

NICULESCU



Cum să fii fericit

CALEA SPRE O VIAȚĂ
CU ADEVĂRAT ÎMPLINITĂ

Ariane Sherine • David Conrad



www.cartepedia.ro

ARIANE SHERINE și DAVID CONRAD

Cum să fii fericit

Calea spre o viață
cu adevărat împlinită

Traducere: Mirela-Mădălina Ionescu



NICULESCU

SHERINE, ARIANE

I. Conrad, David

159.9

First published in Great Britain in 2022 by Robinson, an imprint of Little, Brown Book Group, an Hachette UK Company.

Titlu original: *THE HOW OF HAPPY. What Will Really Help You Lead a More Joyful Life?*
by Ariane Sherine and David Conrad

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Design copertă: Carmen Lucaci



Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener si distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Introducere	11
Partea I: Familia și relațiile	17
Să stai în preajma oamenilor fericiți	19
Să ai prieteni pentru care contezi cu adevărat	25
Să ai prieteni din lumea reală	30
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i> <i>Derren Brown</i>	35
Să petreci timp cu prietenii	37
Să iei cina în compania cuiva	42
Capitalul social	46
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i> <i>Jeremy Vine</i>	50
Actele de bunătate	53
Să împărtășești veștile bune	58
Iertarea	62
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i> <i>Rosie Holt</i>	66
Rețelele sociale	68
Să faci sex de calitate	73
Să eviți presiunea de a face mai mult sex	77

<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Mhairi McFarlane</i>	81
<i>Swinging-ul</i>	84
<i>Pornografia</i>	88
<i>Relațiile fără obligații</i>	92
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Femi Oluwole</i>	97
<i>Asemănarea într-un cuplu</i>	99
<i>Împărțirea sarcinilor casnice</i>	104
<i>Căsătoria</i>	108
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Stewart Lee</i>	112
<i>Să nu faci copii</i>	114
<i>Să petreci timp cu nepoții</i>	119
<i>Să ai un animal de companie</i>	123
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Gordon Burns</i>	127
Partea a II-a: Munca, banii și cheltuielile	129
<i>Venitul</i>	131
<i>Să ai bani la bancă</i>	134
<i>Să ai o situație materială relativ bună</i>	138
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Kia Abdullah</i>	142
<i>Succesul în carieră</i>	146
<i>Activitățile profesionale independente</i>	150
<i>Să faci naveta</i>	155

<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Jemma Forte</i>	160
Să-ți găsești fericirea în afara orelor de lucru...	163
Consumul	167
Cumpărăturile online	172
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Alom Shaha</i>	177
Să consumi produse de lux	179
Organizarea spațiului din locuință	183
Experiențele achiziționate	187
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Robin Ince</i>	193
Să mergi în vacanță	195
Să câștigi la loterie	199
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Mitch Benn</i>	203
Partea a III-a: Sănătatea și frumusețea	205
O stare bună de sănătate	207
Activitatea fizică	212
Să eviți mâncarea de la fast-food	216
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Andrew Capson</i>	220
Ciocolata	222
Frumusețea	227

<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Count Binface</i>	232
Partea a IV-a: Perspectiva asupra vieții	235
Simțul umorului	237
Compasiunea	241
Recunoștința	245
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Jon Holmes</i>	250
Autenticitatea	253
Optimismul	258
Hedonismul	262
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Sanjeev Kohli</i>	266
Să zâmbești	269
Conștientizarea momentului prezent	274
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Bec Hill</i>	278
Să încerci să fii fericit	280
Să visezi la un viitor mai fericit	286
<i>Interviu despre ce înseamnă să fii fericit:</i>	
<i>Arthur Smith</i>	292
Concluzii	297
Mulțumiri	299

Introducere

Fericirea: este alunecoasă ca un țipar dat cu ulei pentru bebeluși. Dacă alergi după ea, fuge de tine mai repede decât o pisică căreia încerci să-i faci baie.

Dar noi continuăm să încercăm s-o obținem, fiindcă o viață în absența momentelor de bucurie este precum un jacuzzi fără apă – desigur, teoretic acesta există, dar fără nimic în el nu mai poate fi vorba deloc despre niciun fel de distracție. Așadar, luptăm pentru niște clipe de plăcere și de fericire, iar uneori ajungem să le căutăm în locurile cele mai nepotrivite.

Din fericire pentru tine, ții în mână o carte plină cu secrete ale fericirii. Și nu este vreun volum de dezvoltare personală plin de aberații bazate pe legea atracției, unde ți se spune că nu trebuie decât „să vizualizezi ceea ce îți dorești” ca să obții acel lucru (mă gândesc de multă vreme că o să mă mărit cu actorul Mark Ruffalo, iar el tot nu știe de existența mea).

Nu: cartea de față este cel mai bun ghid de fericire bazat pe fapte reale. David Conrad, coautorul volumului, a selectat cu minuțiozitate 50 de studii recente publicate într-o serie de reviste de specialitate, așa cum un porc scormonește în pământ după cele mai scumpe trufe. (Nu, David, nu te fac porc! Te rog să nu încetezi iar să mai vorbești cu mine, David! David, unde fugi?!)

Fiecărei „trufe” – adică fiecărui studiu – îi este atribuit un capitol în care sunt analizate diverse subiecte ce au legătură cu fericirea. Acesta începe, de obicei, cu un rezumat academic, realizat de David, al unei cercetări realizate pe o anumită temă, fiind plin de autoritate și profund, urmat de un „Pont pentru a fi fericit”, cu sfaturi simple pe care le poți aplica în viața de zi cu zi. (Apropo, doamnelor, David este singur. Contactați-l și s-ar putea să vă facă foarte fericite.) După paragrafele lui, urmez eu cu partea amuzantă, în care îmi spun părerea despre subiectul respectiv.

Capitolele constituie patru mari secțiuni, fiecare având propria sa temă: „Familia și relațiile”, „Munca, banii și cheltuielile”, „Sănătatea și frumusețea” și „Perspectiva asupra vieții”. Toate studiile aduse în discuție au fost publicate în reviste academice de specialitate; la sfârșitul fiecărui capitol am menționat și referința, ca să poți vedea de unde au fost extrase.

Este posibil ca acest ghid științific să-ți fie de un mai mare ajutor decât acele cărți de dezvoltare personală realizate din magie și praf de zâne, deoarece se bazează pe niște dovezi solide, și nu pe o ficțiune desprinsă din creierul încețoșat al vreunui guru autoproclamat. Lucrarea de față cuprinde o paletă largă și interesantă de subiecte și, dacă vrei, poți să citești și studiile originale (cu toate că nu sunt la fel de interesante precum cartea asta, îți promit).

Ceea ce îți voi dezvălui eu aici – lucru pe care autorii volumelor pline de tot felul de escrocherii nu ți-l vor spune niciodată – nu reprezintă o listă exhaustivă de aspecte care ar putea determina gradul tău de fericire. Oamenii de știință efectuează încontinuu noi cercetări și sunt foarte multe

lucruri ce mai trebuie analizate în domeniul studiilor despre fericire, dar pe care noi nu le-am putut integra în această carte.

În plus, este bine să nu pierdem din vedere faptul că rar se întâmplă ca o singură cercetare să ofere un răspuns definitiv la o întrebare. Orice studiu are propriile sale puncte forte și limitări, în funcție de metodele utilizate. De exemplu, cercetătorii întâmpină adesea dificultăți în a selecta un eșantion reprezentativ pentru populația generală, care să participe la studiile lor, ceea ce face și mai greu de precizat dacă rezultatele obținute sunt sau nu universal valabile.

O altă provocare o reprezintă capacitatea de a determina dacă există o anumită corelație între două lucruri sau dacă se poate spune cu precizie că ceva este cauzat de altceva. Este ceva mult mai comun să dai peste niște studii ce nu demonstrează decât anumite corelații, având în vedere gradul de complexitate și resursele necesare pentru realizarea unor experimente care să arate o relație de cauzalitate.

Și, ca rezultat al constrângerilor cu care se confruntă cercetătorii și al metodelor aplicate, două studii ce urmăresc să răspundă la aceeași întrebare pot avea rezultate contradictorii. Noi, autorii, am încercat ca pe parcursul lucrării de față să precizăm câteva dintre limitările cercetărilor aduse în discuție, precum și să fim sinceri cu privire la cât de mult pot fi aplicate respectivele constatări în viața de zi cu zi.

Totuși, înainte să lași cartea aceasta din mână, simțind poate repulsie, și să iei o alta, nu uita că ea reprezintă un început al naibii de bun pe drumul tău spre fericire, demonstrând multe dintre miturile de care se poate să te fi lovit atunci când încerci să-ți găsești bucuria de a trăi. Credem că toate capitolele volumului de față ți se vor părea interesante, dar

nu ne așteptăm ca fiecare cititor să poată aplica în viața lui de zi cu zi concluziile studiilor citate – sau, cel puțin, nu pe toate odată. Unele mesaje și sfaturi ar putea părea incompatibile, dar ele nu sunt concepute ca o listă rigidă cu lucrurile esențiale pe care trebuie să le bifezi pentru a atinge fericirea. Le poți alege pe cele care ți se par cel mai ușor de aplicat acum și pe cele mai practice, iar pe celelalte să le păstrezi în kitul tău de fericire pentru o altă zi – sau să le transmiți altcuiva!

În cazul fiecărui studiu, s-au precizat anul¹ și țara² în care a fost publicat. Știu că nu te interesează prea mult subsolurile, dar David a vrut să-ți spun anumite lucruri și a trebuit să o fac, mai ales că deja e supărat pe mine de la faza cu porcul.

În fine, în această carte există numeroase contribuții ale unor personalități precum Derren Brown, Stewart Lee, Jeremy Vine, Rosie Holt, Femi Oluwole, Sanjeev Kohli, Arthur Smith, Count Binface, Bec Hill, Jon Holmes, Mhairi McFarlane și mulți alții, care explică ce îi face pe ei fericiți,

¹ Uneori, se întâmplă ca acesta să difere de cel din referința de la sfârșitul capitolului, deoarece revistele publică studiile online înainte de a fi tipărite, asta în cazul în care te întrebai: „Cum?!” (*n. a.*)

² Locul/Locurile de unde au fost colectate datele nu este/nu sunt întotdeauna același/aceleași cu țara în care a fost redactat studiul, deoarece adesea cercetătorii strâng sau utilizează informații obținute de alte persoane din diferite state. Habar n-am de ce te-ar interesa un astfel de amănunt, dar am promis să-ți spun acest lucru și, de asemenea, că „mai multe” înseamnă că au fost incluse date din cel puțin trei țări, iar „nespecificată” semnifică faptul că această informație nu a fost explicitată în raportul studiului. Poftim, așa-i că viața ta este cu mult mai bună acum, că știi toate astea? (*n. a.*)

Să stai în preajma oamenilor fericiți

Studiu de cercetare

Titlu: „Este fericirea contagioasă?”

An: 2017

Țară: China

Bazându-se pe informațiile obținute în urma unui sondaj de opinie realizat în China, în mediul rural, acest studiu a încercat să stabilească dacă fericirea este sau nu contagioasă. Datele au fost colectate în anul 2002 de către Biroul Național de Statistică din China, din rândul unor gospodării alese în mod aleatoriu, răspândite în 22 de provincii.

Chestionarul de evaluare a cuprins diverse subiecte, incluzând o secțiune cu privire la propria stare de bine. Un membru din fiecare gospodărie a fost întrebat „Cât de fericit ești în prezent?”, oferindu-i-se cinci variante de răspuns, de la „foarte fericit” până la „nefericit”. Respondenții au mai fost întrebați care sunt oamenii cu care tind să se compare. Aproape 70% dintre aceștia au afirmat că se aseamănă cu vecinii lor și cu alți oameni din sat, ceea ce i-a determinat pe cercetători să creadă că satul este locul perfect

în care să caute dovezi că fericirea se transmite de la o persoană la alta.

A fost necesară o analiză complexă a datelor pentru a putea găsi indicii care să dovedească faptul că fericirea fiecărui respondent în parte depinde de cea a cunoștințelor sale din satul în care trăiește. Nu ar fi fost suficient numai să se demonstreze că există o legătură între ei, căci acest fapt s-ar fi putut datora pur și simplu unor experiențe sau caracteristici pe care le au în comun și care influențează fericirea, ca de exemplu facilitățile din sat sau locul lor de muncă.

Cercetătorii au ajuns la concluzia că există câteva dovezi ale existenței unei relații de cauzalitate între nivelul de fericire al unei persoane și cel al indivizilor cu care se compară aceasta. Ei au mai prezentat și modul în care un astfel de efect se află într-un aparent conflict cu legătura dintre venit și fericire. Persoanele care câștigă mai mulți bani tind să fie mai mulțumite, însă se pare că suntem mai puțin fericiți atunci când venitul colegilor noștri este mai ridicat decât al nostru. Dacă fericirea ar fi cu adevărat contagioasă, atunci când unul dintre apropiații noștri ar deveni mai fericit pentru că a ajuns să obțină un venit mai mare, și noi ar trebui să fim mai bucuroși, căci mulțumirea lui ni s-ar transmite și nouă. Dar, în același timp, faptul că situația noastră financiară este relativ mai proastă decât a celorlalți ne-ar știrbi puțin din fericire. Cercetătorii au sugerat că este posibil ca echilibrul general al acestor efecte să depindă de măsura în care

„grupul de comparație în privința fericirii” se supra-pune cu „grupul de comparație în privința venitului”.

Rezultatele acestui studiu sunt interesante, însă trebuie să avem grijă să nu le folosim pentru a face generalizări. Majoritatea rezidenților din zonele rurale ale Chinei au un venit foarte scăzut și trăiesc în sate alcătuite, în medie, din 450 de gospodării. De regulă, casele sunt grupate compact, satul aflându-se în centrul vieții sociale a locuitorilor săi. Ar fi indicat ca astfel de studii să fie realizate în diferite locuri pentru a putea afla dacă s-ar obține aceleași rezultate și în alte tipuri de zone sau așezări, ca de exemplu în cartierele din diverse orașe europene.

Pont pentru a fi fericit ☒

Petrece cât mai mult timp în preajma oamenilor fericiți (de preferat alături de cei a căror stare de mulțumire nu se datorează în principal faptului că au venituri mai mari decât ale tale).

Eu, personal, nu prea cred în ideea aceasta, că fericirea este neapărat contagioasă – ea poate duce adesea la invidie. Am avut două prietene apropiate care m-au trădat, așa cum a pățit personajul shakespearian Othello, doar pentru că m-am căsătorit și am reușit să public câteva cărți. Își doreau

să se afle și ele în aceeași situație ca mine, iar succesul meu, atât pe plan personal, cât și pe plan profesional, a fost imposibil de tolerat de către acestea.

Ceea ce este puțin absurd, mai ales că eu chiar nu concurez cu Michelle Obama în materie de succes.

Mi-a părut foarte rău pentru ele, dar m-am simțit și extrem de frustrată și de nefericită, deoarece nu eu eram cea care controla situația (doar dacă nu cumva aveam să le spun soțului meu și editurii cu care lucram să se ducă naibii, înșă ce nebun ar face așa ceva numai ca să-și mulțumească amicii?!).

Prietenii trebuie să se bucure unul pentru celălalt – cel puțin în teorie, deși consider că Morrissey³ a pus punctul pe i în melodia sa „*We Hate It When Our Friends Become Successful*” („Nu ne place când prietenii noștri au succes”) – da, sunt conștientă că acum este doar un bufon țicnit, dar asta nu înseamnă că nu poate avea dreptate uneori.

În cele din urmă, ne-am despărțit în relații nu tocmai bune, iar în prezent nici măcar nu ne mai trimitem felicitări sau mesaje de Crăciun (eu și fostele mele prietene, nu eu și Mozza). Bănuiesc că singura posibilitate de a mai primi vreun semn din partea lor ar fi doar dacă felicitarea sau mesajul ar conține ceva despre ele.

Din când în când îmi lipsesc apropierea dintre noi și discuțiile noastre de odinioară, ca între fete. Cu toate astea, mă simt ușurată că am scăpat de toxicitatea și de ranchiuna

³ Cântăreț și compozitor britanic, Steven Patrick Morrissey (n. 1959) este fostul solist al trupei rock The Smiths, celebră în anii '80 și care s-a destrămat în 1987. În anul 1988, acesta și-a început cariera solo, fiind cunoscut sub numele de scenă de Morrissey. (n. red.)

lor. Eu am fost mereu bună cu ele și nimeni nu ar trebui să fie făcut să se simtă prost pentru că a reușit să realizeze niște lucruri deosebite în viață și care nu fac niciun rău celorlalți.

Studiul mai sugera și faptul că este deprimant să stai în preajma oamenilor triști sau care suferă de depresie! Serios?

Și eu am descoperit acest lucru cu mult timp în urmă. În perioada adolescenței târzii și până pe la 20 și ceva de ani, am suferit de depresie clinică, încercând chiar să mă sinucid de două ori (ce început vesel pentru o carte, nu-i așa?).

Din această cauză, o prietenă, care considera că o demonizăm și o trăgeam în jos, s-a îndepărtat de mine (lucru care m-a întristat și mai mult, deoarece era cea mai grozavă persoană pe care o întâlnisem vreodată. Trăia într-o locuință improvizată și ocupată ilegal; în plus, fuma iarbă, așa că mai cool de atât nici că putea fi!).

Mai târziu, și eu aveam să-i evit pe oamenii nefericiți fiindcă, după ce vorbeam cu ei, mă simțeam foarte deprimată.

Deși nu pare tocmai corect că nefericirea oamenilor triști sau deprimați este exacerbată de faptul că toată lumea se ferește de ei, totuși e de la sine înțeles că nimeni nu vrea să se simtă prost. Viața, cu circumstanțele ei neprevăzute, care din când în când se întorc împotriva ta, este îndeajuns de dură, fără a mai fi nevoie să ai de-a face cu suferința altor persoane.

Revenind la studiul de mai sus, am observat că oamenii triști devin și mai supărați atunci când tu câștigi mai mulți bani decât ei, ceea ce le întărește convingerea că viața este nedreaptă: nu numai că sunt nefericiți, dar nici nu sunt recompensați în mod echitabil din punct de vedere material. Apoi, acest fapt te face să te simți vinovat și așa te hotărăști

să eviți astfel de persoane, iar în cele din urmă nimeni nu are nimic de câștigat.

Dimpotrivă, mie îmi place să-mi petrec timpul cu voiosul meu bunic adoptat, John, căruia îi spun John Bon Jivial, așa de vesel este. Da, este un adept al Partidului Conservator și al Brexitului și spune cele mai proaste glume specifice taților (Eu: „Vin cu tine?”; El: „Nu știam că plec undeva!”), dar fericirea și entuziasmul lui sunt la fel de contagioase precum COVID-19 (pe care mi l-a dat și mie de Crăciun, anul trecut. Mersi, bunicule!).

Poate că această perspectivă optimistă a lui este motivul pentru care a ajuns la vârsta de 70 de ani într-o perfectă stare de sănătate, în ciuda faptului că nu a consumat prea multe legume și fructe. A făcut până și o formă asimptomatică de COVID-19, pe când eu tușeam de îmi scuipam plămânii, ca o broască ce suferea de emfizem pulmonar.

Nu știu dacă faptul că acesta este complet lefter îmi potențează starea de fericire, dar mi-ar plăcea să cred că nu.

Referință:

Knight J., Gunatilaka R., *Is Happiness Infectious?*, Scott J *Polit Econ.* 2017;64(1):1–24. doi:10.1111/sjpe.12105

Să ai prieteni pentru care contezi cu adevărat

Studiu de cercetare

Titlu: „Contez pentru prietenii mei, deci exist: prietenie, importanță și fericire”

An: 2010

Țară: SUA

Nenumărate studii au demonstrat că fericirea se află în strânsă legătură cu a avea prieteni apropiați, care să fie niște oameni de calitate, dar motivul din spatele acestei constatări este încă investigat. Una dintre caracteristicile prieteniei trainice este sentimentul că persoanele care au o astfel de relație sunt importante una pentru cealaltă. În cadrul acestui studiu, cercetătorii și-au propus să analizeze rolul pe care îl joacă sentimentul de importanță în raportul dintre prietenie și fericire.

Ei au fost foarte atenți în mod special nu la calitatea prieteniei sau la cât de mult contează oamenii pentru amicii lor, ci la măsura în care aceștia *percep* cât de valoroși sunt ei pentru prieteni. Percepția noastră asupra importanței pe care ne-o acordă amicii poate

fi influențată de cantitatea de atenție pe care ei ne-o oferă, în comparație cu cea pe care le-o arată altor oameni și lucruri din viețile lor. De asemenea, este posibil ca noi să confruntăm comportamentele prietenilor noștri cu experiențele trăite în trecut alături de alți oameni, formându-ne astfel propria opinie cu privire la cât de mult contăm pentru ei.

Pentru acest studiu, au fost selectați 196 de studenți la Psihologie, cu o vârstă medie de 23 de ani, provenind din cadrul unei universități din Vestul Mijlociu, SUA. În schimbul unor puncte bonus pe care le primeau la cursurile de psihologie, studenții au completat niște chestionare ce măsoară calitatea prieteniei, modul în care percep ei importanța pe care le-o acordă prietenii, dar și nivelul lor de fericire. Înainte de a răspunde la întrebări, acestora li s-a prezentat o definiție a prieteniei pentru ca inițiatorii studiului să se asigure că toți participanții la experiment se gândesc la același tip de relație. Definiția a exclus partenerii romantici și orice persoană cu care aceștia au întreținut relații sexuale sau față de care aveau sentimente de dragoste.

Rezultatele au arătat că percepția studenților cu privire la importanța pe care le-o acordă cei mai apropiați trei prieteni ai lor explică legătura dintre fericire și calitatea relației pe care o au. Cercetătorii au atras atenția asupra faptului că nu trebuie să presupunem că rezultatul din studiul de față se aplică și în cazul persoanelor care nu sunt la facultate sau care fac parte

din alte grupe de vârste. Pentru a descoperi dacă acești rezultat este valabil în rândul mai multor segmente de populație și al locuitorilor din diferite țări, ar fi însă nevoie de o cercetare mai amplă. Studiul susține însă teoria conform căreia nu contează cât de bună este o relație de amiciție, ci cât de importanți credem noi că suntem pentru prietenii noștri.

Pont pentru a fi fericit

Găsește-ți prieteni pentru care contezi cu adevărat (chiar dacă de fapt nu este așa).

Tocmai l-am întrebat pe David, coautorul cărții de față, dacă prietenia lui cu mine este importantă pentru el, iar acesta mi-a răspuns că „Importantă este percepția pe care o ai tu [asupra acestui lucru].”, alături de un emoji ce reprezintă o față care râde în hohote – așa că am să consider mesajul lui drept un „nu”! Mersi mult, David!

Din fericire pentru mine, există oameni pentru care eu cred că sunt cu adevărat importantă – mă refer aici în special la cei mai buni prieteni ai mei, Kieran, John și Lucy –, dar știu sigur că și pentru fiica mea contez mult, ceea ce îi dă vieții mele un sens și un scop.

Desigur că există o grămadă de lucruri despre care discut cu prietenii mei, dar pe care nu le pot aborda cu fiica mea

de doar unsprezece ani (și viceversa, fiindcă amicii mei nu prea vor să vorbim despre roboți spațiali sau despre ce i-a zis Jaxon lui Harrison din clasa a șasea).

Cred că m-aș simți cu mult mai singură dacă în viața mea nu ar exista prieteni adevărați. Cei pe care îi am acum sunt oameni buni, profunzi și care îi tratează pe ceilalți cu respect. Prețuiesc timpul pe care reușesc să-l petrec cu ei, iar dacă vreodată am să câștig foarte mulți bani, lor le voi da o parte din ei.

Abia aștept să mă văd cu bunicul John vinerea (nu este bunicul meu biologic, aceasta fiind doar porecla lui). Nu e nimic mai plăcut decât să pui ceainicul pe foc și apoi să stai de vorbă, la o ceașcă cu ceai fierbinte, împreună cu un tovarăș alături de care te simți mereu în largul tău. Să punem țara la cale și să pălăvrăgim despre totul și nimic sunt două dintre cele mai frumoase lucruri din lume.

Într-un fel, este cam ca atunci când ești îndrăgostit; numai că dragostea este, în general, trecătoare și condiționată, pe când prietenii tind să dureze mult mai mult și să fie mai puțin condiționate. Bunicul m-a văzut și în cele mai proaste momente ale mele și încă îmi este prieten; așa că pot sta relaxată, știind sigur că nu-mi va întoarce spatele dacă mă voi supăra ori enerva prea tare.

Paragraful de mai sus („Percepția noastră asupra importanței pe care ne-o acordă amicii poate fi influențată de cantitatea de atenție pe care ei ne-o oferă, în comparație cu cea pe care le-o arată altor oameni și lucruri din viețile lor.”) mi s-a părut foarte interesant. Ani buni am fost prietenă cu persoane care, în cele din urmă, și-au găsit un partener/o parteneră. Astfel, au ajuns să-mi acorde din ce în ce mai puțină

atenție, lucru care m-a întristat și chiar m-a durut – de parcă eu nu fusesem până atunci decât o înlocuitoare pentru viitorul/viitoarea lor partener(ă). Însă astfel de lucruri se mai întâmplă. Și pot spune că mai mult ca sigur nu aș fi vrut ca ei să-și petreacă timpul cu mine, dacă și-ar fi dorit mai degrabă să fie în compania partenerului/partenerei lor, numărând secunde până când aveau să îl/o revadă!

Așadar, mai bine te-ai întreba care sunt prietenii ce contează cu adevărat pentru tine și dacă tu crezi că ești la fel de important pentru ei. Sper că da.

Referință:

Demir M., Özen A., Doğan A., Bilyk N.A., Tyrell F.A., *I Matter to My Friend, Therefore I am Happy: Friendship, Mattering, and Happiness. J Happiness Stud.* 2011;12(6): 983–1005.

Să ai prieteni din lumea reală

Studiu de cercetare

Titlu: „Comparând efectele fericirii produse de prietenii reali și de cei virtuali”

An: 2013

Țară: Canada

Pentru că mulți deplâng această continuă schimbare culturală ce ne îndepărtează de interacțiunile față în față (sau „din lumea reală”), unii cercetători au sugerat că, de fapt, conexiunile din mediul online ar putea furniza mai multe modalități eficiente de a construi relații, compensând orice rău cauzat stării noastre de bine în urma pierderii prietenilor tradiționale.

Pentru a afla dacă aceasta este situația reală, cercetătorii au analizat o serie de date obținute în urma unui amplu sondaj realizat în anul 2013 în mediul online din Canada. Denumit „Monitorul Fericirii” și sponsorizat de compania Coca-Cola, studiul a colectat informații de la mai bine de 5.000 de canadieni, având peste 16 ani și provenind din toate colțurile țării. În vederea realizării acestei cercetări, oamenii de știință au analizat răspunsurile la întrebările

referitoare la dimensiunea rețelei sociale a participanților, la nivelul de fericire și la personalitatea lor, dar și informații de bază precum vârsta și veniturile acestora.

Pentru a li se măsura gradul de fericire, oamenii li s-a cerut să-și imagineze o scară ale cărei trepte sunt numerotate de la zero, în partea de jos, și până la zece, în partea de sus, și să spună unde se află ei pe această scară – partea de sus reprezentând cea mai bună viață posibilă, iar partea de jos, cea mai proastă viață posibilă.

Ținându-se seama de factorii ce ar putea influența nivelul de fericire, precum veniturile și stresul, rezultatele analizei au demonstrat că, în general, cu cât participanții la experiment au mai mulți prieteni în lumea reală, cu atât ei sunt mai fericiți. Autorii studiului au ajuns la concluzia că dublarea numărului de prieteni din viața reală are același efect asupra nivelului de împlinire a unei persoane precum o creștere cu 50% a salariului acesteia. Pe de altă parte, dimensiunea rețelei de prieteni din mediul online nu a fost, în mare parte, relevantă pentru gradul lor de mulțumire. Ei au mai descoperit că a avea prieteni în lumea reală pare să fie mult mai important pentru fericirea persoanelor care nu sunt într-o relație decât pentru cei care sunt căsătoriți sau locuiesc cu partenerul/partenera lor.

Acest studiu arată că, în privința fericirii, prietenii virtuali nu sunt la fel de benefici precum cei din viața reală, cu toate că analiza nu stabilește precis dacă

astfel de aspecte se influențează reciproc. Există, de asemenea, posibilitatea ca legătura dintre diversele tipuri de prietenie și fericire să varieze în funcție de cultura și de generația căreia îi aparține fiecare persoană.

Pont pentru a fi fericit ☒

Încearcă să legi mai multe prietenii în viața reală, în loc să câștigi mai mulți urmăritori în mediul online.

Vai, Doamne, da – prietenia mea virtuală cu un tip drăguț pe nume Kieran a fost frumoasă, dar a devenit și mai frumoasă atunci când s-a transformat într-o prietenie reală, în momentul când am anunțat pe Facebook unul dintre evenimentele organizate de mine, iar el a participat la acesta. Nu se întâmplă *niciodată* ca un burlac sexy, de vreo 35 de ani, să se așeze în primul rând la vreunul dintre evenimentele mele, așa că m-am cam fâstâcit atunci când l-am văzut pe Kieran acolo!

De atunci suntem prieteni foarte apropiați și iubiți. Avem o relație amoroasă exclusivă de tip „on-off”⁴.

Unul dintre motivele pentru care relația mea cu Kieran este una de tip „on-off” este acela că el locuiește cu părinții

⁴ Relație în care aceiași doi parteneri se despart și se împacă în mod repetat. (*n. trad.*)

lui la circa 242 de kilometri depărtare de mine și, din motive mai complexe, nu se poate muta de acolo prea curând. Nici copii nu-și dorește. Uneori pot să accept că sunt într-o relație cu cineva care se află în această situație, dar alteori îmi este mai greu. Sufăr de tulburare de personalitate borderline, așa că am probleme cu stabilitatea în relații.

Desigur, am peste 10.000 de urmăritori pe Twitter, iar printre ei se află și câțiva oameni foarte drăguți, cu care am legat niște frumoase prietenii online, dar ei nu-mi sunt nici pe departe la fel de apropiați precum acea mână de amici buni din viața reală, pe care îi pot îmbrățișa și săruta, alături de care pot savura oricând o ceașcă cu ceai.

Kieran, John și Lucy sunt realmente niște oameni grozavi, iar timpul petrecut cu ei este al doilea cel mai minunat lucru din lume, după timpul alături de fiica mea.

Problema cu prietenii din mediul online este aceea că tu nu știi de fapt dacă oamenii respectivi te-ar plăcea și în viața reală. Habar n-ai dacă ați rezona ca ființe sau dacă ați fi nevoiți să suportați într-o conversație lungi tăceri, intenționând chiar să spui că ți-a luat casa foc doar ca să poți pleca de acolo.

Conexiunile online se formează, în general, pe o bază șubredă. Eu urmăresc oameni în funcție de biografia lor de zece cuvinte, neavând nici cea mai vagă idee despre cum sunt ei cu adevărat.

În plus, mi s-a întâmplat să trec prin experiența unei conexiuni amuzante și plăcute cu diverse persoane din mediul online, doar pentru ca apoi acestea să înceteze să mă mai urmărească dintr-un motiv necunoscut, ceea ce m-a făcut să gândesc astfel: „Ei bine, nu mă așteptam la asta – nu prea

știu ce s-a întâmplat!” Și nici nu le poți întreba despre ce este vorba, fără să le pari o persoană un pic ciudată.

Sunt sinceră când spun că nu cred că John, Lucy ori Kieran ar înceta să mă mai urmărească pe rețelele sociale decât dacă ar interveni o ceartă în toată regula între noi (ceea ce aproape că sunt convinsă că nu s-ar întâmpla oricum). Prietenii online vin și pleacă, dar prietenia noastră este una adevărată și nu-mi pot imagina viața mea de acum fără cei mai apropiați amici ai mei.

Referință:

Helliwell J.F., Huang H., *Comparing the Happiness Effects of Real and On-Line Friends.*, *PLoS One*. 2013;8(9):1–17.

