Ce inseamna fericirea pentru cei mai multi dintre noi? O casa, o masina, o slujba buna, insa ne face asta cu adevarat fericiti? Paradoxul fericirii este ca, cu toate ca stiinta a evoluat si avem mai multe bunuri si facilitati, nivelul nostru de fericire nu a crescut. De ce se intampla acest lucru? De ce stramosii nostri care nu aveau la fel de multe resurse ca si noi in prezent erau fericiti si poate mai fericiti decat noi?

In ultimii ani domeniul fericirii a fost extrem de studiat de catre specialisti. Intrebarea care se ridica este: care este cauza fericirii? S-ar putea ca unii oameni sa aiba mai mult potential de a fi fericiti decat ceilalti. De ce? Important este continutul vietii si al experientelor pe care le traim. Ceea ce se studiaza in domeniul fericirii sunt aspecte ce tin de ceea ce facem in fiecare zi si experientele pe care le dobandim de-a lungul vietii si care ne fac sa ne simtitm bine si fericiti. Tot mai multe citate celebre ne recomanda sa uitam de trecut, sa nu ne gandim la viitor si sa ramanem focusati asupra prezentului. Pe de alta parte ce te faci atunci cand realitatea din jur este de asa natura la un moment dat incat pur si simplu nu prea ai motive sa fi fericit? Noi oamenii avem spre deosebire de alte animale, avem abilitatea de a gandi si de a ne raporta in alte planuri mintale. Sa ne proiectam intr-o realitate interioara care ne poate oferi acea stare de bine de care nu avem parte atunci cand ramanem focusati asupra prezentului uneori sumbru.

Ceea ce poarta numele de "mind-wandering", ceea ce gandim atunci cand nu suntem focusati asupra a ceea ce facem, nu ne aduce o prea mare stare de bine. Studiile arata ca atunci cand oamenii sunt angajati intr-o activitate par a fi mai fericiti decat atunci cand pur si simplu se proiecteaza intr-o alta ipostaza, la nivel mintal. Ciudat este ca de exemplu, chiar si cand oamenii sunt concentrati la volanul unei masini, intr-un trafic infernal, ei raporteaza ca sunt mai fericiti decat daca ar sta sa se gandeasca pur si simplu la altceva. Rezultatele par a fi surprinzatoare, insa nu si atunci cand sunt rugati sa puncteze gandurile lor in momentele in care se proiecteaza in: placut, neplacut si neutru. Se pare ca atunci cand ne proiectam spre altceva, tindem sa o facem gandindu-ne la lucruri neplacute ceea ce nu ne ofera o stare de bine prea mare. Ingrijorarile, preocuparile si regretele sunt cele care ne invadeaza atunci cand

trecem prin procesul de "mind wandering". Totusi timpul este cel care merge inainte si nu inapoi. Astfel, se pare ca exista o relatie puternica intre mind-wandering acum si a fi nefericit mai tarziu.

Asadar, mind-wandering este mai degraba o cauza si nu o consecinta a lipsei noastre de fericire. Tot rezultatele arata ca proiectarea pe care o facem este foarte frecventa, iar in procente vorbim de 47% din timpul nostru pe care il petrecem in aceasta stare de mind-wandering. Probabil ca pentru a fi mai fericiti ar trebui sa trecem prin mai multe momente de tip mind-wandering, insa proiectarile pe care le facem sa aiba valenta pozitiva.

Tu la ce te gandesti atunci cand de exemplu te speli pe dinti dimineata? Dar cand mergi pe strada? Ce-ti trece prin minte atunci cand amesteci cu polonicul in ciorba? E vorba de ingrijorari si planuri pe care le faurezi sau te proiectezi intr-o lume mai buna, in care nu poate fi vorba decat de ganduri pozitive?

Diana Apopi,
psiholog cognitiv-comportamental