

**PSIHOLOGIA EVOLUȚIONISTĂ:
MODELE TEORETICE ȘI
CERCETĂRI ACTUALE**

CEZAR GIOSAN
Coordonator

**PSIHOLOGIA EVOLUȚIONISTĂ:
MODELE TEORETICE ȘI
CERCETĂRI ACTUALE**



EDITURA UNIVERSITARĂ
București, 2016

Colecția PSIHLOGIE

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Monica Balaban

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Psihologia evoluționistă : modele teoretice și cercetări actuale / coord.:

Cezar Giosan. - București : Editura Universitară, 2016
ISBN 978-606-28-0427-5

I. Giosan, Cezar (coord.)

159.9

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062804275

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2016
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021 – 315.32.47 / 319.67.27
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021-315.32.47 / 319.67.27 / 0744 EDITOR / 07217 CARTE
comenzi@editurauniversitara.ro
O.P. 15, C.P. 35, București
www.editurauniversitara.ro

CUPRINS

Prefață.....	7
Mediul de adaptare al speciei umane	9
Creșterea copiilor la vânători-culegători	25
Perspectiva evoluționistă în înțelegerea depresiei post-partum	41
Dismorfia musculară – produs secundar al competiției intrasexuale?.....	64
Infidelitatea.....	99
Psihofarmacologia cosmetică: dileme etice dintr-o perspectivă evoluționistă.....	122
O abordare evoluționistă a muzicii.....	152

PREFAȚĂ

Volumul de față își propune să treacă în revistă câteva topici din domeniul psihologiei evoluționiste, o disciplină care ia amploare din ce în ce mai mare în țările occidentale, dar care în România este încă prea puțin reprezentată.

Psihologia evoluționistă consideră abilitățile noastre mentale drept produse ale proceselor evolutive (așa cum sunt organele corpului), rolul acestora fiind acela de a ne ajuta să supraviețuim și să ne transmitem genele mai departe.

Cartea începe cu o prezentare a condițiilor în care *Homo Sapiens* a evoluat ca specie, întrucât adaptările noastre la acele condiții sunt responsabile de o serie de fenomene sau consecințe psihologice, detaliate în secțiunile ulterioare ale volumului.

Astfel, cititorul va face la început cunoștință cu caracteristicile *Mediului de adaptare evoluționistă*, după care va avea ocazia să citească despre particularitățile creșterii copiilor la societățile de vânători-culegători. Acesta topică ne ajută să înțelegem mai bine consecințele posibile ale modalităților în care ne creștem copiii în lumea modernă, modalități foarte diferite de cele din societățile ancestrale.

Volumul continuă cu o prezentare a unor explicații evoluționiste ale depresiei post-partum și dismorfiei musculare, ambele afecțiuni fiind văzute prin lentilele

acestei discipline ca originând în mecanisme adaptative care ajută la creșterea succesului reproductiv.

De asemenea, alte secțiuni ale acestui volum tratează subiecte ca infidelitatea, încercând să răspundă, printr-o prismă biologică, nu etică, la întrebarea dacă acest comportament este natural, topică foarte importantă având în vedere că foarte multe cupluri care se despart o fac din motivul infidelității.

Volumul abordează și subiecte de nișă, cum ar fi dilemele etice ale psihofarmacologiei cosmetice sau explicații evoluționiste ale preferinței noastre universale pentru muzică.

Cezar Giosan

MEDIUL DE ADAPTARE AL SPECIEI UMANE

Cezar Giosan

Strămoșii noștri îndepărtați – Homo Erectus – au apărut în urmă cu aproximativ 2.000.000 de ani, iar dovezile arheologice indică faptul că oamenii moderni, sau Homo Sapiens – „Ființa Gânditoare” – au apărut cu 200.000 de ani în urmă. În termeni de istorie planetară, această perioadă de dezvoltare umană coincide cu Pleistocenul, care a început cu 2.000.000 de ani în urmă și s-a încheiat acum 10.000 de ani, odată cu apariția agriculturii.

Clima din Pleistocen era caracterizată de cicluri glaciare repetate în timpul cărora până la 30% din suprafața planetei era acoperită cu gheață, care ajungea în America de Nord, nordul Europei și chiar Noua Zeelandă. Aceste calote groase de gheață, odată cu formarea lor, coborau nivelul apei, temperatura de la marginea lor fiind în medie de -6°C.

Fauna din această perioadă era și ea diferită de cea din prezent. Spre exemplu, mamiferele erau mult mai mari decât descendenții lor de astăzi. Mamuții, mastodonții, diverse specii de urși și alte animale au dispărut în această perioadă, ca urmare a schimbărilor climaterice, a spațiului limitat și a lipsei de hrană. Practic, atunci când calotele

glaciare avansau pe continent, aceste viețuitoare erau forțate să meargă spre interior, în căutare de hrană și condiții mai prielnice. Multe specii nu au reușit să se adapteze acestor tranziții iar astfel de probleme nu au afectat doar animalele, ci și populațiile de Neanderthali, care au dispărut tot în această perioadă. Practic, vegetația era mult redusă ca urmare a temperaturilor scăzute, animalele ierbivore fiind nevoite să migreze pentru a-și găsi hrană, atrăgând astfel după ele și carnivorele.

Oamenii moderni – Homo Sapiens – au apărut în Africa, de unde au început să migreze din cauza acestor condiții cu aproximativ 70.000 ani în urmă, trecând din Etiopia în Yemen, populând Australia, Asia și Europa, și terminând cu migrația către Americi (prin traversarea strâmtorii Bering), care a avut loc cu aproximativ 20.000 ani în urmă. Cele mai vechi mărturii fosilice ale lui Homo Sapiens sunt din regiunea Omo Kibish din Etiopia, de aproximativ două sute de milenii.

Studiile genetice arată că în perioada primei migrații populația umană a scăzut considerabil, cel mai probabil din lipsă de hrană, ajungând la sub 10000 oameni (National Geographic, n.d.)! Un lucru și mai extraordinar, alte studii genetice (Wells, 2004) arată faptul că amerindienii se trag dintr-un grup de oameni care a ajuns în America de Nord acum 20.000 de ani și care a numărat aproximativ 12 persoane!

Este un miracol că am supraviețuit ca specie în condițiile extrem de dificile din acele perioade, iar una dintre speculațiile care explică cum am reușit acest lucru formidabil este că cei care au supraviețuit au avut niște calități intelectuale peste medie, fiind în stare să rezolve probleme extrem de dificile întâmpinate în cele mai neprietenoase medii. Spre exemplu, Africa s-a confruntat cu

perioade extrem de lungi de secetă în perioada erei glaciare. Cum găsești apă în deșert, când nu plouă deloc? Ei bine, un Einstein al zilei a descoperit faptul că dacă sapi o groapă în nisip, peste noapte apa se va condensa acolo (din cauza diferenței mari de temperatură dintre zi și noapte) astfel încât dimineța vei avea câteva picături. Iar dacă sapi 100 de gropi, atunci poate vei avea suficientă apă pentru o persoană sau două.

Mulți autori consideră descoperirea agriculturii drept cea mai importantă „invenție” a umanității, numită de unii autori „Revoluția Neolitică”. Ea s-a produs acum aproximativ 10000 ani, punând bazele erei moderne și ducând în timp la o explozie a populației de la aproximativ cinci milioane de oameni atunci, la mai bine de șapte miliarde astăzi.

Din punct de vedere biologic, specia umană nu a avut timp să se mai schimbe genetic după descoperirea agriculturii, perioada în care am trăit în societăți moderne fiind prea scurtă pentru a continua să evoluăm. Mediile la care oamenii sunt adaptați sunt cele *pre-agriculturale*, adică exact perioada de la apariția noastră pe pământ *până* acum zece mii de ani. De fapt, cu doar cinci mii de ani în urma doar jumătate din populația lumii trecuse la agricultură. Cu alte cuvinte, omul are un creier evoluat să funcționeze în Epoca de Piatră și care este acum forțat să trăiască în medii pentru care nu și-a dezvoltat adaptări corespunzătoare.

Această discrepanță explică o multitudine de probleme cu care ne confruntăm acum, ca obezitatea, rata ridicată a divorțurilor, sau unele probleme mentale cum ar fi depresia, pe lângă multe altele.

În științele evoluționiste, mediul în care o specie s-a adaptat este denumit *Mediul Adaptării Evolutive* (MAE) (the Environment of Evolutionary Adaptedness, sau EEA).

La oameni MAE reprezintă perioada de la apariția speciei până la agricultură, deci aproximativ 190.000 de ani, cu alte cuvinte Pleistocenul. A cunoaște așadar condițiile din Pleistocen înseamnă implicit a cunoaște mai bine provocările cărora strămoșii noștri au fost nevoiți să le facă față și la care s-au adaptat. Mai mult, acest lucru înseamnă că noi, ca specie, ne descurcăm mai bine în medii similare cu cele din Pleistocen.

Înainte de apariția agriculturii și a dezvoltării culturale, a așezărilor, a caselor permanente și a conceptului de proprietate, oamenii au trăit în grupuri de vânători-culegători care migrau frecvent în căutare de condiții mai prielnice și de resurse mai abundente. Bărbații erau vânători, sarcina lor principală fiind să asigure necesarul de proteine, care sunt abundente în carne. În acest scop, ei petreceau mult timp în afara bazei, aventurându-se de multe ori departe de „casă”, în locuri prea puțin cunoscute, fiind astfel vital să nu se rătăcească. Din acest motiv, bărbații au trebuit să își dezvolte abilități superioare de orientare. Cei care nu reușeau să ajungă înapoi la bază, de obicei mureau, iar noi, astăzi, suntem urmașii acelor care și-au dezvoltat aceste abilități de orientare și de internalizare a hărților.

Știți gluma (mai mult sau mai puțin serioasă) că bărbații nu întreabă niciodată pe unde s-o ia când sunt într-un loc nou, explicațiile în general fiind că fie sunt prea mândri, fie prea rușinoși, fie și una și alta. Ei bine, explicația este de fapt alta: pur și simplu, din motivele descrise mai sus, bărbații de astăzi sunt urmașii acelor care au fost mai buni în a se orienta în locuri nefamiliare!

În societățile ancestrale de vânători-culegători femeile au suplinit în general rolul de culegătoare, ele depunând eforturi de a culege lucruri comestibile, care se pot consuma fără a fi gătite: vegetale, fructe, nuci și alte

semințe, din când în când miere sau ouă, și poate muguri sau germei. Să nu uităm că vorbim despre perioada pre-agriculturală, în care oamenii nu au consumat cereale sau lapte, în afara laptelui de mamă, agricultura și domesticirea animalelor (poate cu excepția câinilor) fiind însușite ulterior. Deci în întreaga perioadă a adaptării noastre ca specie, oamenii nu au consumat produse lactate sau cereale.

Lucrul acesta explică de pildă procentul foarte ridicat de oameni care sunt intoleranți la lactoză (Lang, 2005). Aproximativ 75% dintre noi („What is Lactose Intolerance?,” 2010) prezintă o astfel de intoleranță, lucru ce sugerează că oamenii nu sunt adaptați la acest produs alimentar. Explicația este simplă: specia umană a început să consume lapte de la animale *după* descoperirea agriculturii, iar timpul a fost prea scurt pentru a ne adapta la acest aliment nou.

În cazul cerealelor, avem o explicație asemănătoare: fără a le coace sau a le pregăti într-un anumit fel, pentru a le reduce toxicitatea, oamenii nu le pot mânca pentru că pur și simplu nu suntem adaptați la ele. În mod evident, dacă trebuie neapărat să preparăm un produs într-un anumit fel ca să îl putem consuma, înseamnă că nu suntem adaptați la el iar dovezile arheologice arată că specia noastră s-a confruntat cu probleme serioase de sănătate (infecții, deficit de vitamine, sau probleme la dinți și oase în general) după descoperirea agriculturii. Motivul este că, deși cerealele suplineau necesarul de calorii, ele nu suplineau și nutrienții vitali care se găsesc în abundență în dieta vânătorilor-culegători.

Ca să revenim, în timpul mediului de adaptare evolutivă, femeile și-au însușit rolul de culegătoare de alimente care se pot consuma în stare naturală. De obicei,

când se încearcă explicații ale cauzelor care au dus la asumarea acestor roluri de către femei, se invocă diferențele fizice, în sensul că bărbații, fiind mai puternici, și-au asumat activitățile care cereau astfel de trăsături, ca de exemplu vânatul. Realitatea este că femeile ar fi putut foarte ușor să suplinească rolul de vânătoare, întrucât, dacă ar fi vânat strategic în grup, ar fi avut rezultate egale sau chiar mai bune față de cele ale bărbaților. Motivele pentru care aceasta nu s-a întâmplat nu sunt diferențele de abilități fizice, ci faptul că femeile, prin natura lor biologică, au fost ocupate cu copiii. O gravidă nu poate alerger după o capră sălbatică, iar o mamă care alăptează nu își poate lăsa copilul „acasă” pentru a se duce pe munți cu sulita în mână. Există unele societăți de vânători-culegători în care și femeile vânează, ca de exemplu tribul Aeta din Filipine, unde majoritatea femeilor sunt vânătoare, atacând aceleași animale ca și bărbații. Ele sunt ajutate de câini și au un succes de aproximativ 30% comparativ (Dahlberg, 1983) cu doar 18% în cazul bărbaților!

Dacă în cazul bărbaților, după cum spuneam mai sus, aceste diferențe ocupaționale au dus la dezvoltarea unor abilități navigaționale mai ridicate, în cazul femeilor acestea au dus la o memorie mai bună pentru *locația* obiectelor (Silverman, Choi, & Peters, 2007). Din pricina faptului că, în decursul evoluției, femeile au cules alimente care nu-și schimbau poziția în timp (spre deosebire de vânat, un pom fructifer, care reprezintă o sursă de hrană pe o perioadă de zile sau săptămâni întregi, nu-și schimbă locul de la o zi la alta) ele sunt înzestrate cu abilități superioare de a-și aminti locația și identitatea unor obiecte dintr-un spațiu. Deci, în vreme ce presiunile din mediile ancestrale au favorizat o abilitate de orientare mai bună la bărbați, aceleași presiuni au favorizat o memorie a localizării obiectelor mai bună la

femei. Glumele cu bărbatul care încă nu știe unde este cutiuța cu sare în bucătărie, deși a locuit în acea casă de ani de zile sunt astfel bazate pe un sâmbure de adevăr!

Este important de înțeles faptul că diferențele enunțate mai sus, precum și multe altele descrise în literatura de specialitate, nicidecum nu implică judecăți de valoare. Studii numeroase documentează faptul că nu există diferențe intelectuale între bărbați și femei. Bărbații nu sunt superiori femeilor, după cum nici femeile nu sunt superioare bărbaților. Sunt domenii în care bărbații sunt mai abili, după cum sunt alte domenii în care femeile sunt mai abile, aceste diferențe fiind consecința presiunilor din mediile ancestrale în care am evoluat ca specie.

Societățile de vânători-culegători subzistau din vânat, pescuit și cules, trăind în grupuri nomade, relativ mici, de aproximativ 150 de oameni, rareori depășind 300 de membri. Acest număr – 150 – este cunoscut și drept „numărul lui Dunbar”. Psihologul evoluționist Robert Dunbar susține că 150 este o limită cognitivă umană, rezultată tocmai din traiul în grupuri de această mărime din Pleistocen. El a ajuns la această concluzie înainte de apariția rețelelor sociale, analizând numărul de felicitări pe care britanicii le trimiteau de Crăciun. Deși reprezenta o investiție minimă, Dunbar a observat că oamenii nu erau dispuși să facă acest gest pentru mai mult de 150 de oameni – un sfert din ei erau rude, în jur de două treimi îl constituiau prietenii iar 8% erau colegi (Bennett, 2013). Mai mult, Dunbar susține că această limită cognitivă influențează mult mai multe aspecte ale vieții noastre: grupurile actuale de vânători-culegători sunt de aproximativ 150 de oameni, cea mai mică unitate militară număra tot atâți membri, iar multe grupuri se împart în două atunci când depășesc pragul de 150. Ca urmare a descoperirilor

sale, diverse companii de software au început să ia în calcul faptul că oamenii nu vor avea relații însemnate decât cu un număr limitat de oameni. Spre exemplu, rețeaua socială Path a avut la început o limită de 150 de contacte.

În general, societățile tribale de vânători-culegători erau constituite din bărbați și femei tinere, și copiii acestora. În multe din ele trăiau și persoane mai în vârstă, de aproximativ 70 de ani (Gurven & Kaplan, 2007), însă numărul acestora era mult mai mic decât în societățile moderne, din cauza condițiilor mult mai neprielnice din acele vremuri.

De unde știm că acest mod de viață a caracterizat specia noastră în timpurile trecute? Fără o mașină de călătorit în timp putem doar specula, însă în acest caz suntem ajutați enorm de faptul că, la ora actuală, încă există societăți tribale de vânători-culegători, pe care le putem observa și studia, și care ne pot da o idee despre modul nostru de viață din mediul de adaptare evolutivă. Triburile de boșimani (bushmen) din deșertul Kalahari, sau grupurile de vânători-culegători din Papua Noua Guinee și din jungla amazoniană au fost studiate des în ultimele decenii, ele dându-ne informații detaliate despre traiul din timpurile ancestrale (Marlowe, 2005).

Astfel, în aceste grupuri femeile au în general același statut ca bărbații, societățile de vânători-culegători fiind mult mai egalitare comparativ cu multe societăți moderne, inclusiv Statele Unite, unde există încă discrepanțe mari de salarizare între sexe. Faptul că vânătorii-culegători funcționează după aceste norme este extraordinar și dintr-un alt punct de vedere: cimpanzeii, rudele noastre cele mai apropiate cu care împărțim aproximativ 99% din ADN, nu funcționează nici pe departe la fel. Dimpotrivă, grupurile de

cimpanzei sunt puternic ierarhizate, culminând cu un „alpha-male” dominant.

Societățile tribale s-au confruntat, de-a lungul evoluției, cu o serie de pericole majore, evitarea acestora fiind esențială în a asigura supraviețuirea noastră. În primul rând, lipsa de hrană, pe care am menționat-o anterior, a constituit, pentru o mare parte din istoria noastră, poate cea mai mare problema. Lipsa de hrană a împins specia noastră în afara Africii și ne-a făcut să ne adaptăm la a supraviețui săptămâni întregi fără să mâncăm nimic. Mahatma Ghandi a supraviețuit 21 de zile fără hrană, doar cu câteva înghițituri de apă, la vârsta de 74 de ani, în condițiile în care era firav de statură. Alte exemple extraordinare sunt cele documentate de cercetătorul Michael Peel (Scientific American, 2004) de la *Foundation for the Care of Victims of Torture*, care descrie cazuri în care oamenii au supraviețuit chiar și după 40 de zile de lipsă de hrană.

O consecință imediată a adaptării noastre la lipsa de hrană o reprezintă prevalența mare a obezității din societățile industrializate, care este de 30% în SUA, în vreme ce supraponderalitatea în această țară este de 60% (National Institutes of Health, 2012). În trecut, oamenii obișnuiau să consume tot ce găseau, din cauza faptului că în următoarele zile era foarte posibil să nu mai găsească hrană. În zilele noastre, însă, același instinct operează și în cazurile în care mâncarea se găsește din abundență, de exemplu la un McDonald’s. Din acest motiv ne încercăm un sentiment de „vinovăție” când, la un restaurant, lăsăm ceva în farfurie. Din acest motiv dietele în general nu funcționează mai mult de jumătate de an. Tot din acest motiv mâncăm mult mai mult decât ar trebui. Este mecanismul care, subconștient, strigă: ai mâncare, consumă cât poți, că mâine s-ar putea să nu mai fii la fel de norocos! Dacă, în mod normal, nu ne

trebuie mai mult de 2500 calorii (Nordqvist, 2016) pe zi ca să funcționăm eficient în lumea modernă, media calorică este mult mai mare (Peppers, 2014). În Anglia, de pildă, media este de 3440 calorii pe zi iar în Statele Unite de 3770!

Mai mult, presiunile evolutive ne-au făcut să preferăm anumite tipuri de alimente. În climatul friguros din Pleistocen a fost de ajutor să consumăm alimente bogate în calorii, ca de exemplu grăsimile. Această preferință este încă legată de supraviețuire la unele populații nomade (Badarch & Zilinskas, 2015) însă în mediile moderne ea devine nocivă, fiind asociată cu afecțiuni ca sindromul X și o speranță de viață mai redusă. În aceeași manieră, ne-am dezvoltat preferințe pentru alimentele dulci (de exemplu fructele coapte), întrucât ele conțin nutrienți importanți. În vremurile moderne, însă, această preferință ne îndeamnă la a consuma cantități nesănătoase de dulciuri și zahăr procesat, factor asociat cu nenumărate probleme medicale, atât la copii cât și la adulți.

În mod deloc surprinzător, populațiile care consumă tipurile de hrană pe care le-am consumat în timpul evoluției ca specie se bucură de o sănătate ridicată. Loren Cordain, un nutriționist evoluționist de la Colorado State University, în cartea sa „The Paleo Diet” citează un eschimos din insula Baffin, care a declarat odată: „Niciodată nu am fost atât de bolnavi. Mâncarea fețelor palide nu este bună pentru noi”. Într-adevăr, dieta modernă, bogată în grăsimi saturate și zahăr procesat, este implicată în dezvoltarea sindroamelor X. Lipsa de vegetale este un factor în apariția unor cancere. La fel, sarea este implicată în hipertensiune. Populațiile de vânători culegători care au trecut la dieta modernă au început să fie afectate de aceleași boli ca și noi. Multe studii arată că în momentul când triburile indigene tranziționează

către modul de viață industrial, caracterizat prin sedentarism și dieta europeană/americană, incidența bolilor crește. În populațiile mayase din America Centrală la mijlocul secolului trecut diabetul practic nu exista (Gibbons, 2013). Când au trecut la o dietă cu multe glucide, diabetul a înregistrat o creștere uriașă. Populația Tsimane care consumă carne din magazine suferă de diabet într-o măsură mult mai mare decât cei care încă recurg la vânătoare și cules.

Societățile de vânători-culegători petrec în general mult mai puțin timp „muncind” comparativ cu societățile moderne. Astfel de triburi lucrează în medie cam 6,5 ore pe zi, după unele studii chiar mai puțin („Hunter Gatherers And The Golden Age Of Man,” n.d.), în vreme ce în lumea modernă, media este de 8,8. Membrii grupului își petrec mai tot timpul împreună. „Programul de lucru” este unul care poate trezi invidia omului ce trăiește în lumea modernă. În genere, ei își încep activitatea de bază (vânatul, sau căutarea de hrană) nu foarte dimineață și termină cu aceasta nu mult după prânz. Sunt foarte activi, merg mult prin pădure, în grupuri mici, fără să se grăbească, pentru a culege nuci, rădăcini sau fructe, și de multe ori împart hrana cu restul grupului (“Hunter Gatherers And The Golden Age Of Man,” n.d.). Iau multe pauze în care nu fac nimic productiv, ci, pur și simplu, vorbesc.

Faptul că timp de sute de mii de ani, cu excepția trecutului recent, am petrecut un număr mai redus de ore muncind explică rezultatele multor studii din științele organizaționale sau cognitive care arată că puterea de concentrare intensă durează doar câteva ore, după care descrește vizibil, având nevoie de o perioadă de odihnă pentru a reveni (Schwartz, 2013). Privind lucrurile din prisma evoluției, astfel de rezultate nu sunt deloc

surprinzătoare. Pur și simplu, nu avem mecanismele cognitive necesare pentru a ne concentra pentru perioade îndelungate. Vânătoarea avea loc în salturi, cu pauze multe, ea nu a fost niciodată o activitate continuă. La fel și culesul de fructe, sau celelalte activități pe care le-am desfășurat în decursul evoluției noastre ca specie. Țările care experimentează o reducere a numărului de ore de muncă nu au observat o scădere a randamentului sau a productivității, dimpotrivă! Spre exemplu, în Suedia se desfășoară studii controlate (Crouch, 2015) unde se examinează avantajele și dezavantajele unui program de lucru redus. Astfel, la o reprezentanță Toyota din Gothenburg de 13 ani angajații muncesc 6 ore pe zi. Rezultatele sunt încurajatoare: angajații se simt mai bine, demisionează în număr mai mic, și în general lucrează mai eficient. Ceea ce este extraordinar este faptul că profitul în sine s-a mărit cu 25%! (Crouch, 2015).

Viața socială în triburile de vânători-culegători era, și este foarte bogată. Aproape toate activitățile în aceste grupuri sunt eminentamente sociale și de multe ori nu există nicio clipă în care o persoană este singură. Bunicii, părinții și copiii, precum și alte rude dorm de multe ori sub același acoperiș.

Mulți antropologi au remarcat faptul că vânătorii-culegători par a fi în general foarte fericiți. Ei râd foarte des, fac glume multe, de multe ori pe seama altora, și au un nivel de stres foarte redus. Neexistând presiunea acumulării de resurse (ei trăiesc de pe azi pe mâine, dar nu par a fi îngrijorați din cauza asta) nivelul de stres este minim. Una din diferențele cele mai mari între societățile moderne și acești oameni este faptul că în timpurile noastre majoritatea trăim într-o stare de stres moderat, dar care se extinde pe perioade foarte îndelungate. Avem un interviu pentru un job