

VERSANT

AMY BLANKSON

VIITORUL FERICIRII

Cinci strategii moderne de echilibrare
a productivității și a stării de bine în era digitală

Cuvânt-înainte de
Shawn Achor

Traducere din limba engleză
de Vasile-Radu Filip

PARTEA ÎNTÂI
CELE TREI ÎNTREBĂRI ARZĂTOARE
ALE EREI DIGITALE

Introducere

Un număr de jonglerie modern

Tehnologia este cel mai mare perturbator al fericirii din istoria umană.

Accasta este concluzia la care au ajuns atât de mulți oameni din lumea noastră. De fapt, în 2015, *MIT Tech Review*, unul dintre centrele revoluției tehnologice, a pus următoarea întrebare: „Este progresul tehnologic doar un carusel fără sfârșit, iar, dacă este așa, am fi mai fericiți dacă am coborî din el?” Autorul a dat exemplu cultura amish*, ai cărei membri trăiesc fără tehnologie modernă, cum sunt mașinile și internetul, explicând că nivelul depresiei în rândul lor este scăzut, nivelul fericirii este mare, iar satisfacția lor față de viață rivalizează cu cea a membrilor din fruntea clasamentului Forbes 400¹.

Eu călătoresc în jurul lumii și vorbesc despre fericire și tehnologie. De fapt, scriu aceste cuvinte după ce tocmai am terminat de vorbit unui grup de 150 de antreprenori în München, Germania. Înainte să-mi încep discursul, am vorbit cu câțiva antreprenori despre tendințele recente, iar unul dintre ei s-a aplecat către mine și mi-a spus: „Rețelele de

* Sectă creștină protestantă din Statele Unite care recunoaște doar anumite texte din Biblie și ai cărei membri, de origine europeni, persecutați de catolici, refuză orice progres, ducând o viață rurală simplă, la nivelul secolului al XVIII-lea. (n. trad.)

socializare și tehnologia ne distrug fericirea, nu?” Îmi place „nu”-ul de la sfârșit, ca și cum ar fi singura concluzie. Dar nu este. Perturbările distrug doar când ne agățăm de tipare care eșuează.

Deși e tentant să ne gândim cu nostalgie la viața de dinainte de telefonul inteligent, adevărul este că, și atunci, adolescenții tot își ignorau părinții și dădeau de probleme. Copiii tot se uitau prea mult la televizor și nu mâncau suficiente legume. Liderii de afaceri aveau și atunci impresia că au nevoie mai mult de douăzeci și patru de ore pe zi. Părinții tot se chinuiau să mențină echilibrul dintre muncă și viața personală. Avem de mult timp aceste probleme, însă modalitățile în care abordăm astăzi aceste provocări sunt diferite. Avem prea multe instrumente – multe dintre ele digitale acum –, atât de multe încât este aproape imposibil să ne dăm seama pe care să le folosim eficient. Ele variază de la cele scumpe la cele făcute acasă, de la scripitoare la plictisitoare, de la elegante la greoaie. Și aceste caracteristici nu le definesc abilitățile.

Sunt o cercetătoare a fericirii care plânge când râde prea tare. Sunt mama introvertită a trei copii care prosperă în mijlocul haosului pur al unei petreceri de ziua de naștere într-o casă gonflabilă, cu copii care adoră prăjiturile. Sunt o artistă impresionistă căreia-i plac datele și foile de calcul. Sunt o individă spontană care poate fi în mare măsură și de tip A (familia mea glumește pe seama mea despre faptul că obișnuiam să economisesc exact trei procente din alocația mea săptămânală de 1 \$ ca să donez pentru salvarea balenelor). Sunt o iubitoare a tehnologiei și a naturii, o romantică și o pragmatică. Unele dintre cele mai fericite momente cu cele trei frumoase fiice ale mele sunt cele la care mă pot uita iar și iar, pentru că am avut strălucita prezență de spirit să le immortalizez pe telefon. De asemenea, am ratat niște momente semnificative cu familia, pentru că eram la telefon. În fiecare dintre noi există

contradicții frumoase, care aduc complexitate felului în care percepem și abordăm provocările din viața noastră.

Știind că tehnologia este aici ca să rămână,
trebuie să învățăm cum să trăim *cu* complexitatea
tehnologiei, nu să scăpăm de ea.

Știind că tehnologia este aici ca să rămână, trebuie să învățăm cum să trăim *cu* complexitatea tehnologiei, nu să scăpăm de ea. Avem nevoie de o strategie ca să folosim tehnologia într-un fel care mai degrabă să ne evoce potențialul decât să-l împiedice. Această carte vizează găsirea unui calcul echilibrat care să funcționeze în lumea modernă pentru a decide cum să integrăm în viața noastră fluxul continuu al tehnologiei, astfel încât să ne alimenteze succesul și fericirea, în loc să constituie un obstacol.

Lumea modernă este un număr jongleric, iar uneori poate să pară un circ în toată regula. O carte care dă un răspuns simplu cu privire la fericire și tehnologie nu funcționează într-o lume complicată. Iar uneori să privești înainte pare un lux. Însă este, deodată, un lux pe care nu ni-l mai putem permite, pentru că, așteptând ca lumea să vină la noi, ne trezim cu un pas în urma copiilor noștri și a tehnologiei lor. Fără să definim în mod conștient ce tehnologie este, de fapt, cea mai bună pentru viața și afacerea noastră, ne îndreptăm către frustrare, lăsându-ne fără capacitatea de a ne bucura de oricare dintre avantajele pe care le aduc noile inovații. Lucrul de care avem nevoie este o strategie pentru a anticipa unde vrem cu adevărat să ne îndreptăm și cum să creăm acel viitor, cu ceea ce avem acum.

Fără să definim în mod conștient ce tehnologie este,
de fapt, cea mai bună pentru viața și afacerea noastră,
ne îndreptăm către frustrare, lăsându-ne fără
capacitatea de a ne bucura de oricare dintre avantajele
pe care le aduc noile inovații.

O STRATEGIE A POTENȚIALULUI EVOCAT

Am început călătoria către această carte cu aproximativ treizeci de ani în urmă, deși nu știam acest lucru. Tatăl meu, specialist în neuroștiință la Universitatea Baylor, a studiat ani de-a rândul percepția și potențialul evocat (cum reacționează creierul la diferiți stimuli). În ciuda faptului că ne-a cuplat de mai multe ori la electrozi pe mine și pe fratele meu, ca să ne studieze undele cerebrale (nu-mi amintesc să fi semnat vreun formular de consimțământ, tată!), tatăl meu a fost cel mai șocat (calambur intenționat) când Shawn și cu mine ne-am unit forțele să creăm GoodThink ca să aducem la viață pentru alții psihologia pozitivă. Când am inițiat compania, în 2007, obiectivul ei era să-i ajute pe indivizi să găsească fericirea în niște vremuri incerte folosind strategii și principii susținute de cercetare pentru a menține o mentalitate pozitivă. Am călătorit în peste cincizeci de țări, împărtășind această cercetare cu oricine voia să ne audă mesajul; am discutat cu fermieri din Zimbabwe, elevi din Soweto, Africa de Sud; bancheri de pe Wall Street și chiar cu conducători de la Casa Albă. Însă întrebările pe care le-am auzit după discursurile noastre au început, treptat, să se schimbe. În loc de incertitudinea cu privire la sănătatea economică a lumii, am început să auzim îngrijorări despre felul în care tehnologia modelează viața noastră și pe cea a generațiilor viitoare:

Poate fericirea să țină pasul cu inovația?

Am fi mai fericiți fără tehnologie?

Cum găsim fericirea, în pofida tuturor acestor distrageri?

Cum să ne învățăm copiii limite adecvate față de tehnologie?

Această carte a apărut din aceste conversații din viața reală cu indivizi de pe tot globul, dincolo de granițele economice

și dincolo de vârstă. Nu cred să exagerez când spun că răspunsurile la aceste întrebări ne vor defini epoca. Acestea sunt întrebările de la baza dinamicii familiei moderne, care modelează eficiența și angajamentul la locul de muncă și care stabilesc linia de bază a interacțiunilor și comunicării noastre cu prietenii.

Viitorul fericirii depinde de noi. Reflectând deliberat la unde, când, de ce și cum folosim tehnologia, putem începe să modelăm în mod activ scenariile sociale și forțele pieței care ne impulsionează cultura să creeze viitorul pe vrem să-l vedem cu adevărat.

O VIZIUNE A VIEȚII ECHILIBRATE

Numai în ultimii cincisprezece ani, numărul brevetelor emise de Biroul American al Brevetelor și Mărcilor de Comerț s-a dublat, fiind introduse peste 326 000 de inovații anual². Tehnologia se strecoară în toate fisurile vieții noastre, mai repede decât putem noi asimila și evalua ce înseamnă pentru noi în prezent această tehnologie. Ne străduim să aflăm care sunt cele mai bune progrese pentru noi, mai ales când sunt publicate zilnic rapoarte care schimbă scenariul cu privire la felul în care se presupune să interacționăm cu tehnologia. De exemplu, acum ni se spune:

- Plasați-vă dispozitivele la nivelul ochilor, astfel încât gâtul să vă fie drept și neutru.
- Faceți pauză douăzeci de secunde din douăzeci în douăzeci de minute și priviți la ceva aflat la o distanță de cel puțin douăzeci de picioare (6 metri) (regula 20/20/20).
- Ridicați-vă și faceți mișcare la fiecare 1,5 ore³.
- În aceste scurte pauze nu vă lăsați distrași, pentru că veți avea nevoie de unsprezece minute ca să vă

concentrați din nou și puteți să vă dublați riscul de a greși în îndeplinirea sarcinilor.

În timp ce scriu aceste rânduri îl aud în minte pe profesorul lui Charlie Brown... pam, pam, pa-pam, pam. În timpul scrierii acestei cărți despre echilibrarea productivității și a stării de bine în Era Digitală am petrecut ore întregi citind despre felul în care tehnologia mă omoară încet – ducând la deteriorarea coloanei vertebrale, dureri de cap, insomnie, vedere încetșoșată, sindromul tunelului carpian – și, cu toate acestea, nu intenționez să înlătur tehnologia din viața mea. Numai în cursul scrierii acestei cărți, am stat conectată la calculator peste 500 de ore, am petrecut peste optzeci de ore la telefon căutând aplicații, am descărcat și am testat câteva zeci de aplicații noi și am fost la chiropractician de șase ori, cu dureri de spate și de gât. Nu-mi pierd ironia. Am adunat toate aceste date și informații... și, cu toate astea, continui să mă amăgesc că eu voi fi singura excepție de la regulă. Poate că lenevesc acum, dar mai târziu mă voi duce să alerg și totul va fi bine, nu? Nu?!

Adevărul este că mi-am dezvoltat un auz selectiv (soțul meu bănuiește acest lucru de ani buni). Știu că tehnologia poate să fie și utilă, și dăunătoare, dar sunt atât de sătulă să aud numai o față a poveștii, încât o reduc deseori la tăcere. Ceea ce vreau eu este o viziune serioasă, măsurabilă a felului în care ar putea să arate în viitor o viață echilibrată, iar după aceea vreau să știu cum să ajung la ea.

Prietenii mei, acesta e motivul pentru care mi-am dedicat ultimii câțiva ani din viață ca să cercetez felul în care să echilibrez productivitatea și starea de bine în Era Digitală. De aceea am testat personal mai multe dispozitive care se poartă la fitness, aplicații de tip jurnal, cronometre de meditație și dispozitive de antrenare a posturii decât pot număra. Tot de aceea am petrecut nenumărate ore colaborând cu companii

de la „frontiera digitală“ cum sunt Google, Plasticity Labs, Center for Brain Health și Happify, care folosesc tehnologia pentru a îmbunătăți starea de bine. Prin aceste experiențe am obținut o înțelegere valoroasă și câteva povești care provoacă gândirea, pe care de-abia aștept să le împart cu voi. În Partea Întâi a acestei cărți, voi aborda cele mai importante trei întrebări arzătoare pe care le aud cel mai adesea în ceea ce privește viitorul fericirii; iar în Partea a Doua voi prezenta cinci strategii prin care să vă maximizați productivitatea și starea de bine, pe care le-am strâns de la experți și inovatori din întreaga lume. Scopul meu este să inspir prin această carte o nouă mentalitate, una care să ne ofere un limbaj prin care să reflectăm la tehnologie și fericire și o viziune a felului în care să le echilibrăm în mod eficient pe cele două în viitor.

ACEASTĂ CARTE NU ESTE DOAR PENTRU CEI PASIONAȚI DE TEHNOLOGIE

Merită spus că această carte nu este doar pentru cei pasionați de tehnologie. Este pentru oricine are probleme cu numărul tot mai mare de încărcătoare care-i iau cu asalt noptiera. Este pentru directori și angajați care se străduiesc să-și crească productivitatea, dar îi ustură ochii și îi doare spatele după ore întregi în care au fixat monitorul. Este pentru mamele cu mașină de tip monovolum, cărora le place cum le ajută dispozitivele să-și calmeze copiii când sunt în mașină sau în public, dar după aceea au de-a face cu „istericalele tehnologiei“, când este oprit dispozitivul. Este pentru tinerii profesioniști copleșiți de amprenta lor digitală și care au nevoie să se deconecteze în mod strategic de la dispozitive.

Dacă vrei să citești această carte așa cum se prezintă ea în mintea mea, te încurajez să o citești de la început și până la sfârșit. Dar, dacă te interesează ceva anume, nu ezita să te uiți

în Cuprins și să alegi strategia care ți se pare cea mai potrivită. Întâmpini dificultăți ca să rămâi cu picioarele pe pământ? Ești frustrat de faptul că spațiul de muncă sau spațiul casei îți sunt invadate de tehnologie? Cauți să te distrezi, cauți o nouă tehnologie pentru a-ți atinge obiectivele la fitness, pentru a-ți îmbunătăți postura sau a-ți gestiona mai bine timpul? Oricare ar fi interesele tale personale, această carte are scopul să te ajute să conștientizezi mai bine tehnologia din viața ta și să ai un control mai bun asupra felului în care folosești (sau să renunți la) tehnologia din viața ta, pentru a-ți maximiza productivitatea și starea de bine.

De-a lungul cărții, vei descoperi secțiuni intitulate „Trucuri care să te ajute să începi”, cu ponturi practice despre cum să pui în practică aceste idei.