

El temps que corre

La ciència de la felicitat, 2



Joan F. Mira

En qualsevol cas, segons la psicologia positiva, els éssers humans són com les plantes, i cal saber quines condicions calen per a fer-los florir feliçment. Així, amb una mica de botànica recreativa, ha aparegut la fórmula de la felicitat, que és la següent: $H = S + C + V$, segons la qual la condició feliç (H de *happiness*) és el resultat de sumar el set *point* o punt de partida biològic (S), més la C de les condicions de vida, més la V de l'activitat voluntària. Si ho he entès, el descobriment és més aviat pueril, i vull suposar que per fer-lo no s'han gastat gaires diners del presupost. Però, com que els degué resultar massa esquemàtic, algú ha recordat que el conreu de la planta demana alguna cosa més, i que seria bo si es poguera ruixar amb una L de *love*, per aconseguir un creixement més esponerós, ja que, segons els darrers descobriments teòrics i pràctics, "cap home, dona o xiquet no és una illa: som criatures ultrasocials i no podem ser feliços sense amics i sense lligams segurs amb els altres". Gran novetat: la ruixada d'amor i d'amistat ens farà florir per dins i per fora. Tal com ja deien els profetes, els Beatles i sobretot els textos evangèlics, "all you need is love", o almenys és un bon complement. Quant als altres components de la fórmula, ja es veu que la ciència progressa veloçment: qui els hauria pogut imaginar, sense tanta investigació metòdica? No passen de ser la forma adaptada de l'antic desig popular: "salut i faena". Hi faltava, però, un darrer component, si és que no es pot integrar en l'*activitat voluntària* o treball satisfactori (si treballem a gust, si fem allò que fem perquè ens agrada, serem certament més feliços: una altra gran novetat), ni en les *condicions de vida*: "Hem de sentir-nos part d'alguna cosa gran", afirma el psicòleg Haidt, expert en *happiness*, "una cosa que ens supere a nosaltres mateixos: un projecte polític, un moviment artístic, una fe religiosa. Em considere una persona no religiosa –continua–, però reconec que la religió fa un paper eficaç en la satisfacció de la necessitat psicològica de formar part d'una gran empresa i crec que els científics haurien de prestar atenció a allò que moltes religions han descobert. El cristianisme, per exemple, nodreix l'esperit i satisfà la necessitat de transcendència". No sé si "nodrir l'esperit" és una expressió analitzable, quantificable, observable, i reductible als mètodes empírics de la ciència, però és certament il·lustrativa i clàssica. Amb l'ànima alimentada, i amb la transcendència en pau, qui no seria una mica més feliç?

En definitiva, i venint a les possibilitats reals de la fórmula: heu de tenir una bona herència genètica, viure en condicions agradables, fer allò que la vostra vocació us demana i a més rodejar-vos d'amor fraternal, i acollir-vos a la causa més gran i absoluta, que és sens dubte una bona religió acreditada. No és estrany que les monges i els monjos tinguin fama d'haver assolit l'ideal de beatitud, o de ser els qui més s'hi aproximen. Quant a la resta de mortals seculars, no ens fem cap

il·lusió de resoldre el problema. Acudir a la infantesa no aclareix res, perquè ens asseguren que aquells anys són realment poc importants per a la vida adulta deprimida o contenta. Gastar-se una fortuna a cal psicoanalista, tampoc no és cap remei: els resultats no tenen cap garantia, i amb al Prozac o més productes químics obtenim resultats molt més segurs a l'hora de pacificar les neurones. Perquè, en definitiva, tot acaba en la química i en la metafísica: el 60% de l'alegria, asseguren, és cosa d'herència genètica, o el 60% del mal humor. La resta, ja és cosa de bona voluntat, de molt d'amor i d'una mica de contemplació. Prenguem pastilles, doncs, o entrem en un convent de clausura. De vegades, la suposada ciència –ciències imaginàries com la psicologia, la sociologia, la política, i alguna altra de les anomenades *humanes*– oblidada el sentit del ridícul, o no l'ha conegut mai.

"Heu de tenir una bona herència genètica, viure en condicions agradables, fer allò que la vostra vocació us demana i a més rodejar-vos d'amor fraternal, i acollir-vos a la causa més gran i absoluta, que és sens dubte una bona religió acreditada. No és estrany que les monges i els monjos tinguin fama d'haver assolit l'ideal de beatitud, o de ser els qui més s'hi aproximen"