

El temps que corre

La ciència de la felicitat, 1



Joan F. Mira

Els rics són més feliços que els pobres, i això no és cap sorpresa. Sí que és sorprenent, tanmateix, saber que la felicitat dels països de nivell econòmic més alt no augmenta amb el creixement de la riquesa. El Japó i els Estats Units en serien la prova. Una paradoxa assenyalada pels economistes i represa, justament, per la revista *The Economist*, que fa pocs mesos que va dedicar la coberta a la *happiness* i als sistemes per a mesurar-la. La *ciència de la felicitat* explica la paradoxa amb l'habilitat del capitalisme per a transformar els béns de luxe en béns de necessitat, amb la qual cosa porta a les masses allò de què sempre havien gaudit les elits. L'altra cara de la medalla d'aquesta operació, definida com a "genial", mostra com les persones comencen a donar per descomptades coses que fins aleshores havien estat vistes com a inaccessibles; ara consideren que ja no se'n poden privar. El resultat porta a un carreró sense eixida: assolir un estàndard de vida implica un nivell de satisfacció que no permet de gaudir d'allò que hom ha obtingut. O siga que estem fotuts. La trampa daurada és difícil de desmuntar. La insatisfacció és garantida. Però si no són els diners allò que dóna la felicitat, quins són els altres camins per a arribar-hi? En poques paraules, com es fa per ser feliç? Començant per les exclusions –segons les recerques de respectables psicòlegs nord-americans, publicades temps enrere en una enquesta del *Time*–, a més del fet ben establert que una mica més de diners no altera el nostre benestar, ja àmpliament satisfet amb les necessitats bàsiques, tampoc una bona educació ni les millors escoles no farien pujar el termòmetre de la felicitat, i demanen excuses al papà i la mamà pels rebuts mensuals que han hagut de pagar-hi. I doncs, com més intel·ligent és una persona, més possibilitats té de ser *happy*? No: un alt quocient intel·lectual pareix que no ajuda a la causa. La joventut, llavors? Ni de conya. Segons un sondatge d'un cert Centre pel Control i Prevenció de Malalties, a vint anys es manifesten més "dies negatius" cada setmana que no a seixanta anys. El sol? No sembla pas que els californians siguin més feliços que els ciutadans d'uns altres estats més freds i plujosos. El matrimoni? Sí, si funciona bé, però amb algunes reserves. La fama? Suspens. Treballar menys? No s'ha demostrat: a més dels coneguts efectes negatius de la condició de jubilat o pensionista, als Estats Units la reducció dels horaris laborals ha engendrat un exèrcit de teledependents malenconiosos.

On s'amaga, llavors, la clau de l'alegria? Tot i que algunes teories científiques sostenen que el secret del benestar físic i psicològic és amagat en el codi genètic, cadascú de nosaltres pot aportar alguna millora a una vida no del tot satisfactòria. Començant per quin punt? Un altre psicòleg positiu, autor del llibre *The Happiness Hypothesis*, afirma que, en primer lloc, "si som infeliços, part de la responsabilitat cal atribuir-la al procés evolutiu que ens empeny a voler sempre més, una condició particularment sostinguda en algunes societats". Un atac al

capitalisme? El psicòleg diu que segons com: que el capitalisme afavoreix la riquesa i la llibertat, ingredients importants per a la satisfacció dels individus, però que si el sistema s'exaspera també porta a l'empobriment de les relacions socials i menys temps i ganes per divertir-se. En tot cas, assegura, un dels errors és, justament, parlar de "felicitat", cosa que porta sovint a pensar que hauríem de ser feliços a temps complet. És millor parlar de benestar, d'una idea equilibrada de "trobar-se bé" de manera general. La seua hipotesi, per cert, no té res d'original: que la felicitat ve de dins, i que no es pot obtenir realitzant els desigs personals o adaptant el món a les pròpies exigències. Això, recorda el bon home, és un dels punts bàsics de la saviesa antiga, des de Buda fins als filòsofs estoics de Grècia. Aprendre a acceptar les pèrdues, saber que el fracàs i la mort formaran sempre part de la vida. Buda meditant sota un arbre, però, resulta una mica difícil d'imitar. Practicar l'apatia estoica, és a dir la insensibilitat davant el plaer o el dolor, l'èxit o el fracàs, tampoc no és fàcil. Només l'home savi és perfecte, i només l'home perfecte, tan rar com l'au fènix, podria dir-se feliç.

"Aprendre a acceptar les pèrdues, saber que el fracàs i la mort formaran sempre part de la vida. Buda meditant sota un arbre, però, resulta una mica difícil d'imitar. Practicar l'apatia estoica, és a dir la insensibilitat davant el plaer o el dolor, l'èxit o el fracàs, tampoc no és fàcil. Només l'home savi és perfecte, i només l'home perfecte, tan rar com l'au fènix, podria dir-se feliç"