

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

MICHAEL ARGYLE

PSIHOLOGIA FERICIRII

Ediția a II-a

Traducere de
Elena Otilia Pătrașcu



Cuprins

<i>Despre autor</i>	4
<i>Mulțumiri</i>	6
<i>Prefață</i>	11
Capitolul 1. Introducere	13
Capitolul 2. Cum se măsoară și se studiază fericirea	27
Capitolul 3. Bucuria și alte emoții pozitive	51
Capitolul 4. Satisfacția	79
Capitolul 5. Umor și râs	105
Capitolul 6. Relații sociale.....	134
Capitolul 7. Muncă și serviciu.....	165
Capitolul 8. Petrecerea timpului liber	202
Capitolul 9. Bani, clasă și educație.....	237
Capitolul 10. Personalitate, vârstă și gen	265
Capitolul 11. Religia	293
Capitolul 12. Diferențele naționale ale fericirii	317
Capitolul 13. Sporirea fericirii	354
Capitolul 14. Efectele stărilor de spirit pozitive și ale fericirii.....	379
Capitolul 15. Concluzii.....	391
<i>Referințe</i>	405
<i>Index de autori</i>	454
<i>Index de termeni</i>	468

Introducere

„Noi considerăm aceste adevăruri evidente, că toți oamenii sunt egali, că ei sunt înzestrați de către Creator cu anumite drepturi inalienabile; că printre aceste drepturi se află viața, libertatea și căutarea fericirii.”

(Declarația de Independență a Statelor Unite ale Americii)

CĂUTAREA FERICIRII

Nu este neapărat necesar să fie demonstrat faptul că majoritatea oamenilor, poate chiar toți oamenii, vor să fie fericiți. Cu toate acestea, există informații pentru a demonstra acest fapt. King și Napa (1998) au descoperit, în urma aplicării a două chestionare americanilor, că fericirea și scopul vieții erau considerate ca fiind mult mai importante decât banii când se punea problema unei vieți fericite, mai mult chiar decât bunătatea morală și mai mult decât a ajunge în paradis (sondajul a fost realizat în Midwest). Totuși, deși studenții credeau că banii nu sunt importanți, adulții îi considerau un factor-cheie pentru o viață bună. Skevington, MacArthur și Somerset (1997) au descoperit, după aplicarea unor chestionare în Anglia, că fericirea era considerată ca fiind cea mai importantă componentă a Calității Vieții, mai importantă decât banii, sănătatea sau sexul, de exemplu. Entuziasmul pentru jocul la loterie și show-urile TV în care oamenii pot câștiga foarte mulți bani sugerează că

Responși: mulți oameni cred că banii le-ar rezolva problemele și i-ar face fericiți.

Se spune câteodată că nu putem găsi și nici nu ar trebui să căutăm fericirea, că este un produs secundar al muncii asidue sau al altor aspecte ale unui trai bun. Pe de altă parte, psihologii au avut rezultate în vindecarea depresiei unor persoane și scopul lor este acela de a-i face mai fericiți pe oameni. Vom discuta mai târziu modalitățile posibile de sporire a fericirii celorlalți și a propriei fericiri, și chiar a întregii comunități.

Se spune uneori că conceptul de fericire în sine este obscur și misterios. Dar este evident faptul că majoritatea oamenilor știu foarte bine ce este. În sondaje oamenii au fost întrebați ce înțeleg prin aceasta și au răspuns că este fie o stare de bucurie sau o altă emoție pozitivă sau sunt satisfăcuți cu propria viață.

Aceste două componente, emoția pozitivă și satisfacția, sunt adesea măsurate și vom vedea că au cauze oarecum diferite. Adesea este inclusă și o a treia componentă – absența depresiei, a anxietății sau a altor emoții negative. Fericirea a fost uneori măsurată prin răspunsurile la o singură întrebare în marile sondaje, dar acest lucru a dus la unele rezultate foarte improbabile, în special în comparațiile internaționale. A măsură la scară mai mare este mai bine. Vom discuta despre măsurarea fericirii în capitolul al doilea.

Există un mare dezechilibru între numărul cărților și lucrărilor de psihologie dedicate depresiei și fericirii, 17 la 1, într-un sondaj, ceea ce ne-a motivat pe unii dintre noi să ne aplecăm asupra studiului emoțiilor pozitive. Recent, situația s-a schimbat și acum există multe studii despre ceea ce a fost numit *subjective well-being* (starea de bine subiectivă), SBS pe scurt, ceea ce înseamnă exact același lucru și voi folosi acest termen

ca alternativă la cuvântul fericire. *Well-being* (starea de bine) este diferită, deoarece include variabile obiective, cum ar fi veniturile și sănătatea.

Este posibil ca fericirea să ia diferite forme. Există un tip de fericire de maximă intensitate a celor care se bucură de evenimente sociale zgomotoase și excitante și fericirea mai liniștită a celor care se bucură de activități mai calme și solitare. Se ivește o problemă atunci când se compară nivelul de fericire în diferite culturi. Vom vedea în capitolul următor cât de bine poate fi măsurată fericirea.

CE VREM SĂ AFLĂM DIN CERCETAREA FERICIRII?

Psihologii vor să înțeleagă cauzele fericirii și procesele psihologice care o produc, dar ce vor ceilalți oameni să știe? Și ei ar dori să știe cauzele, deoarece acest lucru ne va spune cum să îmbunătățim fericirea pentru noi înșine și pentru ceilalți. Unii factori cauzali pot fi manipulați, cum ar fi alegerea activităților plăcute. Și este posibilă schimbarea stării de spirit prin metode simple de inducere a dispoziției pozitive. Acest aspect oferă răspunsul la o altă întrebare – poate fi schimbată fericirea? Răspunsul este că se poate, chiar dacă unii factori cauzali, cum ar fi personalitatea, sunt într-o oarecare măsură înnașcuți și în afara controlului nostru. Vom discuta cum se poate realiza acest fapt în Capitolul al 13-lea.

Psihologii sunt interesați, de asemenea, de problemele fundamentale care pot avea consecințe practice în măsura în care sunt rezolvate. Stările de bine depind de procese psihologice pe care unii dintre noi le înțelegem. Acest fapt ne permite să explicăm atât efectele

unor medicamente precum Prozac, cât și ale exercițiilor. În final am dori să conturăm schimbările fiziologice ale manifestărilor ipostazelor fericirii. Și am vrea să aflăm dacă există un avantaj biologic al fericirii; ar putea acesta conduce la supraviețuire? Vom oferi câteva răspunsuri la aceste întrebări în al treilea capitol.

Fericirea depinde într-o oarecare măsură de condiții obiective, cum ar fi căsătoria sau locul de muncă, dar de fapt fericirea există în mintea noastră și este legată de felul în care privim lumea. Optimismul este bun, dar ce se poate spune despre „optimismul nerealist”? A avea ținte este bine, dar dacă obiectivul de atins este prea înalt? Acestea sunt câteva dintre procesele cognitive care stau în spatele judecăților noastre despre fericire și satisfacție în viață. (Capitolul 4).

A privi partea amuzantă a lucrurilor este, de asemenea, bună pentru fericire, iar un capitol despre umor a fost adăugat încă de la prima ediție a acestei cărți. Umorul acționează în mai multe moduri, cel mai important este să fii capabil să privești ceea ce se întâmplă într-o manieră mai puțin serioasă, ceea ce poate face evenimentele să pară mai puțin stresante. Este, de asemenea, un mijloc al individului de a se bucura de activități sociale, parte a sociabilității și parte a relațiilor sociale. Aceasta ar putea elimina conflictele dintre oameni și societate (Capitolul 5).

Partea centrală a cărții se referă la principalele cauze ale fericirii, pe care le consider că sunt relațiile sociale, munca și timpul liber. Cunoaștem astăzi că relațiile cum ar fi iubirea romantică, căsătoria și prietenia sunt cauzele majore cele mai importante ale emoțiilor pozitive și ale fericirii și, de asemenea, ale altor aspecte ale stării de bine, cum ar fi sănătatea mintală și fizică. Se poate realiza acest lucru prin acordarea de sprijin social,

sub forma ajutorului real, suportului emoțional și asigurării companiei în activitățile plăcute. Există o legătură strânsă între fericire și sociabilitate (Capitolul 6).

Munca este satisfăcătoare și plăcută pentru majoritatea oamenilor, pe de o parte, pentru recompense și atingerea obiectivelor, iar pe de altă parte, pentru satisfacția intrinsecă a muncii și a satisfacției sociale a relațiilor care se stabilesc cu colegii de serviciu. Munca poate fi stresantă, dar în general este bună pentru noi. Condițiile de muncă s-au schimbat, deși nu întotdeauna în bine; cercetătorii fericirii privesc vigilent noile forme de muncă. Șomajul este la un nivel ridicat pretutindeni în lumea industrializată și discutăm cum pot fi ameliorate efectele acestuia (Capitolul 7).

Timpul liber reprezintă o cauză importantă a fericirii și este cel care se află cel mai mult sub controlul individual. Există mai multe teorii cu privire la ceea ce motivează activitatea de petrecere a timpului liber; se va demonstra faptul că motivația principală este de cele mai multe ori legată de plăcerea de a avea relații sociale, reale sau imaginare. Psihologii sunt destul de nedumeriți de marea popularitate a urmării programelor TV, deoarece cei care le urmăresc declară niveluri foarte scăzute de satisfacție și spun, de asemenea, că sunt aproape adormiți când se uită la televizor. Pot exista totuși și efecte pozitive, cum ar fi în cazul celor izolați social (Capitolul 8).

Îi pot face banii fericiți pe oameni? Aceasta este o problemă cu adevărat importantă, dar foarte greu de rezolvat, deoarece concluziile sunt contradictorii. Mulți oameni și guverne acționează ca și cum ar fi așa, totuși, veniturile care cresc nu au adus o îmbunătățire a satisfacției vieții, câștigul la loterie a avut efecte negative pentru unii, iar bogații nu sunt mai fericiți decât cei

din clasa mijlocie, cei care sunt preocupați de bani sunt mai puțin fericiți. Pe de altă parte, cei foarte săraci sunt mai puțin fericiți, iar țările bogate declară niveluri mai ridicate de fericire decât țările mai sărace. Există efecte destul de mari asupra claselor sociale și asupra educației, iar ambele au un efect mai mare în câteva țări (Capitolul 9).

Psihologii doresc, de asemenea, să știe care tipuri de personalitate sunt mai fericite. Acest aspect a constituit mai demult o controversă majoră, dar astăzi a fost mai bine cercetat și s-a constatat că există legături puternice cu anumite trăsături de personalitate, cum ar fi extraversiunea și nevrotismul. Există și alte aspecte ale personalității în ceea ce privește stilurile de gândire: oamenii fericiți au mai multă stimă de sine, simț al controlului, optimism și un simț al scopului derivat din stabilirea obiectivelor. Orice rezultate obținute în acest domeniu pot fi folosite în psihoterapie – pentru a convinge pacienții să privească lucrurile în cel mai bun mod. Există, de asemenea, diferențe ale fericirii în funcție de epocă, dar se datorează acest fapt schimbărilor istorice? Din fericire, au existat câteva studii longitudinale pentru a afla acest lucru. Capitolul 10 se ocupă de personalitate.

Îi face religia mai fericiți pe oameni? Da, dar nu la fel de mult ca practicarea unui sport sau căsătoria. Membrii bisericii beneficiază de mai multe aspecte specializate ale serviciilor de asigurare a stării de bine, care generează experiențe pozitive la fel de intense ca muzica; credincioșii au mai multă stare de bine existențială, le este mai puțin frică de moarte, pot face mai ușor față unor situații excepționale și trăiesc mai mult. Acest lucru se datorează parțial suportului social puternic al comunităților bisericești (Capitolul 11).

Din acest punct de vedere, există un mare interes în a ști cum se poate compara țara noastră cu alte țări. Există o mulțime de materiale în acest sens, iar rezultatul este că Marea Britanie, alături de SUA, Australia și Scandinavia au declarat un scor mare al fericirii raportate la sine. Cu toate acestea, unele dintre constatările din acest domeniu au ridicat semne de întrebare – este Islanda cu adevărat cea mai fericită țară din lume, și este Europa nefericită, așa cum un singur item din sondaje tinde să demonstreze? Diferențele pot fi datorate normelor sociale privind exprimarea fericirii. Dacă analizăm și indicatorii sociali obiectivi, apare o imagine mult mai complexă. În capitolul 12 analizăm, de asemenea, dacă au existat schimbări istorice. În ultimii 40 de ani, de când au început să se efectueze sondaje, s-au observat schimbări surprinzător de mici, în ciuda creșterii mari a prosperității medii în multe țări; vom vedea că aceasta în sine este o problemă suplimentară care trebuie explicată. Între timp, schimbările sociale continuă, iar acestea pot afecta fericirea, unele dintre ele într-o direcție greșită, cum ar fi creșterea șomajului și destrămarea multor familii. Capitolul 12 se ocupă de diferențele între țări.

În Capitolul 13 analizăm modul în care fericirea poate fi sporită. Aceasta se poate face în laborator, prin experimente de inducere a dispoziției, și în situațiile de pe teren, prin creșterea frecvenței evenimentelor pozitive, cum ar fi exercițiul fizic. Terapia fericirii a constat în creșterea evenimentelor pozitive de viață și utilizarea terapiei cognitive și antrenamentului în formarea competențelor sociale. Elaborarea pachetelor terapeutice a vizat aceste aspecte și ele au fost aplicate atât pacienților depresivi, cât și pacienților normali. Vom discuta despre efectele produse de Prozac și de alte medicamente

pentru inducerea stării de fericire, dar vom conchide că schimbarea stilului de viață este cel mai bun mod de a obține fericirea (Capitolul 13).

În final, ne întrebăm, este fericirea bună pentru noi? Poate să producă o sănătate mai bună sau o sănătate mintală, să facă oamenii mai sociabili, să se ajute mai mult, să muncească mai mult sau să rezolve problemele mai bine? Răspunsul la aceste întrebări poate ajuta să se răspundă la altă întrebare: la ce folosește fericirea? Deși, desigur, fericirea este un scop în sine (Capitolul 14).

NU AM ȘTIUT TOATE ACESTE LUCRURI ÎNAINTE?

Cei mai mulți oameni nu sunt conștienți că există o mare preocupare în cercetarea fericirii. Și când aud despre asta, nu sunt întotdeauna impresionați. Și spun: „Este evident!” Se poate sublinia că astfel de constatări par mai evidente după ce au fost descoperite decât înainte de efectuarea cercetării – când nu erau, cu siguranță, evidente pentru cei care realizau cercetarea. De regulă eu evit această reacție atunci când predau pe această temă prin abordarea unor probleme total nerezolvate. Desigur, multe teorii „evidente” se dovedesc a fi greșite. Admitem că unele constatări nu sunt foarte surprinzătoare, de exemplu, faptul că șomajul sau divorțul îi face pe oameni nefericiți. Pe de altă parte, nu cunoașteam detalii, adică indivizii care sunt și care nu sunt nefericiți în urma acestor experiențe – într-adevăr, unii sunt mai fericiți. Dar există și alte constatări care sunt mult mai surprinzătoare pentru majoritatea dintre noi. De exemplu:

- în general banii nu-i fac pe oameni mai fericiți
- a câștiga la loterie îi face pe oameni mai puțin fericiți
- fericirea este parțial înnăscută
- oamenii fericiți trăiesc mai mult
- la fel și cei care merg la biserică
- a avea copii nu are niciun efect general asupra fericirii (depinde de stadiul din ciclul vieții de familie)
- oamenii mai în vârstă sunt mai fericiți decât cei mai tineri
- vizionarea de emisiuni de televiziune este benefică (în ciuda evidenței că telespectatorii sunt pe jumătate adormiți).

Există cercetări despre ceea ce cred oamenii că îi va face fericiți sau nefericiți. Aceste păreri sunt adesea greșite. De exemplu, studenții americani cred că ar fi mai fericiți în California decât în Middle West – nu e nicio diferență. Profesorul crede că va fi mai fericit dacă obține un post permanent – nu este nicio diferență. Soldații așteaptă înfricoșați să facă un salt dificil cu parașuta, iar pacienții la stomatolog cred că-i va dura mai tare decât se întâmplă de fapt. Oamenii afirmă că banii nu sunt o cauză importantă a fericirii și este corect; totuși, comportamentul lor sugerează că ei cred că banii sunt foarte importanți (Loewenstein și Schkade, 1999).

Am menționat o serie de aspecte încă nerezolvate. Acestea includ chestiuni empirice, cum ar fi dacă unele țări sunt mai fericite decât altele și care este cu exactitate efectul pe care-l au banii asupra fericirii. Există, de asemenea, mai multe aspecte teoretice, cum ar fi urmărirea proceselor fiziologice care produc bucurie, explicând exact de ce extravertiții sunt mai fericiți. Și există,

de asemenea, probleme aplicate, cum ar fi pachetele de antrenament pentru sporirea fericirii.

TEORII INSPIRAȚIONALE ȘI NON-EMPIRICE ALE FERICIRII

Există mai multe grupuri care cred că știu totul despre fericire, fără a fi nevoie de alte cercetări. Există, de exemplu, oameni religioși, care cred că secretul vieții poate fi găsit în cartea lor sacră. Musulmanii cred acest lucru, precum și faptul că cercetarea psihologică este inutilă, deoarece totul este în Coran. Dacă ar fi adevărat, ar însemna că indivizii religioși ar fi mai fericiți decât cei nereligioși. Așa cum vom vedea, alte câteva cauze au un efect mai mare.

Un alt grup este reprezentat de autorii cărților de autoajutor, în tradiția deschisă de Norman Vincent Peale cu *The Power of Positive Thinking (Puterea gândirii pozitive)* (1953), existând foarte multe cărți cu titlul generic *How to be happy (Cum să fi fericit)*. În orice caz, aceste cărți nu sunt de folos cercetării descrise mai sus, ele reprezintă un fel de simț comun inspirațional. Acestea îi sfătuiesc pe oameni să se afirme singuri, să se accepte și să gândească pozitiv, uneori utilizând unele elemente religioase, cum ar fi iubirea și iertarea aproapelui. Exemple recente ar fi cartea lui Holden, *Happiness Now* (1998), și cea a lui Lindenfeld, *Emotional Confidence* (1997). Ceea ce lipsește unor astfel de cărți este o dovadă că conținutul lor este adevărat sau că lectura acestor cărți aduce vreun beneficiu. Am văzut deja că simțul comun este un ghid foarte slab, de multe ori ceea ce pare evident se dovedește a fi greșit și multe probleme rămân nerezolvate. Componenta centrală, a *gândi pozitiv*, face parte într-adevăr din fericire,

dar este îndoielnic că poate fi dobândită prin puterea voinței. Aceste cărți sunt, de asemenea, pline de propoziții ciudate și neverificabile, cum ar fi „sunteți cu adevărat fericiți 100% din timp; singura voastră problemă este că nu sunteți întotdeauna conștienți de asta” și „a-ți lua un angajament din toată inima să fi fericit este un medicament puternic” (Holden, 1998, pp. 160-170). Ar fi probabil o greșeală să se creadă că aceste propuneri empirice au un sens; ele sunt afirmații inspiraționale, cu intenția de a schimba modul în care cititorii își percep propria viață. Dar în acest caz nu există nicio modalitate concretă de a decide care dintre cărțile de autoajutorare este corectă sau cea mai bună.

ISTORIA CERCETĂRII FERICIRII

Este o istorie foarte scurtă, deoarece domeniul a apărut relativ recent. În anii 1960, organizațiile de cercetători americani au început să formuleze întrebări despre fericire și satisfacție. Acest fapt a condus la apariția destul de devreme a unor clasici: Cantril (1965), *The Pattern of Human Concerns*, un studiu bazat pe un sondaj internațional cu 23.875 de respondenți, Bradburn (1969), *The Structure of Psychological Well-Being*, care a utilizat un chestionar NORC, și Campbell, Converse și Rogers (1976), *The Quality of American Life*, de la Centrul de Studii și Cercetare de la Universitatea din Michigan. În 1967, Wilson a publicat o recenzie a literaturii dedicate fericirii în *Psychological Bulletin*, iar în 1984 Diener a făcut la rândul lui o recenzie pe aceeași temă pe care a actualizat-o în 1999. Gallup, MORI și alte organizații de cercetare au efectuat studii suplimentare, nu doar în America, ci și în Europa, cum ar fi sondajul Eurobarometru care viza țările din Piața Comună.