

## HEDONISTIČKI MLIN, TRI VRSTE SREĆE I OBRAĐIVANJE VLASTITOGA VRTA

Posljednjih nekoliko godina, posebno u Velikoj Britaniji tijekom Blairova mandata, otkako se utvrdilo da postoje mjerljive društvene korelacije osjećaja sreće, razvila se posebna istraživačka disciplina: znanost o sreći ili “ekonomika sreće”. Glavno ishodište te discipline bilo je otkriće da u zemljama iznad \$10.000 po glavi stanovnika, sreća ne raste proporcionalno bogatstvu, a nakon \$20.000 dodatni dohodak više ne povećava sreću. Premda su sreća i bogatstvo povezani (“pozitivno korelirani”), gledajući kroz duže vremensko razdoblje, u zemljama u kojima GDP stalno raste, primjerice u Sjedinjenim državama i Velikoj Britaniji, količina sreće ostaje uglavnom na istim razinama. Taj nalaz izravno se suprotstavlja “klasičnoj” utilitarističkoj ekonomističkoj koncepciji prema kojoj “više novca = više sreće”. Ili ako hoćete, prema koncepciji u kojoj je količina sreće ukupna količina sretnih trenutaka minus ukupna količina nesretnih trenutaka. Ali ako nijedna od te dvije “klasične” jednadžbe ne funkcionira, i ako je činjenica da sreća nakon izvjesne količine bogatstva više ne raste (barem ne onoliko koliko predviđaju klasične formule), neki teoretičari tvrde da se političke vlasti, pogotovo vlasti bogatijih zemalja više ne bi trebale preko svake mjere brinuti za ostvarenje što većeg društvenog bogatstva, već za ostvarenje što većeg blagostanja – što u ovom slučaju znači – što veće sreće stanovnika.

Čak i kada bi to bilo moguće, naime da se država *želi* uplitati u ostvarenje sreće “svojih” stanovnika, kada bi joj to zakonima omogućili (liberalni zakoni naime pretpostavljaju da je uplitanje države u traženje pojedinačne sreće u načelu nelegitimno, jer je “sreća” nešto subjektivno i neotuđivo), i kada bismo još k tome doista mislili da je povećanje sreće najbitniji cilj u životu (o čemu malo kasnije), ubrzo bismo došli do još jedne “kvake” (“kvake 23”?). A ta je kvaka sadržana u našem utilitarno-ekonomističkom, ili ako hoćete evoluiranom načinu mišljenja: pokazalo se naime da su dobitnici brončanih medalja na Olimpijskim igrama bitno sretniji od dobitnika srebrnih medalja, jer se brončani uspoređu-

ju s onima koji nisu dobili odličje, a srebrni s onima koji su dobili zlato. Ljudi će radije birati stanje u kojem bi zarađivali \$50.000 godišnje, a da drugi prosječno zarađuju \$25.000, negoli stanje u kojem bi zarađivali \$100.000 godišnje, ako bi drugi pritom zarađivali prosječno \$250.000. Ili spomenimo jedan ne-novčani primjer: ako moramo birati između dvotjednog dopusta, dok ostali imaju samo jedan, ili četverotjednoga dok drugi imaju osam, birat ćemo dvotjedni. Ljudi ne prilagođavaju svoj dojam o vlastitoj sreći količini ukupno raspoloživog novca, vremena ili nagrada, već prvenstveno referentnoj socijalnoj okolini.

Spomenimo i druge slične primjere. Premda se zadnjih pedeset godina standard ženskog zapošljavanja u svim razvijenijim zemljama poboljšao, zbog usporedbi s prihodima muškaraca, količina se ženske sreće nije povećala. Istočni su Nijemci nakon ujedinjenja postajali nesretnijima, premda im je rastao standard. Počeli su se uspoređivati sa zapadnim Nijemcima, i zbog toga je njihovo povećanje dohotka psihološki gotovo beznačajno. (Iz Layardovih istraživanja tranzicijskih zemalja saznajemo da, unatoč razmjerno boljim socijalnim indikatorima od drugih zemalja u tranziciji, zemlje Istočne Europe, posebno Rusija i Ukrajina, pokazuju bitno niže razine sreće i životnog zadovoljstva od zemalja Južne Amerike i Azije, poput Čilea, Meksika, Kine, Brazila ili Indije.)<sup>66</sup> Isto vrijedi i pri usporedbama u obiteljima: što nam partneri imaju višu plaću, to smo mi nezadovoljniji *svojom*. Ili: ako šogoričin suprug zarađuje više od mene, vjerojatnost da će moja supruga početi raditi bitno se povećava. (Prevedemo li izraz Oscara Wildea na hrvatski: “hvatat ćemo korak s Ivanovićima.”)

Premda to “hvatanje koraka” i sustizanje susjeda ima vrlo jaku ekonomsku funkciju, (jer tjera ljude da rade više), ono ima i svoje naličje: ako se cijela naša referentna skupina počne bogatiti, (tj. ako i naši susjedi postaju bogatiji, često i bogatiji od nas), količina naše relativne sreće početak će padati. To načelo “hvatanja koraka”, britanski psiholog Oliver James naziva “affluenzom”, virusnom bolešću koja zahvaća srednju klasu kada postane podložna materijalnoj zavisti prema drugima.<sup>67</sup> Premda je se navodno možemo riješiti, Jamesov je virus poznat otkako postoji čovječanstvo, pa nije optimistična dijagnoza za ozdravljenje.

<sup>66</sup> Layard, Richard. 2005. vidi: <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>. Jedno od mogućih objašnjenja jest stanje “relativne deprivacije” (niže u tekstu). Zemlje Istočne Europe od 90-ih godina svoju sreću mjere razmjerima bogatstva i blagostanja svojih susjeda u Zapadnoj Europi.

<sup>67</sup> James, Oliver. 2007. *Affluenza*. Vermillion, London. Vidi ulomak: <http://www.telegraph.co.uk/health/main.jhtml?xml=/health/2007/01/09/haffluenza109.xml>

Bez obzira na to što je stanje u kojem se nalazimo zajedno sa susjedima ili grupom s kojim se uspoređujemo loše, sretniji smo ako je naš položaj u odnosu na njih relativno viši. Sretniji smo kada imamo više od susjeda, i bitno nesretniji kada imamo manje, čak i ako se naš dohodak ustvari povećao. Brojna istraživanja pokazuju da ljudi izabiru pad standarda, ako pri tom njihova relativna socijalna uloga ili financijska pozicija raste. (Kod nas je taj fenomen poznat po “molitvama da susjedu crkne krava”). Psihološki taj zakon “podešavanja” vlastite sreće socijalnom usporedbom s drugima, zovemo “relativnom deprivacijom”.

Za našu je temu mnogo značajnija negativna strana medalje, taj ekonomistički paradoks: Prvo, zbog osjećaja relativne deprivacije “neracionalno” biramo manje novca i manje dopusta. Drugo, što se više povećava bogatstvo svijtu, postaje sve teže postići razinu sreće (ili razliku sreće) koju smo imali kada smo bili siromašniji. Taj efekt neki ekonomisti zovu *hedonističkim mlinom*.<sup>68</sup>

Isto vrijedi i s vremenskim usporedbama. Ljudi uspoređuju svoje sadašnje stanje s onim na koje su navikli. Što je rast standarda viši, ljudima za postizanje sreće treba više. Kada ljude pitate koliko bi im bilo potrebno novca da budu sretni, bogatiji će reći kako im treba nesrazmjerno više negoli siromašnjima. Jedan dolar značajniji je siromašnjem negoli bogatijem. S povećanjem bogatstva identična količina dodatnog novca donosi sve manju količinu sreće. Tu psihološku pravilnost zovemo navikavanjem ili *habituacijom*. I doista: istraživanja pokazuju da se broj ljudi koji potvrdno odgovaraju na pitanje “jeste li zadovoljni svojom financijskom situacijom?” smanjuje kada im prosječan dohodak ustvari raste.

Hedonističkim mlinom možemo objasniti relativnu konstantnost osjećaja sreće kod bogatijih naroda: s porastom ukupnog bogatstva, sve je teže (p)ostati subjektivno sretan, jer je za ono sustizanje “Ivanovića” potrebno uložiti razmjerno veću količinu truda.

\* \* \*

Unatoč tomu, britanski ekonomisti Richard Layard, voditelj Centra za ekonomsku učinkovitost na London School of Economics,<sup>69</sup> i Andrew Oswald, profesor ekonomije na sveučilištu Warwick, pokušavaju uvjeriti svoje čitatelje i javnost da je odustajanje od kapitalističke “pohlepe” pravi

<sup>68</sup> vidi: Andrew Oswald - <http://www.abc.net.au/rn/talks/bbing/stories/s322438.htm>

<sup>69</sup> Layard, Richard. 2005. *Happiness. Lessons from a New Science*, Pinguin, London, str. 62.

način postizanja više razine sreće u budućnosti. Oni misle da je uvjeravanje ljudi u to djelomični zadatak zajednice u cjelini, tj. države.<sup>70</sup>

Da bismo znali što bi to država u stvari trebala činiti, (ako se s takvim stavom uopće složimo) potrebno je razmotriti što sve utječe na sreću.

Genetski faktori vrlo su važni u doživljavanju sreće. Najveće istraživanje blizanaca (Minnesota) pokazalo je da su identični blizanci mnogo sličniji u doživljavanju sreće negoli dvojajčani. Slične su razlike među vrstama blizanaca mogu primijetiti i u pojavama koje izravno utječu na sreću: u nastanku shizofrenije, manične depresije, alkoholizma, ili u incidencijama maloljetničke delinkvencije i krivičnih osuda. Što znači da genetski faktor igra razmjerno veliku ulogu. Unatoč tome, kako ćemo vidjeti, nije sve u genima.

Na sreću naravno utječu i brojne druge varijable. Tijekom dana, ljudi su sretniji oko 11 sati, a nakon “dna” (oko šesnaest sati), krivulja sreće ponovno raste nakon 17 sati. Nadalje, ljudi su sretniji u sunčanija doba godine. Prehrambene i medicinske studije pokazale su da na osjećaj sreće utječu i visina krvnoga tlaka: U europskim zemljama s prosječno nižim krvnim tlakom (Irska, Danska, Nizozemska, Švedska), mnogo više ljudi tvrdi da je zadovoljno svojim postignućima, negoli u zemljama s prosječno višim krvnim tlakom (Istočna Njemačka, Zapadna Njemačka, Portugal, Finska).<sup>71</sup> Prema vrstama aktivnosti, na sreću najviše utječu (po redosljedu važnosti) seks, druženje, opuštanje, molitva, jelo, tjelovježba, gledanje TV, kupovina, spremanje hrane itd. Prema društvenim interakcijama, (ponovno prema rang-listi) najvažniji su odnosi s prijateljima, potom s rođacima, partnerima, vlastitom djecom (dok su odnosi s klijentima, suradnicima, samoća i odnos sa šefom bitno manje važni).

Prema statistikama koje je prikupio Richard Layard, pet faktora nije bitno povezano sa srećom. Krivulja sreće u obliku slova “U” pokazuje doduše da su najmanje sretni ljudi između četrdesete i pedesete godine života, te da su ljudi sretniji u djetinjstvu i u starosti. Međutim, “manjak” sreće u tome razdoblju treba zahvaliti drugim faktorima, a ne samoj dobi.<sup>72</sup> Sreća ne ovisi ni o spolu – muškarci i žene prosječno su jednako sretni. Izgled osobe također nema veze sa srećom. Sreća je tek neznatno povezana s inteligencijom osobe, a isto tako sreća nije u izravnoj korela-

<sup>70</sup> za oštru kritiku Layardovih stavova, vidi: Jones, Helen, Paul Ormerod. 2007. *Happiness, Economics and Public Policy*, iea, London, str. 104

<sup>71</sup> Blanchflower, David, Andrew Oswald, 2007. *Journal of Health Economics*, [www2.warwick.ac.uk/fac/soc/economics/staff/faculty/oswald/hypertensionfeb07.pdf](http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/economics/staff/faculty/oswald/hypertensionfeb07.pdf)

<sup>72</sup> Layardovj tvrdnji o nepovezanosti dobi i sreće suprotstavljaju se Blanchflower i Oswald (2008). Vidi: [www.dartmouth.edu/~blnchflr/papers/2008ushapeblanoswald.pdf](http://www.dartmouth.edu/~blnchflr/papers/2008ushapeblanoswald.pdf)

ciji s obrazovanjem, premda neizravno, budući da više obrazovanje utječe na dohodak, obrazovanje posredno utječe i na razinu sreće.

Na sreću najviše utječe sedam “velikih” činitelja: obiteljski odnosi, financijska situacija, odnosi na radnome mjestu, zajednica i prijatelji, zdravlje, osobna sloboda i osobne vrijednosti. Od tih sedam faktora, prvih je pet navedeno po redosljedu važnosti. Istraživanja Hallelvela, Blanchflowera, Oswalda, di Telle i drugih,<sup>73</sup> pokazala su da na skali od 10-100, pad dohotka za jednu trećinu smanjuje količinu sreće za dva boda. Razvod smanjuje sreću za pet bodova, razdvojenost osam, gubitak supruga četiri, ne biti u braku četiri i pol, a kohabitiranje (u usporedbi s brakom) dva. Nezaposlenost smanjuje sreću za 6 bodova, nesigurnost posla za tri, ukupno povećanje od 10% nezaposlenosti u društvu smanjuje sreću za 3 boda, pedeset postotni pad povjerenja u sugrađane za 1,5 bodova. Kada subjektivna procjena zdravstvenog stanja pada za 20%, naša sreća spušta se za 6 bodova, ako je kvaliteta vlasti loša (recimo razlika između vlasti u Bjelorusiji i Mađarskoj) sreća pada za 5 bodova, a ako niste religiozni nesretniji ste dodatno za 3,5 boda.

Spomenuti faktori (stopa rastava brakova, stopa nezaposlenosti, razina povjerenja, religioznost, kvaliteta vlasti) objašnjava 80% varijance u doživljavanju sreće. Oni također objašnjavaju i brojne druge fenomene, recimo broj saobraćajnih nesreća (jer sretniji ljudi, ljudi “hladne glave” manje umiru na cestama). Isto tako, visoke stope rastava brakova ne utječu samo na smanjenje sreće, nego i na povećanje broja samoubojstava. Dobivanje djeteta trenutačno povećava sreću, ali se nakon godine dana po rođenju djeteta sreća ponovno “vraća u normalu”. (Štoviše, ako je vjerovati spomenutim statistikama, djeca mogu biti i izvor smanjenja sreće.) Ali općenito, oženjeni žive zdravije i duže. I navodno imaju bolji seksualni život.

Paradoksi socijalne usporedbe i relativne deprivacije, i “hedonistički mlin”, reći će možda neki neinformirani psiholog, možda su tek obični proizvodi naše želje “da nam bude bolje”. Možda bi za ukupnu količinu sreće bilo bolje da ne razmišljamo o tome “da nam bude bolje”, nego da nam “bude dobro” ili još bolje, da mi “budemo dobri”. (Čujemo li blagi odjek raznih religija prošlosti?) A ako je i to nerealno, možemo pokušati slijediti i Layardovu preporuku “...i zanemariti usporedbe s uspješnijima od nas: uspoređujte se prema dolje, a ne prema gore.”

Hm?

<sup>73</sup> Helliwell, John. 2003. “How’s Life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being,” *Economic Modelling*, 20:342-60.

Tablica 1. Uzroci pada sreće

Uzroci	Smanjenje sreće u bodovima
<b>Financijska situacija</b>	
Dohodak obitelji smanjen za trećinu	2
<b>Bračno stanje (obiteljski odnosi)</b>	
Rastava braka (u usporedbi s oženjenima)	5
Razdvojenost (u usporedbi s oženjenima)	8
Život nakon smrti bračnog druga (u usporedbi s oženjenima)	4
Nikad nije stupio u brak (u usporedbi s oženjenima)	4,5
Kohabitacija (u usporedbi s oženjenima)	2
<b>Rad</b>	
Nezaposlenost (u usporedbi s nezaposlenima)	6
Nesigurnost posla (u usporedbi sa sigurnošću)	3
Rast nezaposlenosti za 10 posto	3
<b>Zajednica i prijatelji</b>	
Općenito, ljudima se može vjerovati"	1,5
Smanjenje građana koji odgovaraju "DA" za 50 posto	
<b>Zdravlje</b>	
Pad subjektivnog osjećaja zdravlja za 1 bod (na skali od 1-5)	6
<b>Osobna sloboda</b>	
Kvaliteta vlasti	5
Primjer: Bjelorusija u usporedbi s Mađarskom 1995.	
<b>Osobne vrijednosti</b>	
"Bog je važan u mojem životu"	
Ispitanicima koji odgovore "NE" (u usporedbi s "DA")	3,5

Izvor: Layard 2005:64

Mogu li nam pomoći *upućeniji* psiholozi?

Prvo pitanje koje se obično postavlja (i koje spominjemo Russellovim navodom s početka ove knjige), jest: treba li sreću uopće smatrati životnim prioritetom?

Evolucijski psiholozi, poput Stevena Pinkera i Desmonda Morrisa<sup>74</sup> tvrdili su da postizanje sreće kao psihološki prioritet ne bi bio evolucijski podoban: organizam (čovjek) ogrezao u hedonizmu, ne bi vršio druge funkcije potrebne za opstanak, ne bi radio, ne bi se borio, a možda niti plodio. Apsolutno hedonistička strategija ne može preživjeti. "Prirodna

<sup>74</sup> Morris, Desmond. 2005. *O sreći*, Algoritam, Zagreb (u mojem prijevodu).

selekcija nas nije oblikovala da budemo trajno zadovoljni. Vječno sretna životinja samo bi sjedila, uživala, i ne bi radila korisne stvari na koje nas navodi napetost i nemir – primjerice da tražimo hranu, učvrstimo koalicije, ostanemo pažljivi prema potencijalnim izvorima nepogode itd. Zbog toga je trajno zadovoljstvo čini se recept za genetsku propast.”<sup>75</sup>

Ali, osim toga, tvrde Daniel Gilbert i Timothy Wilson<sup>76</sup> postizanje sreće vrlo je često i *psihološki* iluzorno. Razmorimo samo razliku između naših ličnosti danas ili u budućnosti, za dan, godinu ili desetljeće. Daniel Gilbert, psiholog s Harvarda, na početku svoje sjajne knjige piše:

“Umjesto da uživamo u svemu onome što nam padne na pamet, mi prihvaćamo odgovornost za blagostanje naših budućih ličnosti, mi odvajamo djeliće naše plaće svakoga mjeseca kako bi *oni* na nekom golf igralištu mogli uživati u mirovini, mi se više ili manje bavimo tjelesnim aktivnostima i čistimo zube zubnim koncem kako bi *oni* izbjegli srčane bolesti i upale desni, podnosimo prljave pelene... kako bi jednoga dana *oni* imali unuke s debeljuškastim obrazima koji će im plesati u krilu... Ali, poput plodova naših stegna, i vremenski nasljednici nas samih često su nezahvalni. Mi se mučimo i znojimo kako bismo im pružili upravo ono što mislimo da će voljeti, a oni daju otkaze, puštaju kosu... i čude se kako smo uopće mogli biti tako *glupi* i misliti da će oni *to* voljeti. Nećemo dobiti pohvale i nagrade za ono što mislimo da je ključno za njihovo blagostanje, a oni će Bogu zahvaljivati što stvari nisu ispile onako kako smo mi predviđali u našim kratkovidnim i tako pogrešnim planovima... (Ali) pogreške koje činimo kada pokušavamo zamisliti našu budućnost također su pravilne, sistematske i zakonolike. I one imaju obrazac koji nam govori o snazi i ograničenjima predviđanja, baš kao što nam optičke iluzije govore o snazi i ograničenjima vida.”<sup>77</sup>

Gilbert i Wilson stvaraju popis razloga zbog kojega naša izvješća o subjektivnim stanjima nisu pouzdana. Naše namjere da postanemo, budemo ili ostanemo sretni proturječne su jer posjedujemo dva različita mehanizma odnosa prema svijetu: svjesni i nesvjesni. Ta su dva mehanizma s izvjesnim razlogom u konfliktu, jer, kako kaže Wilson, “(to) što su nesvjesni procesi adaptivni ne znači da stvaraju sudove bez grešaka. Jedan od razloga zašto je to tako leži u tome što nije uvijek u interesu

<sup>75</sup> Pinker, Steven, Martin Seligman, Richard Wright: 2008. *Debate on Human Happiness*, vidi: <http://www.slate.com/id/2072079/entry/2072402/>

<sup>76</sup> Wilson, Timothy. 2002. *Strangers to Ourselves. Discovery of Adaptive Unconscious*, Belknap, Cambridge MA.

<sup>77</sup> Gilbert, David. 2006. *Stumbling on Happiness*, Vintage, NY. uskoro u mojem prijevodu, Algoritam, Zagreb.

ljudi da svijet vide točno; a izvjesna količina samozadovoljnog zavaravanja također može biti korisna.”<sup>78</sup> Primjerice, za nas je bolje da mislimo da smo lijepi, pametni, jaki i da se osjećamo sretni, jer su veće šanse da nas tada i drugi ljudi percipiraju na taj način. Mi smo podložni različitim stereotipima koje stvaramo jer moramo brzo transformirati osjetilne podatke, ali vrlo često upravo nas takvi stereotipi varaju. Imamo sposobnost da “ispunimo rupe” u informacijama, ali ta sposobnost dovodi do sustavnih pogrešaka u prosuđivanju. Mi smo puni iluzija pri izvješćima o vlastitim stanjima. Skloni smo najrazličitijim više ili manje svjesnim pobuđivanjima (priming), uvjetovanjima i zbog toga smo vrlo podložni manipuliranju. Skaćemo na zaključak. Sudimo na temelju jednog primjera koji nam je najdostupniji, najbliži, emocionalno najdraži, najlakši i sl. Loše poznamo same sebe, a još netočnije sudimo o sebi. Zbog sukoba svjesnog prosuđivanja i nesvjesnog procesuiranja podataka o svijetu često donosimo pogrešne sudove i odluke. (Tuđi su sudovi o nama češće točniji, nego naši. Bolje predviđamo tuđa ponašanja negoli vlastita. To vrijedi za naš osjećaj sreće, za naše sudove o sreći, za naša predviđanja o budućnosti i za predviđanja našeg budućeg ponašanja.) Ako je to točno, zašto bi onda naš osjećaj, ili naš sud o tome koliko i kada smo sretni bio ispravan?

Ako se ne možemo osloniti na naš osjećaj, niti na sud o tome kada bismo bili sretni, što nam preostaje?

Jedan mogući odgovor nudi nam američki psiholog Martin Seligman.<sup>79</sup> Postoje, tvrdi Seligman, tri vrste sretnog života: ugodan život, dobar život i ispunjen život. Sreća o kojoj se danas najčešće govori, pogotovo u ekonomističkim teorijama sreće, jest “ugodan”, hedonistički život”. On je, kako točno tvrde Gilbert i Wilson podložan raznim iluzijama. To je život za određene ljude, s određenim karakteristikama, sposobnostima i urođenim karakteristikama (poput ljepote), kaže Seligman. Ali to ne znači da sreću ne možemo naći i u drugim, “dianoetičkim” vrlinama, čije zadovoljenje nije toliko podložno urođenim talentima ili mijenama vremena. “Polu čovječanstva, to je ona polovina koja genetski ne posjeduje pozitivnu afektivnost. Ti ljudi ne izgledaju poput Goldie Hawn, niti se tako ponašaju, stoga bi ideja sreće utemeljena na ugodi bacila tri milijarde ljudi u pakao nesreće. Ali velik broj tih ljudi doista je vrlo sposobno živjeti Dobar Život, ono što Aristotel zove eudaimoniom. Dobar je Život ispunjen primanjem, potonućem, tijekom zbivanja. Kada se uklju-

<sup>78</sup> Wilson, *ibid.* 40.

<sup>79</sup> Seligman, Martin. 2004. *Authentic Happiness*, Free Press, NY, cit. prema <http://www.slate.com/id/2072079/entry/2072410/>



čimo u inspirativan razgovor i slušamo izvrsnu glazbu, za nas primjere vrijeme prestaje. U takvome stanju nema svijesti, misli ili osjećaja. Kasnije možda kažemo: "To je bilo zabavno", ali to ne znači da smo osjetili ekstazu, već samo to da smo uronili u samo vrijeme. Živjeti Dobar Život sastoji se od dva koraka. Prvi je jednostavan, drugi težak. Prvo, trebate shvatiti u čemu se sastoji vaša snaga. Posjedujete li socijalnu inteligenciju, brižnost, pravednost, ili duhovnost, ljubav prema ljepoti ili integritet. Potom, i u tome se sastoji teži dio, trebate osnažiti svoj rad, svoju ljubav, svoje prijateljstvo, slobodno vrijeme, roditeljstvo, i koristiti te vaše jedinstvene sposobnosti češće nego inače. Time ćete stvoriti lakši protok aktivnosti u svakodnevnom životu. Premda postoje prečice užitku, nema prečica za Dobar Život. On se može živjeti jedino spoznajom i korištenjem tih vaših osobitih sposobnosti."

I time smo se vratili Candideu i dr. Panglossu s početka poglavlja i knjige. Treba obrađivati vlastiti vrt. Ta Candideova izreka jedna je od najpoznatijih u povijesti filozofije: često je spominjemo, i rijetko shvaćamo ozbiljno (i još rijeđe doslovno). Možda je to još jedan znak duha vremena. A možda je riječ samo o naličju Panglossova uvjerenja da živimo u najboljem od svih mogućih svjetova. Riječ je o uvjerenju da se i sreća, barem za pojedince u približno sretnim narodima, neovisno o statističkim prosjecima i opravdanosti ekonomske sreće, može uvježbavati poput bilo koje druge životne vještine. I kao što kaže popularni kirurpisac Atul Gawande: "najvažnija uloga i funkcija urođenih faktora, čini se, leži u određivanju sposobnosti da se izvođač posveti dugotrajnom treningu... Više nego one slabije, elitne izvođače karakterizira jača volja da s treningom nastave i dalje." Čak je i za to potreban talent.