

**100**

DINTRE CEI MAI  
CUNOSCUȚI EXPERTI

# **MAREA CARTE DESPRE FERICIRE**

**100** DINTRE CELE MAI  
IMPORTANTE SECRETE  
ALE FERICIRII

**COORDONATOR LEO BORMANS**

## Cuprins

|     |                                          |                                  |                                             |
|-----|------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|
| 16  | Sonja Lyubomirsky .....                  | Statele Unite ale Americii ..... | <i>Șapte mituri despre fericire</i>         |
| 21  | Alan Piper .....                         | Germania .....                   | <i>Teama de viitor</i>                      |
| 24  | Miles Little .....                       | Australia .....                  | <i>Tirania gândirii pozitive</i>            |
| 26  | Grant Duncan .....                       | Noua Zeelandă .....              | <i>Dreptul la tristețe</i>                  |
| 30  | John F. Helliwell .....                  | Canada .....                     | <i>Lecții din știința fericirii</i>         |
| 33  | Marc Fleurbaey .....                     | Statele Unite ale Americii ..... | <i>Tranziția spre starea de bine</i>        |
| 36  | Miguel Pereira Lopes .....               | Portugalia .....                 | <i>Când pesimismul funcționează</i>         |
| 41  | Dan Haybron .....                        | Statele Unite ale Americii ..... | <i>Contextul fericirii</i>                  |
| 44  | Martine Durand .....                     | Franța .....                     | <i>Măsurarea dovezii că ești fericit</i>    |
| 47  | Samuel Ho .....                          | China .....                      | <i>Fericirea universală</i>                 |
| 50  | Claire Beazley .....                     | Marea Britanie .....             | <i>Traiul în minciună</i>                   |
| 54  | Sergiu Bălățescu .....                   | România .....                    | <i>Întrebările de tip fluture</i>           |
| 58  | Meike Bartels .....                      | Olanda .....                     | <i>Genele fericirii</i>                     |
| 62  | Ragnhild Bang Nes .....                  | Norvegia .....                   | <i>Interacțiunea dintre gene și mediu</i>   |
| 65  | Joar Vittersø .....                      | Norvegia .....                   | <i>Nu cine, ci cum</i>                      |
| 69  | Hal E. Hershfield .....                  | Statele Unite ale Americii ..... | <i>Partea bună a emoțiilor amestecate</i>   |
| 72  | Alexandra Jugureanu .....                | Marea Britanie .....             | <i>De la forță externă la stare internă</i> |
| 75  | Gary T. Reker .....                      | Canada .....                     | <i>Sursele vieții trăite cu sens</i>        |
| 78  | Claudia Senik .....                      | Franța .....                     | <i>Alege ambiția!</i>                       |
| 80  | Mike W. Martin .....                     | Statele Unite ale Americii ..... | <i>Paradoxurile fericirii</i>               |
| 83  | Erich Kirchler .....                     | Austria .....                    | <i>Bani la cutie</i>                        |
| 85  | Xing Zhanjun .....                       | China .....                      | <i>Cele nouă experiențe</i>                 |
| 88  | Ahmed M. Abdel-Khalek .....              | Egipt .....                      | <i>Să înveți să ai speranță</i>             |
| 92  | Lukasz D. Kaczmarek & Jolanta Enko ..... | Polonia .....                    | <i>Sunt oamenii frumoși mai fericiți?</i>   |
| 95  | Małgorzata Mikucka .....                 | Luxemburg / Belgia .....         | <i>Căsătoria și fericirea</i>               |
| 99  | Alex C. Michalos .....                   | Canada .....                     | <i>Trezoreria</i>                           |
| 101 | Stavros A. Drakopoulos .....             | Grecia .....                     | <i>Fericirea și banii</i>                   |
| 103 | Anja Leist .....                         | Luxemburg .....                  | <i>Cel mai bun umor</i>                     |
| 106 | Anke C. Plagnol .....                    | Marea Britanie .....             | <i>Impactul voluntariatului</i>             |
| 110 | Guy Corneau .....                        | Canada .....                     | <i>Fericit fără motiv</i>                   |
| 114 | Thomas D'Ansembourg .....                | Belgia .....                     | <i>Capcanele antifericire</i>               |
| 118 | Lucie Mandeville .....                   | Canada .....                     | <i>Ecuația fericirii</i>                    |

- 122 Noraini Mohd Noor ..... Malaysia ..... *Nu neglija sufletul!*
- 126 Maarten Desmet ..... Belgia / Bhutan ..... *Fericirea națională brută*
- 130 Margie E. Lachman ..... Statele Unite ale Americii ..... *Coborâșuri și suișuri*
- 134 Gaël Brulé ..... Franța/Olanda ..... *Educația fericită: capacitatea de-a crește*
- 137 Lotta Uusitalo-Malmivaara ..... Finlanda ..... *Cum îi înveți pe alții fericirea*
- 140 Sayyed Mohsen Fatemi ..... Statele Unite ale Americii ..... *Psihologia posibilității*
- 143 David Watson ..... Statele Unite ale Americii ..... *Bate palma!*
- 146 Katia Uglanova ..... Rusia ..... *După șoc*
- 150 Pamela Abbott, Claire Wallace & Roger Sapsford ..... Scoția ..... *Fericire sovietică*
- 154 Christopher Boyce ..... Marea Britanie ..... *Când destul e destul!*
- 157 Danilo Garcia ..... Suedia ..... *Fericirea din trup, minte și psihic*
- 161 Reynaldo Alarcón ..... Peru ..... *Cele patru întrebări*
- 164 Jan-Emmanuel De Neve ..... Marea Britanie/Belgia ..... *Fundația unei vieți înfloritoare*
- 167 Fred Luthans ..... Statele Unite ale Americii ..... *Speranța în locurile de muncă eficiente*
- 171 Jan Delhey ..... Germania ..... *Motorul progresului*
- 174 Sakari Suominen ..... Finlanda ..... *Sentimentul coerenței*
- 177 Martijn Burger, Efstratia Arampatzi & Elena Ianchovichina .....  
Olanda/Statele Unite ale Americii ..... *Enigma nefericirii arabe*
- 181 Teresa Freire ..... Portugalia ..... *Copiii ne arată calea*
- 184 José L. Zaccagnini ..... Spania ..... *Puterea dragostei*
- 188 Marijke Schotanus-Dijkstra & Ernst Bohlmeijer ..... Olanda ..... *Cele șase aptitudini ale oamenilor prosperi*
- 193 Hans Van Dyck ..... Belgia ..... *Biodiversitatea: sursă naturală de fericire?*
- 196 Sheima Salam Sumer ..... Statele Unite ale Americii ..... *Cum să fii un musulman fericit*
- 201 Ilona Boniwell ..... Marea Britanie ..... *Timpul este dușmanul*
- 204 Hossein Jenaabadi, Bahareh Azizi Nejad & Ghazal Fatehrad .....  
Iran ..... *Stimularea fericirii la pacienții deprimați*
- 209 Katie Hanson ..... Marea Britanie ..... *Cel mai bun drog pentru adolescenți*
- 212 Marjolein M. Hanssen & Madelon L. Peters ..... Olanda ..... *Spre cea mai bună versiune a ta*
- 216 Cassie Robinson ..... Marea Britanie ..... *Și cum rămâne cu sexul?*
- 220 Paolo Verme ..... Italia ..... *Legea universală a alegerii*
- 222 Iva Šolcová & Vladimír Kebza ..... Republica Cehă ..... *Fericirea: valori și nevoi*
- 225 Leon R. Garduno ..... Mexic ..... *Zece priorități pentru o viață fericită*
- 228 Dov Shmotkin ..... Israel ..... *Fericirea în sânul unei lumi ostile*
- 233 Miriam Akhtar ..... Marea Britanie ..... *Să facem un obicei din fericire!*
- 236 Dubravka Miljkovic & Majda Rijavec ..... Croația ..... *Rețeta*
- 238 Andreas M. Krafft ..... Elveția ..... *Să cultivi speranța*
- 242 Pedro Tabensky ..... Chile / Africa de Sud ..... *Trebuie să știi cum să suferi*



|     |                                          |                                             |                                                          |
|-----|------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 246 | Karen Ager & Nicole Albrecht .....       | Australia/Staatele Unite ale Americii ..... | <i>Copilul atent, mai fericit</i>                        |
| 250 | Ernst Gehmacher .....                    | Austria .....                               | <i>Să deprindem fericirea</i>                            |
| 253 | Robert A. Cummins .....                  | Australia .....                             | <i>Triunghiul de aur al fericirii</i>                    |
| 256 | Heli Koivumaa-Honkanen .....             | Finlanda .....                              | <i>Leacul</i>                                            |
| 259 | Lawrence Burns .....                     | Staatele Unite ale Americii .....           | <i>Perfecționistii sunt vreodată fericți?</i>            |
| 262 | Kohji Hayase .....                       | Japonia .....                               | <i>Omoi-kiri</i>                                         |
| 266 | Hein Zegers .....                        | Belgia .....                                | <i>Fericirea elementară</i>                              |
| 269 | Daniel T.L. Shek .....                   | China .....                                 | <i>Yin și Yang</i>                                       |
| 272 | Sue Roffey .....                         | Marea Britanie/Australia .....              | <i>Educație pozitivă</i>                                 |
| 276 | David G. Myers .....                     | Staatele Unite ale Americii .....           | <i>Cele zece porunci ale fericirii</i>                   |
| 279 | Thaddeus Metz .....                      | Africa de Sud .....                         | <i>Locul acela dulce</i>                                 |
| 282 | Huda Ayyash-Abdo .....                   | Liban .....                                 | <i>Mecanismele de tip tampon</i>                         |
| 284 | Martin Guhn & Anne Gadermann .....       | Canada/Staatele Unite ale Americii .....    | <i>Conflictul dintre nevoi</i>                           |
| 288 | Jessica de Bloom & Sebastian Filep ..... | Finlanda/Noua Zeelandă ...                  | <i>Vitamina C: efectele concediului asupra fericirii</i> |
| 292 | Philippe Van Parijs .....                | Belgia .....                                | <i>O viață bună</i>                                      |
| 296 | Reidulf G. Watten .....                  | Norvegia .....                              | <i>Boala abundenței</i>                                  |
| 299 | Ralph Kober .....                        | Australia .....                             | <i>Abilitatea în contextul dizabilității</i>             |
| 302 | Stefano Bartolini .....                  | Italia .....                                | <i>Cele cinci aspecte ale fericirii la 360°</i>          |
| 307 | Andrew Clark .....                       | Staatele Unite ale Americii/Franța .....    | <i>Cercul social</i>                                     |
| 309 | Michael Eid .....                        | Germania .....                              | <i>Mândria și modestia</i>                               |
| 311 | Peter Adriaenssens .....                 | Belgia .....                                | <i>Vocea părinților tăi</i>                              |
| 315 | Alexandra Ganglmair-Wooliscroft .....    | Noua Zeelandă .....                         | <i>Fericirea și consumul</i>                             |
| 318 | Yew-Kwang Ng .....                       | Australia .....                             | <i>Un salt cuantic întru fericire</i>                    |
| 320 | Luisa Corrado .....                      | Marea Britanie .....                        | <i>Indicatorul „încredere“</i>                           |
| 322 | Francesco Sarracino .....                | Luxemburg .....                             | <i>Rețete pentru o stare de bine durabilă</i>            |
| 326 | Jacques Lecomte .....                    | Franța .....                                | <i>Optirealism</i>                                       |
| 330 | Dóra Guðrún Guðmundsdóttir .....         | Islanda .....                               | <i>Mesajul de pe frigider</i>                            |
| 334 | Alex Linley .....                        | Marea Britanie .....                        | <i>Speranță în cele mai întunecate zile</i>              |
| 337 | Christopher Peterson .....               | Staatele Unite ale Americii .....           | <i>Descoperă-l pe „celălalt“ din tine!</i>               |
| 339 | Richard Layard .....                     | Marea Britanie .....                        | <i>Priorități noi</i>                                    |
| 346 | Mark Williamson .....                    | Marea Britanie .....                        | <i>Action for Happiness</i>                              |
| 352 | Eunkook M. Suh .....                     | Coreea de Sud .....                         | <i>Ultimele trei</i>                                     |
| 356 | Ruut Veenhoven .....                     | Olanda .....                                | <i>Ce știm despre „fericire“</i>                         |

*„De fapt, contează cum întâmpini  
 momentele mărețe din viață!”*

# Șapte mituri despre fericire

Tuturor ne place să credem că anumite realizări din viață ne vor face fericiți pentru totdeauna. Prof. **Sonja Lyubomirsky** este cercetătoare de top în ceea ce privește fericirea și o autoritate mondială în domeniu. Ne dezvăluie șapte mituri despre fericire în care trebuie să încetăm să mai credem.

Aproape toți ne dovedim creduli cu privire la ceea ce eu numesc miturile fericirii – convingeri că anumite realizări specifice adulților (căsătorie, copii, slujbe, avuție) ne vor face fericiți pentru totdeauna și că anumite eșecuri sau nenorociri specifice adulților (probleme de sănătate, divorț, greutăți financiare) ne vor face nefericiți pentru totdeauna. Cu toate acestea, extrem de multe cercetări scot la iveală că nu există o formulă magică pentru fericire și nici o cale sigură spre nefericire. Mai degrabă decât să genereze fericire sau nefericire, momentele majore din viață și cele de criză pot fi oportunități semnificative de reînnoire, de creștere sau de schimbare. De fapt, contează felul în care întâmpini aceste momente.

## 1. „Voi fi fericit când mă voi căsători cu persoana potrivită”

Unul dintre cele mai răspândite mituri despre fericire este că vom fi fericiți atunci când ne vom găsi partenerul romantic perfect – când vom spune „da”. Promisiunea falsă nu constă în faptul că mariajul nu ne va face fericiți. Pe majoritatea indivizilor chiar îi face fericiți. Problema este că mariajul – chiar dacă, inițial, este perfect satisfăcător – nu ne va asigura





intensitatea (sau durata) fericirii la care ne așteptăm. De fapt, studiile arată că **impulsul de fericire datorat căsătoriei durează, în medie, doar doi ani**. Din nefericire, după această perioadă și odată ce împlinirea scopului nostru de-a ne găsi un partener ideal nu ne-a făcut așa de fericiți pe cât ne așteptam, avem, în general, sentimentul că sigur este ceva în neregulă cu noi sau că suntem singurii care se simt așa.

## 2. „Nu pot fi fericit când relația mea s-a încheiat“

Când se destramă o relație lungă, reacția noastră este deseori exagerată. Teama de divorț este cu precădere acută. Avem sentimentul că nu o să mai putem fi fericiți din nou, că viața noastră, așa cum o știm, s-a sfârșit. Cu toate acestea, oamenii sunt uimitor de rezistenți, iar cercetările demonstrează **că punctul cel mai de jos în privința fericirii se înregistrează cu câțiva ani înainte de divorț**. La doar patru ani după destrămarea unei căsnicii cu conflicte, oamenii sunt semnificativ mai fericiți decât au fost vreodată în timpul uniunii cu pricina.

Mulți sunt convinși că, dacă nu au un partener, vor fi nefericiți pentru totdeauna. Cu toate acestea, după cum arată numeroase studii, **celibatarii nu sunt mai puțin fericiți decât cei căsătoriți**, iar primii s-au bucurat de multă fericire și semnificație în cadrul altor relații și preocupări (legătura este externă). Din nefericire, credința în acest mit poate să fie toxică. Nerecunoașterea puterii rezistenței și a recompenselor celibatului (cum ar fi să ai mai mult timp pe care să îl petreci cu prietenii sau în care să te implici în proiecte și în aventuri individuale) poate să ne facă să ne mulțumim cu o relație romantică de slabă calitate.

#### **4. „Dacă voi avea slujba visurilor mele, voi fi fericit“**

La baza acestui mit despre fericire se află concepția greșită că, deși nu suntem fericiți acum, cu siguranță vom fi fericiți când vom obține o slujbă de vis. Ne confruntăm însă cu o problemă, dacă obținerea acelei slujbe aparent perfecte nu ne face fericiți, așa cum ne așteptam, sau dacă fericirea cu pricina este de foarte scurtă durată. Explicația pentru această experiență nedorită este procesul inexorabil al adaptării hedonice – și anume, faptul că **ființele umane dispun de capacitatea remarcabilă de-a se obișnui, de-a se deprinde cu majoritatea schimbărilor din viață**. Din nefericire, dacă suntem convinși că o slujbă anume ne-ar face fericiți (și nu o face), s-ar putea ca neînțelegerea puterii adaptării hedonice să ne oblige să abandonăm cariere chiar foarte bune. Prin urmare, un prim pas critic este să înțelegem că toți ne obișnuim cu noutatea, cu freacă și cu provocările unei slujbe sau afaceri noi. Această conștientizare nouă sugerează o explicație alternativă pentru indispoziția noastră ocupațională. Și anume, s-ar putea să nu fie nimic în neregulă cu slujba sau cu motivația noastră ori cu etica noastră de muncă. De fapt, s-ar putea, pur și simplu, să experimentăm un proces foarte uman și firesc.

#### **5. „Voi fi fericit când voi fi bogat și voi avea succes“**

Mulți cred cu ardoare că, dacă nu sunt fericiți acum, vor fi fericiți când, în sfârșit, vor fi dat lovitură – când vor fi atins un anumit nivel de prosperitate și de succes. Cu toate acestea, atunci când fericirea respectivă se dovedește evazivă sau de scurtă durată, ne încercăm sentimente mixte, dezamăgire și chiar depresie. Odată ce vom fi realizat – cel puțin pe hârtie – multe dintre lucrurile pe care ne-am dorit dintotdeauna să le obținem, viața poate deveni mohorâtă și chiar goală. **Nu există prea multe lucruri pe care să le așteptăm cu nerăbdare**. Mulți indivizi prosperi și de succes nu înțeleg acest proces



natural de adaptare și ar putea ajunge la concluzia că au nevoie de și mai mulți bani, ca să fie cu adevărat fericiți. Nu își dau seama că secretul cumpărării fericirii nu constă în cât succes avem, ci, poate, în ceea ce facem cu succesul nostru. Nu contează cât de mare este venitul, ci modul în care îl alocăm.

## 6. „Nu-mi voi reveni niciodată după acest diagnostic“

Atunci când cele mai rele temeri ale noastre cu privire la sănătate devin realitate, nici nu putem să ne mai imaginăm că vom depăși faza de plâns și de disperare. Nu ne putem imagina că vom mai simți vreodată, din nou, fericirea. Cu toate acestea, reacțiile și presimțirile noastre în legătură cu acest scenariu extrem de nefavorabil sunt guvernate de unul dintre miturile despre fericire. Se pot face multe lucruri, atunci când ne confruntăm cu rezultate pozitive la anumite teste, pentru a spori șansele ca perioada în care vom trăi cu boala respectivă să nu fie doar suferință și lipsă de scop – ci cu adevărat o perioadă de creștere și semnificativă –, cu sute de studii care demonstrează acest lucru.

Știința ne arată că deținem puterea de a hotărî ce este și ce nu este experiența noastră. Gândește-te că în fiecare minut din zi alegi să acorzi atenție anumitor lucruri și optezi să ignori, să treci cu vederea, să suprimi sau să te retragi din majoritatea celorlalte. **Lucrul pe care alegi să te concentrezi devine parte din viața ta, iar celelalte se estompează.** De exemplu, s-ar putea să suferi de o boală cronică și îți poți petrece cea mai mare parte a zilelor gândindu-te la felul în care aceasta ți-a distrus viața sau îți poți petrece zilele concentrându-te pe exercițiile de gimnastică sau pe a-ți cunoaște mai bine nepoatele sau pe a te conecta cu latura ta spirituală. Ne putem schimba viețile schimbându-ne, pur și simplu, atitudinea mentală.

## 7. „Cei mai buni ani din viața mea s-au sfârșit“

Indiferent că suntem tineri, de vârstă mijlocie sau în etate, marea majoritate credem că fericirea se diminuează odată cu vârsta, estompându-se tot mai mult cu fiecare decadă, până ajungem în punctul în care viețile noastre sunt caracterizate de tristețe și de pierdere. Prin urmare, s-ar putea să fim surprinși să aflăm că, potrivit unor cercetări concludente, nu avem câtuși de puțin dreptate când tragem concluzia că anii noștri cei mai frumoși au rămas mult în urma noastră. **Oamenii în vârstă sunt, de fapt, mai fericiți și mai satisfăcuți în privința vieților lor decât cei tineri.** Primii experimentează mai multe emoții pozitive și mai puține negative, iar experiența lor emoțională este mai stabilă și mai puțin sensibilă la vicisitudinile negativității și ale stresului de zi cu zi.



Chiar dacă încă este neclar când se produce exact cel mai înalt punct al stării de bine – trei studii recente au demonstrat că punctul culminant al experienței emoționale pozitive se petrece la 64, 65 și, respectiv, 79 de ani –, este însă clar faptul că tinerețea și maturitatea emergentă nu sunt cele mai înșorite perioade din viață.

De ce e așa? Când ajungem să ne dăm seama că anii ne sunt limitați, ne schimbăm în mod fundamental perspectiva. Orizontul de timp mai scurt ne motivează să devenim mai orientați pe prezent și să ne investim timpul (relativ limitat) și efortul în acele lucruri din viață care contează cu adevărat. Așa că, de exemplu, pe măsură ce înaintăm în vârstă, relațiile noastre cele mai însemnate devin mult prioritare, lăsând în urmă faptul de a cunoaște oameni noi sau de a ne asuma riscuri; investim mai mult în acele relații și renunțăm la cele care nu ne asigură destul sprijin. Într-un fel, devenim mai înțelepți emoțional, pe măsură ce înaintăm în vârstă (legătura este externă).

## Idei principale

- **Aproape toți credem în ceea ce eu numesc miturile fericirii – convingerea că anumite realizări ca adult (căsătorie, copii, slujbe, avere) ne vor face fericiți pentru totdeauna și că anumite eșecuri sau adversități întâmpinate ca adult (probleme de sănătate, divorț, greutăți financiare) ne vor face nefericiți pentru totdeauna.**
- **Cu toate acestea, extrem de multe cercetări arată că nu există o formulă magică pentru fericire și nici o cale sigură către nefericire.**
- **Mai degrabă decât să provoace fericire sau nefericire de durată în sine, momentele și crizele majore din viață pot fi oportunități semnificative de reînnoire, de creștere sau de schimbare.**

---

**Sonja Lyubomirsky** este profesoară și psiholog social experimental. Realizează cercetări despre fericire de peste 20 de ani. A studiat la Harvard și la Stanford și activează în cadrul Catedrei de psihologie a Universității din California (SUA). Este autoarea unor cărți populare cu abordare științifică asupra construirii unei vieți așa cum ne dorim: *The How of Happiness* și *The Myths of Happiness*.

„Mintea care speră e o minte fericită.”

# Teama de viitor

„Modul în care gândim despre viitor – în termeni de bine sau de rău – are un efect substanțial asupra satisfacției noastre de viață prezente“, spune **Alan Piper**. Acesta a scris cărți despre ceea ce germanii numesc „Zukunfsangst“ (teama de viitor). Oamenii temători sunt mai puțin satisfăcuți de viața lor.





Satisfacția de viață ne este afectată de gândurile pe care le avem despre viitor. Să nutrim speranță în ceea ce privește viitorul este un factor important, care contribuie la satisfacția de viață curentă. Cercetările recente prezintă dovezi cum că amplitudinea acestui efect este substanțială: nu e la fel de semnificativ precum faptul de-a fi sănătos fizic, dar e **de aproximativ două până la trei ori mai mare ca satisfacția de viață aferentă faptului de-a fi căsătorit**. Este un efect cu o amplitudine considerabilă. Să fii plin de speranță, sau optimist, în ceea ce privește viitorul ar trebui să fie un scop pentru oricine care vrea să fie satisfăcut de viața lui.

Dimpotrivă, să ai temeri sau să fii pesimist în legătură cu viitorul este un lucru asociat unor niveluri de satisfacție de viață curente scăzute. **Se știe bine că șomajul contribuie negativ la satisfacția de viață, iar efectul pe care îl are pesimismul în legătură cu viitorul, asupra satisfacției de viață, este și mai mare.** Trebuie să avem foarte mare grijă referitor la gândurile noastre despre viitor: să fii plin de speranță generează, de obicei, o satisfacție de viață crescută, în timp ce a fi temător reduce satisfacția de viață curentă.

## Ignorarea viitorului

Cu aproximativ 2 000 de ani în urmă, Seneca, filosof stoic, pretindea că „minte neliniștită cu privire la viitor este nefericită”. Cercetarea de acum, folosind tehnici cantitative moderne, a furnizat dovezi că Seneca avea dreptate. Important este că există dovezi cantitative și pentru opusul: mintea plină de speranță în ceea ce privește viitorul este fericită. Dacă satisfacția de viață este un scop în sine, ar trebui să încercăm să găsim sau să cultivăm speranță pentru viitor, indiferent de personalitatea noastră și de circumstanțele vieții noastre. Dovezile în acest sens sunt obținute prin metode care pot explica personalitățile și dispozițiile diferite ale oamenilor. În plus, metodele moderne folosite țin cont și de posibilitatea ca modurile în care cineva percepe viitorul și satisfacția de viață să fie interdependente (*endogen* este termenul tehnic) și dificil de calculat cu metode ceva mai vechi.

Cercetări interconectate demonstrează că situația noastră actuală (căsnicie, statut profesional, stare de sănătate) contribuie mult la satisfacția de viață curentă, că satisfacția de viață este, în mare, contemporană. În mod asemănător, gândurile noastre actuale despre viitor contează pentru satisfacția noastră de viață acum. **În ceea ce privește satisfacția de viață personală, ar trebui să încercăm să ne concentrăm pe aspectele pozitive referitoare la viitor, precum și să căutăm să le creăm, pentru noi înșine și pentru alții.** Viața noastră actuală este importantă, iar acest mod de a gândi despre viitor nu trebuie considerat, pur și simplu, o evitare a prezentului. Un punct central îl reprezintă faptul că speranțele și

temerile noastre în ceea ce privește viitorul sunt importante pentru viața noastră actuală. Această cercetare nu sugerează că ar trebui să încercăm să ignorăm viitorul. Ignorarea viitorului și faptul de-a nu ne gândi la el, dacă se realizează cu succes, sunt mai bune pentru satisfacția de viață curentă, decât a fi pesimist cu privire la viitor. Însă și mai bine este să ne gândim la viitor cu speranță.

## Procesul de gândire

Descoperirea cu privire la importanța gândurilor noastre curente despre viitor asupra satisfacției de viață sprijină argumentele potrivit cărora este nevoie de resurse mai ample pentru a înțelege mai bine sănătatea mentală și pentru a ajuta mai mulți oameni să o aibă. Diverse aspecte de cercetare și de practică din domeniul sănătății mentale, de exemplu terapia cognitiv-comportamentală, încearcă să înțeleagă gândurile și procesul cognitiv și **să îi ajute pe oameni să își controleze mai bine reacțiile la gândurile pe care le au și să nu rămână prinși în spirale de gândire negativă**. S-a susținut, în mod asemănător, că meditația este, de asemenea, folositoare pentru a ne înțelege mai bine gândurile și controlul sporit pe care îl poate furniza această înțelegere și această conștientizare. Lucrurile care ne pot face să ne îmbunătățim tiparele de gândire ne pot ajuta să ne gândim cu mai multă speranță la viitor și, implicit, să ne bucurăm de o mai mare satisfacție de viață acum.

### Idei principale

- **A fi plin de speranță generează o satisfacție de viață sporită, în timp ce a fi temător reduce satisfacția de viață curentă.**
- **Dacă satisfacția de viață este un scop în sine, ar trebui să încercăm să ne găsim sau să ne cultivăm speranța privind viitorul, indiferent de personalitatea și de circumstanțele noastre.**
- **Ignorarea viitorului și încercarea de-a nu ne gândi la el, dacă sunt realizate cu succes, sunt mai bune pentru satisfacția de viață curentă, decât a fi pesimist în legătură cu viitorul. Însă și mai bine este să ne gândim la viitor cu speranță.**

---

**Alan Piper** este profesor britanic, activând acum în nordul Germaniei, care a predat în Marea Britanie, timp de mai bine de un deceniu. Domeniul lui principal de cercetare îl reprezintă economia satisfacției de viață. Este interesat de creier, de creativitate, fericire, imigrare, sănătate mentală, pocher, de sport și călătorii.