Cu câți oameni puteți discuta chestiuni intime și personale?



Sursa: Chestionarul Social European, ediția a 7-a

Cred că știți și voi cum e să te simți singur într-o încăpère plină de oameni. Ne putem vedea și întâlni cu alți oameni, dar important este să creăm o conexiune. Mă înțelegi? Te înțeleg? Ai destulă încredere în mine pentru a lăsa garda jos, pentru a-mi spune ce gândești cu adevărat? Pentru a mă lăsa să ajung la tine? Vedem acest lucru reflectat și în cifre. Cu cât există mai mulți oameni cu care putem vorbi despre chestiuni personale, cu atât suntem mai fericiți.

Așadar, singurătatea dăunează fericirii. Uluitor, nu-i așa? Cu mai bine de două mii de ani în urmă, Aristotel a evidențiat faptul că omul este un animal social, iar, în anii 1940, piramida lui Maslow a nevoilor umane arăta că dragostea și apartenența vin imediat după nevoile fundamentale de siguranță și după nevoile fiziologice.

Azi, cercetările moderne despre fericire bazate pe *big data*, reflectă acele descoperiri. Raportul mondial asupra fericirii al ONU arată că aproximativ trei sferturi dintre diferențele existente între nivelurile de fericire în diferitele țări din lume se reduc la șase factori.

Unul dintre ei este susținerea socială. Îi vom analiza pe ceilalți cinci în următoarele capitole. Sprijinul social se măsoară întrebând dacă oamenii au pe cineva pe care să se bazeze la nevoie. Este o metodă binară și foarte brută de măsurare, dar avem date obținute astfel din întreaga lume, și asta chiar determină nivelul de fericire.

Din fericire, în țările din OECD (Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică), 88% consideră că au cunoștințe pe care să se bazeze la nevoie. Oamenii din Noua Zeelandă, Islanda și Danemarca se simt cel mai în siguranță. În aceste țări, 95% sau chiar mai mult cred că prietenii lor îi vor susține la nevoie, în vreme ce oamenii din Ungaria, Coreea de Sud și Mexic raportează cel mai scăzut nivel de încredere, de 82%, 76% și respectiv 75%,.

În urmă cu câțiva ani, am sunat la banca la care sunt client, pentru a vedea dacă puteam să împrumut niște bani, ca să-mi cumpăr o locuință. Când am spus că mă ocup cu studiul fericirii, bărbatul de la celălalt capăt al firului a amuțit. Pe scurt, aveam treizeci și cinci de

ani, eram necăsătorit, deci următoarele câteva luni am dormit pe canapeaua prietenului meu, alături de cele două pisici ale lui. Știți voi, un vis, nu altceva. Dar nu am disperat; știam că oamenii mă vor ajuta.

PONT PENTRU FERICIRE:

FACEȚI CA OLANDEZII – SĂRBĂTORIȚI ZIUA VECINILOR!

Faceți efortul de a sta de vorbă cu vecinii voștri. Întâlniți-vă cu ei la cafea, munciți împreună în grădina comună sau opriți-vă, pur și simplu, să schimbați o vorbă cu ei, data viitoare când îi vedeți.

Conform unui proverb olandez, mai bine să ai un vecin apropiat decât un prieten îndepărtat. Începând cu 2006, olandezii sărbătoresc Ziua Națională a Vecinilor în fiecare an, pe 26 mai. Totul a început de la intenția de a aduce laolaltă vecinii și a luat amploare, devenind un eveniment sărbătorit în două mii de cartiere olandeze. A fost inspirat de un sondaj care a arătat că trei din patru olandezi au ajuns la concluzia că era mult mai plăcut să locuiască în cartierele în care vecinii erau implicați în diferite activități și a fost inițiat de o companie olandeză producătoare de cafea, Douwe Egberts, cu scopul de a-i aduce pe vecini laolaltă. Mai apoi, Douwe Egberts a colaborat cu Oranjefonds, care, începând cu 2008, a alocat cartierelor fonduri pentru aniversarea anuală a acestei zile. Evenimentele sunt diverse, de la petreceri în plină stradă, la o ceașcă de cafea băută cu vecinii cu care nu socializezi de obicei. Faceți un efort și, pe 26 mai, anul viitor, salutați-vă vecinii sau invitați-i la un ceai.

BOWLING ÎMPREUNĂ

În anul 2000, Robert Putnam, profesor la Harvard și politolog, a publicat cartea Bowling Alone (Bowling de unul singur), despre declinul societății civile americane. Diagnosticul lui Putnam a fost că americanii se implicau din ce în ce mai puțin în viața comunităților din care făceau parte, lucru dăunător pentru întreaga societate americană.

Americanii nu prea mai participau la muncă voluntară, nu prea mai mergeau la biserică, nu-și cunoșteau vecinii, nu invitau prieteni acasă, nu mergeau în baruri, nu mai participau la reuniuni și nici nu mai petreceau, pur și simplu, timp cu prietenii (și cu pisicile lor).

Acesta este, parțial, motivul pentru care, în ultimele decenii, țări precum SUA au devenit mai bogate, dar au înregistrat, în același timp, și o scădere a nivelului fericirii. Peste tot în lume, oamenii par a căuta fericirea unde nu trebuie. Și, ca și cum lucrurile n-ar fi și-așa destul de rele, situația aceasta nu e specifică doar pentru SUA, ci o regăsim în întreaga lume. Noi, oamenii, suntem mai fericiți când ne simțim legați de alții. Eu nu am descoperit încă, până acum, o forță mai mare care să explice fericirea umană, decât împlinirea pe care ne-o oferă dragostea, prietenia și comunitatea. Așadar, oamenii doresc să aparțină, dar nu sunt tocmai siguri cum să facă să se întâmple acest lucru.

Această provocare a devenit și mai mare odată cu dezvoltarea tehnologiei. Suntem conectați cum nu am mai fost vreodată și, totuși, tot singuri ne simțim. Relațiile noastre sunt complicate, sunt solicitante și haotice – așa că încercăm să le organizăm cu ajutorul tehnologiei. Preferăm să sunăm pe cineva decât să ne întâlnim față în față – și preferăm să trimitem un mesaj scris decât să sunăm. Suntem atrași de iluzia legăturilor fără nevoia intimității și, deși există aspecte pozitive ale rețelelor de socializare, de exemplu, că putem păstra legătura cu cineva îndepărtat din punct de vedere geografic, descoperim că oamenii care stau mai puțin pe rețelele de socializare sunt mai fericiți și interacționează mai mult în lumea *reală*.

În 2015, am desfășurat un experiment la Institutul de Cercetare a Fericirii. I-am întrebat pe participanți despre diferite dimensiuni ale fericirii și apoi i-am repartizat la întâmplare fie într-un grup de control, care a continuat să folosească Facebook ca de obicei, fie într-un grup de tratament, care nu a folosit Facebook timp de o

săptămână. După ce a trecut o săptămână, le-am cerut participanților să-și evalueze încă o dată viața.

Am descoperit că grupul de tratament au raportat niveluri semnificativ mai mari de mulțumire. Oamenii din acel grup au raportat și niveluri mai ridicate ale bucuriei de a trăi, simțindu-se mai puțin singuri, iar nefolosirea rețelei Facebook a dus la o intensificare a activității lor sociale și a satisfacției față de viața socială. Mai este nevoie de studii pentru înțelegerea efectelor pe termen lung ale unei astfel de intervenții, dar, deocamdată, aceasta este o dovadă în plus că, deși tehnologia digitală este încă la început, și noi suntem încă la început în ceea ce privește abilitatea de a o folosi. Una dintre provocări este crearea unei mase analogice critice la nivelul comunității locale. Masă analogică critică înseamnă destui oameni care nu sunt adânciți în dispozitivele lor, astfel încât să existe cineva cu care să se joace și să vorbească. Cum ne asigurăm că avem pe cineva cu care să ne jucăm, dacă ne deconectăm de la comunitatea digitală? După cum vom vedea în cele ce urmează, s-ar părea că școala daneză a găsit o modalitate de a face acest lucru.

PONT PENTRU FERICIRE:

CREAȚI O MASĂ ANALOGICĂ CRITICĂ

Încurajați-vă prietenii și familia să beneficieze de perioade de deconectare totală de la tehnologia modernă, în timpul săptămânii, rezistați tentației de a vă verifica telefonul și faceți o cură de detoxifiere digitală.

Pe lângă focurile de tabără cu ocazia solstițiului de vară, terenul de peste drum de cabana noastră de vară ne găzduia și jocurile. În copilăria mea, ne strângeam lejer vreo douăzeci și cinci de copii pentru un joc care semăna foarte mult cu cel de baseball, într-o versiune simplificată; desigur, asta se întâmpla în epoca pre-iPad. Anul trecut, un studiu făcut de Action for Children, în Marea Britanie, a arătat că părinții consideră că e mai dificil să-și convingă copiii să închidă calculatoarele, telefoanele sau alte dispozitive, decât

să îi pună să-și facă lecțiile. Aproape unul din patru părinți a considerat că este dificil să controleze durata petrecută de copiii lor jucându-se pe calculator sau pe tablete, în vreme ce doar 10% aveau dificultăți în a-și trimite copiii să-și facă temele. Unul dintre motivele de la baza acestei situații este dorința copiilor de a nu fi excluși din comunitatea online.

O școală daneză cu internat ia ceea ce copiii consideră a fi niște măsuri extreme pentru a crea o comunitate. Personalul confiscă smartphone-urile și alte gadgeturi; Facebook, Instagram și Snapchat pot fi accesate numai o oră pe zi, căci atât au copiii voie să utilizeze gadgeturile. După primul trimestru, sistemul a fost supus votului elevilor. Să se continue cu acest sistem sau să li se dea înapoi copiilor telefoanele și gadgeturile, pentru a le folosi de voie? 80% au ales prima variantă. În mod evident, acest tip de măsuri funcționează numai când acțiunea implică participarea unui număr suficient de oameni.

Dacă ești singurul fără telefon, iar restul clasei este pe Snapchat cu prietenii de acasă, atunci te simți singur. Așa că este important să ai o masă critică în cadrul cercului social. Ați putea convinge un număr de familii de pe strada voastră să facă, în fiecare joi, o seară analog, în care să-i trimită pe copii să se joace împreună, sau începeți acasă, făcând din seara de joi o afacere de familie. Alte opțiuni sunt crearea unei zone unde nu sunt permise telefoanele timp de două ore, aproape de servirea cinei, sau să puneți un coș pentru telefoane lângă cuierul pentru haine și rugați-vă prietenii să își lase dispozitivele electronice în el, când vin în vizită.

ÎMPREUNĂ

Bofællesskab

Danemarca: Sistemul de locuit în comun este gândit pentru a crea intimitate, dar și comunitate. Familiile trăiesc separat și, totuși,

împreună, reducând izolarea socială și bătaia de cap cu logistica zilnică.

Transformarea străzilor în comunități

Perth, Australia: Folosind înțelepciunea din *Micul prinț*, Shani, o tânără canadiancă, a transformat o stradă într-o comunitate, propunând seri de mâncat pizza, seri de film, organizarea unor grădini de ierburi aromatice și a unui țarc cu capre, după ce i-a rugat pe oameni să-și imagineze pe ce fel de stradă le-ar plăcea să locuiască.

Ziua Națională a Vecinilor

Olanda: Proverbul olandez „Mai bine ai un vecin bun decât un prieten îndepărtat” a transformat o inițiativă de aducere laolaltă a vecinilor, la o ceașcă de cafea, într-un eveniment național, care este sărbătorit în două mii de cartiere olandeze.

De la oraș al mașinilor la oraș al grădinilor

Detroit, SUA: După criza financiară care a distrus economia orașului Detroit, oamenii au început să reînvie orașul, transformându-l dintr-un „oraș al mașinilor” într-un „oraș al grădinilor”. Grădini comunitare urbane au fost înființate peste tot, ceea ce reprezintă, în prezent, una dintre cele mai de amploare mișcări agricole urbane din lume.

Moai

Okinawa, Japonia: Tărâmul unora dintre cei mai sănătoși oameni din lume, majoritatea având peste o sută de ani. Unii spun că secretul ar fi *moai*, care înseamnă „alăturarea într-un scop comun”. O componentă solidă a tradiției de pe Okinawa este crearea de rețele sociale mici, sigure, în care membrii sunt devotați unii altora pe viață. *Moai* apare la nașterea unui copil și presupune integrarea copilului într-o comunitate, pentru toată viața. Fie că te confrunți cu probleme

grave în viață, economice, de sănătate sau cu pierderea celor dragi, *moai* te însoțește.

Día de los Muertos

Mexic: Ziua Morților se sărbătorește între 28 octombrie și 2 noiembrie, în fiecare an. Tradiția spune că, cu ocazia acestei sărbători, cei morți au permisiunea divină de a-și vizita prietenii și rudele de pe pământ. Oamenii merg la mormintele rudelor și ale prietenilor, luând cu ei mâncare și băutură. Evenimentele sunt o celebrare a vieții și nu o jelire tristă a trecerii ei, și creează un sentiment de solidaritate chiar și cu cei pierduți.

Este nevoie de un sat să crești un copil

Africa de Vest: Proverbul „Este nevoie de un sat să crești un copil” există în multe limbi africane, dar se spune și că și-ar avea originile în Igbo și Yoruba, care sunt vorbite în Africa de Vest. Limba pe care o vorbim ne modelează comportamentul – iar proverbul amintește de faptul că, dacă respectăm ideea că ne suntem păzitori unii altora, devenim cu toții mai fericiți.

CAPITOLUL PATRU BANI

BANI

Într-o zi, când aveam vreo unsprezece ani, am citit titlul „DOLARUL VA CREȘTE LA 8 COROANE DANEZE ÎNTR-UN AN”, pe coperta publicației *Børsen*, varianta daneză a *Financial Times*.

În momentul acela, un dolar făcea 7 coroane daneze, așa că am făcut ceea ce ar fi făcut orice copil normal: m-am dus la bancă și mi-am transformat toate economiile în dolari.

— Pleci în vacanță în America? m-a întrebat doamna de la ghișeu, în timp ce număra banii.

— Nu, am spus eu. N-ați citit *Børsen*?

Nu a fost un incident izolat. Mi-am cumpărat primele obligațiuni și acțiuni la vârsta de zece ani și aveam în camera mea un poster cu imaginea unei grămezi de bani și cuvintele: „Primul meu milion”. La școală, clasa mea participa la o competiție cu alte clase, în care se simula tranzacționarea de acțiuni. Totuși, cum valorile la care se tranzacționa erau cele din ziarul din ziua respectivă, așadar valorile din ziua precedentă, eu sunam la bancă în fiecare zi, ca să aflu care fuseseră cele mai mari creșteri de pe bursă, iar clasa mea cumpăra acele acțiuni. Adulții numesc asta negociere cu cineva din interior. Noi o numeam noroc. Pe scurt, la unsprezece ani, nu eram departe de Gordon Gekko, personajul imaginar jucat de Michael Douglas, în faimosul film *Wall Street*.

Motivul pentru care vă povestesc toate acestea este că, după ce veți citi paginile următoare, poate veți crede că eram vreun copil hipiot care își petrecea zilele numărând flori. Nimic mai fals. Oh, iar *Børsen* s-a înșelat. Dolarul a scăzut la 6 coroane. Încă îi port pică.

Dacă banii și fericirea ar trebui să-și descrie prietenia pe Facebook, ar suna astfel: „E complicat”.

Există o corelație între venit și fericire.

În general, în țările mai bogate, oamenii sunt mai fericiți. Produsul intern brut – PIB pe cap de locuitor, avuția unei națiuni – este unul dintre cei șase factori care explică de ce oamenii din unele țări sunt mai fericiți decât alții.

Totuși, este important să subliniez faptul că asta se întâmplă, foarte probabil, deoarece *a nu avea hani* este o cauză a nefericirii. Are logică să fie pus accentul pe îmbunătățirea condițiilor materiale în societățile sărace. Veniturile mai mari înseamnă, în general, o îmbunătățire a condițiilor de viață ale săracilor – și, drept consecință, a fericirii oamenilor.

Așadar, când să avem bani înseamnă să avem ce pune pe masă, să avem un acoperiș deasupra capului și cu ce să ne susținem copiii, banii au puterea de a transforma nefericirea în fericire.

Dar când banii sunt cheltuiți pe un culcuș special pentru câine în valoare de 1.000 de dolari, pe un Serenity Dog Pod, care îi dă câinelui senzația că „doarme pe un nor pufos, într-o lumină ambientală care îi induce o stare de calm și care se schimbă odată cu muzica relaxantă și odihnitoare” (dați o căutare pe Google; e uimitor), e clar că nu aveți ce cumpăra în plus față de ce aveți, care să vă facă mai fericiți. De fapt, nu doar că ați atins „vârful”, sau apogeul fericirii cu ceva timp în urmă, dar ați și căzut de pe munte, și acum câinele vostru își face nevoile pe pisc.

Ca în majoritatea situațiilor, cu cât avem mai mult din ceva, cu atât acel ceva ne face mai puțin fericiți. Prima felie de tort: grozavă! A cincea felie de tort: nu prea bună... Economisții o numesc legea utilității marginale descrescânde. Acesta este unul dintre motivele pentru care unele țări și popoare devin mai bogate, dar nu și mai

fericite. Alt motiv este că ne adaptăm la noi niveluri de bogăție. În cercetarea despre fericire, acest fenomen se numește roata hedonică.

MARILE SPERANȚE

Cu toții visăm cu ochii deschiși. Eu îmi imaginez adesea să-mi recapăt forma fizică, dar pe urmă îmi dau seama că asta mă împiedică să trec la următorul nivel din Candy Crush. Dar cu toții o facem. Visăm cu ochii deschiși. Ne imaginăm. Avem mari speranțe pentru un viitor în care ne mutăm la Paris, învățăm franceza și scriem o carte.

Dar ce impact au speranțele și ambițiile noastre asupra fericirii? Pentru a înțelege mai bine modul în care ambițiile ne modelează viața, Timothy Judge, profesor de management la Facultatea de Afaceri Mendoza, de la Universitatea Notre-Dame, a analizat datele provenite din monitorizarea a 717 persoane. Colectarea informațiilor a început în 1922 (anul în care a fost adus primul aparat de radio la Casa Albă), când participanții erau copii, și a continuat timp de șaptezeci de ani, timp în care lumea a trecut prin al Doilea Război Mondial, omul a pășit pe Lună, au apărut și au decăzut imperii și a fost inventat internetul.

În cadrul studiului, participanții au fost calificați drept mai mult sau mai puțin ambițioși; asta s-a bazat pe autoevaluare, în tinerețea subiecților, și pe evaluările părinților lor. Poate deloc surprinzător, cei ambițioși au avut, pe parcurs, mai mult succes, în termeni obiectivi – mergând la universități mai prestigioase, cum ar fi Harvard și Princeton, având ocupații mai respectate și salarii mai mari.

În terminologie materialistă, Marcus Aurelius s-ar putea să fi avut dreptate când a spus că „valoarea unui om nu este mai mare decât valoarea ambițiilor sale”, dar poate că a trecut cu vederea faptul că valoarea unui om nu este egală cu starea lui de bine.

Pentru aceia dintre noi care suntem ambițioși, odată ce ne atingem scopul, formulăm imediat unul nou. Aceasta este roata hedonică. Ridicăm continuu ștacheta cu privire la ce ne dorim sau la ce simțim că ne dorim, pentru a fi fericiți – iar roata hedonică se învâрте mai repede, cu ambiție. Cu alte cuvinte, dezavantajul ambiției este sentimentul constant de nemulțumire față de realizările noastre.

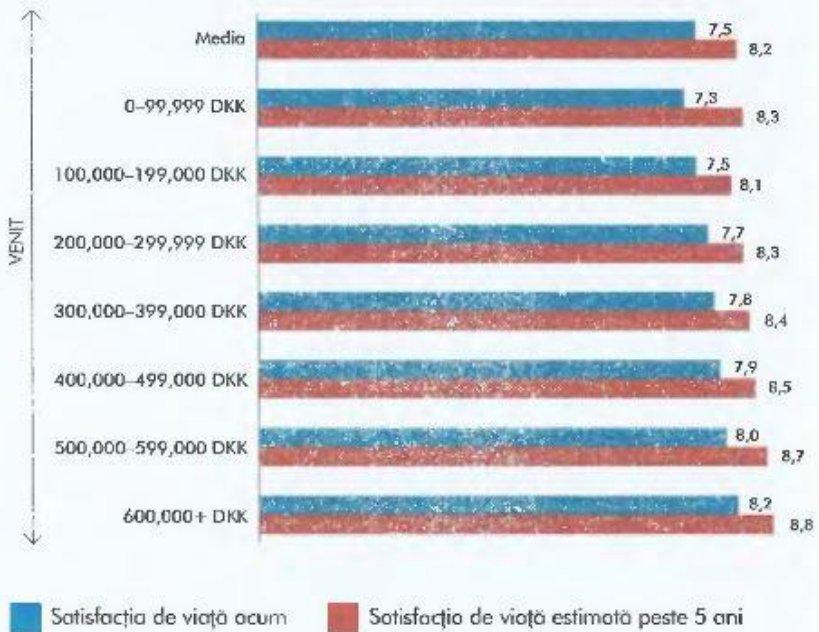
Posibil să existe un sâmbure de adevăr în ideea că fericirea este ambiție minus realitate. Deci să fie, oare, acesta motivul pentru care danezii sunt fruntași la fericire? Să fie, oare, pentru că au așteptări mai modeste? Unii așa sugerează.

Acum vreo zece ani, în luna decembrie, *British Medical Journal* a publicat un articol intitulat „De ce sunt danezii infatuați: studiu comparativ asupra satisfacției vieții în Uniunea Europeană”. Articolul stabilea că factorul-cheie, în ceea ce privește nivelul ridicat al satisfacției de viață în rândul danezilor, îl reprezentau așteptările mereu modeste pentru anul următor. „An după an, ei sunt surprinși în mod plăcut că nu este chiar totul putred în Danemarca.” Această concluzie a fost repetată de BBC și de CNN, printre alții. Există, însă, un singur detaliu, micuț: articolul a fost gândit ca o glumă.

Numărul din decembrie a fost o ediție de Crăciun, care cuprindea, totodată, și explicația despre nasul roșu al renului Rudolph (se pare că motivul ar fi densitatea mare de vase capilare din această zonă a corpului său); iar articolul despre danezii fericiți analiza și numărul mare al blondelor care trăiesc în această țară, măsura berilor consumate (un redactor sugera că danezii sunt fericiți deoarece sunt beți când participă la sondaje) și conchidea că un alt motiv era că, după ce o bătuse pe Germania cu 2-0 în finala Campionatului de fotbal Euro 92, Danemarca devenise atât de euforică, încât nu mai fusese aceeași de atunci încôace.

Totuși, doar pentru că articolul se baza mai mult pe umor decât pe date științifice, nu înseamnă că nu poate fi adevărat.

Satisfacția de viață – acum și în viitor – corelată cu diferite grupe de venit din Danemarca



Sursa: Biroul Național de Statistică din Danemarca

Din fericire, datele de la Biroul Național de Statistică din Danemarca ne pot indica dacă acest lucru *este* adevărat, deoarece îi întrebă pe oameni nu doar cât de mulțumiți sunt de viața lor în momentul de față, ci și cât de fericiți își imaginează că vor fi peste cinci ani – iar danezii se așteaptă să fie chiar mai fericiți în viitor. Așa că danezii sunt, poate, mai puțin ambițioși când vine vorba de acumulare de lucruri, dar eu nu am nicio dovadă că au așteptări modeste când vine vorba de fericire.

PONT PENTRU FERICIRE:

SIMȚIȚI ROATA HEDONICĂ!

Bucurați-vă pe îndelete de drumul către atingerea scopului, conștientizând, în același timp, că atingerea scopului propus nu vă va împlini complet.

E de la sine înțeles că atingerea unui scop propus are toate șansele să vă facă fericiți – dar numai pentru o vreme. Ridicăm continuu ștacheta pentru ceea ce ne dorim sau simțim că ne dorim, pentru a fi fericiți. Dacă un om scrie o carte care se publică, va fi fericit pentru o vreme, după care își recalibrează ambiția, visând să ajungă pe lista bestsellerurilor de la *Sunday Times*, devenind, astfel, fenomen internațional. Vorbesc din experiență personală.

Cred că nu am găsit încă acel lucru care să ne ostoiască setea, când vine vorba de ambiție. Așa că poate ar trebui să ne gândim cum să transformăm ideea căutării fericirii în fericirea căutării. Oamenii în căutare de ceva care, în opinia lor, are sens – fie că este vorba despre construirea unei bărci sau despre producerea roșiei perfecte – sunt mai fericiți; ei știu că fericirea este produsul secundar al procesului, și nu o oală cu bani de aur, la linia de sosire.

AȘTEPTAREA NE FACE SUFLETUL MAI BUN

Într-o dimineață, Winnie de Pluș și Purceluș discută despre ce le place cel mai mult pe lume. Și, deși lui Winnie îi place grozav să mănânce miere, există un moment, chiar înainte să înceapă să mănânce, pe care îl agreează mai mult decât mâncatul în sine, dar nu știe sigur cum se numește acea clipă.

A. A. Milne, care a scris poveștile despre Winnie de Pluș, nu a fost scriitor, ci cercetător al fericirii. Așteptarea poate fi o sursă de bucurie. Imaginați-vă că ați putea primi un sărut de la oricine vă trece prin minte. De la o celebritate. Cine să fie aceasta? George Clooney? Angelina Jolie? Eu aș merge pe varianta Rachel Weisz. (Da, știu că este măritată cu James Bond – nu e nevoie să răsuțiți cuțitul în rană.)

V-ați gândit la cineva? Dacă da, atunci gândiți-vă la asta: când v-ați dori acel sărut? Acum? În trei ore? În douăzeci și patru de ore? În trei zile? Într-un an? În zece ani?

Dacă sunteți precum respondenții dintr-un studiu făcut de George Loewenstein, profesor de economie și de psihologie la Universitatea Carnegie Mellon și director al Centrului pentru Cercetare asupra Deciziei Comportamentale, ați dori să primiți sărutul peste trei zile. Da, cineva chiar a studiat această situație.

Studiul „Anticiparea și evaluarea consumului întârziat” a fost publicat în 1987 – anul lansării filmului *Dirty Dancing* – așa că știm, acum, pe cine doreau să sărute toți respondenții din studiul original. Cercetarea a mai arătat și că respondenții erau dispuși să plătească mai mult pentru experiența de peste trei zile decât pentru a trăi experiența pe loc.

An de an, îmi rezerv o săptămână pentru schiat cu prietenii în Alpi. Nu doar de dragul experienței, ci și al celorlalți – de asemenea, este ceva ce aștept cu nerăbdare timp de o jumătate de an, până la eveniment. Când îmi imaginez cum o să alunec alături de prietenii mei pe pârtii în jos (îngânând tema muzicală din James Bond) sau cum o să mă relaxez pe balconul nostru, sub un cer de un albastru care poate exista numai alături de munții acoperiți de neaua imaculată, simt deja cana caldă cu cafea pe care o țin în mână și soarele scaldându-mi fața cu razele lui.

Ideea este că, în anumite circumstanțe, așteptarea poate fi sursa unei mari bucurii. Totuși, nu trebuie să ignorăm nici faptul că, pentru alții, așteptarea și ambiția pot fi o sursă de nefericire.

PONT PENTRU FERICIRE:

PLĂTEȘTE ACUM, CONSUMĂ MAI TÂRZIU

Dacă faci o achiziție în scop experimental, asigură-te că este departe, în viitor, ca s-o aștepți cu nerăbdare.

Ce v-ar plăcea să faceți peste șase luni? Să mergeți cu prietenii la concertul unei anumite trupe? Să invitați la un restaurant drăguț pe cineva față de care nutriți sentimente de recunoștință nemărginită? Cumpărați biletele sau un voucher cadou acum. Sau fiți și mai îndrăzneți. Care ar fi experiența voastră de vis de peste zece ani? Începeți să puneți bani deoparte într-un cont separat, pentru fericire.

ȚINEȚI PASUL CU FAMILIILE ÎNSTĂRITE

Când fac o prezentare, rog adesea publicul să-și imagineze două lumi.

În prima lume, câștigați 50.000 de lire pe an și toți ceilalți câștigă 25.000. În a doua lume, câștigați 100.000 de lire pe an (așadar, de două ori mai mult decât înainte) și toți ceilalți câștigă 200.000. Prețurile rămân aceleași, așadar o ceașcă de cafea va costa la fel în ambele lumi.

Vouă în care din aceste două lumi v-ar plăcea să fiți? De obicei, 50% dintre cei prezenți ar prefera să existe în prima lume. Acest lucru este în concordanță cu studiile academice repetate de mai multe ori, din momentul în care s-a pus pentru prima oară această întrebare, la Universitatea Harvard, în 1998. Motivul pentru care o mare parte dintre noi preferă să trăiască în prima lume este că nu ne pasă numai de capacitatea noastră de consum, ci și de poziția noastră în ierarhia socială.

Acesta este și motivul pentru care încercăm să imităm tiparul de consum observat la cei mai bogați decât noi. În același timp, existența creditelor a ușurat imitarea unui stil de viață pe care nu ni-l putem permite, iar acest lucru, alături de dorința noastră de a ține pasul cu familiile înstărite, a fost considerat unul dintre motivele crizei financiare din 2008. Cu alte cuvinte, cheltuim banii pe care nu-i avem, pentru a cumpăra lucruri de care nu avem nevoie, cu scopul de a impresiona oameni pe care nu-i agreăm.

Totuși, strădania oamenilor de a arăta că sunt înstăriți nu este un fenomen recent. În 1899, sociologul american Thorstein Veblen a fost

primul care a folosit sintagma „consum ostentativ”, care descrie fenomenul cumpărării de bunuri de lux pentru afișarea publică a avuției, în scopul obținerii unui rang social. Veblen observase că mulți dintre proaspăt îmbogățiții americani de la vremea aceea cheltuiau mare parte din avere pentru a se făli cu cât de bogați erau. Acesta este motivul pentru care unii oameni dau acum 15 milioane de dolari pe un iPhone de aur bătut cu șase sute de diamante albe și încă cincizeci și trei de diamante pe spatele telefonului, pentru logo-ul Apple. În afara faptului că arată câți bani aveți, telefonul face tot ceea ce face orice iPhone, iar Siri tot nu înțelege ce spuneți. Cu toate acestea, dacă credeți că asta este o extravaganta, dați-mi voie să vă povestesc că Aristotel Onassis a dispus ca scaunele de bar de pe iahtul lui de lux, *Christina O*, să fie capitonate cu piele de prepuț de balenă. Așa că, dacă vă simțiți vreodată vinovați pentru răsfățurile pe care vi le oferiți, nu uitați că unul dintre cei mai bogați oameni ai lumii a cheltuit cândva o avere pe scaune de bar din piele de prepuț de balenă.

Ideea, în toate acestea, este că, dacă ne cheltuim banii pe lucruri de care nu avem nevoie, doar pentru a-i impresiona pe ceilalți, nu suntem mai aproape de fericire, ne angajăm doar într-o cursă cu restul lumii. De aceea ne-ar fi tuturor mai bine dacă am lăsa-o mai ușor cu lucrurile ostentative.

LEGEA LUI JANTE

În Danemarca și în toate țările nordice, consumul ostentativ este oarecum temperat, dată fiind *Janteloven*, sau Legea lui Jante. Această „lege” provine dintr-un roman din 1933 al lui Aksel Sandemose, autor danezo-norvegian, și se poate rezuma prin următoarea frază: „Tu nu ești mai bun decât noi”. Ea încurajează o cultură în care oamenii cu statut superior sunt criticați pentru a fi fost categorisiți drept mai buni – sau pentru a fi pretins că sunt mai buni – decât

semenii lor. În engleză, acest fenomen este cunoscut drept „sindromul macului înalt”.

Nu trebuie să crezi că ești deosebit în vreun fel.

Nu trebuie să crezi că ești mai important decât noi.

Nu trebuie să te convingi că ești mai bun decât noi

Nu trebuie să te gândești că nu-i pasă nimănui de tine.

Nu trebuie să crezi că știi mai multe decât noi.

Nu trebuie să crezi că ești mai deștept decât noi.

Nu trebuie să crezi că ești bun de ceva.

Nu trebuie să crezi că ești la fel de bun ca noi.

Nu trebuie să râzi de noi.

Nu trebuie să crezi că ne poți învăța ceva.

Acesta reprezintă o componentă însemnată a culturii scandinave și motivul pentru care veți vedea foarte puține mașini de lux ostentative în Danemarca. Bine, și impozitul auto, de 150%, e un motiv, desigur. Însă *Jantelov* merge mult dincolo de mașini.

În vreme ce succesul este afișat cu entuziasm în SUA, modestia este cea mai mare virtute a scandinavilor. Dacă îți cumperi o mașină de lux pe a cărei plăcuță de înmatriculare scrie „SUCCESS” (așa cum am văzut eu la Riga, în Letonia), te poți aștepta ca mașina să-ți fie zgâriată într-o zi sau două.

Există o mulțime de implicații negative ale legii lui Jante, dar eu sunt de părere că tindem să trecem cu vederea un aspect pozitiv: ea încearcă să tempereze consumul ostentativ, iar acesta ar putea să fie un lucru bun. În Coreea de Sud, există o zicală pentru toate acestea: „Dacă un văr își cumpără pământ, pe celălalt văr îl ia durerea de burtă”.

MAI BOGAT, DAR NU MAI FERICIT

În multe privințe, Coreea de Sud este emblematică pentru provocarea-cheie cu care se confruntă multe țări dezvoltate. În ultimele două generații, Coreea de Sud a trecut de la statutul de una dintre cele mai sărace țări ale lumii la cel de una dintre cele mai bogate.

În timp ce bunicii își aduc aminte de marea foamete, nepoții și nepoatele lor au parte de unele dintre cele mai ridicate standarde de viață din lume, în vreme ce țara deține poziții fruntașe la speranța de viață, la eficiența sistemului de sănătate și la numărul persoanelor cu educație superioară. Creșterea economică înfăptuită de cetățenii Coreei de Sud este, pur și simplu, o realizare uluitoare. Întoarcerea în Copenhaga, după o vizită la Seul, este ca o călătorie de zece ani înapoi în timp. Totuși, țara se străduiește să transforme nou dobândita bogăție în stare de bine. Coreea de Sud este pe locul cincizeci și cinci în Raportul mondial asupra fericirii al ONU din 2017 și, lucru și mai alarmant, ocupă poziții fruntașe printre țările OECD la rata sinuciderilor.

Coreea de Sud este, de asemenea, țara care trimite mai mulți vizitatori decât orice altă țară, la Institutul nostru de Cercetare a Fericirii. Politicieni, primari, jurnaliști, studenți și profesori universitari din Coreea de Sud au venit aici, cu toții, în căutarea unor modalități de îmbunătățire a calității vieții în țara lor. „Mulți ani am considerat Statele Unite ca fiind cel mai de seamă model de urmat”, mi-a spus unul dintre ei. „Acolo ne doream să ne aducem și noi țara. Dar acum nu suntem siguri că aceasta este calea pe care s-o urmăm.”

Iar SUA este un exemplu-cheie când vine vorba de felul în care am dat greș la transformarea bogăției în stare de bine. Deși SUA a înregistrat un progres economic și a acumulat avuție în ultima jumătate de secol, acest lucru nu a avut drept rezultat o creștere a nivelului fericirii poporului. Unul dintre motive este inegalitatea. Dacă avuția unei țări se dublează, însă 90% din acea avuție ajunge la cei mai bogați 10%, asta nu înseamnă dezvoltare, înseamnă lăcomie.

Și nu, Gordon Gekko, când vine vorba de fericire, lăcomia nu este nici bună, și nici nu funcționează. Iar bretelele tale sunt oribile!

DECUPLAȚI AVUȚIA DE STAREA DE BINE

E septembrie, dar este cald încă (din perspectiva unui viking) în Copenhaga, iar vinerea aceasta cerul este perfect senin. Plec de la birou un pic mai devreme decât de obicei și merg cu bicicleta zece minute până în portul central din Copenhaga, ca să mă întâlnesc cu amicul meu, Michael, și să mergem împreună să înotăm.

Azi, aproximativ o mie de localnici supraîncălziți se bălăcesc în apele care au fost cândva un coridor pentru traficul naval de mare tonaj. Primul astfel de bazin de agrement plasat într-un port a fost deschis în Copenhaga în 2001, după ce municipalitatea a investit în menținerea unei ape curate, iar acum există câteva astfel de oaze urbane în centrul orașului. Se întâmplă în perioada în care dormeam pe canapeaua prietenului meu. Nu prea aveam bani, dar, din fericire, exista distracție pe gratis.

În Copenhaga, mă pot deplasa cu bicicleta oriunde este nevoie, neavând, astfel, nevoie de bani pentru combustibil și, de fapt, nici de mașină. Indiferent de cât câștig, apa va continua să fie la fel de curată și de plăcută ca să pot înota în ea. Da, bineînțeles că banii contează. O masă la restaurantul Noma este accesibilă în continuare doar unora, însă țările nordice au reușit, într-o oarecare măsură, să separe avuția de starea de bine, la nivel individual.

Eu cred că ceea ce funcționează bine în Danemarca este că faptul de a te bucura de o viață bună nu presupune cheltuirea unor sume mari de bani. Dacă mi-aș pierde slujba și economiile, tot m-aș putea bucura de majoritatea lucrurilor de care mă bucur în prezent.

Sigur, ție ție-e ușor să spui asta, parcă vă aud strigând. Încearcă să te deplasezi cu bicicleta prin Londra – nu scapi cu viață! Foarte probabil (e și chestia aia cu sensurile de mers inversate). Prin urmare,

eu cred că este interesant să aflăm povestea lui Michelle McGagh, care, timp de un an, nu a cheltuit nici măcar o liră. Michelle este jurnalistă, liber-profesionistă, locuiește în nordul Londrei și a scris cartea *The No Spend Year: How I Spent Less and Lived More*.

STUDIU DE CAZ MICHELLE

În 2015, Michelle McGagh s-a trezit prinsă într-un cerc al consumismului – câștiga bani pe care îi dădea pe lucruri de care nu avea cu adevărat nevoie. Era ispitită de reclame care promiteau că numai cheltuind atinge fericirea.

Așa că s-a decis să-și lanseze de una singură provocarea de a nu mai cumpăra nimic din ce nu avea absolută nevoie pentru următoarele 365 de zile. Urma să dea bani numai pe ipotecă, pe facturi importante, precum cele pentru utilități, inclusiv telefon și internet (pentru că lucra ca jurnalist), și pe alimente de bază (30 de lire pe săptămână).

— A fost ușor, îmi spune, mai ales că a început această provocare într-un noiembrie întunecos și rece. În acel moment din an, viața ei presupunea, în mod obișnuit, frecventatul barurilor și al restaurantelor, lucru pe care acum nu-l mai putea face.

— Încercam să fac ce făceam de obicei, dar acum nu mai aveam bani pentru asta, așa că nu a funcționat, motiv pentru care am fost puțin deprimată.

Primăvara a adus cu ea o mare schimbare. A devenit mult mai plăcut să iasă la plimbări și să facă ture pe bicicletă sau chiar să înoate în lacuri, a devenit mai ușor să exploreze Londra în căutarea unor expoziții de artă și a muzeelor cu intrare liberă. Folosea site-uri precum Eventbrite, pentru a găsi proiecții de filme, evenimente de degustare de vinuri și piese de teatru, toate gratis.

— Evident, am vizitat mai multe expoziții de artă decât înainte, mai ales cu ocazia *First Thursday*, când 150 de galerii din estul Londrei deschid târziu.

Provocarea a învățat-o pe Michelle să fie mai aventuroasă.

— A trebuit să descopăr modalități noi de a fi fericită, așa că, în cele din urmă, am ajuns să fac lucruri pe care în mod cert nu le-aș fi făcut înainte. Am dus totul până la limitele proprii și mi-am dat seama că nu am nevoie de lucruri pentru a fi fericită.

A avut chiar și o vacanță gratuită, în care a pedalat de-a lungul coastei britanice și a dormit în cort, pe plajă.

— Este ceva ce nu mai făcusem înainte și, probabil, nici nu aș fi făcut, dacă nu ar fi fost această provocare; iar acum, abia aștept să repet experiența.

Epictet, filosoful grec antic, adept al stoicismului, a spus cândva că **BOGĂȚIA NU ÎNSEAMNĂ SĂ AI AVERI NEMĂSURATE, CI SĂ AI NEVOI PUȚINE**. Chit că provocarea lui Michelle pare extremă pentru mulți, ne-am putea, totuși, gândi cum să facem să separăm fericirea de avuție. Când vom descoperi că fericirea noastră nu are la temelie banii, vom fi descoperit o mare comoară.

PONT PENTRU FERICIRE

CORELAȚI LUCRURILE CU EXPERIENȚELE

Amânați achizițiile scumpe, până se ivește o ocazie demnă de atenție, astfel încât obiectul să merite cu mult mai mult decât ce este scris pe etichetă, pentru că este întruchiparea amintirii voastre despre acel moment.

Dacă trebuie să cumpărați lucruri, încercați să le corelați cu anumite momente, cu amintiri sau cu experiențe fericite. De exemplu, am economisit bani pentru un scaun nou, dar am așteptat până la publicarea primei mele cărți pentru a-l cumpăra. Sau căutați lucruri care să vă aducă momente de fericire în viitor. Gândiți-vă cum vă va afecta o achiziție comportamentul ulterior.

Acum câțiva ani, Institutul de Cercetare a Fericirii colaborează cu un oraș din Danemarca la îmbunătățirea stării de bine a copiilor din școlile de stat. Una dintre recomandările noastre a fost ca orașul să investească în plantarea câte unui măr de către fiecare școlar: 7.439 de copii, egal 7.439 de pomi. Când un copil intra la școală, i se arătau pomii plantați. În anotimpul recoltei, fiecare clasă urma să se adune la cules de mere. Și, în ultima zi de școală, fiecare copil își preda pomul unui boboc.

Pe lângă faptul că, în felul acesta, copiii învățau câte ceva despre sursa hranei lor, aveau parte de mici bucurii, precum: faptul de a vedea cum cresc merele și de a le mânca, faptul de a munci împreună, ca grup, la culesul lor, mândria și responsabilitatea care vin din îngrijirea unui pom și predarea lui noii generații.

Am fost de părere că aceasta era o investiție grozavă pentru școli. Consiliul municipal a fost de altă părere. Deci un oraș oarecare, de oriunde, poate alege încă să fie primul care să acorde fiecărui copil un măr. Desigur, cineva trebuie să fie interesat ca orașul să fie cel care să-i asigure fiecărui copil măcar o amintire fericită de la culesul merelor.

TREI ACTIVITĂȚI NECOSTISITOARE CARE POT ADUCE FERICIRE

1. LECTURA

Cititul, mai ales când folosiți serviciile bibliotecii publice sau minibiblioteca pe care ați organizat-o pe casa scării blocului în care locuiți, este gratuit. Pentru mine, după-amiaza perfectă este cu o carte și cu o pătură, la umbra unui copac, într-o zi de vară – și, din moment ce citiți această carte, probabil că sunteți deja de acord cu mine. Biblioterapia, arta folosirii cărților în sprijinul oamenilor, pentru rezolvarea situațiilor dificile cu care se confruntă, există de zeci de ani, iar credința în puterea vindecătoare a cărților se spune că

datează încă de pe vremea Egiptului și a Greciei antice, unde panourile de deasupra intrărilor în bibliotecă îi anunțau pe cititori că intrau într-un loc tămăduitor pentru suflet. Mai recent, psihologii de la New School for Social Research au descoperit că beletristica îmbunătățește capacitatea de a percepe și de a interpreta emoțiile celorlalți și, conform unui articol din *Journal of Applied Social Psychology*, cercetările mai arată că ficțiunea literară ne îmbunătățește capacitatea de a reflecta asupra problemelor noastre prin prisma personajelor care se confruntă cu situații și probleme similare. Practic, cititul este terapie gratuită.

2. CREAȚI UN FIȘIER DE ZÂMBETE

Revista *Fortune* a desemnat micuța companie Ruby Receptionist ca fiind compania numărul unu pentru care să lucrezi în Statele Unite. Când un nou angajat își începe activitatea la ei, i se înmânează un „Fișier de zâmbete” și este rugat să noteze fiecare remarcă drăguță pe care o primește de la colegii de muncă, de la clienți și de la șefi. De ce? Deoarece oamenii își amintesc criticile mult mai bine decât laudele. Este o abordare necostisitoare pe care o putem aplica și în viața noastră personală, pentru a deveni mai conștienți de lucrurile pe care *le avem*, în loc să ne concentrăm pe ceea ce *nu avem*. O dată pe săptămână, scrieți trei până la cinci lucruri pentru care sunteți recunoscători. Orice, de la „Familia și prietenii mei sunt sănătoși” până la „Cafea și Rolling Stones”, dar încercați să dezvoltați pe marginea impactului pozitiv pe care îl au asupra vieții voastre. Studiile arată că traducerea gândurilor noastre în limbaj scris concret are avantaje, comparativ cu simpla gândire. Ne face mult mai conștienți și crește impactul emoțional. În anii din urmă, „jurnalele recunoștinței” au devenit din ce în ce mai populare, dar este important să nu tratați aceste exerciții ca pe încă un lucru pe care îl aveți de făcut. Studiile arată și că este mai bine să îndepliniți ritualul

ocazional – să zicem, o dată pe săptămână –, decât zilnic, ca să nu devină rutină.

3. STABILIȚI UN CERC DE PRIETENI PENTRU DISTRAȚII

Asemenea lui Michelle, înainte de provocarea de a trăi un an fără cheltuieli, majoritatea dintre noi ne organizăm viața socială în jurul mersului la restaurante sau baruri. Când banii se împruținează, riscați izolarea. Pentru a evita acest lucru, ați putea să vă faceți un cerc de prieteni pentru distracții necostisitoare, în care fiecare planifică pe rând câte o activitate care să nu coste mult, întâlnindu-vă cu toții pentru respectiva activitate.

Eu și tovarășii mei ne-am uitat la curse de cai (am organizat și un picnic la care fiecare a adus câte ceva), am vizitat muzee, am mers la înot, am jucat jocuri de societate și am mers împreună în drumeții în Dyrehaven (fostele domenii de vânătoare ale regelui, la nord de Copenhaga, unde poți întâlni sute de căprioare). Poate că aceste activități nu vi se potrivesc. Poate că nu vă plac căprioarele și copacii și poate că trebuie să găsiți activități mai potrivite vouă, dar ideea este să încercați să eliminați valoarea și puterea banului când vine vorba de fericire.

FERICIREA – CUM SĂ OBTINEȚI CEVA CARE SĂ FACĂ TOȚI BANII?

Ca imagine de ansamblu, în medie, țările mai bogate sunt mai fericite, dar, dacă intrăm în detaliile țărilor celor mai bogate, nu vedem un tipar clar.

Qatar, cea mai bogată țară din lume, se află pe locul treizeci și cinci în Raportul mondial asupra fericirii din 2017, în vreme ce o țară mai săracă, precum Costa Rica, se află pe locul al doisprezecelea. Iar unele țări par să se priceapă mai bine la transformarea avuției în stare de bine pentru popoarele lor. De exemplu, Statele Unite sunt a optsprezecea cea mai bogată țară din lume, cu un PIB mai mare pe

cap de locuitor decât Danemarca, Finlanda, Suedia și Islanda, dar înregistrează niveluri mai scăzute ale fericirii decât aceste țări.

Asta demonstrează două lucruri. Primul, deși banii contează, nu sunt tot ce contează. Al doilea, important nu este doar câți bani facem, ci și ce facem cu banii pe care îi avem. Țările cele mai de succes din acest secol vor fi acelea care transformă cel mai eficient avuția în stare de bine – și lucrul acesta se aplică și la nivel individual. Deci, cum obținem ceva care să facă toți banii, când vine vorba de fericire?

CUMPĂRAȚI AMINTIRI NU LUCRURI!

„Acum ți-ai câștigat numele. Te poți considera un adevărat viking.”

Aceste cuvinte sunt ale lui Jussi, editorul meu din Finlanda. Era la începutul lui ianuarie și tocmai ieșisem din apele înghețate ale Helsinkiului. Era pentru prima oară când încercam înotul iarna și, mai devreme, în aceeași zi, căutasem pe Google: „Poți muri înotând în ape reci ca gheața?” Ca să vedeți ce viking curajos sunt!

Înainte să sărim în apa întunecată și rece ca gheața, am stat o oră într-o minunată saună publică din lemn, de lângă portul din Helsinki. Imediat după ce Jussi m-a luat de la aeroport, conversația noastră s-a îndreptat către inedita cultură a saunei din Finlanda.

— Saunele finlandeze sunt mai bune decât saunele suedeze.

— În ce sens sunt mai bune? am întrebat eu, nefiind sigur cum poți aprecia calitatea unei saune.

— Sunt mai calde.

„Mai calde” era puțin spus. De fiecare dată când trăgeam aer pe nări în saună simțeam că inhalez un ardei iute, descoperind că am abilitatea de a transpira chiar și în gură. De acord, nu este una dintre cele mai extraordinare puteri de supererou, dar, la momentul acela, s-a dovedit foarte utilă.

La fiecare douăzeci de minute, unul dintre finlandezii care administrau sauna intra, punea o întrebare, iar finlandezii și

finlandezele dinăuntru răspundeau *kyllä*, cuvântul finlandez pentru „da”. Îl puteai recunoaște pe fiecare ne-finlandez din incintă. Nu pentru că nu spuneau *kylä*, ci pentru că aveau o expresie de panică pe față, la gândul: „Oh, Doamne, omul ăsta tocmai a întrebat dacă vrem sauna mai caldă?” După care angajatul turna apă peste pietrele încinse, făcând și mai mult abur fierbinte, care umplea incinta și plămâni noștri.

Cu toate acestea, când ești expus la căldură extremă într-o incintă întunecoasă, ești forțat să te concentrezi pe respirație, o experiență minunată și meditativă. Unul dintre primele lucruri pe care le-am făcut, când m-am întors în Copenhaga, a fost să caut saune. Mai mult de-atât, în ziua aceea petrecută în Helsinki, căldura intensă mi-a transformat teama de apa sloi care mă aștepta într-un sentiment de plăcută așteptare. Era frig, da, dar nicidecum experiența de la limita morții pe care mi-o imaginasem eu. Sentimentul de a fi în viață și de a-mi resimți căldura trupului, în ciuda faptului că stăteam semidezbrăcat în noaptea rece de ianuarie, din Helsinki, după ce înotasem printre sloiuri, a fost bucurie pură. Întreaga experiență a durat poate vreo două ore, dar este o amintire pe care o voi purta cu mine pentru totdeauna.

PONT PENTRU FERICIRE:

CUMPĂRAȚI EXPERIENȚE!

Cumpărați experiențe și amintiri, nu lucruri!

Conform studiilor făcute de Dunn și Norton, când căutăm să „cumpărăm” fericirea, este mai înțelept să investim în experiențe decât în lucruri, „studiu după studiu [arătând că] oamenii sunt mai binedispuși când își amintesc de experiențele lor, pe care le consideră «bani bine cheltuiți»”. Dacă li se cere oamenilor să compare achiziții făcute cu intenția de a-și spori gradul de fericire – faptul de a fi cumpărat ceva tangibil (cum ar fi un iPhone, aurit sau nu) și faptul de a fi cumpărat o experiență (o călătorie, de exemplu) – și sunt

întrebați, după aceea, care achiziție i-a făcut mai fericiți, 57% vor spune că experiența, prin comparație cu 34%, care vor răspunde că obiectul tangibil.

Achiziționarea de experiențe este, în mod special, benefică pentru fericire, dacă experiențele vă aduc alături de alți oameni și dacă au legătură cu ceea ce ați vrea voi să fiți. De pildă, eu mă văd pe mine ca pe un cercetător al fericirii, prin urmare, mi-ar putea plăcea mai mult decât altuia să vizitez Bhutanul – țara care a instituit politici bazate pe rata brută a fericirii, la nivel național, încă din anii 1970. Percepeți experiențele ca pe o investiție în amintiri fericite și în povestea și în dezvoltarea voastră personală.

PONT PENTRU FERICIRE:

CUMPĂRAȚI EXPERIENȚE SEMNIFICATIVE, CARE FAC PARTE DIN CEVA MAI MARE!

Încercați, de asemenea, să cumpărați experiențe care pot face parte dintr-o călătorie mai însemnată pentru voi. Ceva care să vă ducă mai aproape de pasiunea de o viață. De exemplu, de ce să nu deveniți experți internaționali în albastru?

Va trebui să aruncați un ochi prin istorie (de ce numim sângele regal sânge albastru?), prin știință (de ce este cerul albastru?), antropologie (care sunt diferitele conotații culturale ale albastrului?), limbă (de ce sunt cuvintele *blue*, *blau* (germană) și *bleu* (franceză) similare, dar atât de diferite de *azul* (spaniolă), *niebieski* (poloneză) și *simen* (finlandeză?)), genetică (de ce sunt atât de rari oamenii cu ochi albaştri?) și fotografie (ce este așa de magic la ora albastră?).

Pentru a deveni experți în albastru, imaginați-vă că ați economisi bani și ați pune la cale o vizită în Chefehaouen, orașul complet albastru din Munții Rif din nordul Marocului, pe Nilul Albastru din Ethiopia sau în regiunea Blue Mountains din Australia, unde o substanță chimică organică din eucaliptii ce se găsesc din abundență în munți oferă elementele necesare producerii unei neguri albastre,

- MEIK WIKING -

care dă numele acestui ținut. Aceste experiențe ar aduce chiar și mai multă satisfacție, corelate cu o pasiune personală pentru albastru.

Și v-ar oferi, în plus, o identitate dincolo de slujba pe care o aveți. Așadar, voi ce faceți? Eu sunt interesat de culoarea albastră.



CÂȚI BANI „CUMPĂRĂ” FERICIREA

În cele din urmă, când vine vorba de bani și de fericire, deși banii pot diminua nefericirea și determina, astfel, niveluri mai ridicate de satisfacție a vieții, relația inversă – în care fericirea poate duce la câștiguri mai mari – ar putea fi, de asemenea, valabilă.

Cel puțin asta au descoperit dr. Jan-Emmanuel De Neve și profesorul Andrew Oswald. Jan-Emmanuel este profesor asociat de economie și strategie la Said Business School și la Universitatea Oxford – dar, mai important de atât, este un tip simpatic. L-am întâlnit pentru prima dată în Emiratele Arabe Unite, la o conferință despre fericire.

— Am citit graficele pe dos, a spus Jan. Noi prezentăm datele ca și cum fericirea este funcția venitului, dar dacă am înțeles totul greșit? Dacă relația este inversă?

— Ar trebui să urmărești mii de oameni timp de zeci de ani pentru a demonstra asta.

— Am demonstrat-o. Am folosit Add Health Data.

Add Health Data este un mare eșantion american de persoane reprezentative, care a fost studiat de-a lungul timpului, incluzând date despre influența pozitivă, satisfacția vieții și venit.

— Nivelul lor de fericire, când sunt tineri, anticipează venitul pe care îl vor avea mai târziu în viață.

— Dar este posibil ca părinții cu educație mai înaltă și cu venituri mai mari să aibă copii mai fericiți și acești părinți să aibă grijă ca și copiii lor să meargă la facultate și să aibă, astfel, în cele din urmă, venituri mai mari, mai târziu în viață? Întreb eu, simțindu-mă foarte mândru, fiind de departe cel mai puțin școlit tip de la masă.

— Aici e șmecheria, spune Jan, zâmbind și aplecându-se peste masă, ca și cum ar fi pe punctul să ne dezvăluie codurile secrete de lansare ale unei bombe nucleare. Există mii de frați în studiul nostru

– așa că putem scoate din ecuație efectul părinților. Fratele mai fericit va face mai mulți bani mai târziu în viață.

Și efectul este uriaș. Studiul arată că o creștere de un punct a nivelului fericirii, pe o scară de cinci puncte, la vârsta de douăzeci și doi de ani, înseamnă un venit mai mare cu 2.000 de dolari, șapte ani mai târziu. Oamenii pozitivi au mai multe șanse să ia o diplomă, să-și găsească o slujbă și să fie promovați. În plus, rezultatele studiului sunt robuste și includ chei de verificare, precum educație, IQ, sănătate fizică, înălțime, stimă de sine și fericire ulterioară.

Implicația acestui studiu evidențiază importanța binelui subiectiv al copiilor noștri – iar eu înțeleg și de ce Jan și-a coborât vocea când ne-a dezvăluit descoperirile lor. Informația ar putea fi periculoasă, ajunsă în mâinile copiilor. „Nu trebuie să-mi fac temele, tata. Mai bine dă-mi niște dulciuri – altfel, câștigurile mele din viitor ar putea fi în pericol.” Haideți să păstrăm studiul „Estimarea influenței satisfacției vieții și a afectului pozitiv asupra veniturilor ulterioare folosind modelul panel cu efecte fixe pentru frați” pentru noi, de acord?

BANI

Investiție în bunul comun

Țările nordice: Susținerea publică amplă a unui nivel ridicat de impozitare înseamnă o rentabilitate bună a calității vieții.

Experimentul „cheltuiește mai puțin, trăiește mai mult”

MB: Cu titlul de experiment, Michelle McGagh a petrecut un an luându-și doar strictul necesar și a găsit metode de a se bucura de viață, fără bogăție financiară.

The Giving Pledge

SUA: The Giving Pledge este o campanie filantropică, demarată de Warren Buffett și Bill și Melinda Gates, care îi încurajează pe cei mai bogați oameni și pe cele mai bogate familii din lume să-și doneze mare parte din avere pentru rezolvarea problemelor celor mai serioase ale societății, de la combaterea sărăciei, la sistemul de sănătate și educațional, în prezent, mai mult de 150 de miliardari din peste cincisprezece țări au semnat angajamentul.

Programul pentru sprijinirea celor nevoiași

Pabna, Bangladesh: Organizația de dezvoltare BRAC ajută oamenii să iasă din sărăcie aducându-i laolaltă și determinându-i să-și unească resursele, pentru a demara propriile afaceri și a rezolva problemele din comunitățile de care aparțin.

Restaurantul Rohin Hood

Madrid, Spania: înființat de organizația filantropică Mensajeros de la Paz, acesta este un restaurant obișnuit ziua, însă seara se transformă într-un loc de pionierat, unde oamenii străzii pot lua cina gratis la mese decorate cu flori și cu tacâmuri și veselă adevărate. Restaurantul folosește banii de la clienții care plătesc la micul dejun și prânz, pentru a finanța aceste cene.

Reaching Out Vietnam

Hoi An, Vietnam: Reaching Out Vietnam le oferă oamenilor cu dizabilități oportunitatea de a obține calificări și slujbe bune, astfel încât să se poată integra pe deplin în comunitățile lor și să ducă vieți independente și împlinite. Magazine de suveniruri având la bază sistemul comerțului echitabil vând obiecte făcute de persoanele cu dizabilități din Vietnam, iar profiturile se întorc în vistieria organizației, pentru a-i sprijini pe oameni prin acordarea de pregătire și găsirea de slujbe.

CAPITOLUL CINCI SĂNĂTATE

SĂNĂTATE

În toate culturile, există un lucru pe care toți părinții și-l doresc pentru copiii lor: sănătate. Sănătatea îți permite să te joci, să cauți aventura, să urmărești fericirea.

La Institutul de Cercetare a Fericirii, noi, alături de Leo Innovation Lab, am studiat modul în care psoriazisul – o boală inflamatorie cronică recurentă a pielii – afectează fericirea. Până să încep să scriu această carte, proiectul PsoHappy avea date culese de la aproape cincizeci de mii de persoane din peste patruzeci de țări din toată lumea. În fiecare țară, am descoperit că aceia care trăiesc cu această boală sunt mai puțin fericiți decât restul populației, în general.

În calitatea mea de cercetător al fericirii, nu pot vedea o politică mai clară de ameliorare a calității vieții decât acordarea de asistență medicală tuturor. În țările nordice, toate numărându-se în mod constant printre primele zece cele mai fericite țări din lume, asistența medicală gratuită este accesibilă tuturor. Oamenii, pur și simplu, au mai puține griji în viața cotidiană decât majoritatea celorlalți, din acest punct de vedere, iar asta constituie o bază solidă pentru nivelurile ridicate de fericire.

Sau, așa cum spune senatorul american Bernie Sanders:

„În Danemarca, există o altă percepție asupra ideii de «libertate». În acea țară, au ajuns departe în ce privește eliminarea temerilor enorme ce rezultă din lipsa siguranței economice. În loc să promoveze un sistem care le permite câtorva să aibă averi enorme, ei au dezvoltat un sistem care le garantează tuturor un standard minim de trai – inclusiv copiilor, vârstnicilor și celor cu dizabilități.” Cu alte cuvinte, *Breaking Bad*, serialul TV în care un profesor de chimie devine producător și traficant de droguri, pentru a-și plăti facturile

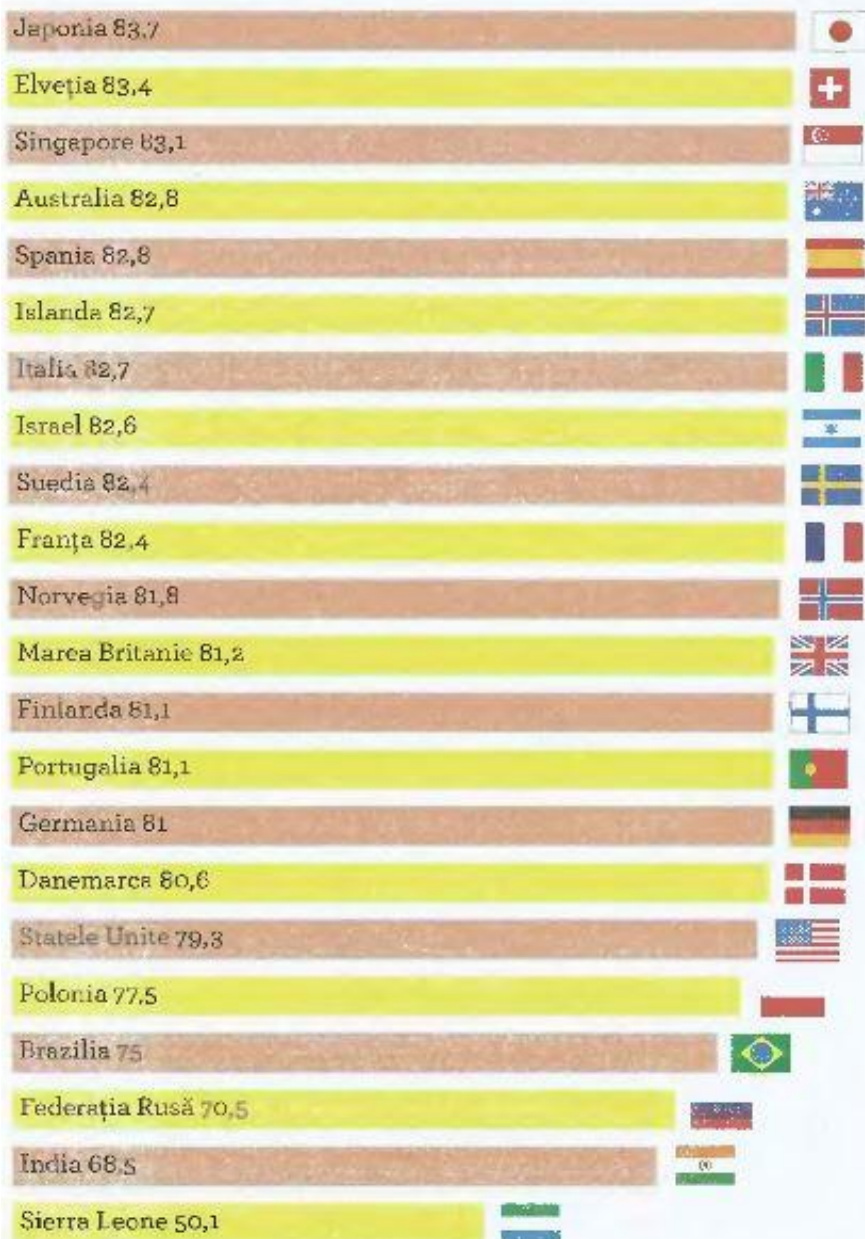
medicale pentru tratamentul împotriva cancerului, ar fi fost un serial TV destul de prost în contextul țărilor nordice. „Uite schema de tratament, Walter. Ne vedem pe cinci.”

Mai mult, există o relație inversă între fericire și sănătate: fericirea are impact asupra sănătății noastre. Nivelul mai mare de fericire indică o sănătate fizică mai bună pentru viitor. Conform Raportului mondial asupra fericirii, din 2017:

Literatura medicală a descoperit o corelație importantă între punctajele mici la starea de bine și bolile coronariene și infarcturile ulterioare, dar și durata vieții. Indivizii cu un afect pozitiv crescut au activități neuroendocrine, inflamatorii și cardiovasculare mai bune. Pentru cei cu un afect pozitiv mai crescut există o mai mică probabilitate de a contracta o răceală când sunt expuși la virusuri gripale, ei fiind și cei care se recuperează mai rapid, dacă se îmbolnăvesc.

Unul dintre aceste studii a fost realizat de Andrew Steptoe, profesor de psihologie și șef al Catedrei de știință și sănătate comportamentală, din cadrul Institutului de Epidemiologie și Sănătate al University College Londra (UCL), și Jane Wardle, profesor de psihologie clinică la Centrul de cercetare al comportamentului în sănătate, tot din cadrul UCL. Timp de cinci ani, aceștia au realizat un studiu asupra fericirii afective a participanților, urmărind aproximativ patru mii de britanici cu vârste între cincizeci și doi și șaptezeci și nouă de ani, împărțiți în trei grupe, pe care i-au întrebat despre starea lor. A reieșit că al treilea cel mai fericit avea o rată de deces cu 34% mai mică – chiar și după verificările efectuate la început, pentru stabilirea încadrării demografice și a stării de sănătate.

Speranța de viață în ani



Sursa: Organizația Mondială a Sănătății

Pornind de la aceste date, ar fi de așteptat ca fericiții danezi să aibă cea mai mare speranță de viață din lume. Dar lucrurile nu stau așa. Onoarea îi revine Japoniei. Danemarca este pe locul douăzeci și șapte, danezii trăind puțin mai mult de un an, față de americani, însă cu jumătate de an mai puțin decât britanicii. În plus, dintre toate popoarele nordice, danezii trăiesc cel mai puțin.

În general, danezii fumează foarte mult, beau foarte mult și consumă tone de carne și de zahăr, toate incompatibile cu o viață lungă și sănătoasă. *Hygge* – piatra de temelie a culturii daneze și a stilului de viață danez – înseamnă, parțial, să consumi, fără muștrări de conștiință, melci din aluat dospit dulce cu scorțișoară și ciocolată fierbinte cu multă frișcă.

Hygge poate fi benefic fericirii, dar nu neapărat și sănătății.

Anul trecut, *hygge* a devenit un fenomen global în asemenea măsură, încât a crescut cererea de aluaturi coapte dulci și a fost afectată piața mondială de condimente. „De când *hygge* a luat avânt, am vândut cu o treime mai multe prăjituri și chifle”, a declarat Jonas Aureli, de la ScandiKitchen, pentru *Financial Times*. Între timp, prețul melcilor cu scorțișoară a crescut cu 20%.

Desigur că asta a ridicat o întrebare: dacă danezii se îmbuibă cu copturi, cum se face că Danemarca se află abia pe locul 107 când vine vorba de obezitate (prin comparație cu Marea Britanie, care deține locul 43, și Statele Unite, de pe locul 18)?

Danezii echilibrează melcii cu scorțișoară cu activitatea fizică. Nu toți danezii sunt ahtiați după înotat în fiorduri, după bicicletă sau schi, însă 31% dintre ei fac activități fizice cel puțin cinci ore pe săptămână în timpul lor liber, conform Eurostat, biroul european de statistică. Dar danezii detestă gimnastica la fel de mult ca oricine altcineva: prin urmare, cum de fac atâta mișcare?

VIKINGI PE DOUĂ ROȚI

Aveți grijă când mergeți pe străzile din Copenhaga pentru prima oară! Dacă vă aflați pe o pistă dedicată bicicletelor, veți avea parte de aceeași reacție din partea localnicilor ca și dacă ați face un picnic pe traseul taurilor în timpul sărbătorii San Fermin din Pamplona.

În Copenhaga, 45% dintre navetele către locul de muncă sau către școală se fac pe bicicletă. Dacă ne uităm la cei care muncesc și trăiesc în Copenhaga, procentul crește la 63%. Oh, și să știți că majoritatea nu o reprezintă așa-ziii „MAMIL”-i (*middle-aged men in Lycra* – bărbați de vârstă mijlocie, în lycra). Se merge pe bicicletă la muncă, nu este Tour de France. Se poartă pantofi cu toc cui, costume... și, anul trecut, de Revelion, am pedalat în smoching.

INVAZIA BICICLIȘTILOR

Cotropirea capitalei Copenhaga de către cei pe două roți a luat amploare relativ recent. Există, acum, mai multe biciclete decât mașini în inima orașului. De fapt, se pare că singurul lucru mai des întâlnit aici decât bicicliștii sunt statisticile despre biciclete. Conform Ambasadei Ciclismului din Danemarca (oh, asta da chestie):

Nouă din zece danezi au bicicletă

**Există de cinci ori mai multe biciclete decât mașini în Copenhaga
63% dintre membrii Parlamentului danez vin zilnic la muncă pe biciclete**

58% dintre copii merg pe bicicletă la școală în Copenhaga – media, la nivel național, este de 44% dintre toți copiii între zece și șaisprezece ani

Copenhaga are peste 450 de kilometri de piste pentru biciclete

17% dintre toate călătoriile din Danemarca sunt făcute pe bicicletă (totuși, ponderea este mult mai mare în zonele urbane populate, precum Copenhaga)

17% dintre familiile cu copii au o bicicletă cargo

Danezii pedalează în medie 1,5 km zilnic

18.000 de biciclete se fură anual în Copenhaga

Bicicliștii din Copenhaga pedalează peste 1,2 milioane de kilometri zilnic

75% dintre bicicliști se deplasează pe bicicletă tot timpul anului

Niciunde nu sunt mai evidente aceste statistici, decât la orele de vârf din timpul dimineții, pe Nørrebrogade, cel mai aglomerat coridor pentru biciclete din Copenhaga. Acesta a fost traseul pe care am făcut și eu naveta timp de opt ani, în fiecare dimineață alăturându-mi-se studenți, bărbați și femei de afaceri, membri ai parlamentului și copii.

Explicația acestor hoarde de vikingi pe două roți o reprezintă condițiile bune oferite bicicliștilor. Dacă vizitați Copenhaga, sunt simplu de identificat eforturile pe care le face municipalitatea pentru fericirea bicicliștilor. Există coșuri de gunoi înclinate (ca să poți scăpa de paharul de carton în care ai avut cafeaua, în timp ce pedalezi în viteză, fără să ratezi coșul), bordură înălțată pentru sprijinirea piciorului atunci când stai la semafor – iar, dacă a nins abundent, pistele pentru biciclete sunt curățate înaintea carosabilului.

Bicicliștii de aici nu sunt tratați ca niște cetățeni inferiori; ei sunt tratați nu doar cu demnitate, ci ca niște regi și regine ale străzii.

PONT PENTRU FERICIRE:

SUS PE BICICLETĂ!

La acest sfârșit de săptămână, șterge-ți bicicleta de praf și ieși la plimbare!

Poate că ai amintiri dragi din copilărie despre cum colindai peste tot pe bicicletă. Era distractiv, nu-i așa? Este timpul să reaprinzi acea dragoste – sau poate că este timpul să te îndrăgostești pentru prima oară de mersul pe două roți. Dacă nu ai mai încercat niciodată până acum să mergi pe bicicletă, găsește niște cursuri sau pe cineva care să te învețe. Dacă nu ai bicicletă, împrumută una – sau poate că trăiești într-un oraș cu un sistem de folosire în comun a bicicletelor. Găsește

o modalitate de a înlocui deplasarea cu autoturismul sau cu mijloacele de transport în comun cu deplasarea pe bicicletă – sau ieși, pur și simplu, la sfârșit de săptămână pe plajă, în parc, oriunde.

EXTINDEREA CICLULUI DE VIAȚĂ

Indicele nostru de masă corporală nu este o măsură satisfăcătoare a stării de sănătate și, în mod evident, sănătatea noastră înseamnă mai mult decât greutatea noastră și atât – dar iată cea mai bună veste, când vine vorba de mersul pe bicicletă!

Un nou studiu efectuat de Universitatea din Glasgow și publicat în *British Medical Journal*, în 2017, atestă că mersul pe bicicletă, la serviciu, este asociat cu o scădere de 41% a riscului de deces prematur, comparativ cu deplasarea inactivă spre muncă. De exemplu, la oamenii care pedalează către serviciu riscul de dezvoltare a cancerului este cu 45% mai mic, iar cel de boli cardiovasculare, cu 46% mai mic. Cercetarea este riguroasă și a folosit date de la peste 26.000 de participanți angajați la UK Biobank, monitorizați timp de cinci ani. Noile cazuri de cancer, atacuri de cord și deces, în această perioadă de cinci ani, au fost evaluate și raportate la modul de deplasare al participanților. Rezultatele acestui studiu sunt în concordanță cu ceea ce au descoperit cercetările daneze despre beneficiile pentru sănătate ale mersului pe bicicletă.

Unul dintre acestea a vizat peste cincizeci de mii de danezi cu vârste între cincizeci și șaiszeci și cinci de ani. Participanții au fost monitorizați timp de douăzeci de ani; cei care nu se deplasau pe bicicletă către serviciu, când a început studiul, dar au început să o facă în primii cinci ani ai acestuia, au înregistrat un risc cu 26% mai mic de boală de inimă, comparativ cu navetiștii pasivi. Ceea ce arată că nu este niciodată prea târziu să deprinzi obiceiuri sănătoase. Un alt studiu danez a descoperit că rata de deces este cu 30% mai mică

la oamenii care fac naveta pe bicicletă, comparativ cu navetiștii pasivi.

În plus, s-a dovedit că mersul pe bicicletă are efect preventiv asupra diabeticilor nedependenți de insulină, asupra osteoporozei și depresiei. Asociația Medicilor din Marea Britanie a descoperit că speranța de viață crescută obținută în urma exercițiului fizic prin pedalare depășește riscul suplimentar al accidentelor cu un coeficient de douăzeci. Desigur, accidente se întâmplă, însă, pentru fiecare biciclist rănit în Copenhaga, bicicliștii au pedalat 4,4 milioane de kilometri – echivalentul înconjurării Pământului de 110 ori. Mersul pe bicicletă ne menține mai activi și mai sănătoși, ceea ce ne face mai fericiți – atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.

Pe lângă anii în plus de viață și scăderea în greutate, bicicletele reduc aglomerația din trafic, poluarea aerului și poluarea sonoră și îmbunătățesc rezultatele financiare ale orașelor noastre. Municipality din Copenhaga a examinat efectele mersului pe bicicletă și cu mașina. Analizând costurile totale ale poluării aerului, ale accidentelor, ale congestiilor din trafic, ale zgomotului și uzurii infrastructurii, în ambele situații, bicicletele au adus orașului o economie de 0,45 coroane daneze (cca 0,06 euro) pentru fiecare kilometru parcurs, comparativ cu mersul cu mașina. Cu peste 400 de milioane de kilometri parcurși pe bicicletă anual în capitală, suma devine semnificativă.

Nu este o coincidență nici faptul că, dintre orașele care se întrec pentru titlul de orașul în care este cel mai plăcut să locuiești, din toată lumea, în clasamente făcute de *Monocle* și *Mercer*, majoritatea se numără și printre orașele în care este cel mai confortabil să te deplasezi pe bicicletă. Asemenea orașului Copenhaga, și alte orașe, precum Berlin, Viena și Stockholm, intră în această categorie. Două treimi dintre toți cetățenii din Copenhaga cred că bicicletele au impact pozitiv sau chiar mai mult decât atât asupra atmosferei orașului.

Totuși, pentru majoritatea danezilor, nimic din toate acestea nu contează. Motivul principal pentru care noi mergem pe biciclete nu este acela de a fi mai sănătoși sau pentru ca orașele noastre să fie mai puțin congestionate și economia, mai puternică sau planeta, mai curată – o facem, pur și simplu, pentru că este ușor și convenabil.

MAI BUNI DECÂT DANEZII

„Un oraș are succes nu atunci când este bogat, ci atunci când cetățenii lui sunt fericiți. Oferind condiții bune pentru deplasarea pe bicicletă și pe jos, dovedim că ținem la demnitatea umană. Le spunem oamenilor: «Sunteți importanți – nu pentru că sunteți bogați, ci pentru că sunteți oameni». Dacă oamenii sunt tratați ca ființe speciale, chiar sacre, atunci ei așa se comportă. Noi avem nevoie să mergem, așa cum păsările au nevoie să zboare. Crearea de spații publice este o metodă de a întemeia o societate care este nu doar mai echitabilă, ci și mai fericită.”

Cuvintele de mai sus îi aparțin lui Guillermo Peñalosa, pe care l-am cunoscut la o conferință din Kuala Lumpur. Este fostul comisar pentru parcuri, sport și recreere al orașului Bogotá, Columbia. Am recunoscut discursul însuflețit despre condițiile pentru mersul pe jos din ceva ce auzisem în urmă cu câțiva ani de la cineva cu același nume de familie.

— Sunteți cumva înrudit cu Enrique Peñalosa? am întrebat.

Guillermo a întins brațele, zâmbind.

— Este fratele meu.

Enrique este primarul orașului Bogotá, cei doi frați fiind pasionați de mersul pe jos și pe bicicletă și de spațiile publice care îi fac până și pe cetățenii din Copenhaga să se rușineze.

Cele mai mari obstacole în calea fericirii, sunt sentimentele de inferioritate și de excludere. Un oraș bun nu își lasă cetățenii să se simtă astfel. În aceeași zi în care l-am cunoscut pe Gil, încercasem să merg pe jos la o grădină botanică aflată la două sute de metri de

centrul de conferințe unde mă aflam, dar am renunțat, pentru că nu existau trotuare pe care să pot ajunge acolo.

— O țară dezvoltată nu este aceea în care săracii au mașini. Este aceea în care bogații folosesc transportul în comun. Este aceea în care bogații merg pe jos și folosesc bicicletele. Ar trebui să creăm orașe în care bogații și săracii să se întâlnească în postura de egali: în parcuri, pe trotuare, în mijloacele de transport în comun.

Ideea lui este ca spațiile publice deschise – precum frumoasele parcuri, pistele pentru biciclete și străzile pietonale – să funcționeze ca niște blendere sociale; ca egalizatoare în cadrul orașelor și al societăților noastre. Ne întâlnim, de obicei, în aceleași condiții de ierarhie socială. La serviciu, ești fie șef, fie subaltern. La restaurant, fie ești servit, fie tu îi servești pe alții.

Una dintre inițiativele provenite din Bogotá este Ciclovía, când orașul închide peste o sută de kilometri de străzi, inaccesibile traficului auto, în zilele de duminică. Aceste străzi sunt transformate în zone pietonale, de joacă sau pentru bicicliști; peste un milion de oameni se folosesc de această ocazie. Inițiativa s-a extins în mai multe orașe din lume și este un pas mic către un plus de mișcare, pe care să o facem în viața de zi cu zi.

MERGEȚI MAI MULT PE JOS

Iată zece modalități prin care să faceți mai multă mișcare fără să mergeți la sală, dar având ocazia, totuși, să cunoașteți mai mulți oameni din comunitatea voastră:

1. Spuneți nu scărilor rulante!
2. Mergeți până la colegul cu care doriți să vorbiți, în loc să-l sunați sau să-i trimiteți un e-mail.
3. Găsiți un tovarăș de mers pe jos. Un partener de plimbare poate fi un stimulent puternic pentru plimbarea zilnică, mai ales când cerul este cenușiu sau când găsiți alte scuze să n-o faceți.

4. Alegeți o rută frumoasă. Există aplicații (încercați Kamino și Field Trip) care vă vor indica nu cele mai rapide trasee, ci pe cele mai pitorești.

5. Stabiliți, de pildă, „plimbarea de miercuri”: o zi în care să ieșiți la o plimbare după masa de seară, cu familia, prietenii sau singuri.

6. Dați cu banul și porniți într-un safari. Este o metodă grozavă de a descoperi zone noi ale cartierului vostru. Avem tendința să folosim mereu aceleași trasee când ieșim la plimbare, așa că, data viitoare, luați cu voi o monedă și, la fiecare intersecție, dați cu banul ca să decideți pe unde să o luați. Odată ce ajungeți să cunoașteți mai bine cartierul în care locuiți, vă veți simți mai acasă în el; în plus, ați putea descoperi locuri noi unde vă va plăcea să mergeți.

7. Luați cu voi un podcast. Dacă sunteți singuri, puteți asculta unul din multele posturi de radio gratuite. Preferatele mele sunt Radio Lab și This American Life.

8. Mergeți, nu așteptați! Dacă ajungeți mai devreme la o întâlnire – la doctor, de exemplu –, faceți, mai bine, o plimbare în jurul clădirii, decât să stați, pur și simplu, în sala de așteptare.

9. Întâlniți-vă cu prietenii la o plimbare, nu la o cafea – sau beți-vă cafeaua din mers.

10. Alăturați-vă cluburilor de plimbat pe jos sau de drumeții. Poate că există deja un astfel de club în cartierul vostru – dacă nu, întrebați-vă vecinii dacă ar fi interesați să formați unul.

PONT PENTRU FERICIRE:

MAI MULTĂ MIȘCARE ZILNIC

Luați în calcul să faceți mai multă mișcare zilnic: urcați pe scări, programați întâlniri la o plimbare și parcați cât mai departe posibil de intrarea în supermarket.

Cel mai bun sfat, aici, ar fi să începeți să mergeți cu bicicleta la serviciu, la școală sau oriunde. Totuși, s-ar putea ca orașul vostru să nu fie pregătit pentru bicicliști, așa că primul pas, dintr-un proces

îndelungat, ar putea fi determinarea consiliului municipal să înceapă să investească în infrastructură pentru oameni, nu pentru mașini.

Motivul pentru care danezii fac mai multă mișcare decât oricine altcineva din UE este acela că nu interpretează ceea ce fac drept exercițiu fizic, ci ca modalitate de transport. O mică doză de fitness devine o parte componentă a vieții voastre normale, în loc de ceva ce faceți la sală.

Acest lucru vine în contradicție cu faptul că am construit societăți extrem de comode – la serviciu stăm pe scaun, pe scările rulante stăm nemișcați, trecem prin uși care se deschid automat, luăm liftul, mergem cu mașina la sală, unde ne antrenăm o oră pe aparatul acela care imită urcatul scărilor. Așadar, cred că lecția-cheie dată de stilul de viață al danezilor, când vine vorba de sănătate, este inserarea mișcării în programul zilnic.

Institutul de Cercetare a Fericirii este plasat lângă lacurile centrale din Copenhaga. Pe partea noastră, nu există trafic, așadar, nici zgomot, ceea ce îmi permite să mă plimb zilnic pe malul lacurilor, când trebuie să port o conversație telefonică lungă, și chiar să transform unele întâlniri în discuții la o plimbare – de exemplu, eu și angajații mei purtăm discuții lunare în locul referatelor anuale, iar acestea se desfășoară în timp ce ne plimbăm.

În plus, după ce îmi comand cafeaua, urc pe jos cinci etaje, până pe acoperișul clădirii, apoi le cobor, și cafeaua este gata. Nu durează mai mult și, cum eu beau patru cafele pe zi, înseamnă că urc scările unei clădiri cu o sută de etaje în fiecare săptămână. La fel, fiecare două ore în fața calculatorului mă „costă” douăzeci și cinci de flotări.

Dacă mă simt jenat, când mă surprind colegii făcând asta?

Evident.

Cred că merită să trec prin asta?

Da!

Dragostea danezilor pentru biciclete provine, parțial, din efectul pe care îl au acestea asupra dispoziției zilnice. Dincolo de exercițiul fizic pe care îl facem în timpul mersului pe jos sau pe bicicletă, în locul deplasării cu mașina, studiile arată că, atât mersul pe bicicletă, cât și mersul pe jos, ne conferă o dispoziție mai bună decât deplasarea cu mașina.

Un grup de oameni de știință de la Universitatea McGill, din Montreal, a analizat ce mijloc de transport este mai bun pentru dispoziția noastră. Studiul a fost realizat pe 3.400 de subiecți – vara și iarna – și a examinat șase mijloace de transport tipice: autoturism, autobuz, tren, metrou, bicicletă, mersul pe jos. Cercetătorii au analizat satisfacția dobândită sub diferite aspecte ale călătoriilor și, pe baza aceasta, au calculat un scor general al satisfacției pentru fiecare modalitate de deplasare. Au aflat, astfel, că satisfacția cea mai mare a fost înregistrată de cei care mergeau pe jos la serviciu, în vreme ce persoanele care trebuiau să ia autobuzul erau cel mai puțin satisfăcute.

Evident, ați putea spune. Dacă poți merge pe jos la serviciu, nu ai de făcut o navetă de trei ore. Adevărat: durata navetei impune, într-adevăr, opțiunile de transport. Deci sunt, în mod deosebit, interesant de studiat navetiștii de-a lungul timpului și de observat ce se întâmplă când schimbă mijlocul de transport.

Din fericire, oamenii de știință de la universitățile din East Anglia și York au făcut deja asta, urmărind un grup de optsprezece mii de britanici de-a lungul a optsprezece ani, pentru studiul din 2014, cu titlul „îmbunătățește naveta activă binele psihologic? Dovezi longitudinale din optsprezece valuri ale British Household Panel Survey” (regula în documentele academice fiind „cu cât ai un titlu mai lung, cu atât mai bine”). Au descoperit că persoanele care au trecut de la condusul mașinii la mers pe jos sau pe bicicletă au înregistrat îmbunătățiri ale stării psihologice – chiar dacă drumul a durat, astfel, *mai mult*.

Eu merg la serviciu pe bicicletă și trec pe lângă o mare grădină publică, în drumul meu. Grădina este unul dintre intermediarii care îmi transmit că vine primăvara: pot simți mirosul cireșilor când înfloresc. O parte din motivul pentru care ne simțim mai bine dispuși când mergem pe bicicletă, în loc să conducem, este că simțurile noastre sunt mai implicate. Pur și simplu, ne simțim mai vii – mersul pe jos este o experiență mult mai senzorială decât condusul. Mai ales dacă te implici și în ceea ce japonezii numesc *shinrin-yoku*.

SIMPLU CA O PLIMBARE PRIN... PĂDURE

Inspiri lung și adânc, iar plămânii ți se umplu de aer umed, proaspăt. Frunzele au o culoare pe care o întâlnești numai în prima săptămână de primăvară, iar razele soarelui se joacă printre ele, când îți croiești, încet, drumul prin pădure.

Dacă te oprești pentru o clipă și închizi ochii, singurele sunete pe care le auzi sunt respirația ta, o pasăre ciripind în depărtare și vântul printre copaci. Acum mai bine de 160 de ani, Henry David Thoreau prescria tonicul naturii împotriva nemulțumirii oamenilor, în cartea sa, *Walden*. Azi, practica *shinrin-yoku* ar putea provoca o reînviere a unor rețete similare.

Shinrin-yoku se traduce, ad litteram, prin „baie de pădure”, sau a inhala atmosfera pădurii, și se referă la asimilarea peisajelor, a mirosurilor și a sunetelor unui cadru natural, în scopul sănătății psihologice și fiziologice. Termenul a fost întrebuintat pentru prima oară în 1982, însă, în prezent, milioane de japonezi se plimbă pe patruzeci și opt de alei ale „terapii prin pădure”, pentru a-și lua doza de ceea ce eu presupun că ar putea fi etichetat drept „naturoendorfine”.

Fanii practicii *shinrin-yoku* spun că aceasta diferă de drumeția clasică, deoarece presupune faptul de a asimila totul și de a-ți stimula toate simțurile și se concentrează pe aspectele terapeutice.

Profesorul Qing Li, de la Health Nippon Medical School din Tokyo, a studiat efectele practicii *shinrin-yoku* și a descoperit că reduce nivelurile cortizolului din sânge și întărește sistemul imunitar. Dar băile de pădure sunt bune nu doar pentru sănătatea psihică. Cercetătorii de la Universitatea din Essex au studiat felul în care a fi activ într-un cadru natural ne influențează dispoziția. Urmărind zece studii diferite realizate în Marea Britanie, pe mai mult de 1.200 de oameni, cercetătorii au descoperit că participarea la activități precum plimbările la țară, navigatul și grădinaritul a avut efect pozitiv asupra dispoziției și a stimei de sine a participanților. Per ansamblu, dovezile demonstrează că timpul petrecut în natură aduce foloase sănătății oamenilor.

Și în Marea Britanie, cercetătorii au creat proiectul „mappiness”², adică o hartă a fericirii din întreaga țară și, acum, din întreaga lume. Este o parte a unui studiu al Facultății de Economie din Londra, al cărui scop este înțelegerea modului în care fericirea oamenilor este afectată de mediul local. Așa cum spun ei, putem fi cu toții de acord că dealurile înverzite sunt minunate – dar vrem să știm *cât* de minunate sunt. Care sunt dovezile cantitative că un mediu frumos ne face să ne simțim mai bine? Proiectul vizează experiențe în timp real ale unor oameni, iar eu v-aș încuraja să vă înscrieți. Un cercetător va lua legătura cu voi o dată (sau de mai multe ori) pe zi, la telefon, ca să vă întrebe cum vă simțiți și alte câteva chestii de control: cu cine sunteți, unde sunteți, ce faceți (dacă sunteți în aer liber, puteți să faceți și să trimiteți o fotografie). Proiectul a adunat deja peste 3,5 milioane de răspunsuri de la 65.000 de participanți.

Ceea ce află cercetătorii este că, în medie, participanții sunt în mod semnificativ și substanțial mai fericiți în aer liber, în habitate complet verzi sau naturale, decât sunt în mediul urban. Acest studiu oferă noi

²Joc de cuvinte de la englezescul *happiness* („fericire”). *Mappiness* este derivat, prin asociere, de la *map*, „hartă”. (n.red.)

dovezi ale legăturilor dintre natură și starea de bine, întărind dovezile existente privind relația pozitivă dintre fericire și expunerea la medii verzi sau naturale.

Ca să rezumăm, există tot mai multe dovezi că natura are efect pozitiv asupra sănătății și a fericirii noastre. În plus, *shinrin-yoku* v-ar putea ajuta să nu mai gândiți atât de mult cu mintea și să simțiți informațiile care vin către voi. De fapt, eu văd multe paralele între *shinrin-yoku* și practica din ce în ce mai populară de *mindfulness*, adică de conștientizare în fiecare moment a ceea ce se petrece cu tine și cu ceea ce te înconjoară.

PONT PENTRU FERICIRE:

ÎN NATURĂ

Vizitați același colț de natură periodic, de-a lungul unui an, și observați cu atenție schimbările prin care trece peisajul de fiecare dată.

Găsiți și explorați o pădure. Nu vă grăbiți și uitați să vă gândiți la ce ar da bine într-o fotografie pentru Instagram. Mai bine ascultați vântul prin frunze, priviți soarele strecurându-se printre ramuri, inspirați adânc și vedeți de mirosuri puteți detecta. Încercați să vizitați același loc de câteva ori pe an, ca să puteți aprecia cum se schimbă în funcție de anotimpuri. Salutați prima zi de primăvară, vară, toamnă și iarnă. Mergeți singuri sau invitați-i și pe alții să vi se alăture.

LIMPEZIREA CREIERULUI ÎN BHUTAN

În unele școli din Bhutan, elevii și profesorii își încep și își încheie ziua cu un moment de liniște, pentru „limpezirea creierului”, un scurt exercițiu de mindfulness.

Conceptul de *mindfulness* își are rădăcinile în budism, întemeiat pe credința că încercarea omului de a găsi fericirea veșnică duce la suferință. Suferim pentru că nimic nu este veșnic. *Mindfulness*

înseamnă a fi prezent. Chiar aici, chiar acum, în acest moment, și a fi iubitor și bun cu tine însuși. Întrucât gândurile noastre se învârt, de obicei, în jurul viitorului sau al trecutului, *mindfulness* se referă numai și numai la momentul prezent.

Deoarece bhutanezii se concentrează pe fericirea internă brută (FIB), și nu pe produsul intern brut, țara este aproape un laborator care testează abordări diferite pentru îmbunătățirea stării de bine. Unul dintre aceste eforturi este „Planul de învățământ bazat pe FIB”, care vizează zece „abilități de viață” nonacademice la elevii de școală gimnazială, într-o colaborare dintre Ministerul Educației din Bhutan și o echipă de cercetători de la Universitatea din Pennsylvania. Una dintre aceste abilități de viață nonacademice este *mindfulness*.

Peste opt mii de elevi au participat la studiul în care cercetătorii au distribuit școlile participante fie în grupul de tratament, care a beneficiat de „Planul de învățământ bazat pe FIB” timp de cincisprezece luni, fie în grupul de control, care a primit un plan placebo de învățământ bazat pe FIB, pentru aceeași perioadă de timp.

Cercetătorii au verificat două ipoteze. Prima: reușește „Planul de învățământ bazat pe FIB” să crească nivelul stării de bine? Și a doua: reușește creșterea stării de bine să îmbunătățească performanța școlară? A reieșit că „Planul bazat pe FIB” a crescut semnificativ starea de bine a elevilor și a îmbunătățit performanța școlară a acestora.

SĂ VORBIM DESPRE SĂNĂTATEA MENTALĂ

În ciuda legăturii dintre sănătatea mentală și cea fizică, importanța sănătății mentale continuă să fie ignorată și, din păcate, bolile mentale continuă să fie considerate un subiect tabu.

Într-o zi, acordam un interviu unui tânăr coreean. Îi spuneam că unul dintre motivele pentru care am înființat Institutul de Cercetare a Fericirii a fost că un bun prieten de-al meu a murit subit la vârsta

de patruzeci și nouă de ani și, cum și mama mea a murit la aceeași vârstă, a fost ca un semnal de alarmă. „Dacă ți-e dat să trăiești doar până la patruzeci și nouă de ani, ai să-ți petreci toți acei ani făcând ce?” m-am întrebat eu. „Rămân la slujba mea, de care nu sunt tocmai încântat – sau încep ceva ce ar putea fi riscant, dar și absolut grozav?”

În acest punct, tânărul mi-a spus că și mama lui murise tot la vârsta de patruzeci și nouă de ani. Murise de depresie. Coreea de Sud are cea mai mare rată a sinuciderilor dintre toate țările din OECD și o incidență crescută a depresiei. Depresia este o boală, dar este tratabilă. Din păcate, bolile mentale sunt puternic stigmatizate în Coreea de Sud – ca și în multe alte țări –, rezultatul fiind lipsa tratamentului, uneori cu urmări dezastruoase.

Dintre cele douăzeci și opt de țări membre ale OECD, Coreea de Sud se află pe locul douăzeci și șapte la consumul de antidepresive; Danemarca este pe locul șapte. Înseamnă asta că danezii sunt mai deprimați decât coreenii? Nu, înseamnă doar că danezii primesc un anumit tratament. Dacă medicamentele reprezintă tratamentul corect, asta rămâne de discutat, dar este un lucru bun să trăiești într-o societate în care tratamentul pentru bolile mentale este disponibil și accesibil (subvenționat de guvern) și în care stigmatul din jurul acestora a fost redus suficient, cât oamenii să poată căuta leac.

Pentru a anula stigmatul care înconjoară bolile mentale, trebuie să ascultăm mai mult și să învățăm mai multe. Trebuie să încetăm cu interpretările greșite și cu prejudiciile. Trebuie să încetăm cu șușoteala despre bolile mentale, în spatele ușilor închise. Trebuie să rostim cuvintele înspăimântătoare cu voce tare, astfel încât acestea să-și elibereze forța și nimeni să nu fie nevoit să lupte în tăcere!

Trebuie să-i salutăm pe cei care acționează împotriva ideii că bolile mentale reprezintă ceva ce trebuie ascuns. În urmă cu câțiva ani, un număr de scriitori, modele și regizori de film danezi au participat la un serial difuzat la televiziunea națională despre bolile mentale cu care s-au confruntat ei. Mai recent, prințul Harry a vorbit deschis

despre problemele cărora a trebuit el să le facă față. Acesta a spus că a fost „foarte aproape de o cădere psihică totală de nenumărate ori” și că îi încurajează, acum, pe toți să apeleze la ceilalți la nevoie și să poarte, în mod natural, discuții despre sănătatea mentală. „Experiența pe care am avut-o eu este că, odată ce începi să vorbești despre asta, îți dai seama că, de fapt, faci parte dintr-un mare club”, a declarat el pentru *The Telegraph*, în aprilie 2017.

Datorită unor asemenea acțiuni, Marea Britanie și Danemarca se plasează pe primul și pe al treilea loc în ceea ce privește reducerea stigmatului și sporirea conștientizării, după cum postulează Economist Intelligence Unit's Mental Integration Index. Este timpul ca fiecare societate să devină mult mai deschisă față de bolile mentale, așa cum este față de celelalte boli. Așadar, dați-mi voie să mă vâr și eu ca musca în lapte și să vă povestesc că și mama mea a suferit de depresie. Nu există niciun motiv pentru care să nu vorbești deschis despre asta. Partea bună, pentru Coreea de Sud, în acest caz, este că tânărul care și-a pierdut mama din cauza depresiei este acum director la Stella Foundation, al cărei scop este să încurajeze conștientizarea și sinceritatea cu privire la depresie, în Coreea de Sud. El mi-a oferit trei măști coreene încadrate într-o ramă, ca simbol al luptei contra măștilor în spatele cărora ne ascundem cu toții. Ele se află acum lângă masa mea de lucru, din biroul meu de acasă.

PONT PENTRU FERICIRE:

ÎNCEPEȚI SĂ VORBIȚI DESPRE SĂNĂTATEA MENTALĂ

Data viitoare când întrebați pe cineva ce mai face, fiți foarte atenți la răspuns și nu acceptați un simplu „bine”.

Conform celor de la *Mental Health Foundation*, din Marea Britanie, aproape jumătate dintre adulții din țară cred că au avut, în viață, o problemă de sănătate mentală ce ar fi putut fi diagnosticată, și, totuși, doar o treime au primit un diagnostic; și, în fiecare săptămână, unul din șase adulți are simptomele unei probleme comune de sănătate

mentală, cum ar fi anxietate sau depresie. Nu vă temeți să vă întrebați prietenii, membrii familiei sau colegii: „Dar ce faci tu, cu adevărat?” Și nu acceptați răspunsuri compuse dintr-un singur cuvânt. Pe pagina mentalhealth.gov (o găsiți la US Department of Health and Human Services), există multe sfaturi, dacă doriți să începeți o conversație cu un prieten sau cu un membru al familiei, despre sănătatea mentală. Eu vă sugerez câteva metode de a aduce subiectul în discuție, cum ar fi: „Mi-am făcut griji pentru tine. Putem vorbi despre etapa prin care treci? Dacă nu, cu cine te-ai simți în largul tău să vorbești? Se pare că treci printr-o perioadă dificilă. Cum te pot ajuta să găsești ajutor?” Sau: „Sunt o persoană căreia îi pasă și care vrea să ajute. Ce vrei să știu despre felul în care te simți?”

SĂNĂTATE

Naveta ca exercițiu fizic

Copenhaga: În Copenhaga, 45% dintre toate navetele la serviciu sau la școală se fac pe bicicletă. Acesta este, parțial, motivul pentru care danezii fac mai multă mișcare decât majoritatea altor popoare, și fără să meargă la sală.

Ciclovía

Bogotá, Columbia: În fiecare duminică, peste o sută de kilometri de străzi sunt închiși traficului rutier și transformați în zone pietonale, de joacă și pentru biciclete. Peste un milion de oameni profită de această ocazie.

Shinrin-yoku

Japonia: „Baia de pădure” se referă la „absorbirea” peisajelor, a mirosurilor și a sunetelor unui cadru natural, spre binele sănătății fizice și psihice.

Limpezirea creierului

Bhutan: Elevii și profesorii încep și încheie ziua cu un moment de tăcere, în care fac un scurt exercițiu de mindfulness pentru a-și îmbunătăți starea de bine și performanța școlară.

Reducerea stigmatului asociat bolilor mentale

Marea Britanie: Marea Britanie este fruntașă la reducerea stigmatului asociat cu bolile mentale și la sporirea conștientizării acestora, raportează Economist Intelligence Unit's Mental Integration Index. Majoritatea țărilor mai au încă un drum lung de parcurs, însă campania recentă lansată de familia regală, prin care sunt recrutate celebrități și alte persoane care să facă filmulețe în care să vorbească despre depresie sau anxietate, este un pas în direcția corectă.

Traseul pitoresc

SUA: Cercetătorii de la Yahoo! Labs au dezvoltat un algoritm care calculează cele mai frumoase și mai plăcute trasee din locul în care vă aflați până la destinația aleasă. Drept exemplu, cel mai rapid traseu de la casa lui Paul Revere până în capitala statului, Boston, vă va duce pe străzi înțesate de mașini. Cu doar două minute în plus față de durata călătoriei, puteți, în schimb, merge prin zone mai liniștite, admirând obiective turistice faimoase ale orașului.

Bomboanele sportivului

Reykjavik, Islanda: Serialul pentru copii numit *Orășelul leneș* îl are ca protagonist pe Sportacus, un atlet care are o alimentație bazată pe fructe și legume, pentru a-i încuraja pe copii să facă mișcare în aer liber și să mănânce sănătos. Eroul este prezentat în contrast cu personajul negativ al serialului, leneș și consumator de mâncare nesănătoasă. În cooperare cu un lanț important de supermarketuri din Islanda, fructele și legumele au fost etichetate drept „bomboanele

sportivului" (la fel ca în serial), rezultatul fiind o creştere cu 22% a vânzărilor.

CAPITOLUL ȘASE LIBERTATE

Dați-mi voie să vă întreb ceva: „Sunteți mulțumiți sau nemulțumiți de libertatea pe care o aveți, de a alege ce vreți să faceți cu viața voastră?” Cert este că a avea libertatea de a alege ce facem cu viața noastră – simțind că suntem căpitanii propriului nostru destin – are legătură cu fericirea.

„Nimeni nu poate fi cu adevărat fericit, dacă nu simte că își alege singur cursul propriei vieți”, menționează Raportul mondial asupra fericirii din 2012 – unde se mai spune că această libertate a alegerii este unul dintre cei șase factori care explică de ce unii oameni sunt mai fericiți decât alții.

În Danemarca, există libertatea de expresie, libertatea de întrunire și libertatea de a te căsători cu cine dorești – atâta vreme cât cealaltă persoană spune da, desigur. Altfel, eu și Rachel Weisz am fi împreună!

Conform Indicelui libertății umane, din 2015, un raport anual care prezintă starea libertății umane în lume, Danemarca se plasează pe locul patru, după Hong Kong, Elveția și Finlanda. Marea Britanie se află pe locul 9, SUA pe 20, Rusia pe 111, China pe 132, Arabia Saudită pe 141, ultimul fiind Iranul, pe locul 152.

Indicele ia în considerare drepturile clasice, ca libertatea de mișcare, de întrunire, de expresie și așa mai departe, dar are peste șaptezeci de indici, inclusiv autonomia organizațiilor religioase, libertatea conținutului media, modul în care sunt tratate relațiile dintre partenerii de același sex, divorțul și drepturile egale de moștenire.

Totuși, eu cred că există un factor-cheie când vine vorba despre libertate, pe care Indicele libertății umane îl omite: timpul, o resursă pe care o împărțim în mod egal între noi. Zi de zi, fiecare dintre noi are la dispoziție 1.440 de minute, iar, în fiecare săptămână, fiecare om dispune de 168 de ore. Cu toate acestea, avem niveluri diferite de

libertate când vine vorba despre cum ne folosim timpul. În acest capitol, vom analiza trei zone de influență asupra libertății voastre sau a felului în care vă petreceți timpul – la muncă, împreună cu familia și făcând naveta – și vom vedea dacă putem învăța ceva de la cei mai fericiți oameni.

TĂRÂMUL LIBERTĂȚII

„Când vorbim despre creșterea calității vieții, eu cred că decizia cea mai bună pe care am luat-o, ca familie, a fost să ne mutăm în Copenhaga.”

Kate și soțul ei, Simon, s-au mutat de la Londra în urmă cu cinci ani, cu primul lor copil, când lui Simon i s-a oferit o slujbă în Danemarca. De atunci, familia a crescut la patru membri. Au avut încredere în soartă: Kate a găsit o slujbă într-o firmă de comunicații din Copenhaga, dar a renunțat la un post bine plătit din Londra, la început pentru a se devota creșterii copilului lor, plus că nici Simon, nici Kate nu mai fuseseră în Danemarca vreodată.

— Eram, pur și simplu, obosiți: de multele ore petrecute la birou, de navetele lungi, de faptul că ne simțeam cumva ca niște străini când aveam, în sfârșit, timp să fim împreună, la sfârșit de săptămână. Eu mă culc devreme, iar Simon lucra foarte mult peste program, așa că erau zile în care nu ne vedeam deloc.

Un lucru pe care toți expații din Danemarca îl menționează este echilibrul dintre muncă și viață personală.

— Voi aveți o abordare complet diferită a timpului aici. Prețuiți faptul că familiile mănâncă împreună, în fiecare zi. Poate câștigam mai mult în Londra, dar aveam mult mai puțin timp.

Pentru mulți expați, cea mai mare schimbare este cea din echilibrul privitor la muncă și viață personală; ei descriu birourile daneze ca fiind ca niște morgi după ora 5 seara. Dacă lucrezi la sfârșit de săptămână, danezii te bănuiesc că ești vreun nebun care lucrează la un proiect secret.

— Eu cred că principala diferență dintre cultura muncii din Marea Britanie și cea din Danemarca este valoarea pe care o puneți voi pe timpul liber. Prețuiți timpul petrecut cu familia și cu prietenii. Plecați de la muncă la 4 sau 5 după-amiaza, fără să vă trebuiască o scuză. Săptămâna trecută am plecat de la birou la ora 5, m-am urcat pe bicicletă – am devenit o daneză perfectă – și am ajuns acasă după douăzeci de minute. Simon le luase pe fete de la școală și pregătea cina.

Noțiunea, în Scandinavia, pare să fie aceea că este nevoie de doi oameni pentru a face un copil, așa că ar trebui să fie amândoi, în mod egal, responsabili să îl crească.

— La birou, sunt bărbați care spun că nu pot programa o întâlnire la ora 4 după-masa, pentru că trebuie să-și ia copiii de la școală. Asta nu s-ar întâmpla niciodată în Londra.

Iar datele confirmă experiența lui Kate. După OECD, danezii se bucură de unul dintre cele mai bune echilibre între muncă și viața de după slujbă. Numărul mediu de ore muncite de fiecare angajat în parte este de 1.457 în Danemarca, prin comparație cu 1.674 în Marea Britanie, 1.790 în SUA și o medie OECD de 1.766. Danezii se bucură și de un grad înalt de flexibilitate la muncă – pot lucra de acasă și pot alege la ce oră să-și înceapă ziua de lucru. A-ți respecta termenele și a fi punctual la întâlniri este mai important decât când sau unde îți desfășori activitatea. În plus, există un minimum de cinci săptămâni de vacanță plătită pentru toți angajații.

Echilibrul dintre muncă și viață personală

1. Olanda	13. Ungaria	26. Marea Britanie
2. Danemarca	14. Estonia	27. Chile
3. Franța	15. Italia	28. Noua Zeelandă
4. Spania	16. Republica Cehă	29. Brazilia
5. Belgia	17. Elveția	30. Statele Unite
6. Norvegia	18. Republica Slovacă	31. Australia
7. Suedia	19. Slovenia	32. Africa de Sud
8. Germania	20. Grecia	33. Islanda
9. Federația Rusă	21. Canada	34. Japonia
10. Irlanda	22. Austria	35. Israel
11. Luxemburg	23. Portugalia	36. Coreea de Sud
12. Finlanda	24. Polonia	37. Mexic
	25. Letonia	38. Turcia

Sursa: Indicele pentru o viață mai bună, OECD

Statul oferă cincizeci și două de săptămâni de concediu plătit pentru fiecare copil, acestea putând fi împărțite între cei doi părinți. Durata acordată depinde de o serie de factori, inclusiv de salariu și de programul normal sau redus de lucru. Totuși, chiar dacă ești șomer, vei primi în jur de 18.000 de coroane daneze (aproximativ 2.400 de euro) pe lună de la stat. Îngrijirea copilului este subvenționată, de asemenea, ceea ce înseamnă o cheltuială lunară pentru părinți de doar 219 euro.

Diferențele de echilibru dintre muncă și viață privată, de politici de susținere a familiei și de nivel de libertate avută de părinți sunt clare când privim la „prețul” fericirii de a fi părinte: așa-numitul „decalaj în privința fericirii părintești”.

DECALAJUL ÎN PRIVINȚA FERICIRII PĂRINTEȘTI

Fără îndoială, copiii sunt o sursă extraordinară de bucurie și de dragoste; în același timp, sunt și o sursă de stres, de frustrare și de griji.

A-ți iubi copiii și a considera că sunt tot ce poate fi mai frumos pe lume nu este același lucru cu a avea o experiență lipsită de stres cu ei. Copiii le dau părinților un scop și cer în schimb sacrificarea libertății acestora. Așadar, cum ne afectează copiii fericirea? Există vreo urmă de adevăr în afirmația că părinții sunt la fel de fericiți precum cel mai nefericit copil al lor?

De obicei, studiile despre fericire arată că părinții sunt mai puțin fericiți decât semenii lor fără copiii, din categoria oh-chiar-nu-știu-ce-am-să-fac-tot-sfârșitul-ăsta-de-săptămână-în-afară-de-mers-la-Starbucks-uitat-la-WestworW-ieșit-la-un-pahar-lucrat-la-romanul-meu-relaxat-și-poate-mers-la-sală.

Acest fenomen este cunoscut ca decalaj în privința fericirii părintești, sau penalizarea fericirii părintești, și a generat titluri precum „CUM LE RĂPESC COPIII FERICIREA PĂRINȚILOR” și „EȘTI MAI PUȚIN FERICIT CÂND AI UN COPIL, SPUN STUDIILE”. Cu toate acestea, eu cred că unele dintre nuanțe se pierd adesea, când astfel de povești fac știrile.

În primul rând, deși copiii pot avea impact negativ asupra unei dimensiuni a fericirii (cum ar fi satisfacția generală a vieții), s-a descoperit că a avea copii are un efect pozitiv asupra altei dimensiuni a fericirii – dimensiunea eudemonică, care se concentrează asupra scopului, sau a sensului, în viață.

În al doilea rând, copiii au impact diferit asupra fericirii femeii și a fericirii bărbatului, căci femeile, în mod tradițional, au preluat o cotă mai mare a responsabilităților și a poverii creșterii copiilor. După Luca Stanca, profesor și autor al cărții *Geografia părinților și a stării de bine*, povara este cu 65% mai mare pentru femei.

În al treilea rând, copiii cresc. În vreme ce un copil de un an, care nu vă lasă să dormiți luni la rând, vă poate face să vă simțiți nefericiți acum, peste cincizeci de ani, când vă veți afla la azilul de bătrâni, copilul acela ar putea fi o sursă de bucurie. Studiile mai arată și că un copil are efect pozitiv asupra satisfacției de viață a văduvelor și a văduvilor. Ceva ce trebuie să rețineți, din toate aceste relatări, este faptul că un titlu precum „Copiii îi fac mai puțin fericiți pe oameni” este o momeală mai bună pentru clickuri decât „Studiile arată că efectul copiilor asupra fericirii este divers, în funcție de dimensiunile măsurate ale fericirii și de complexitatea unei relații dinamice pe viață”.

Bonus la satisfacția de viață



Sursa: Luca Stanca, Geografia părinților și a stării de bine. Ne fac copiii fericiți? Unde și de ce? din Raportul mondial asupra fericirii - ediția specială pentru Roma, 2016.

Dar asta tot ne lasă cu întrebarea de ce părinții cu copii mici raportează niveluri mai scăzute ale satisfacției generale de viață decât semenii lor fără copii. Ei bine, constatăm că decalajul de fericire depinde de *locul unde o măsurăm*. Părinții din Statele Unite sunt cu 12% mai puțin satisfăcuți de viețile lor, decât semenii fără copii; în Marea Britanie, decalajul este de 8%; în Danemarca, de 3%. Există un mic decalaj de fericire în Suedia și în Norvegia, de aproximativ 2% – însă, în aceste țări, părinții sunt mai fericiți decât cei fără copii. Țările scandinave sunt mereu fruntașe în clasamentele despre condiții

favorabile familiilor; cu toate acestea, Suedia depășește Danemarca la echilibrul dintre familie și muncă. De exemplu, părinții suedezi au dreptul să stea șaiszeci de zile pe an acasă, ca să îngrijească un copil bolnav, cu vârsta mai mică de doisprezece ani.

O echipă de cercetători condusă de Jennifer Glass, profesor de sociologie la Universitatea Austin, din Texas, a analizat decalajul de fericire a părinților și nivelul de libertate de care se pot bucura ei în fiecare țară. Printre întrebările puse s-au numărat: Este îngrijirea copiilor accesibilă? Aveți concediu pentru îngrijirea unui copil bolnav? Se acordă concedii plătite? Cu alte cuvinte, li se oferă părinților instrumentele și libertatea care să îi ajute să îmbine munca și familia? Rezultatele au arătat că decalajul de fericire se explica prin diferențele dintre aceste politici de sprijinire a familiei. În țările cu cele mai bune pachete, amprenta asupra fericirii părinților era eliminată. Totuși, cei mai fericiți părinți par să existe în Portugalia.



În Portugalia, bunicii sivesc drept sprijin fundamental pentru părinți și au rol funcțional în ceea ce privește creșterea nepoților. Conform unui studiu amplu inițiat în 2005 și care a monitorizat deja programul a șase mii de copii și a mii de părinți și bunici, bunicii portughezi joacă un rol-cheie în viața de zi cu zi a familiilor portugheze și ajută la programul zilnic de supraveghere a nepoților. O cifră impresionantă de 72% arată că bunicii sunt partenerii lor principali în educarea copiilor, ajutând la teme și la activitățile extracurriculare. Când șase adulți, în loc de doi, participă activ și responsabil la însoțirea copiilor la școală, la supravegherea temelor pentru acasă, la gătit și dusul copiilor la sport, dar și la alte activități casnice, aceasta le oferă părinților mai multă libertate și timp liber – și, din câte se vede, niveluri mai ridicate de fericire.

Jennifer Glass a explicat, pentru *New York Times*, că toate țările studiate aveau politici mult mai extinse de sprijinire a familiilor angajate în câmpul muncii, decât Statele Unite. Această problemă a fost, de asemenea, ridicată și de actorul britanic John Oliver, gazda emisiunii *Last Week Tonight*, care a arătat într-o ediție specială de Ziua Mamei că Statele Unite și Papua-Noua Guinee sunt singurele două țări din lume care nu au o politică prin care să li se acorde mamei timp liber plătit după nașterea unui copil, adăugând că, dacă America și-ar aprecia cu adevărat mamele, atunci ar face mai mult decât să le aniverseze o dată pe an și ar implementa o politică prin care să le ajute în viața de zi cu zi.

Până când SUA vor rezolva această problemă, conform spuselor lui Oliver, singurul mesaj care ar trebui lansat de Ziua Mamei este: „Mamele – lor le datorăm totul. Ele ne-au adus pe lume, ele ne-au hrănit și ele ne-au făcut ceea ce suntem azi. Iar de Ziua Mamei avem doar un lucru de spus tuturor mamei: Treceți naibii la treabă!”

PONT PENTRU FERICIRE
BUNICI SUROGAT

Cu toții beneficiem de relațiile între diferitele generații. Gândiți-vă cine ar putea ține loc de bunici buni sau poate doar de prieteni seniori pentru voi.

Într-o lume perfectă, am avea cu toții politici familiale scandinave și bunici portughezi. Părinții noștri poate nu mai sunt în viață sau poate că nu mai locuiesc îndeajuns de aproape pentru a-și oferi sprijinul la creșterea copiilor. Pentru a încerca să umple acest gol, câteva orașe din Danemarca au creat „sistemul bunicilor surogat”, prin care seniorii se înscriu, voluntar, pentru a deveni bunici surogat pentru o anumite familie. De exemplu, bunicuța surogat va ajuta când copiii sunt bolnavi, dar va participa și la sărbătorile și la activitățile familiei. Cum sistemul funcționează deja în Danemarca, ați putea crea ceva similar și voi. Două mâini în plus, o experiență diferită cu copiii și o sursă suplimentară de răbdare la care să apelezi pot fi de ajutor. Și un alt avantaj este că generațiile vârstnice sunt, astfel, mai puțin singure. Întâlnirile cu vecinii, prin intermediul minibibliotecii sau a grădinii comune pe care le-ați organizat, ar putea fi un bun început pentru construirea relației și a încrederii necesare.

STUDIU DE CAZ LOUISE & TOM

„Unul dintre marile privilegii ale vieții autorului este că poate face din lumea întreagă casa sa. Când am trecut de la confortabila mea carieră universitară la o nouă viață, într-o țară străină, mi-am asumat un mare risc.”

„Unele dintre cele mai bune decizii pe care le luăm vin de la vocea interioară care spune: *De ce nu?* Care spune: *Andiamo*. Câtă dezamăgire generează lucrurile pe care le dorim, dar pe care nu le facem.” Așa scria Francesca Mayes, autoare a cărții *Sub soarele Toscanei*, în 2016, în *The Guardian*. Ea și-a transformat povestea personală într-un roman, care a devenit bestseller și apoi film,

transformând milioane de oameni din întreaga lume în visători. Doi dintre acei visători au fost Louise și soțul ei, Tom.

În urmă cu câțiva ani, cei doi s-au mutat din Statele Unite în Italia.

— Am căutat amândoi slujbe în străinătate, iar Tom a fost destul de norocos să găsească una.

Louise lucrează acum ca jurnalistă liber-profesionistă, și am vorbit cu ea la telefon. Când le-am aflat povestea, am avut tot atâtea întrebări pentru ea câte avea și ea pentru mine. Când mi-a vorbit despre noua lor viață în Italia, mi-am putut da seama că zâmbea.

Locuiesc acum în Florența, capitala Toscanei, pe malul râului Arno, un oraș care este casă pentru aproape patru sute de mii de oameni. Este exact opusul New Yorkului. Ritmul vieții, sunetele, mirosurile, culorile – toate sunt complet diferite. Cumpărați niște roșii din piața San Lorenzo și veți vedea niște nuanțe de roșu despre care nici nu credeți că există!

Louise și Tom și-au adus și fiica de cinci luni cu ei când s-au mutat, descoperind, curând, că atitudinea față de creșterea unui copil este, și ea, diferită în Italia.

Persoane pe care nu le cunosc vin să o gâdile pe cea mică la tâlpițe și unele dintre ele le spun că ora 8 seara este prea devreme pentru a duce la culcare un copilăș de vârsta ei. Dar tot de la fiica lor a pornit și ideea căutării unor slujbe în străinătate.

— Am părăsit America pentru Italia în principal din cauza sumelor aberante pe care le presupune creșterea unui copil acolo. Aici, rezolvăm totul cu doar o parte din banii din America – și suntem în Italia...

Totuși, nu totul este ca într-un film de la Hollywood.

— Ne este dor de prietenii noștri și de familia de acasă, desigur, dar ne bucurăm că am venit. Aici avem mai mult timp să fim o familie.

ANTREPRENORI FERICIȚI

Pe o placă de pe Statuia Libertății se află faimoasele cuvinte:

Dă-mi gloatele tale trudite, sărmane și îngrămădite, care tânjesc să respire libere.

Discuția cu Louise m-a făcut să înțeleg că oamenii oboșiți de muncă doresc tot mai mult un alt loc unde să respire liberi. Totuși, părăsirea țării în care locuiești ar putea fi o măsură prea drastică pentru majoritatea. Pentru unii, schimbarea șefului ar putea fi mai ușor de realizat.

Acum vreo cinci ani, i-am spus tatălui meu că urma să demisionez de la locul meu de muncă. Aveam o slujbă sigură și bine plătită, ca director internațional al unei comisii de experți care studia sustenabilitatea.

— Și, ce-ai să faci în schimb? a întrebat el.

— Păi, am să studiez fericirea. Vreau să adun un grup de experți sub denumirea de Institutul de Cercetare a Fericirii.

A urmat o secundă de liniște.

— Cred că este o idee minunată!

Unii au fost, poate, de părere că înființarea unei organizații specializate pe cercetarea fericirii nu a fost cea mai bună mișcare în carieră la începutul unei crize mondiale, dar eu îmi amintesc că tata mi-a spus, la o vârstă foarte fragedă, că nu trebuie să te intereseze câștigul potențial, când vine vorba de o slujbă și de satisfacția pe care ai obține-o având acea slujbă.

— Vei petrece mare parte din viața muncind, ar trebui să faci ceva ce-ți place.

„Nu ar trebui să te intereseze, în primul rând, câștigul potențial, când vine vorba de o slujbă – ar trebui să te intereseze satisfacția pe care o vei avea la acea slujbă.”

Wolf Wiking

Primii ani au fost duri. Fără bani. Fără timp liber. Nu muncisem niciodată atât de mult și nici nu câștigasem atât de puțin – dar nici nu mă distrasem atât. Și nu sunt singurul care a avut această experiență.

— Nici nu cred că ar trebui să îi spunem muncă. Ar trebui să îi spunem „creație”. Noi creăm ceva. Iar ceea ce creez eu face parte din mine. Face parte din identitatea mea. De aici vine adevărata fericire.

Pe lângă faptul că este un antreprenor danez în industria modei, Veronica este și o forță a naturii și un exemplu de bucurie. Vara trecută am făcut cunoștință cu ea, cu soțul și fiica lor, după ce toți trei petrecuseră o lună în Peru, căutând lâna de alpaca perfectă. Când am vorbit cu ea, un an mai târziu, familia tocmai se întorsese acasă după o lună în Thailanda, în căutarea mătăsii perfecte. De data aceasta, Veronica era însărcinată în luna a cincea, însă un lucru pe care l-au avut în comun cele două călătorii a fost că familia a mers la o închisoare. O închisoare pentru femei.

— Bine, de fapt, fiica mea a putut să viziteze închisoarea cu noi doar în Peru, nu și în Thailanda, râde Veronica.

După ce a descoperit că majoritatea femeilor din închisorile din țările în curs de dezvoltare sunt încarcerate pentru infracțiuni provocate de sărăcie, a înființat casa de modă Carcel – cu sediul în Copenhaga – prin care femeile din închisori transformă timpul în care stau, pur și simplu, în abilități și slujbe plătite, astfel încât să se poată întreține, să-și poată trimite copiii la școală și să economisească ceva pentru un început nou, fără a mai comite infracțiuni, în speranța de a întrerupe, în cele din urmă, ciclul sărăciei și al infracționalității. Fiecare produs poartă numele femeii care l-a făcut și este realizat în incinta închisorilor pentru femei, care le plătesc salarii echitabile, pentru a le ajuta să se întrețină pe ele și pe copiii lor.

Să întemeiezi o afacere de la zero este greu.

— Sunt săracă, dar sunt fericită. Și da, muncesc mult mai mult decât aș munci având o slujbă normală. Dar nu aș da asta pe nici o altă slujbă din lume. Cea mai mare schimbare este aceea că tu ești propria-ți slujbă. Nu sunt mai întâi mamă, pe urmă director, pe urmă iubită și pe urmă prietenă. Sunt Veronica. Tot timpul. Asta mă face așa de fericită.

Și Veronica nu este singură. Conform Raportului mondial asupra fericirii, liber-profesioniștii o duc mai prost în multe privințe, inclusiv în cea a venitului, a orelor de muncă și a siguranței locului de muncă, dar, chiar și așa, înregistrează adesea niveluri mai ridicate de satisfacție a muncii, decât angajații, cel puțin în țările din OECD.

De ce sunt antreprenorii mai fericiți decât angajații în țările din OECD, dar nu și în toate țările mai sărace? Răspunsul se află la baza deciziei de a deveni antreprenor. Am pornit afacerile pentru că am vrut – sau le-am demarat pentru că nu au existat oportunități pe piața normală de muncă?

Așadar, da, liber-profesionistul muncește, adesea, mai multe ore decât angajatul. Și da, se poate să fim nevoiți să dormim mai des pe canapelele prietenilor, pentru că nu ne ajung banii. Dar suntem și mai fericiți. Cel puțin, așa arată studiile. Liber-profesioniștii raportează nu doar niveluri mai ridicate de satisfacție a muncii, ci și niveluri mai ridicate de satisfacție a vieții.

Un alt motiv este că liber-profesioniștii sunt o gașcă de ciudați. Suntem mai optimiști decât alții. Unul dintre noi a pornit o afacere care vinde culcușurile acelea speciale pentru căței, despre care vorbeam mai devreme în carte, Serenity Dog Pod. Cu toate acestea, la fel de limpede este și că, atunci când oamenii trec de la statutul de angajat la cel de liber-profesionist, raportează și niveluri mai ridicate de satisfacție a vieții. De ce?

Antreprenorii au un sens mai accentuat al scopului, al direcției în viață, dar studiile mai confirmă și noțiunea larg răspândită că gradul

mai mare de libertate și ocazia de a fi propriul tău șef sunt surse de fericire atât la lucru, cât și în viața personală.

Antreprenorii au rareori timp liber, dar se bucură de multă libertate: libertatea de a-și urma pasiunea, libertatea de a spune nu unui client, libertatea de a-și organiza programul de lucru în funcție de nevoile familiei.

— Eu decid unde sunt și când. Când ai copii mici, este dificil să te dedici carierei – însă, când ești antreprenor, îți poți organiza viața cotidiană altfel. Eu țin cont, în primul rând, de nevoile copiilor mei, explică Veronica. Dacă observ că fiica mea este tristă într-o dimineață, mă duc la serviciu o oră mai târziu, după ce îi voi fi citit încă o carte. Nu am un șef care să-mi spună că nu pot fi cu fiica mea când vreau eu. De asemenea, ea este alături de noi în această aventură. Asta va face parte și din povestea ei. Scriem împreună povestea noastră comună.

Cu toate acestea, deși mulți își doresc libertatea de care se bucură antreprenorii, puțini sunt aceia care își doresc riscul care vine la pachet cu aceasta. Așa că merită să încerci să găsești modalități prin care să te bucuri de mai multă autonomie și libertate la locul de muncă, acolo unde ești angajat obișnuit.

CINCI MODALITĂȚI DE A CÂȘTIGA TIMP

GĂTIȚI MAI MULT DECÂT AVEȚI NEVOIE:

Gătiți porții mai mari de mâncare la sfârșit de săptămână, decât ați mânca la o masă, și congelați ce rămâne, pentru a avea mâncare și în alte zile.

FOLOSIȚI TIMPII MORȚI:

Nu irosiți timpul petrecut cu așteptatul peste zi – două minute aici, cinci minute dincolo. Propuneți-vă să folosiți aceste „fărâme” de timp. Hotărâți dinainte pentru ce vreți să-l utilizați. Eu mi-l petrec pe

Duolingo, pentru a-mi îmbunătăți spaniola – și, dacă tot ați început să cochetati cu ideea de a vă muta în Italia, de ce să nu învățați câteva cuvinte în italiană? *Va bene?*

DOI ÎN UNU:

În loc să alegeți între a socializa și a face sport, de exemplu, poate reușiți să le combinați. Ieșiți la o alergare cu amicii voștri, jucați Frisbee, faceți trasee cu bicicletele prin pădure.

LEGAȚI-VĂ FEDELEȘ DE CATARG:

În *Odiseea*, Odiseu cere să fie legat de catarg, pentru a nu ceda tentației Sirenelor. În zilele noastre, trebuie să găsim ceva care să ne ajute să nu cedăm hoților de timp, ca Facebook. Majoritatea oamenilor își doresc să petreacă mai puțin timp navigând pe net sau accesând Facebook, iar aplicații precum Freedom vă ajută să faceți asta, împiedicându-vă să folosiți internetul timp de până la opt ore.

APLICAȚI LEGEA LUI PARKINSON:

Posibil să fiți mult mai eficienți, dacă aveți mai puțin timp. Dacă sună socrii acum și spun că trec pe la voi în cincisprezece minute, nu încape îndoială că veți reuși să faceți curat în casă supereficient. Conform lui Cyril Northcote Parkinson, istoric și autor de carte britanic: „Munca se extinde pentru a umple timpul disponibil definitivării ei”. Cu alte cuvinte, programați întocmai când trebuie începută o activitate și când trebuie terminată.

CORRESPONDENȚĂ, ÎNTÂLNIRI ȘI ȘEFI

Imaginați-vă o zi întreagă în care sunteți singuri la serviciu. Nu există întâlniri. Nu vă veți afla într-o sală de conferințe alături de opt colegi, ascultându-i doar pe doi dintre ei discutând care ar fi soluția ideală pentru o problemă sau alta.

Șeful vostru nu vă va suna pentru a cere un raport asupra stadiului nu știu cărui proiect IT și nici nu vor veni e-mailuri cu mențiunea „URGENT”. Ce vis frumos, nu-i așa? Imaginați-vă ce ați putea face cu toată această libertate. Imaginați-vă câte lucruri ați reuși să duceți la capăt într-o astfel de zi. Muncă temeinică, muncă necesitând totala voastră atenție și concentrare. Muncă pe care ați ales să o îndepliniți și care vă face plăcere.

Generic vorbind, există trei lucruri care vă răpesc libertatea la muncă: întâlnirile, șefii și corespondența. Mulți dintre noi încearcă să umple cele zece sau douăzeci de minute dintre întâlniri cu muncă necesitând concentrare și lungi perioade neîntrerupte de timp pentru a fi realizată bine. Potrivit lui Jason Fried, antreprenor și autor al cărții *Remote: Office Not Required*, întâlnirile și șefii ne subminează productivitatea. Pe scurt, întâlnirile înseamnă angajați care discută despre munca pe care *au făcut-o* sau munca pe care o *vor face*, iar șefii sunt persoanele a căror ocupație este să întrerupă oamenii. Ambele ne omoară productivitatea.

Ca soluție, Fried sugerează declararea zilei de joi ca zi „fără discuții”, în locul celebrei zile casual de vineri. Alegeți o zi de joi – să zicem, prima sau ultima a fiecărei luni – și introduceți regula ca nimeni să nu discute cu nimeni din birou pe toată durata ei. Fără întreruperi. Fără telefoane. Fără întâlniri. Doar liniște. Acum puteți lucra la ce aveți de făcut.

Am încercat asta la Institutul pentru Cercetarea Fericirii. Pentru noi, nu a funcționat toată ziua, nici măcar toată după-amiaza, să nu vorbim între noi, așa că am modificat regula și am introdus „intervale creative” zilnice. Două ore fără întreruperi pentru a termina ceva care necesită concentrare deplină!

Mai târziu, am descoperit că Intel experimentase cu un model similar, de genul semnului „nu deranjați” agățat de ușă: dimineața de joi era dedicată liniștii. Pe două site-uri americane, trei sute de ingineri și de manageri au fost de acord cu reducerea întreruperilor

în diminețile de joi. Nu s-au programat întâlniri, apelurile telefonice au fost preluate de căsuța vocală, e-mailurile și IM-urile au fost închise. Scopul a fost asigurarea a patru ore ca „timp de gândire” – și măsurarea efectelor acestei inițiative. Proiectul-pilot a durat șapte luni, 71% dintre participanți recomandând extinderea lui în alte departamente, Intel descoperind că încercarea avusese „succes în ceea ce privește îmbunătățirea eficienței angajaților, eficiența și calitatea vieții, pentru nenumărați angajați din diferite posturi”. Asemenea companiei Intel, și eu am ajuns la concluzia că o perioadă de timp fără întreruperi este utilă și productivă, însă, la fel ca în cazul Institutului de Cercetare a Fericirii, s-ar putea ca pentru fiecare loc de muncă să fie nevoie de ajustări sau de modificări.

Pentru unii oameni, joile fără discuții sau diminețile liniștite de joi sunt un concept similar lucrului de acasă. Fără întâlniri, fără întreruperi. În Danemarca, există un nivel ridicat de autonomie și de flexibilitate la locul de muncă, oamenilor permițându-li-se, adesea, să desfășoare o parte din activitate acasă. Acesta este, parțial, motivul pentru care 94% dintre danezi spun că sunt fericiți cu condițiile lor de muncă, cel puțin conform Eurobarometrului care măsoară opinia publică în numele Comisiei Europene, încă din 1973.

Totuși, eu cred că un motiv mai important al acestei fericiri este faptul că 58% dintre danezi (conform YouGov) spun că ar continua să lucreze chiar dacă nu ar mai avea nevoie de asta din punct de vedere financiar – să zicem, în cazul în care ar câștiga 10 milioane de coroane la loterie. Munca poate – și ar trebui – să fie o sursă de fericire, iar felul în care este proiectat și în care funcționează un loc de muncă ne poate apropia pe mai mulți de acest țel. O parte a felului corect în care este proiectat un loc de muncă o reprezintă elementul de libertate oferit oamenilor: timp liber fără întreruperi. Acest lucru poate însemna, de asemenea, să nu te prezinți la birou.

PONT PENTRU FERICIRE:

INIȚIATIVE DE GENUL „NU DERANJAȚI!”

Încercați inițiative precum dimineața liniștită de joi, care ar putea îmbunătăți sentimentul de libertate la locul de muncă.

Porniți o discuție la locul de muncă despre modalități prin care flexibilitatea și autonomia ar putea crește satisfacția și productivitatea angajaților. Ați putea, voi sau șefii voștri, propune concepte precum diminețile liniștite de joi – două sau trei ore în fiecare joi dimineața, în care să nu fie programate întâlniri, să nu se dea și să nu se primească telefoane, să nu se trimită e-mailuri? Convingeți-i să accepte o perioadă de probă de o lună sau două, apoi evaluați situația în funcție de satisfacția și de productivitatea angajaților. Sau ați putea sugera ca miercurea să fie ziua când se lucrează de acasă. Dacă un angajat economisește două ore pe care le-ar petrece ca să ajungă la serviciu, s-ar putea chiar adăuga încă o oră pentru companie, și tot s-ar câștiga o oră de timp liber.

ATENȚIE, SE ÎNCHID UȘILE!

Propun un nou curs obligatoriu pentru toți studenții. Fiecare student din grupă să fie înghesuit în cel mai mic dulăpior posibil și să fie nevoit să stea acolo patruzeci și cinci de minute, fără să aibă contact vizual cu nimeni.

Dacă ai contact vizual cu cineva, ai picat testul. După care li se va cere studenților să se mute într-un dulăpior și mai mic – în care nu vor încăpea cu toții. Dacă nu reușești să intri în al doilea dulăpior, ai picat cursul. Eu numesc asta „naveta”.

Nu sunt sigur cât a durat naveta lui Jean-Paul Sartre, dar s-ar putea ca în acest context să-i fi venit pentru prima oară în minte fraza: „Iadul sunt ceilalți oameni”. Garantat, unii transformă în plăcere faptul de a face naveta și valorifică timpul: citesc, ascultă muzică sau, pur și simplu, se bucură de acea zi. Totuși, pentru mulți, naveta zilnică este o povară și o considerăm frustrantă, pentru că ne face să

ne simțim ca și cum nu am avea deloc control. Ești captiv într-un autobuz, într-un tren sau într-o mașină.

Ideea că mașina este simbolul suprem al libertății este fundamental americană, însă reclamele la mașini din toată lumea promet că veți conduce pe drumuri șerpuite de-a lungul coastei, înconjurat de natură, cu nici o altă mașină în jur, cât vezi cu ochii. În realitate, suntem mai degrabă înconjurați de trafic congestionat, înaintând la pas în orele de vârf, într-un vacarm de claxoane care interpretează o simfonie a furiei și a frustrării. Foarte departe de imaginea libertății. Mașina a devenit o povară – care pare doar să ne îndepărteze tot mai mult de fericire.

Pentru ca totul să fie și mai urât, pentru mulți naveta la serviciu este cea mai proastă parte a zilei. Cel puțin, asta sugerează unele studii, în timpul cărora oamenii au fost rugați să acorde calificative anumitor activități. Daniel Kahneman, psiholog laureat cu Nobel, a desfășurat un studiu folosind metoda raportării zilnice, prin care respondenții detaliau tot ce făcuseră cu o zi înainte – ce au făcut și la ce oră, cu cine au fost și cum s-au simțit pe parcursul fiecărei activități. În cadrul studiului, 909 de americane au calificat naveta de dimineață ca fiind cea mai proastă perioadă din întreaga zi. După ea s-au situat serviciul și naveta înapoi acasă.

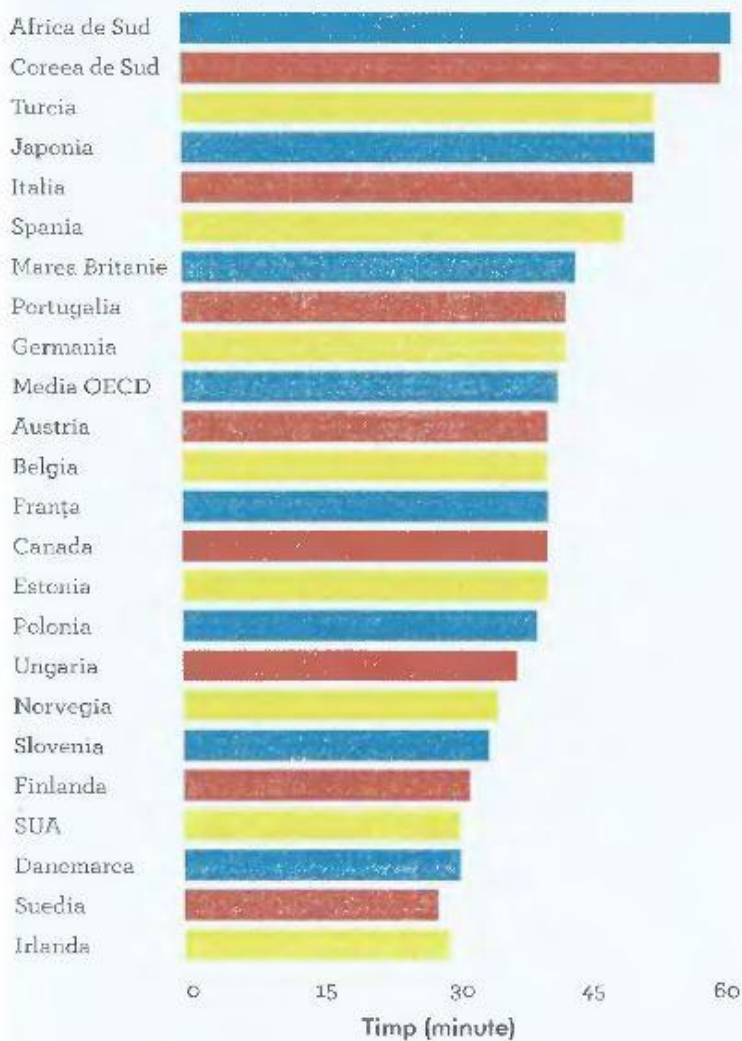
Din nefericire, petrecem o perioadă consistentă din viața noastră făcând naveta. Desigur că există destule variații. Conform unui studiu al OECD, cetățenii din Africa și din Coreea de Sud petrec, în mare, de două ori mai mult timp făcând naveta zilnic, decât cetățenii din Irlanda și din Danemarca. Totuși, se spune că naveta cea mai de durată ar fi în Bangkok, unde cetățenii petrec, în medie, două ore zilnic pe drum, înspre sau dinspre serviciu.

Există, de asemenea, multă variație și în cadrul unei singure țări. În Marea Britanie, cei care lucrează în Londra îndură durata medie cea mai mare a unei navete (șaptezeci și patru de minute) și s-a mai

- MEIK WIKING -

raportat, de asemenea, că aproape 2 milioane de britanici călătoresc zilnic trei ore sau mai mult către serviciu.

Durata navetei



Sursa: OECD: Cum e viața? Măsurarea bunăstării: durata navetei, 2011

În vremuri în care tot mai mulți dintre noi găesc din ce în ce mai dificilă jonglarea cu serviciul și viața privată și înghesuirea tuturor activităților în cele douăzeci și patru de ore ale unei zile, nu este surprinzător faptul că fericirea pare să se diminueze cu fiecare kilometru parcurs de un navetist, conform Biroului Național de Statistică.

Folosind drept etalon sau grup de referință persoanele care călătoresc între unul și cincisprezece minute pentru a ajunge la serviciu, devine limpede că toți ceilalți – cei care au nevoie de mai mult de atât pentru a ajunge la serviciu – se simt mai puțin fericiți, în vreme ce persoanele care muncesc de acasă (sau care locuiesc foarte aproape de locul de muncă) sunt mai fericite.

Observăm același tipar dacă examinăm problema anxietății. Persoanele care lucrează de acasă sunt mai puțin anxioase decât celelalte. Totuși, este interesant de observat că aceia care călătoresc mai mult de trei ore pentru a ajunge la serviciu nu sunt mai anxioși decât cei cu o navetă de unul până la cincisprezece minute. Nu înțelegem pe deplin de ce efectele negative ale navetei par să se evapore odată ce atingi nivelul de trei ore. Poate că acest grup valorifică mai bine naveta citind sau lucrând – și poate că au făcut o alegere conștientă când au decis să lucreze în Londra.

Analizând câțiva indicatori ai stării de bine, cele mai nefaste efecte ale navetei sunt asociate cu călătoriile care durează între o oră și o oră și jumătate.

Jessica a avut parte de o astfel de navetă. După ce a obținut o slujbă în publicitate în San Francisco, s-a trezit că trebuia să conducă 90 de kilometri în fiecare zi. Dacă nimerea la ore de vârf, naveta putea dura și patru ore zilnic. Dar câștiga frumușel, iar banii în plus puteau finanța tratamentele costisitoare de fertilitate.

Totuși, naveta de durată, după o zi lungă de lucru, și-a pus amprenta pe tânăra de treizeci și cinci de ani. A dezvoltat o boală de

stomac pe fond de stres și probleme în zona lombară, de la atâta stat pe scaun, la volan, și, în plus, a devenit depresivă.

Nouă luni mai târziu, și-a lăsat slujba și s-a făcut creator de modă și fotograf liber-profesionist. Bani erau mai puțini – dar putea lucra de acasă. Când BBC i-a prezentat povestea, în iulie 2016, Jessica era însărcinată în șase luni.

LIBERTATE

Echilibrul dintre muncă și viață privată

Danemarca: Danezii se bucură de una dintre cele mai echilibrate relații muncă-timp liber. O săptămână standard de lucru are treizeci și șapte de ore. Danezii se bucură, de asemenea, de un înalt nivel al flexibilității muncii, de exemplu, lucrând de acasă sau alegând la ce oră își încep ziua de lucru.

Venitul de bază universal

Finlanda: În 2017, a fost lansat un experiment social pe durata a doi ani, în care două mii de cetățeni primesc suma de 560 de euro pe lună, indiferent de venit, avuție sau de postul pe care sunt angajați. Finlandezii speră că vor reduce astfel birocrăția și sărăcia și că vor da un impuls forței de muncă.

Săptămâna de lucru de treizeci de ore

Suedia: Câțiva angajatori de stat și privați experimentează modelul cu zile și săptămâni de lucru mai scurte. Printre ei, compania SEO (Search Engine Optimization) Brath, care raportează: „În prezent, rezolvăm mai multe în șase ore decât companii comparabile cu noi în opt. Noi credem că metoda aduce cu sine nivelul ridicat de creativitate necesar într-o astfel de activitate. Suntem de părere că nimeni nu poate fi creativ și productiv opt ore la rând. Șase ore este

un interval mult mai rezonabil, chiar dacă și noi mai verificăm, desigur, paginile de Facebook sau știrile din când în când.”

Nicăieri nu este ca în călătorie

Budapesta, Ungaria: Cum munca nu trebuie prestată mereu în birou și cum conexiunea digitală este din ce în ce mai bună, tot mai mulți liber-profesioniști și antreprenori ies din spațiile de birouri și lucrează din străinătate. Budapesta, Bangkok și Berlin sunt fruntașe pe lista destinațiilor pentru nomazii digitali. Chiria pe o lună pentru un apartament cu un dormitor în centrul capitalei maghiare este de puțin peste 400 euro – iar o ceașcă de cafea într-o cafenea vă costă doar 0,83 de euro în plus.

Programul „Locuiește lângă locul de muncă”

Maryland, SUA: Programul oferă o recompensă monetară de până la 3.000 de dolari pentru achiziționarea, plata în avans sau a ultimelor rate pentru o casă nouă aflată nu mai departe de opt kilometri de locul de muncă. Participanții petrec ulterior mai puțin timp făcând naveta, iar un număr considerabil dintre ei au trecut de la deplasarea cu propria mașină la deplasarea pe jos.

Fără e-mailuri după program

Germania: În 2011, Volkswagen a blocat trimiterea e-mailurilor de pe serverele BlackBerry către o parte din angajații săi, după ieșirea acestora din tură. Personalul își poate folosi în continuare telefoanele pentru apeluri, dar serverele încetează să mai direcționeze e-mailurile la treizeci de minute după încheierea turelor angajaților, pornind din nou cu treizeci de minute înaintea reînceperii lucrului. (Măsura nu s-a aplicat și personalului superior de conducere.)

CAPITOLUL ȘAPTE ÎNCREDERE

IDENTIFICAREA ÎNCREDERII

Într-o seară a anului 1997, Anette s-a dus la un restaurant din New York. Restaurantul avea o zonă cu scaune și mese afară, care era delimitată de un lanț, iar Anette și-a lăsat fiica acolo, să doarmă în landou, supraveghind-o prin fereastra restaurantului.

Și, totuși, Anette a fost numai decît arestată și încătușată, scăpând ca prin urechile acului de închisoare, pentru neglijarea copilului. În apărarea ei, avocatul a spus: a făcut ceea ce fac majoritatea părinților din Danemarca.

Veniți în Danemarca și, după ce vă veți fi obișnuit cu numărul bicicletelor de pe străzi, veți mai observa ceva: copiii dormind în cărucioare afară, în spații publice. În timp ce mamele și tații lor savurează o ceașcă de cafea înăuntru, micuțul Gustav și micuța Freja stau cuibăriți în cărucioarele lor, afară. Mergeți la țară și veți vedea tarabe cu legume pe marginea străzii, nesupravegheate de nimeni. Iei ce dorești și pui banii într-o cutie.

Încrederea nu este doar ceva ce vezi, este ceva ce ți se arată. Într-o după-amiază, m-am dus să îmi iau bicicleta de la reparat – dar, distrat cum sunt, mi-am lăsat portmoneul acasă.

– Nu vă faceți griji. Luați-vă bicicleta și-mi aduceți banii mâine, mi-a spus meșterul.

În aceeași zi, a trebuit să citesc și să semnez un contract de șase pagini, cu scopul de a scrie un editorial de o pagină pentru un media outlet american. Meșterul de la atelierul de reparat biciclete mi-a făcut ziua mai frumoasă (și m-a convins să revin la atelierul lui); contractele prea stufoase pentru tranzacțiile simple le fac doar avocaților zilele mai frumoase.

Într-un articol intitulat „Fericit în Danemarca – cum vine asta?“, apărut în *Forbes Magazine*, Erika Andersen descrie o experiență similară, când a venit în vizită în Danemarca pentru a afla de ce această țară se plasează mereu atât de bine în clasamentele despre fericire. În timpul vizitei, s-a dus să călărească, dorind să închirieze un cal în acest scop. Grajdul nu accepta cărți de credit, însă proprietarul i-a spus Erikăi că putea să se ducă să călărească și să revină mai târziu cu banii.

După acest episod, Erika a tras numaidecât concluzia că danezii sunt fericiți grație nivelului ridicat de încredere din societatea lor. Și Erika ar putea fi pe drumul cel bun, pentru că încrederea este unul din cei șase factori care explică de ce unele țări sunt mai fericite decât altele. Conform Raportului mondial asupra fericirii, din 2015: „O societate de succes este una în care oamenii au multă încredere unii în ceilalți – ceea ce e valabil pentru membrii familiei, colegi, prieteni, străini și instituții, precum guvernul. Încrederea socială determină sentimentul de satisfacție a vieții.”

Oamenii care au încredere în alți oameni sunt mai fericiți, iar încrederea chiar face viața mai ușoară. Nivelurile ridicate de încredere există în birourile din toată Danemarca. Nu trebuie să întocmești un contract pentru fiecare tranzacție mărunță. O înțelegere este o înțelegere. Cuvântul tău este respectat. În Danemarca, șefii nu îți controlează și nu-ți verifică fiecare mișcare sau acțiune, ci au, pur și simplu, încredere că munca va fi făcută în intervalul de timp agreat, dacă nu se schimbă nimic – și că, desigur, când muncești de acasă, muncești.

Te adresezi oricărui CEO pe numele mic, exact așa cum faci cu oricine altcineva, și mănânci la prânz la aceeași masă, discutând deschis atât despre munca ta, cât și despre viața ta privată. Succesul tău se bazează pe colaborare și pe lucru în echipă și mai puțin pe străduința de a deveni vedetă.

Acest spirit al cooperării, al egalității și al încrederii la locul de muncă, din Danemarca, nu este o coincidență. Așa cum vom vedea, abilitățile sociale, cooperarea, empatia și încrederea fac parte din programa școlilor daneze și reprezintă ceva ce toți danezii sunt încurajați să cultive în viața de adult.

Procentul de oameni cu un nivel crescut de încredere în semeni

Danemarca: 89%

Norvegia: 88%

Finlanda: 86%

Suedia: 84%

Olanda: 80%

Elveția: 74%

Estonia: 72%

Israel: 71%

Noua Zeelandă: 69%

Marea Britanie: 69%

Belgia: 69%

Australia: 64%

Spania: 62%

Austria: 62%

Germania: 61%

Japonia: 61%

Media OECD: 59%

Franța: 56%

Irlanda: 56%

Republica Cehă: 56%

Slovenia: 53%

Statele Unite: 49%

Polonia: 47%

Republica Slovacă: 47%

Ungaria: 47%

Coreea de Sud: 46%

Grecia: 40%

Portugalia: 38%

Mexic: 26%

Turcia: 24%

Chile: 13%

Sursa: OECD: Societatea dintr-o privire – indicatori sociali, 2011

PONT PENTRU FERICIRE:

**ÎNCURAJAȚI LAUDELE PRINTRE COLEGII DE MUNCĂ,
PENTRU UN PLUS DE ÎNCREDERE**

Angajatul lunii este acela care și-a făcut colegii să strălucească sau le-a povestit și altora despre realizările lor.

Angajatul lunii nu este nicidecum o invenție nouă, însă acest model este puțin diferit, deoarece florile nu sunt oferite angajatului care a muncit cel mai bine, ci colegului care i-a lăudat pe ceilalți. Dacă Jørgen a făcut o treabă grozavă și Sigrid i-a spus șefului ce treabă bună a făcut Jørgen, Sigrid va primi florile.

Acum câțiva ani, acest model a fost folosit în secția de terapie intensivă de la Neurologie, din cadrul celui mai mare spital din Copenhaga, care se confrunta cu foarte multe concedii medicale solicitate de personal. Climatul era caracterizat de lipsă de încredere, satisfacția muncii era la pământ iar personalul se schimba tot timpul. Astfel, departamentul a început să ofere câte un buchet de flori angajatului săptămânii, ca parte dintr-un proiect mai amplu de utilizare a laudelor în scop motivațional. Strategia a avut drept rezultat o reducere a concediilor medicale cu aproape 75%.

EXPERIMENTUL PORTMONEUL PIERDUT

„În general, considerați că se poate avea încredere în majoritatea oamenilor sau, dimpotrivă, că nu poți fi îndeajuns de precaut când ai de-a face cu oamenii?”

Aceasta este o întrebare standard pentru măsurarea nivelului de încredere și a fost folosită pentru multe studii, de-a lungul multor ani, în multe țări. Voi ce ați răspunde? Aveți încredere în oameni? Ați avea încredere că v-ar înapoia portmoneul, dacă l-ar găsi pe stradă, cu bani în el? Uneori, când vine vorba de încredere, nu le acordăm oamenilor meritul cuvenit.

Un studiu canadian a condus la descoperirea că oamenii din Toronto sunt de părere că șansa înapoierii portmoneului cu banii în el, dacă este găsit de un străin, este de sub 25%. Totuși, când douăzeci de portmonee au fost „pierdute” în diferite locuri din Toronto, pentru a studia cifra reală, s-a dovedit că 80% au fost înapoiate.

Experimentul portmoneul pierdut – o măsură de încredere – a fost realizat pentru prima oară de *Reader's Digest Europe*, în 1996. Pe străzile a douăzeci de orașe din paisprezece țări europene și din douăsprezece orașe din SUA au fost lăsate portmonee, fiecare conținând numerar, un nume și o adresă. În două țări, toate portmoneele au fost înapoiate cu banii în ele: Norvegia și Danemarca.

În 2013, *Reader's Digest* a repetat experimentul. De data aceasta, cercetătorii au „pierdut” douăsprezece portmonee în șaisprezece orașe. Fiecare portmoneu conținea un nume, un număr de telefon mobil, o fotografie de familie, cupoane, cărți de vizită și echivalentul a 50 de dolari, în monedă locală. Câte portmonee v-ați aștepta să fi fost înapoiate, cu banii încă în ele?

Numărul portmoneelor înapoiate (din douăsprezece)



Deci, dacă ați spus o cifră apropiată de 50% în toate cele șaisprezece țări, aveți dreptate. În total, s-au „pierdut” 192 de portmonee și înapoiate 90.

În Rio, Delma, o femeie în vârstă de șaptezeci și trei de ani, a înapoiat portmoneul deoarece, adolescentă fiind, furase dintr-un magazin, dar fusese descoperită de mama ei, care i-a spus că un astfel de comportament era inacceptabil. A ținut minte lecția. În Londra, unul dintre cele cinci portmonee înapoiate a fost adus de Ursula, treizeci și cinci de ani, originară din Polonia.

— Când găsești bani, nu poți presupune că aparțin cuiva bogat. Ar putea fi ultimii bănuți pe care îi avea o mamă ca să cumpere mâncare familiei, a spus ea.

În Ljubijana, Manca, o studentă de douăzeci de ani a înapoiat portmoneul cu banii.

— Cândva, am pierdut o geantă cu tot ce era în ea, le-a spus ea cercetătorilor, dar am recuperat totul. Așa că știi cum e.

Este evident că Ursula și Manca au un puternic simț al empatiei. S-au pus în locul celor care își pierduseră portmoneele. Pentru mine, există o legătură între empatie, cooperare și încredere. Dacă avem sentimente puternice de empatie, suntem mai înclinați spre cooperare decât spre competiție, și, când cooperăm, suntem mai înclinați să avem încredere unii în alții.

De aceea, dacă alegem empatia în locul egoismului, ne va fi tuturor mai bine. Dacă înțelegem valoarea cooperării în detrimentul competiției, ne va fi tuturor mai bine. Într-o societate care se bazează pe empatie, cooperare și încredere, ne va fi tuturor mai bine – și vom fi mai fericiți.

Așadar, haideți să începem prin a fi de nădejde, prin a ne ține de cuvânt și a păstra secretele, dacă ni le-a încredințat cineva.

Loialitatea față de cei care nu sunt de față ne dovedește loialitatea față de cei care sunt. A fi demn de încredere este un bun de valoare, atât pentru propria viață, cât și pentru viețile oamenilor de care ne pasă.

Poate că Mark Twain a spus-o cel mai bine:

„Dacă spui adevărul, nu trebuie 11 să îți minte nimic.”

Viața este, astfel, mai simplă, mai relaxată și mai fericită. Și, dacă toate astea nu sunt suficiente, simțind empatie, ne va fi mai bine și financiar pe termen lung. Studiul „Funcționarea social-emoțională timpurie și sănătatea publică: relația dintre competența socială a grădiniței și starea de bine viitoare”, publicat în *American Journal of Public Health*, în 2015, a urmărit sute de copii timp de douăzeci de ani,

începând de la grădiniță. Cercetătorii au descoperit asocieri semnificative statistic între abilitățile sociale și cele emoționale dovedite de copii în grădiniță și în viața de adult ulterioară, în ceea ce privește educația, ocuparea forței de muncă, consumul de substanțe nocive, sănătatea mentală și criminalitatea.

CUM SĂ CREȘTI FERICIREA

„Matematica și daneza sunt importante, dar la fel de importante sunt și abilitățile sociale ale copiilor – și, da, fericirea lor.”

Louise este profesor și, ca majoritatea profesorilor danezi, este la fel de preocupată de binele general al copiilor și de dezvoltarea lor socială și emoțională, cum este de performanța lor academică.

Până de curând, cea mai importantă oră pentru copii era „klassens time”, ora de dirigiență. O oră săptămânală, în care profesorii și copiii discutau diferite chestiuni. Copiii aduceau, pe rând, prăjituri sau mici gustări, care puteau fi împărțite între colegi în timpul orei. Temele de discuție puteau include: au existat acte de agresivitate verbală sau fizică în ultima săptămână? Ce joc de societate ar trebui să cumpărăm pentru clasă acum, că am economisit destui bani pentru unul? Se simte cineva exclus?

În opinia mea, una dintre cele mai mari greșeli politice care s-au făcut în Danemarca, în ultimul timp, este o reformă școlară care a modificat această oră de dirigiență. De la un interval de timp dedicat săptămânal, această oră este, acum, „integrată” – termen diplomatic pentru „abolită” – în alte materii.

Cu toate acestea, sistemul educațional danez are drept prioritate predarea empatiei, iar copiii lucrează adesea pe grupe – ceva ce vor trebui să învețe, pentru a face față la locul de muncă în viitor, dar și ceva care îi învață abilități sociale și valoarea cooperării.

— Noi avem în vedere dezvoltarea coerentă a copilului – academic, social și emoțional. Matematica și științele sunt materii

importante, dar la fel este și empatia, a înțelege cum să fii un bun prieten și a ști cum să lucrezi cu ceilalți, explică Louise.

— Copiilor li se arată imagini cu diferite expresii faciale și discutăm despre diferitele emoții resimțite de acei oameni și despre motivul posibil al acelor emoții. Acest lucru este folositor și când citim povești. Eu consider că literatura de calitate le permite copiilor să pătrundă în mintea personajelor, să se pună în locul altcuiva. O carte bună poate fi de ajutor; copiii devin mai empatici.

Punctul de vedere al Louisei este susținut de cercetări întreprinse de New School for Social Research, din New York. Rezultatele a cinci experimente, implicând peste o mie de participanți, au arătat că lectura cărților de beletristică ne îmbunătățește abilitatea de a detecta și a înțelege emoțiile altora. Dar nu poate fi orice fel de literatură.

Cercetătorii au făcut diferența între „ficțiunea populară” (unde autorul conduce de mână cititorul) și „ficțiunea literară” (în care cititorul trebuie să-și găsească singur calea pentru a completa spațiile goale). În loc să se spună de ce un anumit personaj se comportă așa cum o face, cititorul trebuie să își dea seama singur de acest lucru. Astfel, cartea nu doar devine o simulare a unei experiențe sociale, ci este o experiență socială.

Există, de asemenea, dovezi care susțin faptul că predarea empatiei reduce fenomenul *hărțuirii*, actul comportamental repetat, având ca scop rănirea fizică sau mentală a unei persoane. În 2015, un studiu a întrebat câți băieți cu vârste între unsprezece și cincisprezece ani s-au simțit agresați verbal și/sau fizic în cursul lunii anterioare, iar 6% dintre băieții danezi au răspuns pozitiv. În Marea Britanie, cu 50% mai mulți au raportat că au fost agresați (9%) și aproape de două ori pe atât s-au simțit agresați, în Statele Unite (11%). Austria a raportat cel mai mare procent (21%) iar suedezii, cel mai mic (4%), conform unui raport al OECD, „Abilități pentru progresul social: puterea abilităților sociale și emoționale”.

Din fericire, danezii nu dețin monopolul la predarea empatiei. Recent, a existat o poveste despre un grup de elevi de clasa a VI-a care au învățat să treacă peste disensiunile politice, după alegerile din Statele Unite. Millenium School, o școală independentă din inima orașului San Francisco și una dintre cele mai progresiste instituții din Statele Unite, a constatat că elevii își exprimau cu voce tare dezacordul, cu nechez și neîncredere, pe 9 noiembrie 2016, după ce au văzut imagini cu părerile susținătorilor lui Trump. Dar când profesorii le-au arătat imaginile din nou, fără sonor, elevii au observat teamă, furie și mâhnire pe chipurile susținătorilor și au reacționat cu empatie față de semenii lor – acesta constituind un punct de pornire diferit pentru înțelegerea motivului pentru care electoratul a votat așa cum a votat.

Sistemul educațional danez este departe de a fi perfect, dar eu cred că există câteva lucruri la care am putea renunța. Să pui accent pe empatie și pe colaborare contează, dar contează și să înțelegi că succesul nu trebuie să fie un joc cu sumă nulă. Doar pentru că tu câștigi nu înseamnă că eu pierd.

Sistemele de educație care îi departajează pe elevi îi învață că succesul este un joc cu sumă nulă. Dacă tu ai rezultate bune, oportunitățile altcuiva sunt subminate. Dar fericirea nu ar trebui să fie așa. De fapt, tocmai acesta este lucrul care nu se diminuează când este împărțit. În Danemarca, elevii nu sunt departajați. Iar copiii nu primesc note până în clasa a VIII-a. În schimb, există discuții profesor-părinte despre evoluția copilului, din punct de vedere academic, social și emoțional, în fiecare an.

În ciuda faptului că sistemul educațional danez pune accent pe abilitățile de viață, la fel ca pe matematică și citire, aceasta nu înseamnă că elevii danezi au rezultate proaste când vine vorba de abilități academice. În ultimul studiu PISA, din 2015, studiu ce măsoară performanța academică a copiilor din peste 70 de țări, elevii danezi au obținut 511 puncte la matematică, în vreme ce Marea

Britanie a înregistrat 492 și Statele Unite, 470. La citirea și înțelegerea unui text, punctajele au fost: Danemarca, 500, Marea Britanie, 498; Statele Unite, 497.

Predarea lucrului în echipă, a abilităților sociale, a colaborării, a empatiei și a încrederii nu trebuie să se realizeze cu prețul abilităților academice. De asemenea, ar putea fi nevoie să îi învățăm și pe angajați că încrederea este bună pentru rezultatele generale ale companiei.

ÎNCREDEREA NU COSTĂ MULT

Pentru persoanele care lucrează în organizații în care există puțină încredere, munca este, adesea, asociată cu termeni precum „control”, „monitorizare”, „verificare” și „birocrăție”, cu reguli și reglementări.

— Trebuie să înregistrăm pe dispozitivul nostru portabil ora la care intrăm pe ușă și momentul când plecăm. În felul acesta, se notează exact cât a durat vizita noastră, ne explică Pia, angajată în sectorul public ce are grijă de persoane în vârstă, explicând cum i-a transformat o schimbare în muncă practicile de lucru din Copenhaga.

Anterior, vizitele ei la persoanele în vârstă erau planificate, defalcate pe diferite sarcini, cu un anumit timp alocat fiecăreia. Picături în ochi (cinci minute), ajutor pentru folosirea toaletei (zece minute), ajutor pentru ridicat și mâncat (zece minute). Existau șaptezeci de sarcini individuale, și ceasul ticăia.

— Lucrai tot timpul cu calculatorul portabil și te concentrai pe cât timp trebuiau să dureze sarcinile respective.

În 2011, municipalitatea din Copenhaga a desfășurat un proiect-pilot pentru a testa cum ar funcționa un sistem bazat pe încredere, comparativ cu „tirania minutelor”, cum era numit vechiul sistem. În loc să petreci timpul notând lucrurile pe care le făcuseși, timpul trebuia petrecut ajutând persoana de care aveai grijă. În loc să i se

spună ce să facă și cât ar trebui să dureze, angajatul trebuia să decidă singur ce avea de făcut, în colaborare cu persoana de care avea grijă.

— Angajații nu ar trebui controlați. Cei implicați în îngrijirea bătrânilor știu cel mai bine să evalueze ce este necesar în timpul vizitei, spune doamna primar Ninna Thomsen.

Proiectul-pilot a avut un succes uriaș. Nu a dus la creșterea cheltuielilor, iar satisfacția angajaților a crescut. A fost extins, acum, în sectorul de îngrijire din întreaga circumscripție și a dus la o adevărată reformă a încrederii în sectorul public din Copenhaga. Orașul este în perioada de tranziție de la reguli, birocrăție și obligativitatea raportării activității, la întrebarea ce este cel mai bine pentru cetățeni și cum ar putea fiecare angajat să ofere servicii de cea mai bună calitate. Directori și angajați sunt evaluați pe baza reacțiilor venite din partea cetățenilor și mai puțin pe baza procedeelelor, a monitorizării și a rapoartelor.

— În prezent, se consideră că noi putem evalua care sunt nevoile seniorilor, explică Pia, care este acum foarte satisfăcută de munca ei. Și nu este singura. Satisfacția angajaților a crescut, iar numărul concediilor medicale a scăzut. Înainte, făceai ce ți se spunea să faci – după care te grăbeai să pleci. Acum, îți coordonezi activitatea cu clientul, iar, dacă el are nevoie de ceva în plus, i se oferă. Acum, avem mai multă libertate.

PONT PENTRU FERICIRE:

TRANSFORMAȚI COMPETIȚIA ÎN COOPERARE!

Transformați jocurile competiționale în jocuri ale cooperării, prin reconfigurarea regulilor și a țelurilor.

Pentru a ne învăța copiii valoarea și plăcerea cooperării mai presus de competiție, am putea schimba unele jocuri clasice. Cunoaștem cu toții jocul scaunelor muzicale, nu-i așa? Zece copii, nouă scaune, când muzica se oprește, te așezi pe un scaun; dacă nu găsești un scaun liber, ești eliminat; la fiecare rundă, se scoate câte un scaun din joc,

până când rămân doar două persoane și un scaun. Așadar, practic, o versiune blândă al *Jocurilor foamei* pentru persoane căroră chiar le place să șadă.

Acest joc îi mai învață pe copii și cum să se lupte pentru resurse limitate. Iar dacă ești unul dintre primii eliminați, rămâi pe margine și te uiți la joc în loc să participi. **DISTRACTIV!** Ce ar fi să transformăm jocul într-unul al cooperării? Începem tot cu zece copii și nouă scaune, dar, când muzica se oprește, ne așezăm cu toții – pe un scaun vor sta doi copii. Bravo. Acum, eliminăm un scaun, însă toți copiii rămân în joc. Muzica se oprește, și de data asta pe două scaune vor sta câte doi copii. Ați înțeles regula. La final, toți cei zece copii încearcă să stea împreună pe un singur scaun. În loc să-i învățăm cum să concureze îi învățăm cum să coopereze.

CINCI MODALITĂȚI DE A ÎNCURAJA EMPATIA LA COPII

1. **PLIMBAT ȘI POVESTIT:** Faceți o plimbare, căutați, în timpul ei, pe cineva cu o haină cenușie (sau ce culoare vreți). Imediat ce ați identificat o astfel de persoană, petreceți restul plimbării vorbind despre cum vă imaginați că ar fi viața acelei persoane, pornind de la cum arată.

2. **DESENAȚI:** Desenați un chip în mijlocul unei foi de hârtie, cu o expresie de bucurie, furie, mâhnire sau altă emoție, apoi desenați ce ar face-o pe acea persoană să se simtă astfel.

3. **JUCAȚI:** „Sentimentul săptămânii”: alegeți un sentiment, desenați-l sau scrieți-l pe un bilețel adeziv și lipiți-l de frigider. Apoi, toată săptămâna, rugați-vă copilul să menționeze acel sentiment anume când îl identifică la ei înșiși sau la alții.

4. **GESTURI:** Așezați-vă în fața unei oglinzi. Puneți-vă brațele la spate și vorbiți, apoi folosiți-vă brațele pentru a face gesturi care exprimă ceea ce spuneți. (Acest joc poate fi jucat și cu două persoane, unde una vorbește și cealaltă gesticulează.)

5. MIMĂ: Jucați unul din filmele preferate ale copiilor voștri dar pe mutește. Vorbiți despre expresiile faciale pe care le vedeți, ce înseamnă acestea și de ce ar putea avea personajele astfel de sentimente.

CURSA PENTRU FRUMUSEȚE ȘI INTELIGENȚĂ

„Cu ce treabă ați venit azi aici?”, mă întrebă recepționera, frumoasă ca o cadră.

Pentru a înțelege pe deplin importanța încrederii și a cooperării, trebuie să vizităm una dintre cele mai competitive țări.

Sunt în Seul – capitala mondială a chirurgiei plastice în cartierul Gangnam, care mai este cunoscut și drept Cartierul Îmbunătățirilor sau Centura Frumuseții, date fiind cele cinci sute de clinici de aici (inclusiv Cenușăreasa, Renăscut și Centrul pentru înfățișare umană). Clinica în care mă aflu eu are șaptesprezece etaje și chiar în fața intrării stă parcat un Ferrari. Unul roșu. Evident.

— U-u-urechea mea, mă bâlbâi eu. Arată de parcă ar fi mușcat cineva din ea. Aș dori s-o refac.

Prima parte este adevărată. A doua parte, nu. Nu mă deranjează urechea mea. De la ea mi se trage porecla Evander Holyfield din liceu, iar pentru un băiat timid, cu ochelari și petice în coatele hainelor, așa am ajuns cel mai aproape posibil de imaginea unui băiat rău.

Adevăratul motiv pentru care mă aflu aici este că doresc să înțeleg așa-zisa cursă a înarmării cu frumusețe.

Estimări bazate pe statistici ale Societății Internaționale de Chirurgie Plastică și Estetică (ISAPS) indică faptul că una din cincizeci de persoane au apelat la bisturiu sau la ac în Coreea de Sud, plasând țara pe primul loc la o evaluare per cap de locuitor: douăzeci de proceduri la mia de oameni, comparativ cu treisprezece la mie în

Statele Unite. Marea Britanie nu este inclusă în aceste statistici, însă, din datele Asociației Britanice a Chirurșilor Plastici Esteticieni, reiese că au fost efectuate 51.140 de proceduri în anul 2015, ceea ce ar însemna în jur de 0,8 proceduri la mia de locuitori în Marea Britanie.

Totuși, s-a spus că statisticile din Coreea de Sud ar putea fi mult mai mari, pentru că procedurile desfășurate în clinicile private s-ar putea să nu fie înregistrate – unele rapoarte spun că 20% din populația feminină a avut parte de o operație plastică cel puțin o dată în viață, în vreme ce altele spun că 50% dintre femeile cu vârsta mai mică de treizeci de ani au beneficiat de chirurgie plastică în Seul.

Oricare ar fi cifra exactă, întrebarea rămâne aceeași: de ce sunt cifrele atât de impresionante?

În primul rând, prețurile intervențiilor chirurgicale, în Seul, reprezintă aproximativ o treime din ce ați plăti în Statele Unite, turismul în scopul chirurgiei plastice reprezentând o parte a statisticilor. Sunt oferite pachete promoționale, hotelurile sunt construite lângă clinici, astfel încât clienții să nu trebuiască să iasă pe stradă bandajați și, într-adevăr, holul clinicii în care mă aflu este plin de valize. În al doilea rând, operația de blefaroplastie (intervenția de reparare chirurgicală a pleoapelor, pentru ca ochii să pară mai mari) este populară aici și este o intervenție simplă, care poate dura maximum cincisprezece minute (fostul președinte al Coreei, Roh Moo-hyun, și-a făcut una în 2005, când era încă în funcție). Ceea ce ne aduce la motivul numărul trei: și bărbații o fac, reprezentând 15–20% dintre clienți.

În metroul din Seul, sunt reclame la cabinetele de chirurgie plastică în care ți se spune că: „Toată lumea a făcut-o, în afară de tine”. Și așa ajungem la al patrulea motiv. Competiția.

Amintiți-vă de zicala coreeană: „Dacă un văr cumpără pământ, pe celălalt văr îl ia durerea de burtă”. Mai întâi vecinul tău și-a cumpărat o mașină nouă, pe urmă ți-ai cumpărat și tu o mașină nouă. Acum, competiția s-a mutat pe alte planuri: frumusețe și educație.

— Coreea este o societate foarte competitivă, mi-a spus Yeon-Ho. Ne întâlniserăm de câteva ori înainte. Prima dată, în biroul meu din Copenhaga, când el se documenta pentru o carte despre motivele pentru care Danemarca este atât de bine plasată în clasamentele despre fericire și despre ce ar putea învăța Coreea de Sud din asta. Acum ne aflăm în Seul și ne întâlnim în centrul orașului, în timp ce mii și mii de demonstranți protestează împotriva doamnei președinte Park Geun-hye, din cauza unui scandal de corupție (proteste care au condus, în cele din urmă, la punerea ei sub acuzare și la eliberarea din funcție).

— Trebuie să-i scăpăm pe elevii coreeni de competiție. De aceea am inițiat, aici, *efterskole*, după modelul danez.

Elevii din Coreea de Sud sunt cei mai sânguincioși pe care i-am cunoscut vreodată. Cei cu care discut eu încep prima școală (da, prima școală) la ora 8 dimineața și o termină la 4 după-amiaza, apoi merg să mănânce. A doua școală poate dura de la 6 seara la 9 seara și reprezintă ore predate de un profesor privat sau ore la o *hagwons* (o școală privată în care se tocește). Trei sferturi dintre elevi merg la o astfel de „a doua școală”. *Hagwons* și profesorii privați sunt afaceri serioase și servesc accelerării cursei înarmării academice în vederea admiterii la una dintre cele trei cele mai prestigioase universități din Coreea de Sud – Seul Național University, Korea University și Yonsei University (cunoscute și ca SKY) –, astfel deschizându-se calea către o slujbă în una dintre companiile de top. Examenul care determină la ce universitate mergi este, evident, foarte important și, când are loc, totul pare să se învârtă în jurul lui. Bursa se deschide cu o oră mai târziu, iar programul de lucru se schimbă, pentru a reduce traficul de dimineață, astfel încât elevii să nu riște să întârzie. Conform Biroului Național de Statistică din Coreea de Sud, peste jumătate dintre copiii cu vârste între cincisprezece și nouăsprezece ani cu tendințe suicidare raportează ca motiv „performanța academică și admiterea la facultate”. În 2008, competiția a devenit atât de acerbă, încât

guvernul a tras un semnal de alarmă pentru *hagwons* și pentru profesorii privați: fără ore de curs după ora 10 seara! Cetățenilor li s-au oferit recompense, pentru a-i denunța pe toți cei care încălcau această regulă; patrule controlau sediile școlilor *hagwons*, făceau raiduri și arestări. „Rămâneți calmi – acesta este un raid al poliției: toată lumea cărțile jos!”

Visul lui Yeon-Ho este să le ofere elevilor experiența unei mici societăți în care fiecare își asumă responsabilitatea pentru propria viață. În care să aibă sentimentul comunității și al fericirii și să se concentreze pe alte lucruri decât pe învățatul pentru un examen. În care să învețe să coopereze și nu să fie într-o permanentă competiție.

— De aceea eu le spun elevilor că, atunci când ceva nu merge conform planului, vei avea de câștigat și dacă rămâi pe loc, pentru că vei învăța o mulțime de lucruri pe parcurs. Fiind în compania ta și a celorlalți – și fiind fericit.

Această metodă de a crește copiii pune mare accent pe comunitate, pe încredere, empatie și cooperare. Pe scurt, abilități sociale. Scopul nu este acela de a crea un robot uman cu cea mai mare eficiență posibilă, ci de a modela o persoană care să îi înțeleagă și să îi ajute pe ceilalți.

MAME-TIGRU SAU MAME-ELEFANT

Nu toată lumea este de acord cu sistemul educațional din Danemarca sau cu felul în care sunt crescuți copiii danezi. În 2011, cartea *Battle Hymn of the Tiger Mother* a părut să fie un antimanifest față de modul în care își cresc danezii copiii.

Cartea a părut să pledeze pentru aplicarea de presiune în vederea excelenței academice, pentru restricții sau pentru interzicerea directă a activităților extrașcolare și sociale, cum ar fi dormitul la colegi (sau, practic, interzicerea distracției), și pentru aplicarea de pedepse și

sădirea unui sentiment de jenă, în cazul în care copilul nu se ridică la nivelul așteptărilor părinților lui.

În 2013, un studiu al profesorului Su Yeong Kim, profesor asociat de dezvoltare umană și știință a familiei la University of Texas, a făcut lumină asupra efectelor stilului de educație al mamei-tigru. Conform profesorului Kim, puii de tigru au obținut cele mai slabe rezultate, s-au simțit mai deprimați și mai înstrăinați de părinții lor, decât copiii părinților descriși de copiii lor ca fiind „înțelegători” și „relaxați”.

La câțiva ani după publicarea cărții sale, autoarea, Amy Chua – mama-tigru originară – și soțul ei au fost întrebați, în cadrul unui interviu realizat de *The Guardian*, de ce anumite grupuri culturale reușesc în Statele Unite. Chua a explicat că abordarea lor intenționase să vizeze categoriile de venit obținute în urma recensământului din Statele Unite, arătând că aceasta e „o măsură foarte materialistă a succesului, dar noi nu am spus că este singura cale – asta nu înseamnă fericire, înțelegeți?” Soțul ei a avut, și el, câteva îngrijorări referitoare la solicitările mari puse pe umerii oamenilor.

– Eu știu că sunt mai nefericit, a spus el, deoarece am mereu sentimentul că, indiferent de ce am făcut, nu am făcut îndeajuns de bine. Nu contează ce fac – așa că este dureros și mă tem că le-am transmis asta și copiilor mei.

Nu există rețeta perfectă pentru a fi părinte, așa cum nu există părintele perfect și nici copilul perfect. Cu toții ne străduim să fim cei mai buni. Dar haideți să aruncăm o privire la beneficiile căilor alese de mamele și tații-elefant – părinții care își educă prin încurajare copiii și care cred că, dacă un copil știe că este iubit, și nu datorită notelor de la școală, acea iubire le va da puterea să găsească și să urmeze propria cale către fericire.

Eu am fost destul de norocos să fiu crescut de „elefanți”. Dacă nu ar fi fost încurajările părinților mei de a face ceea ce mă face fericit – și de a-mi arăta că sunt iubit, oriunde m-ar fi dus viața –, nu sunt

sigur că aş fi avut curajul să pornesc într-o aventură în care eşecul era un rezultat probabil, dar care mi-a adus, în schimb, fericire şi m-a purtat în aventuri prin toată lumea.

În una dintre aceste aventuri, am întâlnit o violonistă care fusese crescută de o mamă-tigru. În clasa a treia, eu am fost trimis la colţ la ora de muzică de o învăţătoare suplinitoare care a crezut că încercam, în mod intenţionat să-i stric ora de canto.

Nu încercam. Pur şi simplu, nu am deloc ureche muzicală. Nicio mamă-tigru nu ar fi putut schimba asta. În orice caz, violonista şi eu ţineam amândoi un discurs la un eveniment de la Londra şi am intrat în vorbă despre cât de diferit fuseserăm crescuţi.

— Când eram copil, mama m-a întrebat ce voiam să mă fac când voi fi mare, mi-a spus ea. Vreau să fiu fericită, i-am răspuns. Nu vorbi prostii, mi-a zis mama. Asta nu este o ambiţie adevărată.

În seara aceea, la Londra, a cântat la vioară. A fost cea mai impresionantă demonstraţie de măiestrie muzicală pe care o auzisem eu vreodată.

Sunt sigur că mama ei a fost fericită. Sper că şi ea a fost.

IERARHIE LA ÎNĂLŢIME

În țări cu egalitate economică mai crescută, procentul persoanelor care sunt de acord că „majoritatea oamenilor sunt de încredere” este mai mare.

Aşa stau lucrurile şi pentru statele care formează SUA – cu cât statul este mai egal economic, cu atât oamenii au mai multă încredere unii în alţii. Dacă avem încredere unii în alţii, ne simţim în siguranţă şi ne îngrijorăm mai puţin – şi avem tendinţa de a-i percepe pe ceilalţi ca pe nişte coechipieri, şi nu ca pe adversari.

Nivelurile de încredere nu sunt statice şi, în țări precum Marea Britanie şi Statele Unite, au scăzut. Timp de o jumătate de secol, avuţia a crescut în Statele Unite, însă şi inegalitatea a crescut, făcând încrederea să scadă vertiginos.

Inegalitatea duce la neîncredere, competiție, ciudă și furie. Ea este în creștere la nivel global și, dacă odinioară se putea observa un „efect al ascensorului”, bogații și săracii urcând și căzând împreună, acum, oamenii mai săraci se simt lăsați în urmă. Și, odată cu creșterea inegalității, tot mai mulți oameni se vor simți lăsați pe dinafară, speriați și furioși.

Maladiile inegalității sunt frumos rezumate în *The Spirit Level – Why Equality is Better for Everyone*, de Richard G. Wilkinson, profesor de epidemiologie socială la Universitatea din Nottingham, și de Kate Pickett, profesor de epidemiologie la Catedra de științe ale sănătății, de la Universitatea din York. Un nivel ridicat de inegalitate reduce empatia, încrederea și gradul de sănătate fizică și mentală și conduce la mai multă violență, la o rată mai ridicată a criminalității, la obezitate crescută și la nașteri la vârsta adolescenței.

Totuși, eu cred că unul dintre cele mai interesante studii realizate recent (2015) este cel al lui Katherine DeCelles și Michael Norton, care au examinat stadiile „furiei împotriva personalului de zbor”.

Furia împotriva personalului de zbor este comportamentul indisciplinat și violent din partea unui pasager, provocat de stresul fiziologic și psihologic asociat cu zborul cu avionul. Include amenințările la adresa personalului de zbor, faptul de a-ți da jos pantalonii și de a rămâne doar în boxeri pe tot parcursul zborului... o persoană a încercat chiar să-l sugrume pe pasagerul din față, deoarece respectivul își lăsase scaunul pe spate.

Ceea ce au examinat cei doi profesori (de la Harvard Business School și, respectiv, de la Universitatea din Toronto) a fost nu doar dacă, de exemplu, dimensiunea scaunelor din avion sau întârzierile aveau legătură cu furia contra personalului de zbor, ci și structura de clasă din acele microcosmuri sociale – cu alte cuvinte, inegalitatea.

Ei au descoperit că inegalitatea fizică – prezența unei cabine de clasa întâi – într-un avion este asociată cu mai multe cazuri de furie împotriva personalului de zbor, la clasa economică. Era de aproape

patru ori mai probabil ca un pasager de la clasa economic să-l sugrume pe pasagerul din față, dacă se aflau într-un avion de clasă business. De fapt, conform autorilor studiului, prezența clasei business are același efect sau chiar un efect mai accentuat asupra riscului de furie împotriva personalului de zbor, decât o întârziere de nouă ore și jumătate a zborului.

Dar nu doar pasagerii de la clasa economic se comportă urât. Când persoane din clase sociale mai înalte sunt mai conștiente de statutul lor superior, crește probabilitatea ca acestea să fie implicate în acțiuni antisociale, să fie mai puțin miloase și să simtă că li se cuvine totul. Sau, ca să folosesc termenul științific pentru indivizi cu comportament antisocial, crește probabilitatea să fie mai „ticăloși”.

În plus – și aici cred eu că devine fascinant –, studiul a descoperit că pasagerii de la clasa economică care au trebuit să traverseze compartimentul business, pentru a ajunge la locurile lor, au fost mai predispuși la crize de furie împotriva personalului de zbor.

În general vorbind, te poți îmbarca prin față, pe la mijloc sau pe la coada avionului – și doar dacă te îmbarci prin față treci prin zona în care vezi ce primește lumea la clasa business. Imaginea șampaniei gratuite, a scaunelor care se întind complet și a zâmbetelor largi de pe fețele pasagerilor de la clasa business a sporit de două ori probabilitatea ca pasagerii de la clasa economică să strângă pe cineva de gât.

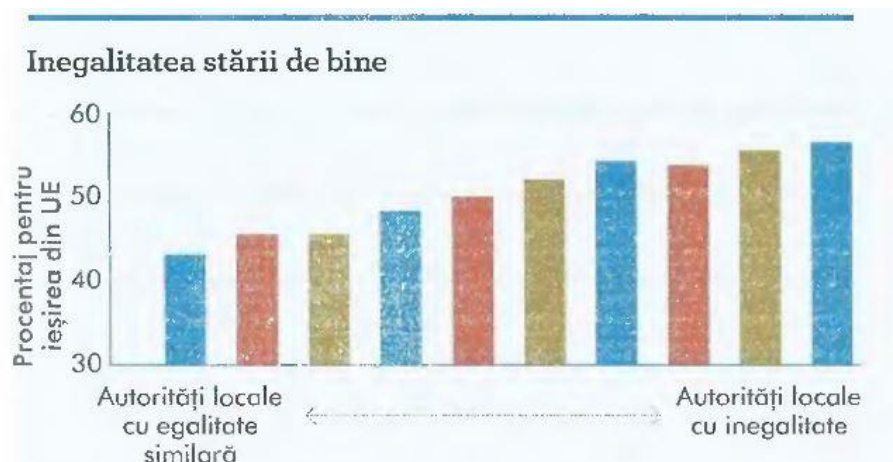
Alți factori, cum ar fi dimensiunile scaunelor, par să nu conteze. Studiul demonstrează importanța luării în considerare nu doar a aspectului unui avion, al birourilor și al stadioanelor, pentru înțelegerea și prevenirea comportamentului antisocial, ci și a aspectului societăților noastre, când vine vorba de inegalitate.

În multe privințe, Marea Britanie este pionieră în domeniul stării de bine. În primul rând, „Studiul anual al populației” pune, în fiecare an, întrebări unui eșantion de 160.000 de cetățeni, legate de starea de bine, cum ar fi: „În general, cât de fericiți ați fost ieri?”, „În general,

cât de mulțumiți sunteți de viața dumneavoastră în prezent?”, „În general, cât de îngrijorați v-ați simțit ieri?” și: „În general, cât de important considerați că este ceea ce faceți în viață?” Aceasta le oferă tocilarilor ca mine o bună ocazie să înțeleagă de ce unii oameni au votat să iasă din UE și alții au dorit să rămână în UE la referendumul pentru Brexit.

După cum raportează New Economic Foundation, inegalitatea fericirii a fost un indicator puternic al unei zone care a votat pentru ieșirea din UE. Cele mai mari decalaje în materie de fericire au fost identificate în locuri precum Blaenau Gwent, din Țara Galilor, unde o majoritate copleșitoare a votat pentru ieșire, în vreme ce nivelul cel mai mic de inegalitate a stării de bine s-a dovedit a fi în locuri precum Cheshire East și Falkirk, unde marea majoritate a votat pentru rămânerea în UE. În medie, în douăzeci dintre locurile cu cel mai crescut nivel de inegalitate din Marea Britanie, din punct de vedere al stării de bine, 57% dintre votanți au dorit să iasă, în vreme ce, în locurile cu cea mai mare egalitate, doar 43% au votat pentru ieșire.

Cu trei luni înainte de votul Brexit, Raportul mondial asupra fericirii a indicat că inegalitatea în privința stării de bine are un impact negativ mai puternic asupra stării de bine decât inegalitatea veniturilor și, așa cum a subliniat New Economic Foundation, inegalitatea *veniturilor* nu a fost deloc asocială cu votul pentru ieșire, însă inegalitatea *stării de bine* da. Aceasta vine în sprijinul ipotezei că sentimentele subiective legate de viața noastră și comparațiile pe care le facem cu viața altora sunt cei mai buni factori predictivi ai situațiilor în care oamenii se simt nemulțumiți și lăsați în urmă. Ne înfuriem când ne confruntăm cu inegalitatea – și nu suntem singurii: de fapt, suntem făcuți să reacționăm la inegalitate și la nedreptate.



SĂ MĂNÂNCE STRUGURI

Dacă ar trebui să fac altceva în viață, aș opta pentru slujba lui Frans de Waal. E primatolog și studiază comportamentul social al maimuțelor.

Cartea sa, *Chimpanzee Politics: Power and Sex Among Apes*, susține că rădăcinile politicii sunt mai vechi decât omenirea (deși se pare că, în anii din urmă, probabilitatea ca politicienii să se împoaște între ei cu fecale a crescut). Totuși, lucrarea sa mai susține că am fi dotați fizic pentru a reacționa puternic la inegalitate.

De Waal a studiat modul în care reacționează maimuțele capucin la inegalitate, împărțindu-le în perechi și dându-le aceeași temă – să îi dea cercetătorului o piatră. Drept recompensă pentru piatră, prima maimuță primește o bucată de castravete și este fericită, așa că va continua să îi dea cercetătorului pietre pentru a primi castravete – până în clipa în care vede că a doua maimuță primește o boabă de strugure, maimuțelor plăcându-le strugurii mai mult decât castraveții.

Prima maimuță încearcă din nou, testează piatra de data asta, lovind-o de perete, i-o dă cercetătorului și primește, în schimb, din nou o bucată de castravete. Atunci se declanșează accesul de furie.

Maimuța zguduie cușca, lovește podeaua și aruncă bucata de castravete înapoi, în capul cercetătorului.

I-am spus odată fratelui meu că am putea testa descoperirea lui De Waal dându-i celui mai mic nepot al meu doi biscuiți cu ciocolată și, apoi, fratelui lui mai mare, doar unul. De atunci, nu știu din ce motiv, nu am mai fost rugat să am grijă de nepoții mei.

Ideea, în toate acestea, este că, în vreme ce putem îmbunătăți nivelurile de încredere pe termen scurt antrenându-ne mușchii empatiei și învățându-ne copiii mai degrabă să coopereze, decât să fie în competiție, există ceva de care trebuie să ne ocupăm pe termen lung, pentru a îmbunătăți încrederea și fericirea. Și acest lucru este înțelegerea faptului că fericirea mea depinde nu doar de cum îi merge familiei mele, ci și de cum o duc copiii vecinilor mei. Înseamnă onorarea principiului nobil că eu sunt păzitorul fraților și al surorilor mele – și ei sunt ai mei. Și înseamnă judecarea societăților noastre nu după succesul celor care termină primii, ci după cum îi ajutăm să se ridice în picioare pe cei care cad.

PONT PENTRU FERICIRE:

ANTRENAȚI-VĂ MUȘCHII EMPATIEI!

Citiți opere de ficțiune și depășiți granițele cercurilor voastre sociale obișnuite, pentru a înțelege mai bine comportamentul altor oameni.

Puneți-vă în locul celorlalți citind niște opere de ficțiune. Alegeți cărți precum *Să ucizi o pasăre căutătoare*, de Harper Lee, *Marele Gatsby*, de F. Scott Fitzgerald, sau *Fructele mâniei*, de John Steinbeck. Găsiți amalgamuri sociale care să vă permită să treceți dincolo de cercurile voastre sociale obișnuite. Vizitați locurile de care aparțin cei care au votat pentru capătul opus al spectrului vostru politic. Dacă ascultați poveștile oamenilor, s-ar putea să descoperiți că ați fi putut face aceleași alegeri în unele cazuri, trăind viața lor, și nu pe a voastră. Nu suntem chiar atât de diferiți; am avut doar condiții diferite de pornire. Și, deși este ușor să nu-i mai ascultăm și să-i respingem pe

oamenii cu care nu suntem de acord, ca fiind niște ignoranți și niște răi și percependu-i ca inamici, asta ne va face doar nefericiți. Dar poate că, dacă am asculta, am putea învăța că inegalitatea, nedreptatea și injustiția sunt inamicii și că empatia, încrederea și cooperarea reprezintă calea către progres.

ÎNCREDERE

Experimentul portmoneul pierdut

Helsinki, Finlanda: Cercetătorii au „pierdut” portmonee în diferite orașe. Fiecare portmoneu conținea un nume, un număr de telefon mobil, o fotografie de familie, cupoane, cărți de vizită și echivalentul a 50 de dolari. În Helsinki, 92% dintre portmonee au fost înapoiate cu banii în ele.

Experiența narațiunii paralele

Israel și Palestina: Forumul familiilor cercurilor de părinți este o organizație de bază a familiilor din Israel și Palestina, care au pierdut membrii apropiați în conflict. Un proces intitulat „Experiența narațiunii paralele” are ca scop ajutarea fiecărei părți din conflict să înțeleagă poveștile celeilalte părți la nivel personal și național. Membrii se întâlnesc în mod regulat pentru a construi înțelegerea și respectul reciproc între comunități.

Cooperare și empatie prin teatru

Østerskov, Danemarca: Østerskov efterskole folosește interpretarea pe roluri pentru a-i învăța pe copiii; copiii ar putea petrece un sfârșit de săptămână în vechea Romă sau pe Wall Street. Profesorii consideră că, de exemplu, copiii suferind de sindromul Asperger deprind abilități sociale și învață cum să abordeze diverse situații sociale interpretând diferite personaje în aceste jocuri.

De la gardieni de deținuți la căpitani ai vieții

Singapore: Departamentul penitenciarelor din Singapore a transformat penitenciarele în școli ale vieții, punând accent pe cooperare și reabilitare. Ofițerilor din închisori li s-a dat sarcina să gestioneze toate problemele legate de deținuții dintr-o anumită unitate locativă, preluând rolul de mentori și de consilieri. Deținuților li se acordă puterea de a lua decizii, atâta vreme cât acestea ajută la o schimbare în bine. Rezultatele au fost impresionante, de la îmbunătățirea moralei și siguranței personalului, la legături sociale mai bune între penitenciare și în restul societății și la o scădere a recidivelor de la 44% la 27% într-un interval de zece ani.

Fundația pentru pictarea favelelor

Rio de Janeiro, Brazilia: În favelele din Rio de Janeiro, artiștii au făcut o mică, dar eficientă, revoluție. Iar principalele lor arme sunt o pensulă și niște vopsea colorată. Într-un proces deschis, cuprinzător și bazat pe colaborare, aceștia pictează casele din favele în culorile curcubeului – și o mulțime de tineri localnici ajută la proiect, care devine al lor. Ei aleg culorile împreună, vopsesc împreună și se joacă împreună. Azi, o lume nouă îi întâmpină pe localnici și pe turiști. Este o lume luminoasă, colorată și mândră. Acestea nu sunt doar case, acestea sunt cămine. Iar oamenii care trăiesc aici sunt acum mândri să numească locul casa lor și sunt mândri să arate că au mai mult de oferit lumii decât s-ar fi putut aștepta lumea de la ei.

CAPITOLUL OPT

BUNĂTATE

BUNĂTATE

Unul dintre cei mai interesanți oameni pe care i-am cunoscut în călătoriile mele este un bărbat pe care am să-l numesc Carl. Acesta nu este numele lui real (identitatea lui este secretă) și este persoana cea mai aproape de profilul unui supererou care ar putea exista.

Clark a stat alături de Tim în avioane, pur și simplu, pentru a-l ajuta să-și învingă teama de zbor. L-a ajutat pe Anthony să sporească gradul de conștientizare a lipsei accesului pentru persoanele cu handicap în metrourile din Londra. A înapoiat un card de memorie pierdut proprietarului și a încercat să rănească un fiu cu tatăl lui de mult pierdut. Toți cei ajutați erau absolut străini.

Superputerea sa: bunătatea. Clark este cunoscut și ca *The Free Help Guy*, adică „tipul care ajută dezinteresat”.

— Când creștem, cred că visăm cu toții să schimbăm lumea, dar, când mă apropiam de treizeci de ani, mi-am dat seama că mergeam în fiecare zi la lucru, coborând la stația Oxford Circus alături de mii de alți oameni. Aveam o slujbă bună, dar nu schimbam lumea.

Ajunsesem în acel punct în care făceam lucruri care nu păreau să conteze. Navetă, muncă și luptă. Mă simțeam puțin pierdut. Mă imaginam peste cinci ani, făcând același lucru, și am avut acel sentiment că, într-un fel, nu părea în regulă. Așa că mi-am dat demisia.

Clark și-a făcut promisiunea să petreacă șase luni fără să muncească, își dorea în continuare să câștige bani, dar dorea să câștige o valoare care era măsurată în altfel de lucruri decât în bancnote și monede.

Și-a petrecut prima săptămână urmărind serialul *Breaking Bad*. Dar pe urmă s-a decis să posteze un anunț pe net: „Dacă aveți nevoie de

ajutor, vă ajut eu. Gratis. (Mai ales dacă aveți nevoie de distracție, diferită și meritată moral.) TheFreeHelpGuy.”

A primit răspuns după o zi.

— Am decis că doream să ajut oameni. Dar doream să mă implic, doream să fie personal și doream să am și puțină libertate în asta.

Primul răspuns a venit de la Jill și Richard, un cuplu care locuia pe coasta de est a Angliei, în Plymouth. Cu un an înainte, cei doi lăsaseră un om al străzii să locuiască în camera liberă din casa lor. „Acesta și-a găsit o slujbă și și-a închiriat un loc al lui”, au scris ei. „Ne poți ajuta să găsim pe altcineva care are nevoie de ajutor?”

Mai târziu a apărut Vince, un director IT care dorea să fie prestidigitator și avea nevoie de un porcușor de Guinea; și Sophia, care a cerut ajutor în găsirea unui nume pentru bebelușul ei. Clark a sugerat Zeus. Părinții au ales altă variantă.

Apoi a venit Jill din America. Aceasta a cerut ajutor pentru reunirea soțului ei, Ian, cu tatăl demult pierdut, Frank, care trăia în Marea Britanie. Din păcate, Frank murise, iar Clark a trebuit să îl sune pe Ian, adică pe un om pe care nu-l văzuse niciodată, și să-i spună că tatăl lui nu mai era în viață. Nicidecum sfârșitul fericit la care am fi sperat cu toții, dar măcar acum Ian știa.

A fost și Margot, o tânără care suferea de leucemie și avea nevoie de ajutor ca să-și găsească un donator de măduvă. Clark a organizat optzeci de oameni într-o „gașcă de intervenție”, care a împărțit fluturași într-un centru local recoltare pentru a găsi donatori potriviți. Margot a găsit un donator, dar viața nu i-a mai putut fi salvată. Din păcate, a murit zece luni mai târziu.

A-i ajuta pe oameni, a le asculta poveștile și a te implica în speranțele, visurile și luptele lor sunt lucruri care aduc deopotrivă tristețe și satisfacție. Când ajungem să cunoaștem oameni, începe să ne pese mai mult. Participăm la victoriile lor – și le împărtășim înfrângerile. Viața e complexă, iar relațiile sunt complicate.

Rezultatul ajutorării poate fi un ghiveci. A ne implica înseamnă, de asemenea, că mai putem și suferi din când în când.

Dar ajutorarea aduce cu ea și un sens al scopului.

Eden, care avea nouă ani când Clark s-a întâlnit cu ea și cu mama ei, Trudy, suferă de mioclonii de mișcare diafragmatică. Este cunoscut și ca sindromul dansului din buric; o diafragmă care nu funcționează corect produce spasme în întregul corp, împiedicând vorbirea și declanșând crize. Este o afecțiune atât de rară, încât Eden este singura cu acest diagnostic în toată Marea Britanie. Singurul specialist din lume se afla la mii de kilometri depărtare – în Colorado, Statele Unite. Prin urmare, Clark a strâns cele 4.000 de lire sterline necesare pentru zboruri, cazare și primele investigații din Colorado prin mici donații de la un număr mare de oameni și hărțuind jurnaliștii.

Când l-am cunoscut pe Clark, în 2015, Eden o ducea foarte bine. Pentru cineva care dorea să câștige valoare care să nu fie măsurată în bani, el pare să fi găsit o nouă monedă, una care se poate ușor converti în fericire.

— Eu cred că oamenii sunt de părere că Londra este scumpă și că trebuie să te concentrezi pe câștig. Dar eu cred că tot poți găsi timp să ajuți.

Totuși, întrebarea care i se pune lui Clark cel mai des este: „Pot să te ajut?” Oamenii vor să ajute.

Ajutorarea altora i-a schimbat lui Clark și viața.

— Inima mea bate așa cum nu a mai bătut înainte. Viața mea este plină de energie. A da înseamnă fericire. Persoana care a fost ajutată cel mai mult în acest proiect al ajutorului dezinteresat sunt eu, spuse el.

Clark este acum consultant de afaceri liber-profesionist, dar a renunțat la intervalul de șase luni pe care și-l acordase inițial și își dorește acum să ajute toată viața, sperând ca proiectul Free Help Guy să dăinuie și după ce el nu va mai fi.

PONT PENTRU FERICIRE:

FIȚI MAI... AMÉLIE

Găsiți modalități de a aduce fericire altora prin acte de bunătate.

În filmul francez *Amélie*, chelnărița timidă găsește o cutie veche de tablă cu amintiri din copilărie, ascunsă de un băiat care locuise în apartamentul ei cu zeci de ani înainte. Amélie îl găsește pe băiat – acum bărbat în toată firea – și îi înapoiază cutia. Își promite că, dacă gestul ei îl va face fericit, își va dedica întreaga viață strădaniei de a-i face fericiți pe alții. Bărbatul este mișcat până la lacrimi, iar Amélie pornește în noua ei misiune. Declanșează o poveste de dragoste între oameni. Își convinge tatăl să-și urmeze visul de a călători prin lume. Însoțește un orb la stația de metrou, descriind cu lux de amănunte scenele de pe stradă pe lângă care trec. Eu cred că lumea are nevoie de mai multe astfel de Amélie. Ce ar fi dacă am deveni cu toții supereroi ai bunătății?

CINCI ACTE DE BUNĂTATE DE FĂCUT SĂPTĂMÂNA ASTA

1. LĂSAȚI UN CADOU LA UȘA CUIVA.
2. AFLAȚI NUMELE PERSOANEI DE LA GHIȘEU SAU AL ALTEI PERSOANE PE CARE O ÎNTÂLNIȚI ZILNIC. SALUTAȚI-LE PE NUME.
3. PREGĂTIȚI DOUĂ PACHEȚELE PENTRU PRÂNZ ȘI OFERIȚI CUIVA UNUL DIN ELE.
4. VORBIȚI CU CEI TIMIZI ȘI RETRAȘI DE LA O PETRECERE SAU DE LA BIROU.
5. FACEȚI CUIVA UN COMPLIMENT SINCER. CHIAR ACUM.

RĂSPLATA CELOR CARE AJUTĂ: FĂCÂND BINE, TE SIMȚI
BINE

Un proverb chinezesc spune:

„Dacă vrei să fii fericit o oră, trage un pui de somn. Dacă vrei să fii fericit o zi, mergi la pescuit. Dacă vrei să fii fericit un an, moștenește o avere. Dacă vrei să fii fericit o viață, ajută-i pe alții.”

Altruismul înseamnă grija pentru binele altora și este unul dintre factorii care explică de ce unele țări sunt mai fericite decât altele. Conform Raportului Mondial al Fericirii 2012, o societate nu poate fi fericită dacă nu există un înalt grad de altruism în rândul membrilor ei.

Totuși, nu doar societatea, în general, devine mai fericită prin altruism. Noi, personal, ne simțim mai bine. Încercați să vă amintiți o situație în care ați făcut un gest frumos pentru un străin, nu pentru că ați vrut să câștigați ceva din asta, ci doar din simpla dorință de a ajuta pe cineva. Cum v-a făcut să vă simțiți acea acțiune?

Pentru mine, a fost ceva simplu, am dat cuiva o banană. Veneam acasă de la supermarket și așteptam la semafor să se facă verde. Lângă mine era o mamă cu copilul ei, care plângea: „Mi-e foame”.

A fost o reacție spontană. Am rupt o banană din snopul pe care îl cumpărasem și i-am întins-o mamei:

— Doriți o banană să i-o dați fiului dumneavoastră?

Rareori am văzut pe cineva atât de recunoscător. Femeia a fost fericită. Copilul a fost fericit. Eu am fost fericit. Vorbim aici despre fericire afectivă – starea noastră. Fericirea mea a fost parțial provocată de exaltarea celui care ajută.

Termenul este bazat pe teoria că, dacă faci bine, te simți bine, deoarece acțiunea produce a versiune moderată a stării pe care ți-o dă morfina. Creierul nostru are ceva care se numește nucleul accumbens – cunoscut și ca centrul recompensei – care este activat ca reacție la mâncare și la sex.

Cercetările în neurologie ale Institutului Național pentru Sănătate din cadrul Departamentului pentru Sănătate al Statelor Unite au dus la concluzia că regiunea din creierul nostru care este activată ca

reacție la mâncare sau plăcere se activează și când participanții la studiu se gândesc să dea bani în scopuri filantropice. Cu alte cuvinte, suntem concepuți să ne simțim bine atunci când facem ceva care ajută la supraviețuirea speciei noastre. Cooperarea este bună pentru supraviețuirea speciei noastre, așa că suntem făcuți să ne simțim bine când ne implicăm.

PONT PENTRU FERICIRE:

SĂRBĂTORIȚI ZIUA MONDIALĂ A BUNĂTĂȚII

Adunați-vă prietenii și gândiți-vă la modalități creative de a sărbători bunătatea.

Cum ar fi mai bine să sărbătorim Ziua Mondială a Bunătății dacă nu cu bunătate? Ziua Mondială a Bunătății a fost introdusă de Mișcarea Mondială a Bunătății, un grup de organizații naționale pentru promovarea bunătății, în 1998, și este sărbătorită în data de 13 noiembrie a fiecărui an. În Marea Britanie, există și o Zi Națională a Bunătății – anul acesta s-a sărbătorit pe 31 martie.

Adunați-vă prietenii pentru un „help mob”, adică un fel de *flashmob* în scopul ajutării cuiva, să zicem, în scopuri caritabile sau pentru cineva care are nevoie de o mână de ajutor la ceva; îmbrăcați-vă în supereroi și faceți acte de binefacere la întâmplare în această zi; sau sunați pe cineva ori scrieți-i cuiva care a fost bun cu voi în trecut pentru a-i mulțumi.

DĂRUIȚI DIN TIMPUL VOSTRU

Când facem o faptă bună și ne simțim bine, nu doar dispoziția noastră de moment se îmbunătățește, dar altruismul poate influența și fericirea noastră generală și felul în care ne evaluăm viața.

Oamenii care fac voluntariat sunt mai fericiți decât cei care nu fac, chiar dacă se iau în considerare și alți factori, cum ar fi statutul socio-economic. Mai mult, au mai puține simptome de depresie, mai

puțină anxietate și se bucură mai mult de o viață plină de sens. O parte a explicației ar putea fi că oamenii care sunt mai fericiți sunt mai înclinați către înscrierea la voluntariate. Totuși, o altă explicație ar mai putea fi că unele grupuri v-ar putea expune la modul de viață al unor oameni mai puțin norocoși decât voi, făcându-vă astfel să fiți recunoscători pentru ceea ce aveți. Munca de voluntariat poate avea indirect efecte pozitive.

Când aveam douăzeci și trei de ani, m-am înscris voluntar ca tânăr consilier pentru Crucea Roșie. În timpul cursului introductiv, ni s-a povestit și despre alte slujbe care erau disponibile, în afară de cea de consilier. Era una care presupunea să mergi pe la licee și să faci prezentări despre problemele adolescenților, despre empatie și despre cum să ascuți, și un grup de PR, care lucra la partea de comunicare. Am început să-mi exprim cu voce tare entuziasmul față de primul grup – dar, cum tot mai mulți oameni păreau să fie interesați de el, am început să vorbesc pozitiv despre grupul de PR. O față care stătea lângă mine s-a aplecat și mi-a șoptit:

— Dă-mi voie să ghicesc. Vrei să te alături grupului care face prezentări și ești îngrijorat că nu mai rămân locuri. Așa că ai început să promovezi grupul de PR. Bine jucat.

Eu și Frederikke suntem acum prieteni vechi de cincisprezece ani.

Există două idei în această poveste. Prima, voluntariatul este o ocazie grozavă de a-ți face noi prieteni – și a doua, fă-ți întotdeauna prieteni oamenii care te văd așa cum ești. Studiile îmi susțin experiența că voluntariatul poate duce la mai multe relații sociale și prietenii, iar asta (și sper să nu mai fie o surpriză în acest punct) are impact asupra fericirii noastre.

Ar mai putea fi și unul dintre motivele numărului mare de danezi care sunt implicați în muncă de voluntariat. În momentul scrierii acestei cărți, 42% dintre danezi sunt implicați în activități neremunerate și 70% au activat în ultimii cinci ani, conform

Institutului Danez pentru Voluntariat – iar acest lucru îi ajută pe danezi să rămână fericiți.

Întrebarea rămâne, desigur: dacă să fii bun este așa de grozav, de ce nu suntem mai des buni? Dacă o faptă bună îți dă o stare de exaltare, de ce nu se internează vedetele rock în centre de recuperare pentru că au făcut prea mult voluntariat?

Conform unui raport semnat de Jill Loga, de la Institutul Norvegian pentru Studii Sociale, poate că motivul este că majoritatea dintre noi văd voluntariatul ca pe un șir de fapte bune pentru alții – nu pentru noi înșine. Cu alte cuvinte, trebuie să subliniem beneficiile personale care reies din perpetuarea actelor de bunăvoință și altruism, cum ar fi că ne facem mai mulți prieteni și că ne simțim mai recunoscători pentru ceea ce avem. Nu trebuie să vă înscrieți pentru a face muncă de caritate, ar putea fi orice, de la voluntariat pentru ajutor la un antrenament de fotbal până la a împărți, pur și simplu, mai multe zâmbete străinilor de pe stradă.

STUDIU DE CAZ SOPHIE

„Privind retrospectiv, se poate să fi fost depresivă, sau așa ceva.”

În urma crizei financiare, Sophie a fost concediată.

— Fusesem obișnuită să muncesc la viteză maximă. Îmi iubeam munca, dar mă și gândeam la ce aș fi făcut dacă aș fi avut timp. Ironia a fost că, după ce mi-am pierdut slujba, nu am mai fost în stare să mă dau jos din pat.

În lunile care au urmat, a simțit că nu mai știa cine era și cine fusese.

— Slujba mea era identitatea mea – și o pierdusem. Rețeaua mea socială erau colegii mei. Dispăruse – sau nu – dar totul a devenit aiurea. Obișnuiam să discutăm despre muncă – iar acum, eu nu mai făceam parte din acea conversație.

A început să se izoleze. Mersul la petreceri era un chin; toți discutau despre carierele lor și despre cât de ocupați erau.

— Sau discutai cu cineva, și atunci venea momentul îngrozitoarei întrebări: „Și, tu ce faci?” Am început să intuiesc când urma să vină acea întrebare și mă scuзам de fiecare dată și plecam. Devenise obositor.

Apoi a urmat perioada de îndoială în care s-a simțit, cum spune ea, „la pământ”.

— Stima de sine s-a stins. Să fiu concediată era una. Dar să fiu în mod repetat respinsă la diferitele încercări de a-mi găsi un nou loc de muncă m-a făcut să mă îndoiesc de mine însămi și de propriile abilități. Am început să cred că toți anii aceia mă prefăcusem și fusesem prinsă cu ocaua mică – iar acum eram scoasă pe tușă pentru totdeauna.

Multe luni mai târziu, Sophie tot șomeră era. Apoi, într-o duminică, a sunat-o sora ei.

— Sora mea face voluntariat și avea niște produse de patiserie acasă pentru o vânzare de dulciuri, dar trebuia să-l ducă pe fiul ei de urgență la spital.

A rugat-o pe Sophie, care locuia aproape, să ia produsele și să se ducă în locul ei la vânzarea de prăjituri.

— Mă rugase de multe ori să vin cu ea în astfel de ocazii, iar eu o refuzasem de fiecare dată, însă, în acea după-amiază, m-am simțit din nou eu însămi după mult timp. M-am distrat. M-am simțit utilă. Lucrasem în organizarea de evenimente, așa că eram ca peștele în apă. Mi-am amintit cine eram – și nu mă prefăceam. Am scos tot ce s-a putut mai bun din acel eveniment, spune râzând.

A început apoi să i se alăture surorii ei în munca de voluntariat.

— A devenit calea mea de revenire, cred. Era vorba de muncă de voluntariat, așa că nu erau pretenții. Puteam să o fac de la mine de acasă.

Azi, Sophie s-a întors în industria organizării de evenimente – cineva care a venit la o vânzare de prăjituri i-a remarcat talentul organizatoric – dar continuă să facă voluntariat.

– Identitatea mea este acum completă, mă văd cu sora mea mai des – și mai sunt și prăjiturile.

PONT PENTRU FERICIRE:

VOLUNTARIAT

Găsiți variante de voluntariat pentru a-i ajuta pe alții. Faceți mai bună comunitatea căreia îi aparțineți și dezvoltați-vă scopul în viață.

Fie că e o ocazie unică sau ceva ce faceți în fiecare săptămână, voluntariatul este bun din toate punctele de vedere. Comunitatea locală este mai fericită, încrederea voastră în alții și a altora în voi sporește, abilitățile voastre se îmbunătățesc și întâlniți oameni noi care v-ar putea deveni prieteni.

Voluntariatul vine sub multe forme, și poate doriți să îl combinați cu unele dintre scopurile și interesele personale:

- Sunteți pasionați de politică? Faceți voluntariat pentru un candidat local pe care îl susțineți?
- Aveți nevoie să vă exersați vorbitul în public? Găsiți activități didactice și împărtășiți din expertiza voastră.
- Sunteți interesați să învățați mai multe despre culturile străine? Deveniți mentori pentru expați.
- Vă place să stați în aer liber? Organizațiile pentru protecția mediului au nevoie de ajutorul vostru pentru întreținerea traseelor naturale.
- Doriți mai mult exercițiu fizic? Deveniți antrenori.
- Doriți să exersați la un instrument în fața unui public? Luați legătura cu organizațiile locale cu programe pentru vârstnici.

Verificați portalurile cu ocazii de voluntariat. În Marea Britanie, există do-it.org, cu peste un milion de variante și 200.000 de oameni care își dedică timpul și deprind abilități lună de lună.

Încă nu sunteți siguri? Atunci faceți voluntariat de probă doar o zi. Luați și un prieten cu voi. Sau găsiți un nou prieten acolo.

NAȚIUNEA CU „MUTRĂ SFIDĂTOARE”?

Pentru că Danemarca are, de obicei, rezultate bune în clasamentele privind fericirea, v-ați aștepta ca danezii să poarte mereu pe fețe zâmbete largi fericite.

Dar nu este întotdeauna cazul. Danezii și danezele au fost acuzați că ar suferi de RBF (resting bitch face), că ar avea o expresie sfidătoare sau o privire fixă de zombie. În ciuda faptului că sunt fericiți, danezii nu arată că ar fi neapărat amabili și prietenoși.

Danezii spun adesea că observă că, atunci când merg în vacanțe în străinătate, alte popoare zâmbesc mai mult. În același timp, oameni din Londra îmi spun că ei consideră că danezii zâmbesc mult. Deci, cine are dreptate? Zâmbesc danezii mai mult sau mai puțin decât alte popoare?

Pentru a putea răspunde la această întrebare, am început să colectez date în urmă cu trei ani. În majoritatea orașelor pe care le-am vizitat în ultimii ani, am măsurat frecvența zâmbetelor. La Institutul de Cercetare a Fericirii, avem acum peste treizeci de mii de date culese din peste douăzeci de orașe din toată lumea. Nu neapărat muncă în sine – mai degrabă un hobby costisitor. Dar cum măsoară frecvența zâmbetelor? Practic, eu fac ceea ce presupun că și vouă vă place să faceți când vizitați diferite orașe. Vă așezați într-o cafenea, comandați o cafea și vă uitați la oameni.

Dar eu a trebuit să iau la întâmplare oamenii pe care i-am analizat, altfel, atenția mea ar fi putut fi atrasă de femeile în rochii de un roșu aprins sau de oamenii care vorbeau tare. Așa că îmi spuneam: „OK, prima persoană care apare după acel colț, sau prima persoană care calcă pe bucata aceea de pavaj, pe aceea am s-o observ”.

După ce studiez persoana timp de cinci secunde (fără să fiu observat; asta ar influența rezultatul), notez dacă zâmbeste sau nu, sexul, vârsta estimată, dacă este însoțită sau nu și ce face. Bea cafea, vorbește la telefon, își plimbă câinele, ce anume?

Am urmărit mii și mii de oameni prinși în treburile lor cotidiene, sute și sute vorbind la telefon, zeci și zeci ținându-se de mână – și pe un tip care se scobea în nas.

În afară de distribuția zâmbetelor în rândul oamenilor, începi să observi și alte tipare când examinezi datele adunate. Cuplurile italiene se țin mai mult de mână, indiferent de vârstă, mexicanii vor mânca ceva, iar cei care își plimbă câinii sunt mai numeroși în Paris și în Vancouver.

Cea mai mare provocare este, desigur, să înregistrezi doar localnicii și să elimini turiștii. Tipul cu aparatul foto și hartă și cu o expresie derutată pe chip probabil că nu este de prin partea locului. Și puteți fi aproape siguri că femeia încărcată de cumpărături, care trece grăbită pe lângă Domul din Milano fără să privească în sus, este localnică.

Așadar, zâmbesc danezii mai mult decât alții? Nu, oamenii din Milano zâmbesc la fel de mult, iar cei din Málaga zâmbesc chiar mai mult decât danezii. Totuși, locuitorii din Copenhaga zâmbesc mai mult decât cei din New York, Marrakech și Varșovia. În medie, 12,7% dintre locuitorii Copenhagăi zâmbesc, sub 2% din locuitorii New Yorkului, iar locuitorii din Málaga zâmbesc mai des (aproape 14%).

Cu toate acestea, datele ar trebui interpretate cu precauție, pentru că ceea ce contează este dacă oamenii sunt împreună cu cineva. Oamenii zâmbesc rareori când sunt singuri; această caracteristică este comună tuturor țărilor pe care le-am vizitat.

Există o legătură strânsă între cât de des zâmbesc oamenii și dacă sunt singuri sau împreună cu cineva. În orașe precum New York, Seul și Riga, oamenii merg, de obicei, singuri pe timpul zilei.

Mai puțin de unul din cinci este însoțit de cineva – și proporția zâmbetelor din aceste țări este printre cele mai scăzute din lume. La celălalt capăt al spectrului se află orașe zâmbitoare, precum Málaga și Milano, unde oamenii ies mai des împreună.

Prin urmare, contează, de asemenea, *unde* anume mășori zâmbetele în orașe. Vei obține o frecvență mai mare a zâmbetelor în Regent's Park, unde prietenii și membrii familiilor se plimbă împreună, decât pe agitata Strand din centrul Londrei.

Cultura joacă și ea un rol. În unele țări, oamenii zâmbitori pot fi percepuți ca fiind mai amabili, mai prietenoși și mai atrăgători, în vreme ce în altele, sunt asociați cu niveluri mai scăzute ale inteligenței.

Cât de des zâmbesc oamenii pe stradă?

Locul 1 Málaga 13,9%

Locul 2 Milano 12,7%

Locul 3 Kuala Lumpur 12,5%

Copenhaga: 12,7%

Madrid: 9,5%

Montreal: 9,5%

Guadalajara: 9,2%

Stockholm: 9,2%

Lisabona: 7,7%

Riga: 7,1%

Marrakech: 6,8%

Vancouver: 6,8%

Varșovia: 6,2%

Paris: 5,1%

Helsinki: 4,7%

Seul: 4,7%

Amsterdam: 4,4%

Londra: 4,3%

Dublin: 4%

Lille: 3,3%

New York: 1,4%

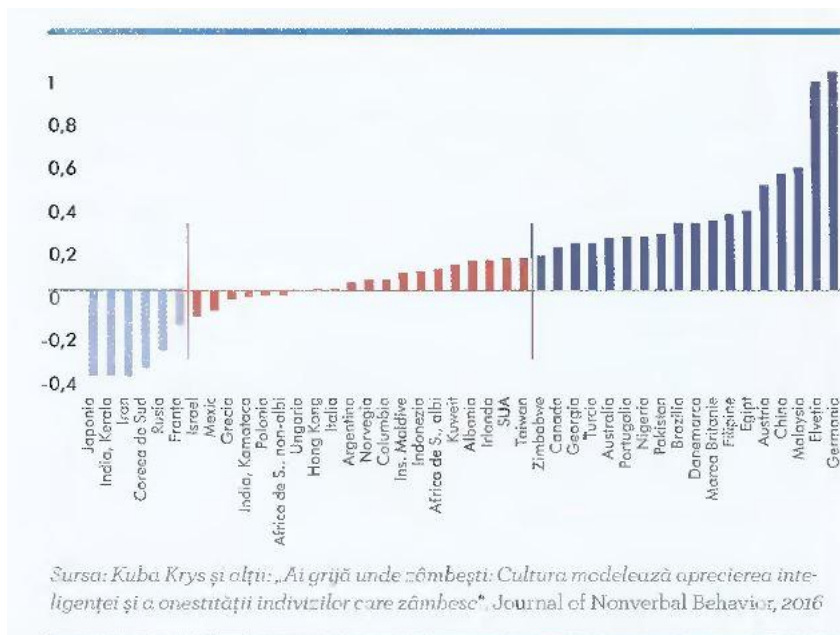
Sursa: Institutul de Cercetare a Fericirii

O echipă de cercetători condusă de Kuba Kryś, psiholog de la Academia Poloneză de Științe, a obținut o anumită perspectivă asupra diferențelor culturale după felul în care sunt percepuți indivizii care zâmbesc. Cercetătorii au cerut unui număr de 4.519 de participanți, din 44 de culturi diferite, să evalueze fotografiile ale unor indivizi care zâmbesc sau care nu zâmbesc din punct de vedere al onestității și al inteligenței acelor indivizi, evident, în opinia participanților.

Țările din stânga liniei roșii din stânga graficului consideră că oamenii care zâmbesc sunt, în mod semnificativ, mai puțin inteligenți decât cei care nu zâmbesc; țările din dreapta liniei roșii din dreapta graficului evaluează oamenii care zâmbesc ca fiind semnificativ mai inteligenți.

Cercetătorii au descoperit că, în țări precum Germania, Elveția și Malaysia, persoanele care zâmbeau au fost percepute ca fiind semnificativ mai inteligente decât persoanele care nu zâmbeau, în timp ce, în țări precum Japonia, Coreea de Sud și Rusia, persoanele care zâmbeau au fost percepute ca mai puțin inteligente. De fapt, mi s-a spus că există un proverb rusesc care sună cam așa în traducere: „Zâmbetul fără motiv este un semn al prostiei”.³

³ Similar cu: „Râzi ca proasta-n târg”, din tradiția românească (n.tr.)



PONT PENTRU FERICIRE:

ZÂMBEȘTE ȘI VORBEȘTE CU STRĂINII

Oferă zâmbete și vorbe bune. Nu costă nimic.

Stați la taifas. Purtați o discuție prietenească. Faceți un compliment. Americanii stăpânesc această artă; danezii sunt renumiți pentru cât sunt de slabi la capitolul șuete cu străinii.

Eu încerc să fiu mai bun la asta, dar uneori se întâmplă să eșuez. În urmă cu doi ani, am intrat într-un lift al unei universități din Copenhaga. În lift, era un bărbat care îmi semăna foarte mult și care era îmbrăcat exact ca mine: ochelari, servietă din piele maro, pantalon albastru, cămașă albă, blazer maro. Asemenea mie, părul lui ceva mai lung alba – sau, cum îmi place mie să-l numesc, era blond executiv. În orice caz, arăta de parcă ar fi fost dublura mea – cu tot cu peticele din coatele jachetei.

– Dumneavoastră tot pentru studiul despre gemeni sunteți aici? am întrebat eu.

— Nu.

Cel mai lung drum cu liftul din viața mea.

Uneori, încerci să fii amabil, dar te lovește stângăcia în plină figură. Dar, alteori, încerci și reușești, iar, în acele cinci secunde, lumea este un loc mai bun. Ar putea, de asemenea, fi primele cinci secunde ale unei lungi călătorii către o lume mai bună. Nu uitați, lucrurile mari încep adesea modest.

BUN[TATEA: UN LIMBAJ PE CARE ORBII ÎL POT VEDEA

Mark Twain a scris cândva că bunătatea este un limbaj pe care surzii îl pot auzi și orbii îl pot vedea. Robert Levine a luat afirmația literalmente.

Într-o zi, când avea șase ani, a văzut un bărbat întins în mijlocul unui trotuar înțesat de oameni dintr-o zonă aglomerată din New York. Oamenii care treceau pe lângă el nu doar că îl ignorau, dar evitau și să se apropie prea mult de el.

Mulți ani mai târziu, în timpul unei călătorii în Myanmar, Robert a ajuns într-o piață aglomerată din Rangoon. Soarele ardea, praful plutea în aer și era greu de respirat. Deodată, un tânăr care căra o geantă imensă a leșinat în mijlocul mulțimii. Oamenii s-au adunat degrabă în jurul lui. Vânzătorii și-au părăsit tarabele, i-au adus apă și i-au pus o pătură sub cap în timp ce au chemat un doctor.

Azi, Robert este profesor de psihologie la California State University și cercetează ce anume determină oamenii să le pese unii de alții și de ce orașele sunt atât de diferite când vine vorba de felul în care abordează bunătatea. Robert a desfășurat trei experimente diferite, toate pe străzi aglomerate, pentru a testa bunătatea străinilor.

Experimentele presupun crearea unei situații în care un străin are nevoie de ajutor. Într-un scenariu, cuiva îi cade stiloul pe asfalt, aparent fără ca acesta să observe. În scenariul cu persoana rănită, un experimentator care poartă o proteză la picior și șchiopătează scapă

o revistă și se chinuiește ostentativ că o ridică. În scenariul cu orbul, experimentatorul se preface că este orb și se îndreaptă către o intersecție aglomerată, așteptând pe cineva care să îl ajute să traverseze strada.

Cercetătorii au descoperit că indicatorul principal al nivelului la care oamenii se ajută între ei în orașe este gradul de aglomerație. Unde oamenii sunt mai mulți, legăturile dintre indivizi sunt aproape inexistente, indivizii simțindu-se mai puțin responsabili pentru alții și, prin urmare, mai puțin dispuși să sară în ajutor. Din analizarea a douăzeci și patru de orașe din Statele Unite, cercetătorii au descoperit că cel mai scăzut nivel de ajutor s-a înregistrat în New York, iar cel mai ridicat, în Knoxville, Tennessee.

Cu toate acestea, Rio de Janeiro din Brazilia s-a dovedit a fi locul cu cei mai binevoitori oameni din lume – mult mai săritori decât cei din Copenhaga, de exemplu – deși Rio are aproape de douăsprezece ori mai mulți locuitori decât capitala daneză. (Un lucru ciudat: Copenhaga este un oraș în care oamenii ridică mai degrabă un stilou de pe jos decât să ajute un orb să traverseze strada. Motivul ar putea fi că danezii pun mare preț pe spațiul intim – sau pe stilouri.) Așadar, de ce există atâta bunăvoință într-un loc atât de aglomerat precum Rio?

PONT PENTRU FERICIRE:

NU ÎNTREBA, AJUTĂ

Treceți peste toată poliloghia cu „Dați-mi de veste dacă este ceva ce eu sau noi putem face”. Știți bine ce aveți de făcut.

Într-o după-amiază, când eram elev de liceu, am venit acasă și l-am văzut pe vecinul nostru, Niels, împrăștiind cu lopata pietriș pe alea lui. Am luat și eu o lopată și m-am dus să-l ajut. Era clar că avea nevoie de ajutor – nu avea rost să mai întreb. Câțiva ani mai târziu, a murit mama, iar, la câteva zile după aceea, Niels și soția lui, Rita, au sunat la ușa mea:

— Vino diseară să mănânci cu noi.

Așa era strada pe care locuiam. Nu întrebai oamenii dacă aveau nevoie de ceva, le ofereai, pur și simplu, ce aveau nevoie. Ideea este că, uneori, nu are niciun rost să întrebi pe cineva dacă are nevoie de ajutor – ajută, pur și simplu.

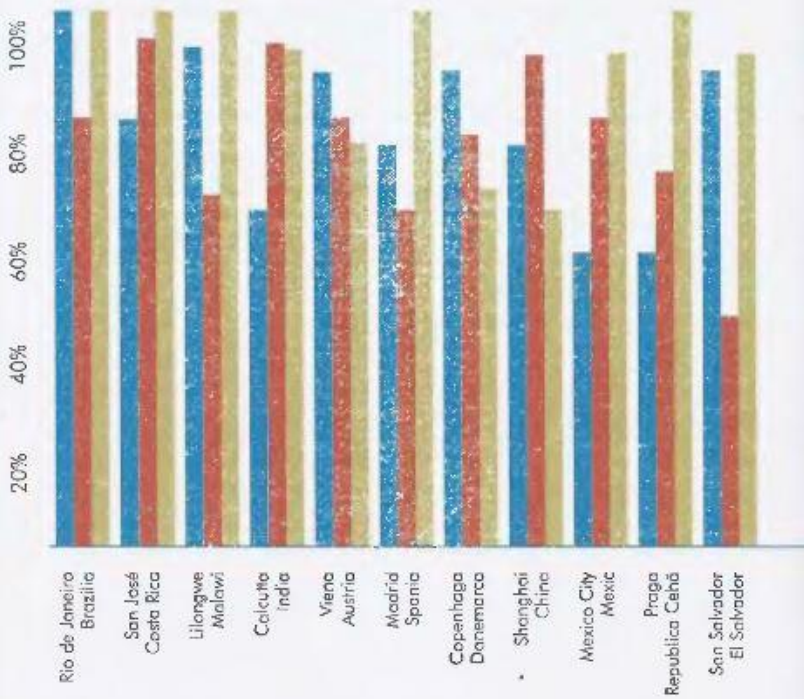
Într-un articol din *American Scientist*, psihologul social Aroldo Rodrigues, coleg cu Levine la California State University, pune fenomenul pe seama limbii și a culturii.

„În Brazilia, există un cuvânt important: *simpático*. Se referă la o gamă de calități sociale de dorit – să fii prietenos, amabil, plăcut și bun la suflet, o persoană amuzantă și cu care îți face plăcere să te întâlnești. Este o calitate socială. Brazilienii vor să fie percepuți ca *simpático*. Și a te abate de la drum pentru a ajuta străinii face parte din această imagine.” Importanța lui *simpático* ar putea, de asemenea, explica și nivelurile crescute de bunăvoință în orașe hispanice, precum San José, Mexico City și Madrid.

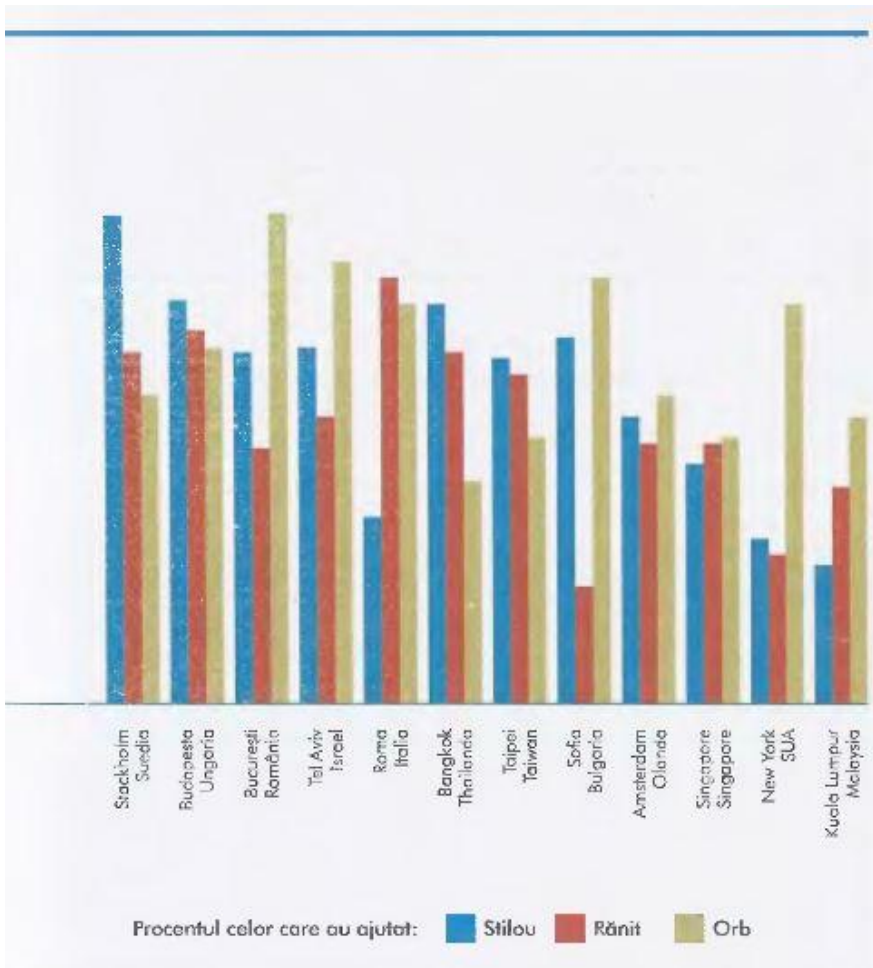
Studiul a mai arătat că în societățile în care oamenii merg foarte repede, aceștia își oferă ajutorul, dar într-un mod mai puțin amabil. În Rio, oamenii se duc după persoana care și-a scăpat stiloul și i-l dau; în New York, oamenii strigă după tine că ți-a căzut stiloul, dar își continuă drumul.

Pentru Robert Levine, faptul că locuitorii New Yorkului au o fire mai puțin binevoitoare decât cei din Calcutta nu are niciun sens. Ceea ce pare să conteze este ceea ce suntem învățați și felul în care acționează cetățenii noștri. În aceste timpuri, când tot mai mulți oameni se mută la oraș, se naște întrebarea cum am putea fi cu toții mai buni, chiar dacă orașele noastre devin tot mai dens populate.

Disponibilitatea oamenilor de a ajuta un străin



Sursa: Robert Levine, „Dumăveința străinilor: dorința cetățenilor de a ajuta pe cineva în timpul unei întâlniri întâmplătoare pe o stradă în oraș variază considerabil în lume”, American Scientist, 2003



AL NAIBII DE PRIETENOS!

„Danemarca este patria celor mai fericiți oameni din lume. Ați crede că, din moment ce suntem cei mai fericiți, suntem și cei mai prietenoși. Ei bine, nu suntem.”

Lars este fiul unui tată american și al unei mame daneze și este fondatorul mișcării daneze *Fucking Flink*. *Flink* este cuvântul danez pentru „amabil”, „drăguț”, „prietenos”, „binevoitor”.

În 2010, el a publicat cartea *Fucking Flink – How Do the Happiest People in the World Also Become the Fucking Friendliest?* Este un fel de „manifest pentru bunăvoință” menit să-i determine pe danezi să fie mai prietenoși în viața de zi cu zi.

El nu încearcă să pledeze pentru mai mulți „ce mai faci?”, „te rog” și „mulțumesc” ce urmărește este ceea ce el numește bunăvoință sinceră, să-ți pese de oamenii din jurul tău. Lars este unul dintre cei mai amabili oameni pe care îi știu. Ne-am întâlnit de câteva ori de-a lungul ultimilor ani, iar o întâlnire cu el mă binedispune de fiecare dată.

El crede că bunăvoința generează mai multă bunăvoință.

— Mi-am dat seama că sunt mai fericit când uit de mine și mă preocup de alți oameni.

Într-un experiment, Lars s-a prefăcut că este administratorul unei parcări, dar, în loc să dea bonuri, a pus premii în parbrizele mașinilor care fuseseră parcate atent sau al celor care făcuseră o parcare paralelă perfectă.

A știut că o carte nu avea să transforme o nație de foști vikingi grobieni în niște campioni ai bunăvoinței, așa că a creat o pagină de Facebook pe care oamenii să poată împărtăși povești despre alți oameni care fac lucruri frumoase. În 2012, a devenit pagina de Facebook cu cea mai mare creștere de popularitate din Danemarca, având în prezent 200.000 de membri – deloc rău pentru o țară cu 5,5 milioane de locuitori.

— Eram într-un supermarket de pe Rantzausgade, în Copenhaga, și am observat acolo un cuplu cu fiul lor. Acesta avea vreo opt ani și sindromul Down. După ce mi-am umplut coșul, m-am dus să plătesc și am găsit-o pe casieră în locul clienților, iar în locul ei era copilul cu sindromul Down, care avea cel mai mare zâmbet pe față. Scana cumpărăturile părinților lui. „Mai doriți și altceva?” îi întrebă puștiul pe părinții lui. După ce părinții au plătit, fiul lor le-a dat bonul și a bătut palma cu casiera. Am ieșit din magazin cu cel mai mare

zâmbet pe față și cu un sentiment plăcut în suflet. Sunt atât de fericit ca există oameni care sunt atât de al dracului de buni, încât au timp să facă astfel de chestii pentru alți oameni.

Aceasta este doar una dintre miile de povești care au fost împărtășite, inspirându-i pe tot mai mulți oameni să fie binevoitori și să facă mai mult bine: oameni care îi duc acasă cu mașina pe alți oameni, copii care își dau jucăriile altor copii care sunt triști și oameni care au găsit în sala de așteptare dintr-un cabinet medical lână, andrele și un fular pe jumătate împletit, cu un bilet pe care scria: „Puteți împleți în timp ce așteptați. Când va fi gata, fularul va fi dăruit unei persoane fără adăpost.”

Anul trecut, Lars și echipa lui au desfășurat un experiment pentru a studia efectele bunăvoinței. Cele 981 de persoane care au participat au fost împărțite la întâmplare în două grupe. Una era grupa de control, care avea să se comporte ca de obicei, cealaltă era grupa de tratament, ai cărei participanți au fost rugați să facă o faptă bună în fiecare zi, timp de o săptămână. Înainte și după experiment, tuturor participanților li s-au pus diverse întrebări despre starea lor de bine. Rezultatele au arătat că oamenii care au făcut fapte bune timp de o săptămână s-au simțit mai puțin furioși, au râs mai mult și s-au simțit mai plini de energie.

Participanții au scris și ce fapte bune făcuseră. O femeie de vreo patruzeci de ani a scris: „Casiera de la supermarket a fost foarte surprinsă când i-am oferit un *flødebolle* (choux à la crème învelit în glazură de ciocolată). A fost *minunat*. L-a acceptat. Copiii mei, de șase și zece ani, erau cu mine, și după ce am ieșit din magazin, mi-au spus: «Ne-a plăcut, mami. Putem s-o mai facem o dată?» Am știut că le-am dat o lecție importantă copiilor mei în ziua aceea.”

Lars nu este singurul care încearcă să facă lumea mai bună și mai fericită. În Marea Britanie, *Action for Happiness* promovează bunăitatea ca fiind una dintre cheile unei vieți mai fericite, iar în Statele Unite, *Random Acts of Kindness Foundation* încurajează oamenii

să devină „RAKtiviști” (activiști ai *Random Acts of Kindness Foundation*) – un fel de ambasadori ai bunăvoinței. Eu cred că majoritatea dintre noi ar dori să ajute, dar nu suntem mereu siguri cum o putem face și, asemenea lui Clark, ne-ar plăcea și nouă să fie ceva personal.

Mai există și alte platforme care ne ajută să îi ajutăm pe alții. *Be My Eyes*, este o aplicație daneză care îi pune în legătură pe orbi și pe cei cu deficiențe de vedere cu ajutoare cu vederea bună din toată lumea printr-o conexiune video în timp real. Se poate descărca și folosi gratuit. În conserva asta este porumb sau fasole? Ajutoarele îi ajută să se facă diferența între produse, asortează sau explică diferite culori, găsesc obiecte pierdute și spun dacă luminile sunt aprinse sau stinse. Aplicația conectează oameni pe baza limbii vorbite și a fusului orar, așa că, dacă ai nevoie de ajutor la ora 4 dimineața, nu trebuie să îți faci griji că trezești pe cineva din somn.

Aplicația este folosită în 150 de țări, existând peste 35.000 de orbi și persoane cu deficiențe de vedere care sunt asistați de peste 500.000 de ajutoare cu vederea bună. Cu alte cuvinte, la fiecare persoană care are nevoie de ajutor, paisprezece oameni sunt gata să le vină în ajutor. Este dovada nivelului la care oamenii doresc să ajute dacă li se oferă ustensilele necesare, dacă acest lucru se face personal și dacă pot intra în legătură cu oamenii în nevoie.

PONT PENTRU FERICIRE:

DEVENIȚI SUSȚINĂTORI AI FAPTELOR BUNE

Începeți să faceți diverse fapte bune.

Înscrieți-vă pe pagina www.randomactsofkindness.org și deveniți membri al Global Community of Kindness, sau alăturați-vă comunităților locale care fac fapte bune, cum ar fi mișcarea Fucking Flink (www.fuckingflink.dk/) din Danemarca. Începeți cu lucruri mici: faceți un compliment (sincer), ajutați un turist să nu se

rătăcescă, dați mai departe o carte care v-a plăcut, spuneți-i unei persoane importante pentru voi că înseamnă mult pentru voi.

BUNĂTATE

Anonimul care ajută dezinteresat

Londra, Marea Britanie: Un bărbat anonim care oferă ajutor pentru (aproape) orice pe gratis și-a găsit rostul și este, în schimb, fericit.

Proiectul compasiune prin dăruire

Hyderabad, India: Copiii din școlile bogate și sărace sunt aduși împreună și fac schimb de daruri făcute chiar de ei pentru a doborî barierele sociale.

Ajutor pentru cei fără adăpost

Varșovia, Polonia: Într-un dulap înalt cu multe sertare, așezat în mijlocul unei piețe, persoane fără adăpost au fiecare propria cutie în care pun liste cu lucrurile de care ar avea cea mai mare nevoie. Trecătorii cărora le pasă pot pune apoi în cutie lucrurile respective.

Hrănește cel mai bun prieten al omului – și reciclează

Istanbul, Turcia: Pentru a ajuta câinii comunitari să nu moară de foame, compania turcă Puggedon a inventat un automat de la care se poate obține hrană pentru câini în schimbul sticlelor goale. Când cineva introduce o sticlă în automat, primește hrană pentru câini prin partea de jos a automatului. Aceste Smart Recycling Boxes funcționează fără taxe, iar sticlele reciclate acoperă costul hranei pentru câini.

Cele mai prietenoase chipuri

Málaga, Spania: Institutul de Cercetare a Fericirii a studiat frecvența zâmbetelor pe străzile a peste douăzeci de orașe din toată lumea, iar Málaga s-a clasat pe primul loc.

Cei mai amabili străini

Rio de Janeiro, Brazilia: Experimente menite să descopere cine va ajuta un străin să-și recupereze un stilou care i-a căzut sau un orb să traverseze strada au condus la concluzia că brazilienii sunt cei mai amabili.

CAPITOLUL NOUĂ COMPLETÂND PUZZLE-UL

COMPLETÂND PUZZLE-UL

„Tare ne mai place să ne lamentăm!”

Făceam o prezentare la Universitatea Catolică din Lille, în Franța, și un membru al publicului a venit cu un răspuns la ghicitoarea de ce Franța ocupă un loc relativ codaș în clasamentele fericirii.

— Francezilor le place să se lamenteze, a repetat el.

— Cred că am putea încerca să lămurim asta, a fost replica mea, începând să-mi imaginez cum s-ar putea desfășura niște experimente despre lamentare într-un laborator – poate în laboratorul cu cel mai extravagant nume din toată lumea: *Laboratoire d'Anthropologie Expérimentale*, Laboratorul de antropologie experimentală. Servind supă nesărată oamenilor și observând câte boluri s-ar întoarce neatînse. Din păcate, nu au existat astfel de studii. Încă.

Totuși, câteva luni mai târziu, un estonian mi-a spus:

— Noi avem o țară extraordinară din multe puncte de vedere, însă nouă, estonienilor, ne place să ne lamentăm.

După alte șase săptămâni, altcineva îmi spune:

— Noi suntem portughezi. Tare ne mai place să ne lamentăm.

Poate că lamentarea nu este specifică francezilor, nici estonienilor, nici portughezilor; poate că este specifică oamenilor. Tuturor ne place să ne lamentăm.

De fapt, eu cred că ar trebui să existe un cuvânt pentru „bucuria lamentării”, așa că, haideți să inventăm unul: *Beschwerdefreude*. Evident, trebuie să fie un cuvânt german, o limbă care nu ne-a dat doar cuvinte precum *Weltschmerz* (sens literal: „durerea lumii”; tristețe provocată de starea lumii) și *Schadenfreude* (bucuria dată de răul altuia), dar care are un cuvânt și pentru un cadou pe care îl oferi ca scuză (*Drachenfutter* – sens literal: „hrana dragonului”) și pentru

sentimentul pe care îl ai atunci când îmbătrânești și te temi că pierzi ocazii (*Torschlusspanik*), plus *Kopfkino* (literal: „cinema în cap”; actul creării unui întreg scenariu în minte).

Dar, de ce avem tendința să vedem numai lucrurile negative? Poate că suntem negativi doar pentru că asta ne face să părem mai inteligenți. În studiul său, „Genial, dar feroce”, Teresa Amabile, profesor la Harvard Business School, i-a rugat pe oameni să evalueze inteligența criticilor de carte pe baza recenziilor din *New York Times*. Profesorul Amabile a modificat recenziile puțin, creând două versiuni diferite: una pozitivă și una negativă. A făcut doar mici modificări ale cuvintelor reale, de exemplu, a înlocuit „inspirat” cu „neinspirat” și „capabil” cu „incapabil”.

O recenzie pozitivă ar suna astfel: „În 128 de pagini inspirate, Alvin Harter, cu prima sa operă de ficțiune, se dovedește a fi un tânăr autor american extrem de capabil. *A Longer Dawn* este o nuvelă – un poem în proză, dacă vreți – cu un impact imens. Abordează lucruri elementare – viața, dragostea și moartea – și o face cu o intensitate atât de uriașă, încât atinge noi culmi ale scrisului cu fiecare pagină.”

În timp ce o recenzie negativă ar suna astfel: „În 128 de pagini neinspirate, Alvin Harter, cu prima sa operă de ficțiune, se dovedește a fi un tânăr autor american extrem de incapabil. *A Longer Dawn* este o nuvelă – un poem în proză, dacă vreți – cu un impact neînsemnat. Abordează lucruri elementare – viața, dragostea și moartea – și o face cu o intensitate atât de mică, încât atinge noi tenebre ale scrisului cu fiecare pagină.”

Jumătate dintre participanții la studiu au citit prima recenzie, cealaltă jumătate, a doua recenzie, ambele evaluând inteligența și competența criticului. Chiar dacă recenziile au fost aproape identice – singura diferență fiind nota pozitivă sau negativă – oamenii au considerat criticii cu versiuni negative cu 14% mai inteligenți și având cu 16% mai multă competență literară. Profesorul Amabile scrie că „profeții răului și ai întunericului par înțelepți și perspicace”.

Oricine poate spune ceva frumos – dar trebuie să fii expert ca să critici.

Așadar, ne-am putea lamenta pentru că vrem să părem mai isteți, dar am putea, în același timp, să fim determinați genetic să ne concentrăm numai pe negativ și pe evenimente nefaste din motive evolutive. Speciile care sunt mai bune la reținerea incidentelor care au condus la pericole ar avea mai multe șanse de supraviețuire. De exemplu, dacă dai nas în nas cu un tigru cu colți ascuțiți, ai încurcat-o. Majoritatea ținem mult mai bine minte criticile decât laudele. Eu am avut rezultate bune la școală, dar singurul lucru pe care mi-l amintesc perfect sunt vorbele profesorului meu de educație fizică ce mi-a zis că nu am absolut deloc talent pentru sport. Profesorul de educație fizică este o amintire urâtă.

...de ce avem tendința să vedem numai lucrurile negative? Poate pentru că asta ne face să părem mai inteligenți.

COLECTAREA ȘI ASAMBLAREA ELEMENTELOR

Înțeleg că a-ți aminti doar lucrurile bune, a te concentra numai pe ce este pozitiv și a descoperi ce funcționează pentru noi poate să nu vină de la sine.

Și îmi dau seama că, făcând aceste lucruri, pot părea ridicol. Însă pentru mine ar fi ridicol să nu observ când un om transformă bunătatea în fericire sau când o femeie descoperă o stare de bine dincolo de avuția materială. Și, odată ce am adunat destule elemente edificatoare, este cazul să vedem și legătura dintre aceste lucruri.

Aceste exemple de bunăvoință încurajează încrederea și cooperarea. O grădină comunitară ne poate ameliora atât sănătatea, cât și relațiile cu ceilalți. Libertatea înseamnă să ne organizăm viața astfel încât fericirea noastră să nu depindă de cât câștigăm. Toți factorii care explică de ce unii oameni sunt mai fericiți decât alții sunt interconectați. Eu cred că, dacă punem toate aceste elemente cap la

cap, putem nu doar să scriem un capitol mai fericit al vieții noastre în viitor, ci să și clădim un mâine mai bun pentru urmașii noștri.

Unele locuri au asamblat deja elementele, fie conștient, fie din întâmplare. Unul dintre acestea este Todmorden, din Yorkshire. Până nu demult, acest loc nu avea nimic neobișnuit. Cincizeci de mii de locuitori trăiesc aici; Revoluția Industrială a venit și a trecut.

Dar, în urmă cu aproximativ zece ani, un grup de cetățeni au pornit o revoluție. Unul dintre ei a fost Pam Warhurst, o femeie de afaceri și fostă șefă a consiliului din Todmorden.

— Cine este pentru schimbarea lumii cu produse din zonă? am întrebat și am organizat o întâlnire într-o cafenea. Au venit șaiszeci de oameni. După câteva discuții, unul s-a ridicat și a zis: „Haideți să trecem la treabă. Putem să cultivăm. Putem să dăruim. Putem să gătim. Nu e nevoie să scriem un raport sau să mai stăm la discuții. Haideți să trecem odată la treabă.” Și toți cei prezenți l-au aplaudat cu frenezie. Și, de atunci, am știut că vom da lovitura.

Așa a început Incredible Edible.

În prezent, straturi de plante, pomi fructiferi și răzoare de legume par să ocupe fiecare spațiu liber din oraș. În fața secției de poliție și a unității de pompieri, în parcuri, în gară, la cimitir. Da, la cimitir – ei spun că solul de acolo ar fi extrem de fertil.

Mesajul este același pentru toți: luați, e gratis!

Fiecare școală crește legume și fructe. Copiii au ajutat la realizarea grădinii de legume de lângă școală, iar școala predă acum agricultură. Inițiativa schimbă modul în care elevii percep alimentația și sănătatea. Ei o numesc propagandă grădinărească. Au descoperit limbajul care ne unește: un limbaj care sfidează diferențele de vârstă, de gen și de cultură.

Toată lumea trebuie să mănânce. Este vorba despre mâncare, evident, dar este vorba și despre găsirea terenului comun, care să le permită oamenilor să fie uniți. Discuția despre mâncare a fost doar o

modalitate simplă de a uni oamenii. Ei își doreau să facă ceva, dar nu erau siguri ce anume.

În Todmorden, fiecare poate juca un rol în acest proiect. Mottoul lor este: „Dacă mănânci, ești admis”. Unii cultivă, unii creează plăcuțele pentru straturile de legume, alții gătesc. Poți fi un participant obișnuit sau poți fi pe lista „ajutoarelor la nevoie”: sute sunt contactați dacă are loc un eveniment special și este nevoie de ajutor suplimentar.

Incredible Edible este construit pe trei fronturi: comunitate, educație și afacere. Partea de comunitate se referă la felul în care oamenii locului își duc viața de zi cu zi. Elementul educațional are legătură cu ceea ce li se predă copiilor în școală și cu abilitățile pe care le pot aceștia împărtăși și învăța unii de la alții. Aspectul afacerii este despre ceea ce fac oamenii cu bănetul din buzunare și ce afacere aleg să sprijine.

Oamenii au creat încredere în economia locală și au inventat un nou model de turism: turismul legumicol. Au crescut proporția de alimente produse local din magazine, iar 49% dintre vânzătorii de alimente spun că încasările lor au crescut mulțumită inițiativelor de la Incredible Edible. Ei au lansat campania „Every Egg Matters” („Fiecare ou contează”), pentru încurajarea oamenilor să păstreze găinile și să vândă ouăle acestora în aceeași zonă. O hartă online arată unde sunt vândute ouăle. Au început cu patru producători locali, iar acum sunt peste șaiszeci.

Fie că există trei fronturi sau șase factori ai fericirii, ele par a se consolida reciproc. Iar în Todmorden totul s-a făcut fără niciun plan strategic, fără niciun sfaț din partea guvernului. Iar inițiativa se extinde în Marea Britanie și în toată lumea.

În peste o sută de locuri, oamenii au încetat să se mai gândească la ei ca la niște simpli clienți și au început să acționeze ca adevărați cetățeni. În peste o sută de locuri, oamenii regândesc modul în care

ne putem remodela comunitatea și viața. În peste o sută de locuri, oamenii demonstrează ceea ce credea antropologul Margaret Mead:

„Să nu vă îndoiiți niciodată că un grup mic de cetățeni grijulii, dedicați, poate schimba lumea; de fapt, este singura formulă care a reușit vreodată să o facă.”

PONT PENTRU FERICIRE:

CONSTRUIȚI!

Combinați ceilalți cinci factori favorabili fericirii cu bunătatea.

Avem deja un avantaj în dezvoltarea unor idei despre cum să ajutăm oamenii, despre cum să dăm dovadă de mai multă bunăvoință și să facem lumea un loc mai fericit – lumea voastră și a tuturor celorlalți. Combinați bunătatea cu ceilalți cinci factori pe care i-am analizat în această carte. Puteți încerca, de exemplu, să combinați bunătatea și spiritul comunitar: invitați la cină pe cineva nou venit în oraș.

Puteți da bani din bunătate: gândiți-vă unde și cui ar aduce cea mai multă fericire niște bani în plus. Puteți da dovadă de bunătate făcând ceva pentru sănătatea voastră: alergați pentru o cauză nobilă. Ajutați un cuplu să se bucure de o seară liberă, oferindu-vă să aveți grijă de copiii lor sau gătind ceva ce pot păstra la congelator. Cultivați încrederea, fiind străinul binevoitor care face pe cineva să creadă că mai există bine în lumea asta. Cu alte cuvinte, începeți să completați acest puzzle.

FIȚI OCHII MEI!

Scopul acestei cărți nu este de a minimaliza provocările cu care ne confruntăm. Sunt dureros de conștient de lupta multora, de cât de grele sunt vremurile și de cât de mari sunt mizele pentru majoritatea oamenilor.

Dar, în vremurile acestea, nu ne putem permite sentimente precum teama, neîncrederea sau cinismul. Ele nu ne vor duce niciodată spre tărâmurii ale fericirii.

Ceea ce ne va ajuta să înaintăm sunt încrederea și colaborarea, dar și conștientizarea faptului că fiecare dintre noi este păzitorul celuilalt. Ceea ce ne va ajuta să înaintăm va fi eliberarea de sentimentul de teamă și bunăvoința crescută față de străini. Ceea ce ne va ajuta să înaintăm vor fi regândirea orașelor noastre, pentru a asigura sănătate și fericire, și eliminarea etichetei de preț a calității vieții.

Acum este momentul să căutăm binele în lume – și, în acest scop, am nevoie de ajutorul vostru.

Țelul meu, în această carte, a fost să vă iau cu mine la o vânătoare de comori și sper că veți fi de acord că am descoperit cutii pline cu fericire de aur. Dar sper, de asemenea, că veți fi de acord că mai sunt încă foarte multe de descoperit.

În acest sens, am nevoie ca voi să fiți ochii mei pentru a continua căutarea fericirii. Pentru a arăta binele care există în această lume și pentru a-l scoate la lumină, astfel încât, împreună, să ajutăm la răspândirea lui.

Haideți să dăm o notă pozitivă frazei: „Dacă vezi ceva, spune ceva”. Dacă vedeți ceva care vă face mai fericiți, pe voi, comunitatea voastră sau lumea întregă, povestiți despre asta, scrieți despre asta, filmați sau fotografiați – și dați mai departe.

La Institutul de Cercetare a Fericirii, vom urmări hashtagul #Look4Lykke pe social media. Spuneți-ne ce funcționează când vine vorba de îmbunătățirea calității vieții. Cum își pavează oamenii și societățile drumul către fericire? Căutăm microbiblioteci, grădini comunitare și toate lucrurile despre care poate că nici nu am crezut că ar putea exista. Ascultăm oamenii și ideile care au un impact pozitiv asupra voastră și a lumii voastre.

Mai presus de orice, însă, vedeți cum puteți avea voi un impact pozitiv asupra lumii voastre. Asupra lumii noastre. Avem nevoie de

mai mulți visători și de oameni de acțiune. Avem nevoie de mai mulți creatori ai bunăvoinței, de eroi ai fericirii și de campioni ai schimbării.

Aceasta este perspectiva necesară căreia i se poate alătura fiecare dintre noi.

La felul în care merge lumea, unii ar putea-o numi speranță deșartă – dar speranțele nu au fost niciodată deșarte.

Și nu uitați: nu are rost să fim pesimiști, oricum nu funcționează niciodată!

- MEIK WIKING -

DESPRE AUTOR

Meik Wiking este CEO al Institutului de Cercetare a Fericirii, din Copenhaga, și este unul dintre cei mai cunoscuți experți în fericire din lume. Dedicat înțelegerii fericirii, binelui subiectiv și calității vieții, Meik lucrează cu țări din toată lumea, pentru a descoperi și explora tendințele satisfacției vieții. Doar cineva absolut dedicat fericirii poate sta ore în șir în cafenele din toate colțurile lumii, numărând zâmbete!

Prima sa carte, *Mica enciclopedie Hygge*, a devenit bestseller internațional și va fi, în curând, disponibilă în treizeci și una de țări.

MULȚUMIRI

Le mulțumesc lui Kjartan Andsbjerg, Kirsten Frank, Cindie Unger, Rannvá Pállson Joensen, Maria Risvig, Gabe Rudin, Marie Louise Dornoy, Teis Rasmussen, Michael Mærsk-Møller, Marie Lundby, Lisa Magelund, Morten Tromholt, Michael Birkjær, Johan Jansen, Felicia Öberg, Maria Stahmer Humlum, Marie Lange Hansen, Lydia Kirchner, Jacob Fischer, Vanessa Zaccaria, Isabella Arendt și Xavier Landes.

Angajați întotdeauna oameni care sunt mai deștepți decât voi! Pentru mine, astfel de oameni sunt ușor de găsit, dar aceștia sunt și oameni care cred într-o lume mai bună și care m-au ajutat să realizez această carte și chiar să pun bazele Institutului de Cercetare a Fericirii.



Lykke (Luu-kah) (substantiv): Fericire

ESTE UȘOR DE ÎNȚELES DE CE DANEMARCA ESTE NUMITĂ
ADESEA CEA MAI FERICITĂ ȚARĂ DIN LUME:
NU DOAR CĂ PĂSTREAZĂ UN ECHILIBRU PERFECT
ÎNȚRE MUNCĂ ȘI VIAȚĂ PERSONALĂ,
ÎN PLUS, ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR ESTE GRATUIT,
IAR TRENURILE AJUNG LA TIMP, ȘI ÎN CASELE
DE AICI SE APRIND MAI MULTE LUMĂNĂRI
DECĂT ORIUNDE ALTUNDEVA ÎN LUME.

Și nimeni nu știe mai multe despre fericire –
pe care danezii o numesc lykke – decât Meik Wiking,
director al Institutului de Cercetare a Fericirii din
Copenhaga și autor al senzaționalului bestseller
Mica enciclopedie Hygge. Dar el crede că,
deși putem învăța de la danezi despre cum
să îți găsești împlinirea, cheile spre fericire se află,
de fapt, răspândite pe tot globul.

Meik ne poartă într-o vânătoare de comori pentru
a deschide porțile către o viață mai bună. De la cum
ne petrecem timpul atât de prețios, la cum relaționăm
cu vecinii și cum gătim cina, adună dovezi, povești
și ponturi din cele mai fericite colțuri ale lumii.
Iată ghidul complet despre cum putem descoperi
ceva mai multă lykke în viața noastră.

Tradiție din 1989

www.litera.ro

ISBN 978-606-35-2262-4



9 786063 522624