

## Ce este fericirea și care sunt componentele ei?

Fericirea este o stare de mulțumire sufletească intensă și deplină, iar căutarea acesteia este un obiectiv universal al majorității oamenilor. Cu toate că este o dorință arzătoare pentru mulți, se întâmplă deseori să nu știm cum să o obținem sau ce stă la baza fericirii. În filozofia greacă, aceasta era privită din două perspective: hedonică și eudaimonică.

### **Perspectiva hedonică**

Hedonismul (*hedone*, lb. greacă = plăcere) susține că scopul vieții este acela de a experimenta plăcerea maximă. Acesta este reprezentat prin emoții pozitive trăite atunci când obținem lucrurile pe care le vrem sau putem face ceea ce ne dorim. El pune accentul pe afectivitate pozitivă, lipsa de griji și satisfacția legată de viață.

Plăcerile de moment precum: ieșirile în oraș, vizionarea unui film bun sau timpul petrecut cu prietenii reprezintă exemple de plăceri hedonice. Echivalentul acestei perspective este „Trăiește clipa” sau „Carpe diem”.

### **Perspectiva eudaimonică**

Pentru a avea o viață fericită din perspectiva eudaimonică, accentul este pus pe a avea o viață cu sens, experiențe precum admirația, inspirația și sentimentul de a fi conectat la ceva mai mare decât tine.

Aristotel susținea că trebuie să fie: „...activitatea sufletului în acord cu virtutea, iar dacă virtuțile sunt mai multe, în acord cu cea mai bună și mai desăvârșită. Și aceasta, de-a lungul unei vieți desăvârșite...”.

Activitățile pe care le facem, care ne dau sens și ne fac să ne simțim împliniți la sfârșitul zilei, dar a căror răsplată se poate vedea mai degrabă în viitor precum: citit, învățat, voluntariat, dezvoltare personală reprezintă exemple de activități cu scopul împlinirii eudaimonice.

Persoanele care au niveluri crescute ale fericirii hedonice, respectiv eudaimonice au anumite avantaje precum cele enumerate mai jos:

- stare de bine mai crescută decât cei cu niveluri scăzute ale ambelor
- emoții pozitive și lipsă de griji mai mari decât cei cu tendințe predominant eudaimonice
- sens, vitalitate și experiențe înălțătoare mai mari decât cei cu tendințe predominant hedonice

Fericirea fiind un obiectiv al majorității oamenilor, vom trece în revistă câteva din **avantajele** acesteia. Poate că am simțit influența lor, dar nu am știut să recunoaștem sursa exactă.

- satisfacție crescută în relații romantice și de prietenie
- satisfacție mai mare în activitățile sociale
- nivel de implicare mai mare în activități de voluntariat și în folosul comunității
- succes profesional crescut
- satisfacție crescută în muncă
- venit mai mare
- efecte pozitive asupra sănătății

A trece prin viață fără a ne bucura de micile satisfacții pe care aceasta le oferă și fără a avea un sentiment de împlinire pare să fie destul de greu de acceptat. Astfel, din punctul de vedere al psihologiei pozitive, o viață împlinită („full life”) ar îmbina componentele a următoarelor 3 aspecte:

1. **Viață plăcută** - o viață care experimentează cu succes emoții pozitive în legătură cu prezentul, trecutul și viitorul.
2. **Viață bună** - folosirea punctelor forte pentru a obține recompense în aspectele principale ale vieții.
3. **Viață cu sens** - folosirea punctelor forte și a virtuților cu scopul de a face parte din ceva mai mare decât noi.

În cele din urmă, indiferent spre care perspectivă tindem mai mult, este important să putem fi fericiți. Un exercițiu care ne-ar ajuta în această direcție este ca la finalul fiecărei zile să notăm 3 lucruri care ne-au plăcut în ziua respectivă (nu trebuie să fie lucruri mărețe, simplul fapt că am mâncat o ciorbă bună poate reprezenta un lucru plăcut). Deoarece creierul nostru este înclinat mai degrabă spre a detecta lucrurile negative, prin acest exercițiu îl vom (re)învăța să acorde o atenție sporită lucrurilor pozitive din viața noastră.