

Cum

*să*

**fii fericit**

O abordare științifică pentru  
a avea viața pe care ți-o dorești

*Sonja Lyubomirsky*

## Cuprins

Cuvânt înainte .....	15
----------------------	----

### *Prima parte*

---

#### Cum să fii cu adevărat fericit, pe termen lung

1. Este posibil să fii mai fericit? .....	27
<i>Un program pentru fericirea de durată</i> .....	28
<i>Știi ce anume te face fericit?</i> .....	31
<i>Identificarea principalelor elemente care ne fac să fim fericiți</i> .....	34
<i>Cea mai plină de recompense acțiune pe care ai întreprins-o vreodată</i> .....	40
<i>De ce să fim fericiți?</i> .....	40
2. Cât de fericit ești și de ce? .....	43
<i>În ce categorie te încadrezi?</i> .....	46
<i>Mituri referitoare la fericire</i> .....	54
<i>Limitele circumstanțelor de viață</i> .....	57
<i>Genele fericirii</i> .....	70
<i>Premisa activităților făcute în mod intenționat</i> .....	82
<i>Concluzie</i> .....	87

3. Cum să găsești activități care îți pot aduce Res fericirea și care se potrivesc cu interesele, cu valorile și cu nevoile tale.....	88
<i>Trei modalități prin care poți găsi strategiile potrivite.....</i>	89
<i>Din nou, despre sentimentalisme .....</i>	91
<i>Diagnosticul potrivirii dintre activitate și persoana care o întreprinde .....</i>	92
<i>P.S.: Mai multe opinii.....</i>	97
<i>Un cuvânt de final .....</i>	99

### A doua parte

#### Activitățile care îți pot aduce fericirea

Cuvânt înainte la Partea a doua: Înainte de a începe ..... 103

4. Exprimarea recunoștinței și gândirea pozitivă .....	107
<i>Prima activitate care îți poate aduce fericirea: Exprimarea recunoștinței.....</i>	108
<i>A doua activitate care îți poate aduce fericirea: Cultivarea optimismului.....</i>	122
<i>A treia activitate care îți poate aduce fericirea: Evitarea analizării excesive și a comparațiilor sociale .....</i>	134
5. Cultivarea legăturilor sociale .....	149
<i>A patra activitate care îți poate aduce fericirea: Actele de binefacere .....</i>	149
<i>A cincea activitate care îți poate aduce fericirea: Cultivarea relațiilor sociale.....</i>	164

6. Cum să treci peste perioadele de stres, greutăți sau traume.....	178
<i>A șasea activitate care îți poate aduce fericirea: Crearea unor strategii pentru a face față problemelor .....</i>	179
<i>A șaptea activitate care îți poate aduce fericirea: Să înveți să ierți .....</i>	200
7. Cum să trăiești în prezent .....	213
<i>A opta activitate care îți poate aduce fericirea: Creșterea experiențelor de flux.....</i>	214
<i>A noua activitate care îți poate aduce fericirea: Să te bucuri de plăcerile vieții.....</i>	225
<i>Un cuvânt de final .....</i>	241
8. A zecea activitate care îți poate aduce fericirea: Să te dedici scopurilor pe care ți le-ai propus.....	243
<i>Șase beneficii ale faptului că te dedici scopurilor .....</i>	244
<i>Ce tipuri de scopuri trebuie să urmărim?.....</i>	247
<i>Recomandări pentru urmărirea scopurilor .....</i>	254
9. Cum să ai grijă de corpul și de sufletul tău.....	268
<i>A unsprezecea activitate care îți poate aduce fericirea: Religia și spiritualitatea .....</i>	268
<i>A douăsprezecea activitate care îți poate aduce fericirea: Cum să ai grijă de corpul tău (meditația).....</i>	282
<i>A douăsprezecea activitate care îți poate aduce fericirea: Cum să ai grijă de corpul tău (activitatea fizică).....</i>	286
<i>A douăsprezecea activitate care îți poate aduce fericirea: Cum să ai grijă de corpul tău (să te porți ca o persoană fericită) .....</i>	293

## Secretele păstrării fericirii

10. Cele cinci metode din spatele unei fericiri	
de durată .....	301
Prima metodă: emoțiile pozitive .....	302
A doua metodă: momentul potrivit și varietatea .....	311
A treia metodă: suportul social .....	316
A patra metodă: motivația, efortul și angajamentul .....	320
A cincea metodă: obiceiul .....	324
Concluzie .....	328
Promisiunea de a respecta fericirea: Postfață .....	329
Post-scriptum: Dacă ești deprimat .....	332
Ce este depresia? .....	332
Cauzele depresiei .....	336
Cele mai eficiente tratamente împotriva depresiei .....	340
Tratamentul pentru nefericire este fericirea .....	352
Depășirea obstacolelor .....	353
Anexă: Alte activități care te-ar putea face mai fericit și care ți s-ar putea potrivi .....	355
Mulțumiri .....	359
Note .....	363

## CUVÂNT ÎNAINTE

Cu toții vrem să fim fericiți, chiar dacă nu recunoaștem deschis acest lucru sau alegem să exprimăm această idee prin cuvinte diferite. Indiferent că visurile noastre se referă la succesul profesional, la împlinirea spirituală, la sentimentul de legătură, de scop în viață, la dragoste sau sex, ne dorim aceste lucruri fiindcă, în cele din urmă, suntem convinși că ele ne vor face mai fericiți. Cu toate acestea, puțini dintre noi știm cât de fericiți putem fi sau ce putem face în legătură cu asta. Pentru a-ți evalua convingerile adânc înrădăcinate legate de modul în care poți deveni o persoană mai fericită și pentru a vedea dacă acest lucru este posibil în cazul tău (și sper că această carte îți va oferi pârghiile necesare), trebuie să înțelegi că este posibil să devii mai fericit, că stă în puterea ta acest lucru și că este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poți face pentru tine și pentru cei din jurul tău.

Care sunt semnificațiile și misterele fericirii? Este posibil să ajungem la o stare de fericire mai mare și, mai mult, fericirea abia obținută va dura? Acestea sunt câteva întrebări fundamentale cărora mi-am dedicat întreaga carieră de psiholog cercetător.

## 1.

### Este posibil să fii mai fericit?

Pentru a schimba viața cuiva, începe imediat; fă-o foarte bine, fără excepție.

– *William James*

**C**e crezi că te-ar face mai fericit? Fă o pauză și gândește-te.  
Poate fi vorba despre...

- O relație?
- Mai multă flexibilitate la serviciu?
- Un nou loc de muncă, astfel încât tu și familia ta să aveți mai mulți bani?
- Încă un dormitor?
- Un partener de viață mult mai atent?
- Un copil?
- Să arăți mai tânără?
- Să te eliberezi de trecut?
- Să slăbești?
- Copilul tău să aibă rezultate foarte bune la școală?
- Să faci ceea ce vrei cu viața ta?
- Părinții tăi să te sprijine și să te iubească mai mult?
- Să te vindeci de o boală cronică?

Libris .RO  
Respect

- Să ai mai mulți bani?
- Să ai mai mult timp la dispoziție?

Dacă răspunsurile ți se par cumva familiare – lucruri pe care le-am auzit tot timpul de la prietenii mei – atunci vei avea parte de o surpriză. Nici unul dintre aceste lucruri nu te va face cu mult mai fericit. Asta nu înseamnă însă că scopul dobândirii fericirii pe termen lung este nerealist sau naiv. Ideea este că avem tendința să căutăm fericirea în locul nepotrivit. Ceea ce *credem* că va face acum o mare diferență în viețile noastre, conform unor cercetări științifice, va aduce după sine doar o diferență foarte mică, timp în care noi trecem cu vederea adevăratele surse de fericire și de bunăstare personală.

Aproape în cazul fiecărei națiuni, începând de la Statele Unite, Grecia și Slovenia și până la Coreea de Sud, Argentina sau Bahrein, când sunt întrebați ce anume își doresc mai mult în viață, oamenii pun pe primul loc fericirea<sup>1</sup>. Este foarte important ca toți cei care au o stare de depresie să învețe cum să fie fericiți, fiind vorba despre un instrument valoros pentru toată lumea. În lucrarea de față îți voi arăta de ce dorința noastră de a fi fericiți nu este un vis absurd.

## Un program pentru fericirea de durată

Se poate să fi ales această carte fiindcă ești de părere că nu îți trăiești viața personală și profesională sau poate că nu ești atât de fericit și de împlinit cum ai vrea să fii. Eșantioane reprezentative la nivel național pentru Statele Unite, formate din persoane adulte, arată că puțin peste jumătate dintre persoane (54%) au o stare de sănătate mentală moderată, ceea ce nu este îmbucurător – adică ne lipsește acel entuziasm extraordinar față de viață și nu suntem angajați în mod activ și productiv în lumea care ne înconjoară<sup>2</sup>. Acest lucru explică de ce dorința noastră de a fi

fericiți lipsește nu numai la cei care suferă de depresie clinică, ci și la o mare parte dintre noi, de la cei care nu sunt atât de fericiți pe cât și-ar dori să fie sau care simt că nu sunt îndeajuns de bogați, până la cei care se descurcă relativ bine, dar cu toate acestea vor mai mult – mai multă bucurie, mai mult înțeles în viață sau o relație ori un job care să îi stimuleze mai mult. Nu în ultimul rând, se poate ca unii dintre noi să fi cunoscut cândva fericirea, dar simt că nu au suficientă putere ca să aducă acele momente înapoi.

Acest sentiment de ofilire, de cădere în gol sau într-o capcană poate fi dăunător. Se poate să credem că avem nevoie de foarte multă energie ca să ne ridicăm, dar iată că am niște vești îmbucurătoare. Elementele de care ai nevoie ca să ieși din gol și să te ridici pot fi puse în practică imediat, cu rezultate aproape imediate. Profesorul Martin Seligman, de la Universitatea din Pennsylvania, a realizat un studiu pe câțiva oameni care sufereau de depresie severă și le-a arătat o singură strategie prin care puteau deveni mai fericiți – este vorba despre niște persoane care aveau un scor de depresie foarte mare. Deși acestor oameni le era foarte greu chiar să se dea jos din pat, au fost instruiți să se logheze la un site și să facă un exercițiu simplu. Acest exercițiu presupunea ca ei să-și reamintească și să noteze zilnic trei lucruri bune care li se întâmplaseră – de exemplu: „Rosalind m-a sunat azi ca să mă salute“, „Am citit un capitol dintr-o carte pe care mi-a recomandat-o terapeutul“ sau „Soarele a răsărit în sfârșit astăzi“. În cincisprezece zile, starea lor de depresie s-a modificat, din „severă“ la „moderată“, iar 94% dintre ei au resimțit un sentiment de eliberare.<sup>3</sup>

Așa cum poți vedea, cercetările sugerează că etapele inițiale pentru a deveni mai fericit pot fi implementate chiar acum. Primul pas presupune să recunoaștem faptul că dorința noastră de a fi mai fericiți nu este doar o iluzie. Este un scop extrem de important, unul pe care cu toții avem dreptul să îl urmărim și să-l

atingem. Fericirea nu ține doar de șansă, nu e un lucru pe care îl așteptăm să vină de la sine, ca sfârșitul unei veri ploioase. Nu este nici ceva pe care trebuie să-l găsim, ca o ieșire de pe autostradă sau un portofel pierdut, asta dacă știm calea secretă și avem partenerul de viață perfect. În mod interesant, ideea că fericirea poate fi găsită este atât de generalizată încât până și familiara sintagmă *în căutarea fericirii* implică faptul că aceasta este un obiect pe care cineva trebuie să-l descopere sau să-l vâneze. Nu îmi place această expresie. Le prefer pe cele de *creare a fericirii* sau *construire a fericirii*, fiindcă cercetările au arătat că stă în puterea noastră să o adaptăm la propriile nevoi și dorințe.

Veți afla din aceste pagini că obținerea unei fericiri de durată nu implică neapărat, așa cum ți-ar putea spune un psihoterapeut, să sapi adânc în copilăria ta, să-ți psihoanalizezi experiențele traumatice din trecut sau să-ți diseci modul tău obișnuit de a relaționa cu ceilalți. Nu este necesar nici să plătești foarte mult pentru a te vindeca de o boală sau pentru a-ți redobândi tinerețea și frumusețea. În această carte vom enumera strategii pe care le poți folosi începând chiar de acum și care îți vor accentua starea de bine, chiar dacă ești profund deznădăjduit. Pentru a *continua* să ai mai multe beneficii de pe urma stării de fericire, va trebui să te înscrii într-un program pe termen lung. Vestea cea bună legată de acest plan pentru toată viața, pentru construirea și susținerea fericirii personale, este că efortul pentru a face acest lucru devine mai mare decât atunci când deprinzi noi comportamente și practici și, cu toate acestea, nu te simți natural, iar cu timpul efortul necesar se diminuează, așa că asemenea strategii devin unele obișnuite. Lucrarea de față prezintă un program de obținere a unei fericiri de durată, pe care poți alege să îl începi astăzi și să-l continui pentru tot restul vieții. Singura persoană capabilă să pună în aplicare acest program ești tu.

O ultimă observație: dacă ai fost diagnosticat cu depresie, acest program de dobândire a fericirii nu este destinat înlocuirii

tratamentelor sau terapiei cognitiv-comportamentale și medicamentelor antidepresie. Dar îl poți considera o potențială completare, prin care te vei putea simți mai bine, într-un timp mai scurt și pe termen lung. Pentru mai multe detalii, vezi „Post-scriptum: Dacă ești deprimat“.

## Știi ce anume te face fericit?

În acest moment poți fi sceptic în legătură cu acest program de dobândire a fericirii despre care am vorbit. Dacă obținerea unei stări de fericire mult mai mare este posibilă, atunci de ce nu reușim să facem asta mai des – te poți întreba. Cred că primul motiv este că am fost învățați să credem că lucrurile greșite ne fac să ne simțim mai fericiți, mai mult timp. Specialiștii în psihologie au descoperit dovezi evidente conform cărora nu știm ce anume ne face fericiți și ce ne aduce plăcere și împlinire și, ca urmare, câteodată ne luptăm pentru lucruri care nu ne fac fericiți<sup>4</sup>. Probabil că cea mai des întâlnită eroare este că presupunem că evenimentele pozitive, de exemplu o promovare la locul de muncă, o stare de sănătate bună, întâlniri reușite sau victoria candidatului nostru preferat la alegerile prezidențiale sau a echipei de fotbal favorite ne vor face mult mai fericiți decât se întâmplă în realitate. Să luăm ca exemplu materialismul, dorința de a avea mai mulți bani și bunuri. De ce ne este atât de greu (este valabil inclusiv pentru mine) să credem că banii nu ne fac mai fericiți? Fiindcă adevărul este că banii ne fac fericiți. Dar ceea ce nu înțelegem, așa cum a explicat foarte elocvent un cercetător pe probleme de fericire, este că „suntem de părere că banii ne vor aduce mai multă fericire pe termen lung, dar de fapt ne aduc puțină fericire, pe termen scurt.”<sup>5</sup> Între timp, în urmărirea noastră asiduă a unor asemenea plăceri, sfârșim prin a ignora alte căi, mult mai bătătorite, către fericire.

Să luăm în considerare cazurile a două persoane pe care le-am intervievat și care și-au dat seama că lucrurile despre care cei mai mulți dintre noi credem că ne aduc fericirea - avere, faimă, frumusețe - nu contează chiar așa de mult.

### UN STAR DE MUZICĂ ROCK

L-am cunoscut pe Neil într-o vară, în timp ce filmam un documentar despre viața oamenilor foarte fericiți<sup>6</sup>. Încă de mic, Neil își dorise să devină un star rock și, în ciuda tuturor piedicilor, în cele din urmă își îndeplinise visul. Ca toboșar într-o trupă de succes, a câștigat o avere, a apărut la emisiunea *Saturday Night Live*, a fost nominalizat la mai multe premii Grammy și, timp de un deceniu, a călătorit pe mai multe continente, alături de trupă. La un moment dat, lumea lui s-a prăbușit. Trupa s-a desființat, turneele au luat sfârșit, iar soția l-a părăsit.

Am petrecut o după-amiază întreagă stând de vorbă cu Neil, în noua sa casă modestă, la intrarea căreia se afla un sac mare de gunoi. Tatăl singur și cei trei copii locuiau la o periferie din Winnipeg, într-un zonă de preerie, la mare distanță de centrele comerciale și de școală. Chiar și în luna iulie, atunci când l-am vizitat, vântul bătea cu putere. M-am gândit atunci că vremea trebuia să fie oribilă pe timpul iernii lungi tipice regiunii Manitoba, din Canada. Un simplu drum după lapte, ca să nu mai vorbim despre o întâlnire, trebuia să fie extrem de dificil.

Neil mi s-a înfățișat imediat ca o persoană complet împăcată cu sine însuși, care se purta natural cu odraslele sale și complet dedicat muzicii sale. „Am avut bani și faimă“, mi-a spus el, „acum nu le mai am, dar fericirea mea a rămas la un nivel constant. Nu e nici o diferență.“

### FRUMUSEȚE PE MUCHIE DE CUȚIT

Am întâlnit-o pe Denise la un talk show, unde venise să-și spună povestea. Locuia în St. Petersburg, Florida. Înainte predase

la o școală pentru copiii cu dizabilități, dar acum stătea acasă cu cei trei copii ai săi, de vârstă școlară. Nu e simplu să fii mamă cu program întreg pentru trei copii. Mai mult, se îndrepta spre patruzeci de ani și nu se mai ocupa deloc de ea: nu se mai machia, nu mai făcea mișcare și părea foarte obosită. Anii petrecuți în soarele arzător din Florida o făcuseră să aibă foarte multe riduri, credea ea, și să arate mult mai în vârstă decât era. Trimisese o scrisoare ca să participe la emisiunea *Frumusețe pe muchie de cuțit* și, spre încântarea ei, fusese aleasă.

Operația a durat douăsprezece ore. Denise își făcuse un lifting facial și corecții la ochi. I-a fost îndreptat nasul, a făcut o liposucție la bărbie și cosmetică cu laser la față. Schimbările au fost executate atât de bine încât make up artistul emisiunii, care a lucrat cel puțin o jumătate de oră la fața Denisei, a fost uimit când i-am spus că aceasta participase la emisiune. Nu observase nimic neobișnuit la fața ei reconstruită.

După transformarea chirurgicală, Denise simțea că a călătorit înapoi în timp; părea cu zece ani mai tânără. A primit multă atenție - de la familie, prieteni, străini, media. „Cred că am căzut într-o capcană“, mi-a spus ea. „Trăiam ca un star de cinema, iar încrederea în mine crescuse foarte mult“. Așa că și-a părăsit soțul și a început o viață nouă.

Un an mai târziu, Denise și-a dat seama că renunțarea la căsnicia ei fusese o mare greșeală. O făcuse oare chirurgia plastică mai fericită? „Trebuie să recunosc că era mult mai bine să am mai puține riduri“, mi s-a confesat Denise. Dar nu a făcut-o mai fericită pe termen lung. „Transformarea nu înseamnă nimic în comparație cu fericirea reală“.

Se poate ca Neil și Denise să fi gândit la un moment dat: „Dacă aș fi mai bogat... Dacă aș fi faimos... Dacă aș fi mai frumoasă... poate aș fi mai fericit...“. S-ar fi înșelat. Intuiții precum acestea, combinate cu o avalanșă de dovezi obținute în urma unor cercetări, i-au făcut pe colegii mei și pe mine să lansăm o teorie a



cauzelor fericirii, una care are implicații asupra lucrurilor pe care le poți face în legătură cu fericirea ta, începând chiar de azi. Povestea începe într-un sat din Riviera Maya, din Mexic.

## Identificarea principalelor elemente care ne fac să fim fericiți

### PSIHOLOGIE POZITIVĂ ÎN AKUMAL

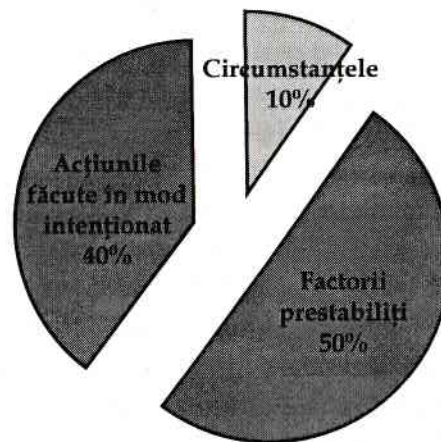
În ianuarie 2001, am făcut o călătorie într-un mic orașel din Mexic, aflat la două ore de Cancún, numit Akumal. Acolo, sub un vânt călduț, douăzeci de cercetători specializați în psihologie pozitivă și-au împărtășit unii altora cele mai recente descoperiri și idei. La început mi-a fost greu să mă concentrez: îmi lăsasem fiica de doi ani cu tatăl ei, în Los Angeles, și tocmai descoperisem că eram însărcinată din nou. Cu toate acestea, câteva conversații pe care le-am avut la Akumal au sfârșit prin a-mi redirecționa activitatea. O parte dintre conversații le-am purtat cu profesorii Ken Sheldon și David Schkade. Le trimisesem câte un e-mail înainte de călătorie și le-am cerut să ne întâlnim ca să discutăm despre scrierea unui articol în care aș fi împărțit pe categorii diferitele modalități de căutare a fericirii. Stând împreună acolo, ne-am dat seama imediat că nu există nici o cercetare empirică pe acest subiect. Nu numai că cercetătorii nu erau conștienți care sunt strategiile pe care le foloseau oamenii ca să devină mai fericiți, dar am văzut și că cei mai mulți psihologi erau pesimiști în legătură cu obținerea unei fericiri din ce în ce mai mari. Două descoperiri au atras atenția comunității academice la acel timp: în primul rând, fericirea se moștenește și este extrem de stabilă de-a lungul vieții unui om și, în al doilea rând, că oamenii au o capacitate remarcabilă de a face schimbări pozitive în viața lor. Prin urmare, s-a tras concluzia logică că oamenii nu pot fi fericiți mult timp, iar fericirea este doar temporară; pe termen lung, cei

mai mulți nu reușesc să revină la nivelul lor inițial al stării de bine.

### SOLUȚIA DE 40 DE PROCENTE

Ken, David și cu mine eram sceptici vizavi de concluzia conform căreia fericirea de durată era imposibilă și eram hotărâți să dovedim că este adevărată. Rezultatul discuțiilor noastre în următorii ani a fost descoperirea elementelor care stau la baza stării de bine. Împreună am putut identifica cei mai importanți factori care determină fericirea, reprezentați pe scurt în următorul grafic<sup>7</sup>.

Ce anume determină fericirea?



Să ne imaginăm un teatru în care se află o sută de oameni. Acești o sută de oameni reprezintă totalitatea tipurilor de fericire: unii sunt excepțional de fericiți, alții mai puțin, iar alții teribil de nefericiți. Partea din dreapta jos a graficului arată că un uimitor procent de 50% din diferențele în ceea ce privește deosebirile dintre nivelurile de fericire ale persoanelor pot fi puse pe seama

elementelor prestabilite genetic. Această descoperire a fost stabilită pe baza mai multor cercetări, făcute pe gemeni identici sau fraterni, care sugerează că fiecare dintre noi ne naștem cu anumite elemente prestabilite legate de fericire, care își au originea în părinții noștri biologici, o linie de bază a fericirii la care ne întoarcem, chiar și după evenimente nefericite sau triumfuri<sup>8</sup>. Asta înseamnă că dacă, printr-o magie, am putea face din cei o sută de vizitatori la teatru niște clone (sau gemeni identici), ar fi diferiți în continuare în ceea ce privește nivelul de fericire, dar aceste diferențe ar fi reduse la 50%.

Aceste elemente prestabilite pentru fericire sunt similare celor legate de greutate. Unii oameni sunt binecuvântați cu o siluetă zveltă. Chiar dacă nu depun nici un efort în mod deosebit, își mențin cu ușurință greutatea.<sup>9</sup> În schimb, alții trebuie să muncească foarte mult ca să-și mențină greutatea la un nivel optim, iar în momentul în care renunță la exerciții, greutatea crește imediat. Implicațiile acestei descoperiri în ceea ce privește fericirea sunt asemănătoare cu genele pentru inteligență sau colesterol, magnitudinea elementelor noastre prestabilite – adică, indiferent că este mare (pe o scară de șase sau șapte puncte), scăzută (două puncte) sau medie (patru puncte) – determină în mare măsură cât de fericiți vor fi oamenii de-a lungul vieții.

Așa cum arată și graficul, poate cea mai surprinzătoare descoperire este că doar 10% din variația fericirii noastre este pusă pe seama diferențelor referitoare la diversele situații de viață – indiferent că suntem bogați sau săraci, sănătoși sau bolnavi, frumoși sau urâți, căsătoriți sau divorțați etc.<sup>10</sup> Dacă, printr-o magie, i-am putea pune pe toți cei o sută de iubitori de teatru în aceleași circumstanțe de viață (să aibă aceeași casă, aceeași soție, același loc de naștere, aceeași față, aceleași dureri și suferințe), diferențele în ceea ce privește nivelurile de fericire ar varia doar cu 10%.

Foarte multe dovezi științifice conduc la această concluzie. De exemplu, un binecunoscut studiu a demonstrat că cei mai bogați americani, cei care câștigă mai mult de zece milioane de dolari anual, au declarat același nivel de fericire ca și funcționarii obișnuiți din companiile pe care le patronază<sup>11</sup>. Și, deși oamenii căsătoriți sunt mai fericiți decât cei singuri, efectul căsniciei asupra fericirii personale este relativ mic; de exemplu, în 16 țări, 25% dintre persoanele căsătorite și 21% dintre cei singuri s-au descris ei înșiși ca fiind foarte fericiți<sup>12</sup>. Această descoperire, că circumstanțele din viața noastră (de exemplu, veniturile sau starea civilă) au un asemenea impact mic asupra bunăstării noastre este uimitor pentru mulți dintre noi, deși Neil și Denise probabil că nu ar fi surprinși. Poate fi greu de crezut că asemenea lucruri precum bogăția, frumusețea sau o stare perfectă de sănătate au doar o influență limitată și pe termen scurt asupra fericirii, dar dovezile sunt formidabile, iar eu am oferit câteva explicații pentru acest lucru, pe parcursul cărții. Dacă putem accepta ca fiind adevărat faptul că circumstanțele de viață *nu* reprezintă cheia spre fericire, vom fi mult mai motivați să ne urmărim fericirea proprie.

Să revenim la graficul nostru: chiar dacă toți cei o sută de oameni din teatru ar fi gemeni identici și ar trăi în situații identice de viață, *tot* ar fi diferiți în ceea ce privește fericirea. Aceste descoperiri sugerează că, chiar și după ce luăm în calcul personalitatea noastră determinată genetic (de exemplu ceea ce suntem), dar și complexe circumstanțe de viață (de exemplu, cu ce anume ne confruntăm), 40% dintre diferențele legate de nivelul nostru de fericire rămân în continuare neexplicate. Din ce sunt formate aceste 40 de procente? Pe lângă genele pe care le moștenim și situațiile de viață cu care ne confruntăm, a mai rămas un singur lucru: comportamentul nostru. Astfel, cheia fericirii *nu* constă în schimbarea factorilor genetici pe care îi avem (ceea ce ar fi, oricum, imposibil) și nici în schimbarea circumstanțelor (de