

Sumar

- 1** Știi dacă ești fericit?
Efectele dispoziției și ale fixării11
- 2** Există o definiție a fericirii?
Starea de bine subiectivă contra stării de bine psihologice ... 14
- 3** De ce sunt două lucruri atât de diferite a fi fericit
în viață și a fi fericit cu viața pe care o trăiești?
Fericirea trăită și fericirea amintită19
- 4** Plutești?
Psihologia experienței optimale21
- 5** Fericirea poate fi o simplă problemă de matematică?
Raportul lui Losada26
- 6** Fericirea este contagioasă?
Mecanismele propagării fericirii în rețelele sociale30
- 7** Unde te afli tu față de fericire?
Scara fericirii subiective33

1

Știi dacă ești fericit?

Efectele dispoziției și ale fixării

În ciuda progreselor științifice în materie de imagerie cerebrală sau de psihoneuroendocrinologie, nu există la ora actuală nicio unitate de măsură obiectivă care să permită măsurarea exactă a fericirii unui individ. În așteptarea unui termometru minune, care ar permite evaluarea nivelului stării de bine la fel cum se măsoară temperatura, cercetătorii au fost nevoiți să se mulțumească cu cel mai bun indicator existent la ora actuală: pur și simplu... răspunsul la întrebarea: „Ești fericit?” Astfel, majoritatea cunoștințelor științifice despre fericire provine din studii în care li s-a cerut participanților să raporteze, pe o scară numerică, nivelul stării lor de bine sau de satisfacție în viață.

Dar știm cu adevărat dacă suntem fericiți?

Este întrebarea pe care și-a pus-o Norbert Schwarz. Alături de colaboratorii săi, a condus o serie de studii pentru a determina felul în care indivizii, în mod general, își evaluează satisfacția în viață (Schwarz și Strack, 1991). Într-unul din aceste studii, cercetătorii au studiat efectele dispoziției asupra evaluării satisfacției. Înainte de a întreba participanții despre nivelul stării lor de bine, experimentatorul le-a cerut să facă câteva copii xerox pentru el; o monedă de 10 cenți fusese

astăzi“ sau: „Care este climatul regiunii tale?“ înainte de a interoga subiecții despre nivelul lor de satisfacție în viață este suficient ca să se neutralizeze influența acestor factori asupra judecății. Atunci când sunt luate precauții de acest tip, persoanele par de fapt relativ stabile în evaluarea nivelului lor de fericire.

2

Există o definiție a fericirii?

Starea de bine subiectivă contra stării de bine psihologice

În fond, ce înseamnă să fii fericit, mă vei întreba. Iată o întrebare extrem de „vastă“. Pentru a răspunde la ea, gândește-te mai întâi la exemplul următor. Niște oameni de știință te anunță că tocmai au creat o mașină de fericire. Odată creierul conectat la mașinărie, îți vei petrece restul zilelor trăind viața la care ai visat întotdeauna: nimic nu va fi imposibil! Mai bine chiar, computerul este dotat cu un sistem care te va face să uiți că ești conectat la el. Imposibil să știi atunci că ceea ce trăiești nu este real. Întrebare: dorești cu adevărat să te conectezi la aparat? O viață alcătuită din senzații de plăcere poate fi calificată drept o viață fericită?

Această ultimă întrebare a învrăjbit gânditori și filozofi încă din antichitate. De mai bine de 2000 de ani, îi distingem pe cei pentru care fericirea este ceea ce *se simte* aici și acum (ex: Epicur, Erasmus) și cei care le spun un „nu“ sălbatic, afirmând că fericirea nu este posibilă fără virtute, adică fără o viață bine condusă moral (ex: Aristotel). Același conflict se regăsește, tradus în termeni actuali, și la oamenii de știință din prezent. Pentru unii, fericirea înseamnă să trăiești multe emoții pozitive, puține emoții negative și să ai un sentiment general de satisfacție în viață. Pentru alții, este

vorba mai degrabă să dai un sens vieții, să te accepți pe tine, să ai relații sociale înfloritoare și, cum se spune, „să te realizezi pe deplin“. Pentru primii, partizanii teoriei *subjective well-being* (stare de bine subiectivă), o persoană căreia îi face plăcere să tortureze pisoii adorabili poate foarte bine să-și găsească fericirea. Pentru ceilalți, apărătorii ideii *psychological well-being* (stare de bine psihologică), este de neconceput ca un asemenea individ să fie cu adevărat fericit, și niște îngrijiri psihiatrice de urgență ar fi mai mult decât indicate! Unii ajung chiar să afirme că un vechi nazist care se lăfăie pe o plajă din America Latină nu este cu adevărat fericit, spre deosebire de un misionar pios, torturat de canibali!

În prezent, majoritatea cercetătorilor adoptă curentul *subjective well-being*. La acest tip de fericire *resimțită* se raportează și diferitele experiențe evocate în această lucrare. Chiar dacă mai are încă apărători, trebuie spus că această concepție de *psychological well-being* este bazată pe valori mai degrabă moralizatoare. Și o viziune esențial occidentală: nu este sigur că un indian din Amazonia are nevoie să fi urcat toate treptele piramidei lui Maslow pentru a fi fericit! La urma-urmei, dacă cineva *se simte* fericit, nu asta contează cu adevărat?

Dacă majoritatea studiilor științifice prezintă fericirea prin prisma stării de bine subiective și așadar a emoțiilor, încă mai trebuie căzut de acord asupra identificării emoțiilor pozitive care provoacă fericirea. Aici se pare că și cultura joacă un rol preponderent. Americanii, de exemplu, asociază fericirea cu veselia, energia și dinamismul; valorizează emoțiile puternice și amețitoare. Indienii sau chinezii, în schimb, văd fericirea ca pe o stare de pace și de armonie interioară: privilegiază emoțiile mai puțin intense și mai senine. Aceste diferențe ar fi de altfel dobândite foarte devreme în timpul copilăriei, mai ales prin intermediul poveștilor pentru copii.

plasată sub geamul multifuncționalei, dar numai pentru o jumătate dintre subiecți. Rezultatele acestei manipulări simple sunt surprinzătoare. Găsirea celor 10 cenți amărâți a fost suficientă pentru ca participanții „norocoși” să-și estimeze viața în ansamblu mai satisfăcătoare decât o estimau participanții ceilalți. Cercetătorii au obținut prin urmare aceleași rezultate introducând alte elemente de schimbare a dispoziției: distribuirea prealabilă către anumiți participanți (nu tuturor) a unor batoane de ciocolată, interogarea unora despre o zi însorită și a altora despre una ploioasă, sau despre o victorie ori o înfrângere a echipei lor de fotbal preferate. Plecând de la fiecare dintre aceste cazuri, putem trage concluzia următoare: dispoziția în care ne găsim în momentul prezent ne determină între 41% și 53% din sentimentul de satisfacție față de întreaga noastră existență.

De ce dispoziția de moment are atât de multă importanță? Psihologii propun două motive majore.

Primul decurge din faptul că determinarea gradului de fericire este o chestiune extrem de complexă. Cum ne este foarte greu să ne evaluăm în mod exhaustiv satisfacția în ansamblu, raportată la numeroasele fațete care ne compun existența, vom avea tendința să ne bazăm pe emoțiile noastre de moment: indicatori care, desigur, au un mic grad de precizie, dar care cer din partea noastră mult mai puțin efort intelectual decât o analiză complexă!

Al doilea motiv vine din ceea ce specialiștii memoriei numesc *efectul congruenței dispoziției*. Acesta ne afectează capacitățile de rememorare astfel încât amintirile sunt în mod frecvent congruente cu starea noastră de spirit de moment. Astfel, dacă li se cere unor indivizi să studieze o listă de cuvinte, și apoi se trece la o schimbare de dispoziție pozitivă sau negativă, participanții veseli își vor aminti mai bine cuvintele pozitive, în timp ce participanții triști își vor aminti mai multe cuvinte negative (Ucross, 1989). Prin

urmare, o persoană cu o bună dispoziție care-și face bilanțul vieții își va aminti mai ușor amintirile pozitive decât cele negative. Va trage fără îndoială concluzia că este în mod relativ mai fericită.

Dispoziția nu este singura care ne joacă feste. Daniel Kahneman, laureat al premiului Nobel în economie, a scos în evidență un alt resort important care ne poate afecta evaluarea satisfacției vieții: *iluzia fixării* (*focusing illusion*).

Gândește-te, de exemplu, că ești întrebat care dintre locuitorii sunt mai fericiți, cei din nordul sau din sudul Franței. Dacă Sudul ți se pare a fi răspunsul potrivit este clar, ai devenit cu siguranță victima *iluziei fixării*, adică acorzi probabil o importanță exagerată caracteristicii evidențiate în întrebarea – în acest caz, climatul – uitând că esențialul a ceea ce constituie sursele fericirii în existența cotidiană (viața de familie înfloritoare, prietenii, calitatea muncii etc.) este identic în cele două regiuni.

Un studiu al lui Strack, Martin și Schwarz (1988) ilustrează acest fenomen. Atunci când le punem studenților întrebarea: „Cât de fericit ești în viață?” apoi îi întrebăm: „Câte întâlniri amoroase ai avut luna trecută?”, relația între cele două variabile este absolut nulă. În schimb, atunci când ordinea întrebărilor s-a inversat, numărul întâlnirilor și sentimentul fericirii în viață sunt corelate pozitiv foarte puternic: „celibatarii” se estimează mult mai puțin fericiți decât Don Juanii. Deoarece s-a discutat despre asta la început, participanții acordă o importanță exagerată vieții amoroase în estimarea fericirii generale.

Dacă evaluările noastre subiective sunt atât de piezișe, este atunci imposibil să aflăm dacă cineva este fericit? Nu neapărat.

Regăsim o constantă în studiile citate mai sus: efectele dispoziției sau ale fixării dispar dacă participanții își dau seama de influența lor. De exemplu, simplul fapt de a întreba: „Cum te simți








Profesoara Jeanne Tsai și colegii de la Universitatea din Stanford au comparat (în 2007) literatura pentru copii din SUA și Taiwan, pentru a vedea dacă există diferențe în modul în care fericirea este reprezentată în ele. Au selecționat și trecut prin sită cele mai bine vândute 20 de titluri de cărți pentru copii cu vârste între 4 și 8 ani, în fiecare țară. Cercetătorii s-au axat pe trei criterii:

- *Tipul de activitate efectuat de personajele poveștii:* fiecare dintre acțiunile fiecărui personaj de poveste primea un scor de excitație de la 1 (personajul este așezat sau își face sista) la 3 (personajul aleargă, se joacă, sare etc.). Aceste scoruri erau apoi adunate pentru a obține o notă de excitație totală.

- *Intensitatea emoțiilor exprimate de personaje:* fiecare desen al cărții era codat în funcție de felul în care personajele exprimau puține sau multe emoții (gura închisă sau larg deschisă, privire neutră sau privire pătrunzătoare...).

- *Mărimea zâmbetului:* de fiecare dată când un protagonist al poveștii zâmbea, cercetătorii raportau la mărimea feței suprafața acoperită de surâs.

Conform diferențelor culturale exprimate la vârsta adultă, cărțile pentru copiii americani descriau în general activități mai „excitante” și desenele personajelor erau mai exuberante (vezi tabelul de mai jos). Printre altele, comparativ cu zâmbetele taiwaneze, cele americane ocupau, în medie, cu 15% mai mult din suprafața feței.

Descriere	Față	Procentajul timpului în care personajele afișează expresia	
		SUA	Taiwan
Privire neutră		2%	4%
Ochii mari deschiși		14%	6%
Ochi „arcuiți”		8%	5%
Gură cu colțuri lăsate		19%	14%
Gură deschisă		20%	16%
Față „excitată”		7%	6%
Față „calmă”		3%	11%

Mai trebuie? Atunci când li se cere copiilor să spună care dintre cele două fețe (excitată sau calmă) pare cea mai fericită, micuții americani selecționează fața excitată cu o probabilitate de opt ori mai mare ca micuții taiwanezi.

În sfârșit, în a treia parte a studiului – și asta-i va interesa cu siguranță pe părinți – cercetătorii le-au citit copiilor de diferite naționalități un tip sau altul de poveste (americană sau

ce contează cel mai mult pentru a avea o bună amintire a experienței (călătorie, discuție, relație amoroasă...) este cum s-a terminat.

Într-un studiu extrem de îndrăzneț, ale cărui concluzii au fost apoi contestate în numeroase rânduri, Redelmeier și colaboratorii (2003) au rugat 650 de pacienți, care tocmai trecuseră printr-o colonoscopie, să răspundă la întrebarea: pe o scară de la 1 la 10, cât de dezagreabilă a fost colonoscopia? Subiecții fuseseră repartizați aleatoriu în două grupe. Pentru jumătate dintre pacienți, era vorba despre o colonoscopie clasică, pentru cealaltă, de aceeași procedură prelungită cu o scurtă perioadă în timpul căreia se lăsa sonda în rect fără să fie mișcată (ceea ce este relativ dezagreabil, dar mai puțin neplăcut ca procedura colonoscopiei în sine). În timp ce, cu toată obiectivitatea, experiența grupului din urmă era mult mai rea (60 de minute de colonoscopie + 10 minute suplimentare de sondă, contra 60 de minute de colonoscopie pur și simplu), amintirea pe care pacienții o aveau despre ea era mult mai bună! Astfel, atunci când pacienților li se cerea să spună cât de dezagreabilă a fost experiența lor per ansamblu, aceștia dădeau o notă medie de 4,9 în grupul „clasic”, și de 4,4 în cel „majorat”. În plus, anul următor, pacienții grupului cu timp majorat au revenit la o colonoscopie suplimentară față de cea anuală într-o proporție cu 40% mai mare decât ceilalți care suferisă colonoscopia standard.

Se vede clar că experiențele noastre de reale de plăcere sau neplăcere și amintirile pe care le avem despre ele nu se potrivesc întotdeauna perfect. În cele din urmă, care anume, experiența sau amintirea, este mai importantă pentru fericirea noastră? Problema nu este întotdeauna tranșată și răspunsul este fără îndoială în parte

propriu fiecăruia. Imaginează-ți că ți se oferă vacanța visurilor tale. Poți merge oriunde în lume și poți face absolut orice ai chef. Care ar fi destinația ta? Care ar fi programul tău? Și dacă aș adăuga acum, ca o condiție, că n-ai putea păstra nicio amintire a acestor vacanțe, asta ar schimba ceva? Ți-ai mai dori, ca până acum, să cutreieri America Latină cu rucsacul în spinare, sau ai alege să te lăfăi într-un hotel de cinci stele?

Dincolo de acest scenariu supraréalist, este poate interesant pentru fericirea noastră să se pună în mod regulat întrebarea: „Dacă n-aș păstra nicio amintire a ceea ce tocmai sunt pe punctul de a face sau am intenția să fac, oare aș mai face-o?”

4

Plutești?

Psihologia experienței optimale

Emoțiile pozitive sunt una dintre cheile fericirii. Bucurie, minunare, recunoștință, entuziasm, interes... toate contribuie activ la starea noastră de bine. Dar cunoști sentimentul de plutire (*flow*)?

Ai fost vreodată absorbit atât de mult de ceea ce tocmai făceai – scriind, navigând pe internet, sau pur și simplu discutând – încât ai pierdut cu totul noțiunea timpului? Poate că, în acest gen de situații, n-ai remarcat nici măcar că ți-era foame, că te dureau spatele sau aveai nevoie să mergi la toaletă de ceva vreme bună! Dacă răspunsul la această întrebare este „da”, atunci ai trăit deja ceea ce Mihaly Csikzentmihalyi (un punct în plus pentru cel sau cea care-i poate pronunța numele!) numește o experiență de „plutire” („*flow*”).

Plutirea (*flow* – flux, curent) este această stare agreabilă de concentrare și de stăpânire a unei activități pasionante, în care suntem

taiwaneză) înainte de a le propune diferite activități, fie calme, fie energice (ex: să bată ritmul sau să cânte sălbatic la baterie). Fără nicio surpriză, copiii cărora li se povestise o poveste taiwaneză (calmă) preferau să se lanseze într-o activitate calmă și cei cărora li se povestise una americană preferau activități mai energice.

Dragi părinți, celor cu urechi de auzit să audă! Dacă vreți copii „zen“, poate a sosit momentul să plonjați în deliciale *Orezăriei fermecate* sau în *Călătoria minunată a micuțului călugăr Chin Chin...*

■ ■ ■ Concluzie

Concepțiile asupra a ceea ce înseamnă fericirea sunt evident multiple, dar aceea conform căreia fericirea este o combinație rezultată din „multe emoții pozitive, puține emoții negative și un sentiment ridicat de satisfacție a vieții“ se impune astăzi în lumea științifică. Această concepție a *subjective well-being* se pretează cu ușurință experimentării. Este exportabilă în toate culturile, chiar dacă intensitatea experiențelor emoționale necesare fericirii diferă în diverse colțuri ale lumii. Și, din fragedă pruncie, se pare că fiecare dintre noi ar învăța ce emoții să caute pentru a fi fericit, în funcție de modelul său cultural.

3

De ce sunt două lucruri atât de diferite a fi fericit în viață și a fi fericit cu viața pe care o trăiești?

Fericirea trăită și fericirea amintită

Ai văzut că există două mari concepții ale fericirii: una subiectivă sau *hedonistă* (centrată pe plăcere și satisfacție), și una psihologică sau *eudemonică* (trimitând la o viață dreaptă și înfloritoare). Am văzut în egală măsură că cel mai bun mod de a estima fericirea hedonistă – cea mai studiată formă a fericirii de către oamenii de știință rămâne încă întrebarea directă adresată indivizilor legată de simțirea lor subiectivă: „Ești fericit(ă)?“ dar la ce trimit exact această întrebare? Pe ce anume se bazează indivizii pentru a răspunde la ea?

Conform psihologului și laureatului premiului Nobel Daniel Kahneman, folosim nediferențiat cuvântul „fericire“ în timp ce el trimitte la două aspecte fundamental diferite ale conștiinței umane. Putem fi fericiți *în* viața noastră, adică să simțim adesea fericire în existența cotidiană, și putem fi fericiți *de* viața noastră, adică să judecăm retrospectiv că suntem fericiți.

„Fericit în viață“ atinge „sinele experienței“, conștiința prezentului: aici și acum. Este acea parte din tine care-ți permite să răspunzi „da“ când medicul te apasă pe stomac și te întreabă: „Aici te doare?“ Invers, să fii „fericit de propria viață“ trimitte la „sinele amintirii“, la ceea ce ne amintim de experiențele noastre. Este partea din tine care-ți permite să răspunzi: „Nu prea rău“ când medicul te întreabă: „Cum te-ai simțit în ultima vreme?“

Problema este că amintirile pe care ni le creăm despre o experiență trăită reflectă rareori evenimentul în integralitatea lui. Ceea