

Družbeni pritiski za tehnološko upravljanje razpoloženja: Je narobe, če družba hoče, da smo srečni in prijazni?¹

¹ Ta članek je bil prvotno objavljen v angleščini v reviji *Free Inquiry*, letnik 29, številka 5 (avgust/september 2009).
Avtorske pravice ©2009 v lasti Council for Secular Humanism.

Uvod

Zaskrbljenost, da ZDA postajajo »država Prozaca«, ki golta pilule za srečnost, je bila nekoliko prenatgljena, upoštevajoč nove dokaze, da je učinkovitost SSRIjev (Selective Serotonin Reuptake

Inhibitors), kakršen je Prozac, napihnjena zaradi prikrivanja podatkov s kliničnih testiranj. Kljub temu pa naraščajoče razumevanje nevrobiologije razpoloženja in naraščajoče število nevrotehnologij – kamor spadajo na primer psihoaktivne kemikalije, inženiranje tkiv, genska terapija in vsajene naprave – pomenijo, da bomo v čedalje večji meri zmožni nadzorovati svoje razpoloženje. Prvi uporabniki naraščajočih zmogljivosti za nadzor razpoloženja so bili ljudje, ki trpijo zaradi depresije, tesnobe in drugih motenj. Sčasoma pa bodo ta orodja omogočila, da bodo ljudje, ki niso »duševno bolni«, vsakodnevno postali srečnejši, mimejši, bolj potrpežljivi in bolj produktivni.

Dva primera učinkovin, za katere se zdi, da ponujajo takšne nagrade, sta oksitocin in MDMA. Oksitocin je hormon, ki se sprošča med zaljubljenostjo, ljubljenjem, rojevanjem in dojenjem, in spodbuja občutke zaupanja in povezanosti. Njegovo proučevanje je trenutno usmerjeno v premagovanje družbene fobije (plahost) in v lajšanje družbene integracije ljudi z avtizmom (Baumgartner in drugi, 2008). MDMA ali »ekstazi« je še ena učinkovina, pri kateri uporabniki poročajo o povečanih občutkih ljubezni in sočutja. Med drugimi učinki MDMA stimulira sproščanje oksitocina (Thompson in drugi, 2007). Trenutno poteka klinično raziskovanje MDMA kot zdravljenja za tesnobo in posttravmatsko stresno motnjo (Shroder, 2007). Savulescu in Sandberg (2008) sta predlagala, naj bi se učinkovine, kakršni sta oksitocin in MDMA, uporabile za okrepitev zakonske povezanosti.

Ena najpogostejših skrbi o zmogljivostih tako močnih tehnologij za nadzor razpoloženja je, da bi različni družbeni akterji posameznike prisilili k njihovi uporabi, da bi povzročili neavtenitična razpoloženja, s škodljivimi posledicami (Walker, 2006). Domnevno srčne individualiste sedanje dobe naj bi nato nadomestili zombiji z opranimi možgani, ki srečni prenašajo zlorabe in častijo avtoriteto. Ta slika izključuje možnost, da bi lahko imeli družbeni pritiski za prilago-

ditev razpoloženja tudi pozitivne učinke, tako na družbo kot na življenje posameznikov. Takšen izid je mogoč, če bodo čustva, ki jih družba nagraduje, takšne vrste, da bodo spodbujala uspevajočo osebnost ter zmožnost premišljevanja in doseganje novih življenjskih ciljev. Ta članek proučuje nekatere izmed najverjetneje pozitivnih učinkov družbenih pritiskov za prilagoditev razpoloženja, kakor tudi nekaj potencialnih negativnih scenarijev.

Manipuliranje razpoloženja

Na začetku je treba poudariti, da naša zmogljivost manipuliranja lastnih razpoloženj ter družbeni pritiski za povzročanje določenih razpoloženj, niso nič novega. Ljudje manipulirajo razpoloženja že od nastanka človeške kulture naprej, nedavne zmogljivosti za tehnološko manipuliranje razpoloženja pa so sovisno nadaljevanje dolge zgodovine družbenega manipuliranja razpoloženja. Religijski obredi, ples, glasba, pripovedništvo, uniforme, umetnost in arhitektura, so vsi namenjeni oblikovanju afektov, včasih v smeri sreče, družbene solidarnosti, veselja in strahospoštovanja, včasih pa v smeri temačnejših čustev, jeze in strahu.

Smo pod pritiskom, da svoje razkazovanje čustev podredimo zahtevam posamezne situacije, sicer smo se prisiljeni soočiti z družbenimi sankcijami, na primer s strani prijateljev, družine in delodajalcev. Vsi se moramo naučiti, da čutimo ali vsaj navidezno kažemo, da čutimo ustrezna čustva za ustrezne družbene situacije. Čustvena nepokorščina, na primer smeh na pogrebu ali jeza oziroma nezadovoljstvo na praznovanju, je sankcionirana.

Klasičen primer študije pritiskov za upravljanje čustev je študija Upravljanje srce (The Managed Heart), ki jo je s stevardesami letalskih družb izvedla Arlie Hochschild (1983). Hochschild opisuje stres, izvirajoč iz upravljanja čustev, ki ga morajo izvajati stevardese, da lahko v utesnjenih zaprtih prostorih letal nenehno ostajajo vedre in živahne. Navaja tri značilne oblike prilagoditev, ki jih morajo stevardese izvesti zaradi pričakovanja, da so vedno vesele, od katerih ima vsaka svojo negativno plat. Nekatere stevardese se poistovetijo z vlogo vedno veselih oseb ter poskušajo svoje notranje življenje prilagoditi zunanjemu nasmehu. Hochschild nakazuje, da ta način vodi v izgorelost. Nekatere stevardese se zavedajo razlike med njihovim notranjim razpoloženjem in njihovo storilnostjo ter čutijo krivdo, da niso zmožne biti tako vedre, kot od njih pričakujejo. Zopet druge so pomirjene z dejstvom, da je njihova vedrost zgolj igra, vendar pa to vodi do občutka odtujenosti od poklica.

Ta vrsta »čustvenega dela« in problem urjenja v negovalnih in storitvenih poklicih, pri katerih je treba doseči določeno mero čustvene nenavezanosti, da se prepreči izgorelost, vendar ne tolikšne nenavezanosti, da bi prišlo do odtujitve ali neučinkovitosti, sta bila deležna obsežnih študij na raznolikih področjih, kot so pustolovski vodniki (Sharpe, 2005), pogrebniiki (Cahill, 1999) in detektivi (Stenross in Kleinman, 1989). Ideja je bila razširjena tudi na proučevanje »čustvenih opravil«, ki jih ljudje opravljajo z družino in prijatelji, na primer razkrivanje zanimanja za drugo osebo, opravičevanje po prerekanju in izkazovanje naklonjenosti (Hochschild, 1979; Erickson, 1993).

Mnogi, ki delajo na področju sociologije čustev, privzemajo stališče Arlie Hochschild, da so s pritiski za upravljanje lastnih čustev, še posebej pri prilagajanju lastnega razpoloženja za sočasno čustveno nenavezanost in vsaj navidezno izražanje pripravljenosti za pomoč, prijetnega razpoloženja in angažiranosti, povezana dolgoročna psihološka tveganja in stres. Organizacijski psiholog Dieter Zapf je na primer pred kratkim odkril, da telefonski tržniki, ki so na delu prisiljeni ohranjati prijazno razpoloženje in prenašati žalitve strank, deležni večje količine dolgoročnega stresa kot tisti, ki so imeli dovoljenje, da se jeznim ljudem odzovejo neprijazno (UPI, 2008).

V tej zvezi bi bilo mogoče obetavnost učinkovin ali naprav za upravljanje razpoloženja obravnavati kot sredstva, ki bi lahko okrepila posameznikovo odtujenost od njegovih »avtentičnih« čustev. Kaj pa, če bi zmogljivost za povzročanje razpoloženja dejansko omogočila, da bi se v celoti počutili avtentično srečne?

Določena točka srečnosti in povratne zanke pozitivnih afektov

Tako kot sociologija čustev sta v zadnjih dveh desetletjih naglo napredovala tudi področje pozitivne psihologije in proučevanje primerjalnega »subjektivnega ugodja«. Na področju »hedoničnih študij« je trenutno pogosto poudarjena že skoraj vsakdanja ideja, da je približno polovica variacij v vsakodnevnem subjektivnem doživljanju srečnosti med ljudmi določena ob rojstvu, glede na posameznikovo genetiko in nevrokemijo, medtem ko je druga polovica izpostavljena pozitivnim in negativnim vplivom vzgoje, socialnih okoliščin, življenjskih dogodkov in razmerij. Ta prvotna možganska nastavitev se imenuje »določena točka srečnosti« (Lykken, 1999; Weiss, 2008) in postavlja močno omejitev glede tega, v kolikšni meri je mogoče spremeniti razpoloženje s terapijo s pogovorom, novimi prijatelji ali drugačnim življenjskim slogom. Ne glede na to, ali zadenete na loteriji ali če vam pogori hiša, se boste v razponu nekaj mesecev znova vrnili na svojo določeno točko srečnosti.

Problem dokajšne neprožnosti subjektivnega ugodja otežuje še povratna zanka, ki zagotavlja, da bodo na splošno prirojeno srečnejši ljudje doživeli tudi več življenjskih izkušenj, ki povečujejo spremenljive okoljske vidike življenja, ki znova učinkujejo na srečnost. Srečnejši ljudje so uspešnejši pri doseganju družbenih, delovnih in življenjskih ciljev. Pri srečnejših ljudeh je bolj verjetno, da se bodo poročili in tudi ostali poročeni, da bodo imeli več prijateljev, da bodo pripadali več skupinam in združenjem in da bodo delovali kot prostovoljci. Srečnejši ljudje so bolj ocenjeni pri njihovih nadrejenih in zaslužijo več denarja. Srečnejši ljudje so tudi bolj zdravi in živijo dlje (Lyubomirsky, King in Diener, 2005; Oishi, Diener in Lucas, 2007; Gamma in drugi, 2008; Walker, 2006). Povratno pa poroka, prijatelji, premožnost, uspeh pri delu in zdravje povzročajo, da so ljudje še srečnejši. Določanje vzroka in posledice je v tem primeru težavno, bistveno pa je, da je zmožnost za srečnost ob rojstvu porazdeljena neenakomerno, nato pa jo družba skozi potek posameznega življenja kaznuje ali nagraduje.

Določena točka srečnosti ni edini del posameznikove osebnosti, ki je določen ob rojstvu. Veliko psihologov je prepričanih, da značilnosti osebnosti določa in karakterizira predvsem pet dejavnikov – odprtost, vestnost, ekstravertiranost, sprejemljivost in nevroticizem (Thurstone, 1934). Vsak osebnostni dejavnik je prav tako v večji meri določen ob rojstvu, pri čemer študije dvojčkov nakazujejo, da se dednost teh petih dejavnikov giblje v razponu od 40 do 60 odstotkov (Jang, Livesley in Vernon, 1996; Bouchard in McGue, 2003).

Ti dejavniki so v vzajemni zvezi tako s številnimi vrstami družbene zmogljivosti kot tudi z razpoloženjem in srečnostjo. Visoka raven nevroticizma in nizka raven sprejemljivosti sta v vzajemni zvezi z nesrečnimi razmerji, konflikti, zlorabami in ločitvami. Visoka raven ekstravertiranosti je v vzajemni zvezi s sklepanjem prijateljstev in ohranjanjem srečnega zakona, visoka raven vestnosti in sprejemljivosti pa je v vzajemni zvezi z zadovoljstvom pri zmenkih. Zmogljivost pri delu je v vzajemni zvezi z visoko ravno vestnosti, sprejemljivosti, ekstravertiranosti in odprtosti ter nizko ravno nevroticizma. Ekstravertiranost in sprejemljivost napovedujeta prostovoljno delovanje v skupnosti ter zasedanje vodilnih položajev v organizacijah znotraj

skupnosti. Ekstravertiranost, vestnost in sprejemljivost napovedujeta zdravje in dolgoživost (Ozer and Benet-Martinez, 2006).

Teh pet dejavnikov je znova povezanih s srečnostjo in subjektivnim ugodjem. Nevroticizem je v negativni, ekstravertizacija in vestnost pa v pozitivni povezanosti s srečnostjo (Hayes and Joseph, 2003). Nekatere raziskave nakazujejo, da je mogoče posameznikovo določeno točko srečnosti v celoti razložiti z njegovimi ali njenimi določenimi točkami osebnosti (Weiss in drugi, 2008).

Morda lahko glede na ta razvijajoči se model vloge osebnosti pri določanju srečnosti izpolnimo vprašanje »Bi bilo dobro, če družbene skupine in družba s pritiski pripravijo posameznike do spremembe možganov s ciljem večje srečnosti?« v »Bi bilo dobro, če družbene skupine in družba s pritiski pripravijo posameznike do spremembe možganov s ciljem večje odprtosti, vestnosti, ekstravertiranosti, sprejemljivosti ter manjše nevrotičnosti, s tem pa tudi večje srečnosti?«. Ne glede na to, kakšna je končna narava genskih in nevrokemičnih temeljev posameznikovih določenih točk srečnosti in osebnosti, se zmožnost za njihov nadzor ali celo trajno prilagoditev vztrajno večja. Upoštevajoč vse osebne, skupinske in družbene koristi, ki bi lahko nastale zaradi sposobnosti prilagajanja razpoloženja za boljšo skladnost z družbenimi pričakovanji, kakšna bi torej lahko bila nekatera od tveganj?

Tveganja

Neavtentičnost in samožrtvovanje

Eden izmed ugovorov temu neškodljivemu modelu družbenih pritiskov za upravljanje razpoloženja trdi, da čeprav bi se oseba, ki bi uporabljala upravljanje razpoloženja, čutila radodarno, potrpežljivo in srečno, ko bi skrbela za vpijočega otroka, ježno stranko ali umirajočega prijatelja, bi kljub vsemu lahko še vedno obstajala določena mera globljega zavedanja o neavtentičnosti teh površinskih občutkov (Walker, 2006). Ta skrb domneva, da globoko v možganih obstaja avtentični opazovalec in sprožitelj čustev, ki ga je mogoče ločiti od dela možganov, ki čutijo srečnost, kar je iluzija, ki jo doživljajo mnogi od nas. Lahko čutimo ločenost od naših čustev, se opazujemo, kako jih čutimo, vendar z občutkom, da se del nas nahaja nad njimi. Vendar pa je ta nenavezani opazovalec brezstrasten, neavtentično sebstvo, ki ga buri jeza, sovraštvo ali hrepenenje. Neavtentičnosti ni, ker ločnica poteka med čutilcem in opazovalcem, ne med dvema različnima nasprotnima čutilcema.

Na primer, ljudje, ki trpijo za depresijo, lahko doživljajo občutek notranjega opazovalca, ki opaža depresijo in nato izboljšano razpoloženje zaradi zdravljenja ali manične faze bipolarnе motnje. Vendar pa ta opazovalec ne doživlja srečnosti kljub depresiji ali žalosti kljub izboljšanju zdravljenе depresije. Kakršno koli čustveno stanje že doživljamo, naravno ali povzročeno, je to edino avtentično čustvo, ki ga občutimo v danem trenutku.

Morda pa bi moteča neavtentičnost naših čustev lahko vseeno prodrla na površje, če upravljanje razpoloženja ne bi bilo del neprekinjene terapije. Tako bi lahko upravljanje razpoloženja uporabili za sprožitev spokojnega odziva na zahteven delovni dan, nato pa bi zvečer, ko bi terapija popustila, čutili stud, ker se nismo odzvali z večjo jezo ali silo. Razlika med našimi normativnimi pričakovanji glede našega vedenja in vedenja, ki ga bomo kazali pod vplivom upravljanja razpoloženja, ne bo enaka. Nekateri ljudje bodo cenili dejstvo, da so v mediciranem stanju zmožni obvladovati jezo v odnosih z družino in sodelavci, medtem ko bodo drugi imeli njihovo medicirano vedenje za nenormalno in neavtentično, škodljivo za njihove interese, avtoriteto in družbeni

status. Slednji skupini se bodo družbeni pritiski za uporabo upravljanja razpoloženja morda zdeli odtujljivi, zato se bo morda odločila za življenje s posledicami neizpolnjevanja družbenih pričakovanj. Walker (2006) to poudarja v svojem eseu, kjer brani »biosrečnost«: »...smiselno bi bilo, da bi zagovorniki biosrečnosti kritikom priznali, da umetno ustvarjanje srečnosti ne bo vodilo k avtentični srečnosti za vse. Kajti če razumemo 'avtentično' v pomenu 'v skladu z vrednotami, cilji in prepričanji osebe', potem je jasno, da bo avtentična srečnost nekaterim pomenila živeti v omejitvah, ki jih določa posameznikov genom. ... (toda) tudi če priznamo, da tehnologija vpeljuje umetno srečnost, vsaj v nekaterih primerih obstajajo dobri razlogi za domnevo, da je povzročena srečnost avtentična, in je ta srečnost v tem pomenu tudi resnična.« (glej Walker, 2006)

Nepriprava strpnost za nevzdržno

Odvisno od tega, kateri vidiki razpoloženja in osebnosti so upravljani ter na kakšen način, obstaja možnost, da bo nadzor razpoloženja spodbujal škodljivo samozatajevanje in strpnost do nevzdržnega. Vendar pa iz kemične potrpežljivosti ne sledi nujno zmanjšana zmožnost prepoznati in popraviti slabe situacije. Celo normalno najsrečnejši in najsprejemljivejši ali ekstravertirani ljudje lahko prepoznajo in se upirajo nelegitimni avtoriteti. Izvajanje upravljanja jeze še ne povzroči, da bi zadevni posameznik užival v tem, da nanj vpijejo v službi ali da ga njegovi otroci ne spoštujejo.

Nasprotno, obstajajo razlogi za domnevo, da bi bili ljudje, ki upravljajo svoje razpoloženje, učinkovitejši pri samouveljavljanju in organiziranem odporu. Srečnejši ljudje se dejansko uveljavljajo bolj kot žalostni ljudje, depresivni pa imajo najmanjšo zmogljivost za samouveljavljanje. Zmožnost potlačiti jezo in ohraniti potrpežljivost po navadi povzroča, da so ljudje učinkovitejši pri samouveljavljanju in nadzoru. Sprejemljivost in ekstravertiranost povečujeta velikost posameznikovega socialnega omrežja in izboljšujeta zmožnost mobilizacije socialnih omrežij. Razpoložensko izboljšani bi bili učinkovitejši pri opozarjanju policije na ljudi, ki zlorablajo druge, ali pri organizaciji skupine za ozaveščanje, delavskega sindikata ali politične stranke.

Vendar pa prav zaradi verjetnosti, da bo upravljanje razpoloženja okrepilo moči državljanov in delavcev, ne moremo izključiti možnosti za razvoj terapij, ki bi bile zasnovane tako, da bi uporabniku dajale zgolj zadovoljstvo pri opravljanju dodeljenih nalog ne glede na to, kako dolgočasne in ponižujoče bi že bile, brez kakršnih koli stranskih učinkov krepitve moči posameznikov. Čeprav se takšna možnost delno sklada s totalitarnimi nameni uporabe učinkovine soma, ki jih je Aldous Huxley nakazal v *Krasnem novem svetu*, bo ustrežnejše, da jo poimenujemo »Sizifova učinkovina«, po miselnem poskusu Jonathana Gloverja (1984) v knjigi *Kakšna vrsta ljudi naj obstaja?* (*What Sort of People Should There Be?*). Glover se sprašuje, kaj bi bilo narobe s terapijo, ki bi Sizifu omogočala navdušenje in veselje ob opravljanju njegove nesmiselne, neskončne kazni potiskanja skale navzgor po hribu. Z rabo takšne učinkovine bi bil suženj lahko najsrečnejši kot suženj, zlorabljen žena pa vesela v svoji podrejenosti in ponižanju.

Še bolj skrb zbujajoča za napoved na splošno neškodljivih družbenih pritiskov za inženiranje razpoloženja in osebnosti v smeri udejstvovanja in uspevanja je pripomba, da bodo v prihodnosti najverjetneje še vedno obstajale skupine, kot so strukturno brezposelni ter izolirane osebe s fizičnimi okvarami. Pritiski za upravljanje razpoloženja bi v njihovem primeru lahko delovali zgolj v smeri spodbujanja popolne pasivnosti, s spremljajočo srečnostjo ali brez nje.

Obe možnosti, Sizifova učinkovina in raba upravljanja razpoloženja za vsiljevanje pasivnega sodelovanja marginalnih skupin, poudarjata potrebo po uveljavljanju cilja uspevajoče osebnosti

v sklopu upravljanja in javnih politik na splošno in regulacije nevrotehnologij posamezno. Tudi če bo glavna težnja pritiskov za pokoritev družbenim pričakovanjem koristna za posameznike in družbo, bo vedno obstajala potreba po kritičnem demokratičnem pregledovanju tega, ali tehnologije spodbujajo udejstvovanje, dinamičnost in uveljavljanje, ali pasivnost in statičnost.

Stranski učinki, odvisnost in tveganja za zdravje

Še eno tveganje je možnost, da bi bili stranski učinki terapij za upravljanje razpoloženja lahko neznani, ljudje pa bi se čutili prisiljene jih uporabljati, čeprav imajo škodljive posledice. Eden verjetnih stranskih učinkov je, da bo vsakršna terapija, ki dviga razpoloženje, najverjetneje oblikovala močno potrebo po redni uporabi. Terapija bi lahko imela dolgoročne učinke na delovanje živčnih prenašalcev, kot jih imajo amfetamini in opiodi, kjer razpoloženje po prenehanju jemanja učinkovine pade pod prvotno raven. To samo po sebi ne pomeni problema, dokler je terapija, kot na primer kofein, poceni, široko dostopna in nima drugih negativnih stranskih učinkov ali tveganj za zdravje. Toda če bi sredstvo za spreminjanje razpoloženja, ki oblikuje potrebo po redni uporabi, pomenilo tveganje za zdravje ali odločanje, tako kot alkohol, bi moralo biti redno demokratično pregledovanje obsežnejše.

Okrepitev pohlepa, agresije in sovraštva

Končna skrb o družbenih pritiskih za upravljanje razpoloženja so institucije, ki bi lahko imele razloge za spodbujanje pohlepa, agresije in sovraštva. Oglaševanje je oblika družbenega pritiska, ki si prizadeva zbuditi občutke neustreznosti, pohlepa in zavisti. Vojska in športne ekipe si želijo izkoristiti in usmerjati agresijo. Cerkev ima potrebe po zbujanju strahu in strahospoštovanja.

Vendar pa so vsi ti negativni primeri omejeni in začasni v primerjavi z nasprotnimi pritiski za spodbujanje pozitivnih razpoloženj in uspevajoče osebnosti. Vojski in športu so na bojišču in igrišču pomembnejše kot agresija zmogljivosti za čustveno samoregulacijo, prizadevnost in skupinsko delo. Cerkve se bolj zavzete za spodbujanje zmernosti, sprejemljivosti in skupinske solidarnosti kot pa strahu pred pogubljenjem. Oglaševalcem je dovoljeno uporabljati najnovejše in najbolj subtilne oblike spreminjanja razpoloženja za spodbujanje pridobivanja in poistovetenja z blagovnimi znamkami, vendar pa je malo verjetno, da bi potrošniki privolili v pritiske za trajno spremembo lastne možganske kemije, da bi postali osebnostno manj izpolnjeni z večjo motivacijo po porabi. Prav nasprotno, verjetno je, da bo spreminjanje razpoloženja zmanjšalo slabo delujoče poskuse iskanja srečnosti v materialni lastnini.

Sklepi

Obstajajo tveganja, da se bo civilizacija razvijala tako, da bodo posamezniki prostovoljno spreminjali lastno razpoloženje in osebnost, da bi se prilagodili pričakovanjem družine, prijateljev in delodajalcev. Resno tveganje je možnost, da bi se naučili, kako izboljšati razpoloženje na način, ki bi ljudem podelil veliko zadovoljstvo pri dolgočasnih opravilih ali v situacijah zlorabe. Ljudje bi lahko segali po teh oblikah izboljševalcev razpoloženja, ker so pot najmanjšega

odpora v primerjavi s prizadevanji, ki bi bila potrebna za dejansko spremembo njihovega položaja. Pravzaprav ljudje to počnejo že danes, večinoma tako, da svoja pričakovanja prilagodijo svojemu položaju. Ena izmed ironij hedoničnega raziskovanja je, da je prebivalstvo v nekaterih državah, kot je na primer Nigerija, v povprečju dokaj srečno, vendar le zato, ker ima tako majhna pričakovanja. Potrebni so nenehna budnost, razprava in pregledovanje, s katerimi bi zagotovili, da se nevrotehnologije ne bi uporabljale za prilagajanje ljudi okoliščinam, ki bi jih bilo treba dejansko spremeniti, ter s tem omejile človeško uspevanje.

Vendar pa se v celoti gledano zdi verjetno, da nas bodo družbeni pritiski spodbujali uporabljati nevrotehnologije zato, da bomo bolj prijazni, manj plahi, manj nevrotični in samo-zaverovani, bolj potrpežljivi in zmerni ter na splošno srečnejši. V nasprotju s skrbmi rousseaujevskih skeptikov, ki domnevajo, da civilizacija zahteva podreditev naše prave, neukročene narave, ter da bomo nesrečni, dokler bo naš notranji plemeniti divjak v verigah, ima civilizacija dejansko močne razloge za spodbujanje naše srečnosti in uspevajoče osebnosti. Glavno tveganje, zaradi katerega moramo biti zaskrbljeni v primeru tehnologij za upravljanje razpoloženja, je predvsem v tem, ali so bile dobro raziskane in ali so varne, poceni in široko dostopne.

Prevedel Toni Pustovrh

Literatura

- BAUMGARTNER, T. ET AL. (2008): Oxytocin Shapes the Neural Circuitry of Trust and Trust Adaptation in Humans. *Neuron* 58 (22. maj): 639–650.
- BOUCHARD, T. J. IN MCGUE, M. (2003): Genetic and environmental influences on human psychological differences. *Journal of Neurobiology* 54: 4–45.
- CAHILL, S. E. (1999): Emotional capital and professional socialization: The case of mortuary students (and me). *Social Psychology Quarterly* 62: 101–116.
- ERICKSON, R. J. (1993): Reconceptualizing Family Work: The Effect of Emotion Work on Perceptions of Marital Quality. *Journal of Marriage and the Family* 55(4): 888–900.
- GAMMA, A., ANGST, J., AJDAČIČ-GROSS, V. IN RÖSSLER, W. (2008): Are hypomanics the happier normals? *Journal of Affective Disorders* 108(4).
- GLOVER, J. (1984): *What Sort of People Should There Be?* London, Penguin.
- HAYES, N. IN JOSEPH, S. (2003): Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences* 34(4): 723–727.
- HOCHSCHILD, A. R. (1979): Emotion Work, Feeling Rules and Social Structure. *American Journal of Sociology* 85(3): 551–575.
- HOCHSCHILD, A. R. (1983): *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Los Angeles, University of California Press.
- JANG, K., LIVESLEY, W. J. IN VERNON, P. A. (1996): Heritability of the Big Five Personality Dimensions and Their Facets: A Twin Study. *Journal of Personality* 64: 577–591.
- LYKKEN, D. T. (1999): *Happiness: What Studies on Twins Show Us about Nature, Nurture, and the Happiness Set Point*. New York, Golden Books.
- LYUBOMIRSKY, S., KING, L. IN DIENER, E. (2005): The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin* 131(6): 803–855.

- OISHI, S., DIENER, E. IN LUCAS, R. E. (2007): The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy? *Perspectives on Psychological Science* 2 (4): 346–360.
- OZER, D. J. IN BENET-MARTINEZ, V. (2006): Personality and the Prediction of Consequential Outcomes. *Annual Review of Psychology* 57: 401–421.
- RUSHTON, J. P. (2006): Genetic and environmental contributions to pro-social attitudes: a twin study of social responsibility. *Proc. R. Soc. Lond. B* (2004) 271: 2583–2585.
- SAVULESCU, J. IN SANDBERG, A. (2008): Neuroenhancement of Love and Marriage: The Chemicals Between Us. *Neuroethics* 1(1): 1874–5490.
- SHARPE, E. K. (2005): Going above and Beyond: the Emotional Labor of Adventure Guides. *Journal of Leisure Research* 37(1): 29–50.
- SHRODER, T. (2007): The Peace Drug. *Washington Post* (25. november): W12.
- STENROSS, B. IN KLEINMAN, S. (1989): The highs and lows of emotional labor: Detectives' encounters with criminals and victims. *Journal of Contemporary Ethnography* 17: 435–452.
- THOMPSON, M. R. ET AL. (2007): A role for oxytocin and 5-HT(1A) receptors in the prosocial effects of 3,4 methylenedioxymethamphetamine. *Neuroscience* 146(2): 509–514.
- THURSTONE, L. L. (1934): The vectors of the mind. *Psychological Review* 41: 1–32.
- UNITED PRESS INTERNATIONAL. (2008): Scientist: Smiling can hurt your health. Dostopno prek: http://www.upi.com/NewsTrack/Top_News/2008/05/16/scientist_smiling_can_hurt_your_health/2772/ (16. maj 2011).
- WALKER, M. (2006): In Praise of Bio-Happiness. IEET White Paper. Dostopno prek: <http://ieet.org/archive/IEET-02-BioHappiness.pdf>
- WEISS, A., BATES, T. C. IN LUCIANO, M. (2008): Happiness Is a Personal(ity) Thing: The Genetics of Personality and Well-Being in a Representative Sample. *Psychological Science* 19(3): 205–210.