

## Ce putem face pentru a fi mai fericiți?

Scris de Apopi Mariana Diana  
Joi, 07 Octombrie 2010 13:30 -

---



BE HAPPY.

IT'S ONE WAY OF BEING WISE

Putem fi mai fericiți? Probabil ca fiecare dintre noi isi doreste sa afle raspunsul la aceasta intrebare. Cat de mult control avem asupra vietii noastre, asupra deciziei de a deveni mai impliniti cu noi insine, cu cei din jur si implicit cu viata? David Lykken este un cercetator interesat de modul in care fericirea se afla in genele noastre. Am putea spune ca, in functie de cat de satisfacuti cu viata au fost parintii nostri, vom fi si noi? Studiile realizate de el au evaluat gemenii monozigoti si dizigoti. Rezultatele lui indica faptul ca, 50% din satisfactia unui individ cu viata provine din programarea noastra genetica (genele influenteaza stari precum: o personalitate deschisa-extroverta; capacitatea de a face fata unui nivel ridicat de stres si a avea nivele scazute de anxietate si depresie).

Tot Lykken a descoperit ca factorii circumstantiali precum: venitul, statutul marital, religia si educatia contribuie doar intr-un procent de 8% la starea noastra de bine. Ideea centrala pe care se bazeaza autorul este ca **fiecare dintre noi avem un punct al fericirii, similar greutatii corporale.**

Indiferent de ce ni s-ar intampla in viata- lucruri bune sau rele, spectaculare sau groaznice- tindem sa ne intoarcem mereu la punctul nostru presetat. Si pentru aceasta teza exista numeroase explicatii si experimente realizate de-a lungul timpului. Spre exemplu, castigatorii la loterie au fost evaluati pentru a le vedea starea de bine de dupa castig si apoi cativa ani mai tarziu.

## Ce putem face pentru a fi mai fericiti?

Scris de Apopi Mariana Diana  
Joi, 07 Octombrie 2010 13:30 -

---

Ceea ce s-a observat a fost ca, majoritatea revin la nivelul la care se aflau inainte de castig. De asemenea, persoanele care si-au pierdut un membru, pot fi extrem de triste si chiar cu simptome depresive imediat dupa accident, insa cateva luni mai tarziu revin la starea de dinainte. Edward Diener, sustine ca acest fenomen poarta numele de ajustare si adaptare la noile circumstante de viata. Cu toate acestea, exista intr-adevar 2 evenimente majore care ingreuneaza procesul de revenire al oamenilor la punctul lor de echilibru: moartea unui sot si pierderea slujbei. Se pare ca e nevoie de aproximativ 8 ani pentru un vaduv ca sa isi redobandeasca starea de bine de dinaintea pierderii suferite, iar la fel, o perioada mai mare de timp pentru cei ce si-au pierdut locul de munca.

Si astfel, fericirea noastra poate fi comparata cu un termometru: temperatura noastra obisnuita de zi cu zi, din cand in cand mai creste sau scade in functie de cum ne raportam la evenimentele din jur, dupa care tindem sa revenim la temperatura obisnuita. Totusi exista 3 modalitati prin care putem sa ne facem mai fericiti:

1. a obtine cat mai multa placere din viata noastra (savureaza fiecare experienta pe care o traiesti)
2. fi mai implicat in ceea ce faci
3. cauta elemente care sa te ajute sa-ti faci viata plina de semnificatie Crezi ca acum poti sa incepi sa fi mai fericit?

diana@sighet-online.ro

**Diana Mariana Apopi**, Psiholog sub supervizare, student-masterand in cadrul Universitatii

## Ce putem face pentru a fi mai fericiți?

Scris de Apopi Mariana Diana  
Joi, 07 Octombrie 2010 13:30 -

---

Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie,  
precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 2; editor online [www.suntparinte.ro](http://www.suntparinte.ro)