

RECENZII

Susan A. David, Iona Boniwell, Amanda Conley Ayers (Eds.)

The Oxford Handbook of Happiness, 2013, Oxford University Press, 1097 p.

CORINA ILIN

The Oxford Handbook of Happiness este o carte impresionantă și excepțională. Ce ar putea fi mai impresionant, sau mai degrabă intimidant, decât un volum de 1097 pagini. Dacă ești student, te-ai putea gândi înspăimântat că ai avea nevoie de câteva luni să citești cursiv această carte. Dacă ești cercetător, te-ai putea gândi serios dacă să mai lucrezi în acest domeniu, din moment ce s-a publicat deja atât de mult¹. Însă, cartea este impresionantă și excepțională datorită conținutului ei. Chiar dacă multe dintre subiectele abordate aici au fost deja analizate în alte lucrări editate sub umbrela psihologiei pozitive, există câteva capitole care sunt cu adevărat unice (Grenville-Cleave, 2013). Așa cum era de așteptat, de la publicarea ei a suscitât apariția și a două recenzii interesante² – din fericire³ pentru autorul acestor rânduri, nu în literatura de specialitate din România.

În ultimele decenii s-a realizat o remarcabilă schimbare de accent de la probleme psihologice și sociale care ar putea fi numite *partea întunecată a umanității* spre bunăstarea umană (engl. *well-being*) și

prosperitate (engl. *flourishing*). Psihologia pozitivă, împreună cu schimbările de atitudine în privința sănătății societale și organizaționale au generat un val imens de interes privind *fericirea*. *The Oxford Handbook of Happiness* este un manual definitiv pentru cercetătorii și practicienii interesați de fericirea umană. Editorii și autorii capitolelor sunt lideri mondiali în cercetarea fericirii din domeniile psihologiei, educației, filozofiei, politicilor sociale și economiei, precum Joar Vitterso, Susan A. David, James Pawelski, Iona Boniwell, Matthieu Ricard, Sam Thompson, Tim Jackson, Amanda Conley Ayers, Peter Warr.

Studiul fericirii este rezultatul confluentei a patru mari direcții științifice ce s-au dezvoltat în mod remarcabil în ultimele decenii, ne spun, în coperta de interior, chiar autorii manualului: psihologia pozitivă care cercetează condițiile ce îi fac pe oameni să trăiască senzația de flux mental (engl. *flow*); științele, biologice și cognitive ce au avansat mult în înțelegerea emoțiilor pozitive; psihologia organizațională pozitivă, o disciplină în plină dezvoltare ce are ca scop

¹ De fapt, în jur de 10000 de publicații privind fericirea apar în fiecare an (Diener & Scollon, 2013).

² Grenville-Cleave, B., *The Oxford Handbook of Happiness* (Book Review) găsit la <http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2013072926969> și Weijers, D., Jarden, A., Angner, E., Burns, G., Chadwick, E., Jose, P.E.,

Joshanloo, M., Tarragona, M., & Thin, N. (2013). Review of *The Oxford Handbook of Happiness*. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 213-228. doi:10.5502/ijw.v3.i2.8

³ Voi număra la sfârșitul recenziei de câte ori apare cuvântul *fericire* în text

investigarea și promovarea excelenței în organizații; economia, care arată că indicatorii tradiționali pentru bunăstarea economică și societală nu sunt suficienți pentru înțelegerea acesteia.

The Oxford Handbook of Happiness oferă cititorilor săi cel mai coerent, multidisciplinar și accesibil text despre stadiul actual al cercetării fericirii. Volumul are zece secțiuni care se concentrează pe abordările privind fericirea (psihologice, filozofice, evoluționiste, economice și spirituale), fericirea și societatea, educația pozitivă, fericirea și organizațiile, relațiile interpersonale și fericirea, dezvoltarea, stabilitatea și schimbarea nivelului fericirii, intervențiile privind fericirea. Cititorii vor găsi informații despre constructe psihologice precum *reziliența, fluxul, inteligența emoțională, auto-determinarea*, precum și explorări ale unor subiecte ce includ *virtutea colectivă, capitalul psihologic, coaching-ul, sustenabilitatea environmentală și creșterea economică*. Manualul este util lumii academice, dar și practicienilor, profesorilor și studenților – tuturor celor interesați de teoriile și cercetările despre fericire.

Trăim „vremuri grele”, de criză economică, politică, socială, morală și ați putea spune că în acest context fericirea este supraestimată, sau a aborda „fericirea” este neadecvat, chiar frivol. Totuși, în fiecare dimineață ne trezim cu dorința de a fi sănătoși și fericiți. Ne gândim la fericire mai ales în absența ei, atunci când trezirea de dimineață nu ne aduce speranță, proșpețime, înviore și bucurie de a trăi. Când suntem întrebați ce ne-am dori pentru copiii noștri, răspundem aproape instinctiv – ca ei să fie fericiți. Dacă cineva ne spune „nu sunt fericit în relația aceasta” – fie că este o relație romantică, fie una profesională – știm că mai devreme sau mai târziu ea se va încheia. Fericirea este parte fundamentală a vieții noastre, iar căutarea fericirii a devenit un drept uman, esențial. Să nu uităm însă avertismentul lui Benjamin Franklin, „constituția doar garantează dreptul de a ne căuta fericirea” depinde de noi dacă o găsim!

În această recenzie am ales să discut în special secțiunea VII *Fericirea și organizațiile* datorită interesului specializat al cititorilor revistei *Psihologia Resurselor Umane*.

Secțiunea VII oferă o perspectivă excelentă privind stadiul actual al cercetării fericirii în organizații. Ca și acele fotografii cu mici portrete ce compun un tablou mare al unui singur chip, cele opt capitole care abordează câte un aspect diferit al bunăstării la locul de muncă și creează un mozaic perfect ce devine *Portretul* a ceea ce știm despre confort psihologic și organizații astăzi (Tarragona, 2013).

Așa cum era de așteptat în introducerea acestei secțiuni, Caza și Cameron reamintesc cei trei piloni ai psihologiei pozitive în studiul instituțiilor pozitive și definesc domeniul *Psihologiei organizaționale pozitive*, disciplină ce studiază rezultatele pozitive ale procesele organizaționale. În capitolul 51 (primul din această secțiune) aceiași autori discută practicile virtuozitate la locul de muncă precum *grija, compasiunea, iertarea, inspirația, semnificația și respectul*, conexiunea lor cu fericirea angajaților, performanța firmei, satisfacția clienților și obiectivele cercetării viitoare din această arie de interes. Capitolul 52, scris de Caza și Wrzesniwski include rezultate recente despre relația muncă-familie și *îmbogățirea* reciprocă între cele două domenii, depășind abordarea uzuală conform căreia un domeniu întotdeauna “ia ceva” celuilalt.

În următorul capitol (53), Searle și Parker mută accentul pe legătura dintre design-ul locului de muncă și fericire, subliniind ideea că angajații nu sunt receptori pasivi ai caracteristicilor spațiului și slujbei ci modifică activ mediul și sarcinile de lucru. O abordare similară regăsim și în capitolul 54, elaborat de Warr atunci când acesta descrie modul în care slujbele și angajații sunt modelate reciproc. Warr analizează cele 12 caracteristici asociate (ne)fericirii oferind minunata sa analogie cu modul în care acționează vitaminele (engl., *vitamin analogy*): dacă lipsa unei vitamine din corpul nostru poate avea consecințe teribile asupra sănătății noastre, creșterea peste nivelul necesar al acestei vitamine nu mai are beneficii, uneori chiar dăunează. La fel funcționează și efectele caracteristicilor locului de muncă asupra fericirii.

Autorii capitolului 55, Youssef și Luthans, utilizând în abordarea lor modelul HERO (*speranță, eficiență, reziliență și optimism*), sintetizează modul în care aspectele cognitive,

afective, conative ale capitalului psihologic și mecanismele sociale ale fericirii pot fi dezvoltate în vederea creșterii performanței la locul de muncă. Capitolul 56, scris de Roberts începe cu o întrebare provocatoare: *Ți-ai luat cu tine azi la slujbă și cel mai bun Eu al tău?* (engl. *Did you bring your best self to work today?*). Capitolul despre *reflected best self* (RBS) deschide multiple posibilități de cercetare viitoare privind performanța. Când este activat RBS-ul, ne angajăm în atingerea obiectivelor, folosim punctele noastre tari, iar valorile noastre sunt urmate consecvent și ne ajută să ne afirmăm la locul de muncă. Capitolul 57, elaborat de Wright prezintă asociații semnificative între confortul psihologic al angajaților și performanța la locul de muncă, precum și noi dovezi privind relația surprinzătoare dintre bunăstarea psihologică a angajaților și sănătatea lor cardiovasculară.

În fine, secțiunea dedicată organizațiilor se încheie cu capitolul 58, scris de Campbell Quick și Quick și este dedicat confortului psihologic al managerilor și celor cinci căi prin care acesta poate fi obținut: forță de caracter, conștientizarea aspectelor legate de sine, motivația socială a puterii, auto-determinare și suportul profesional. Datele raportate despre asimetria dintre managerii bărbați și femei sunt impresionante: pentru a oferi doar un exemplu, este mult mai probabil ca bărbații manageri să fie căsătoriți, în comparație cu femeile ce au rolul de manageri, și în timp ce acestea regretă că nu au avut copii, practic toți bărbații ce au rolul de manager ce au vrut să aibă copii au devenit tați. Puțin neașteptat este lipsa unui capitol concluziv după cele opt capitole ale acestei secțiuni.

În concluzie, *The Oxford Handbook of Happiness* arată cum perspectiva umanității privind fericirea a evoluat de-a lungul timpului, iar interesul comunității academice în privința bunăstării umane a câștigat din ce în ce mai mult teren în ultimele decenii. Fericirea este un subiect universal, dar și profund personal, important pentru discursul academic dar și pentru viața de zi cu zi a oamenilor obișnuiți.

Autorii cărții sunt încrezători că au oferit în acest manual o imagine completă a stadiului actual al cercetării în domeniul fericirii, atât din perspectivă istorică, cât și din cea a

nenumeratelor discipline implicate. Această imagine se finalizează prin indicarea, de către editorii manualului, Susan A. David, Ilona Boniwell și Amanda Conley Ayers, direcțiilor în care cercetările s-ar putea îndrepta în viitor:

1. *explorarea semnificației fericirii*: chiar dacă s-a acordat un spațiu extins secțiunii dedicate definițiilor psihologice, a rămas loc de clarificări ulterioare. Bunăstarea subiectivă a fost și continuă să fie un concept important pentru fericirea hedonică, explorări viitoare fiind necesare pentru dezvoltarea de teorii generale și testarea lor;

2. *colaborări interdisciplinare*: fericirea nu este un construct simplu, iar manualul ilustrează natura sa multidimensională. Orientarea psihologică este importantă dar discursul privind fericirea nu poate fi restricționat la psihologie, manualul demonstrând că preocuparea pentru fericirea umană permeabilizează alte discipline contemporane precum politicile sociale, educația, afacerile. Cercetătorii și practicienii de azi au oportunitatea să continue efortul sintetic integrator al manualului și să creeze o *știință socială pozitivă*;

3. *completarea lipsurilor din cunoaștere*: mulți autori ai capitolelor acestui manual se referă la aria lor de expertiză ca aflându-se în *stadiul copilăriei*. Vulnerabilitățile cercetării sunt naturale oricărui început, dar vin și din lipsa datelor privind bunăstarea din diferite părți ale lumii și din limitarea accesului la informații de la eșantioane non-studenți. În viitor, sunt recomandate studii longitudinale pentru elucidarea mecanismelor cauzale și obținerea de informații despre relația *timp-confort psihologic*.

4. *identificarea intervențiilor eficiente*: Gânditorii de toate timpurile au crezut că ființa umană își poate controla propria fericire. În istoria lor recentă, psihologii au adoptat tacit teoria că adulții au un nivel stabil al fericirii. Totuși, s-au adunat suficiente date în sprijinul ideii că adulții pot și fac schimbări semnificative în nivelul lor de fericire. Dacă într-adevăr putem să ne creștem nivelul fericirii, atunci trebuie să identificăm abordările eficiente prin care să ajungem la rezultatele dorite. Testarea și implementarea intervențiilor privind fericirea este un teritoriu fertil pentru cercetătorii și practicienii acestui domeniu.

Aristotel sau Confucius ar fi aproape perplecși în față stresului și amenințărilor adresate fericirii pe care le trăim în cultura globalizată și digitalizată în care trăim astăzi. Cu toate acestea, munca și înțelepciunea lor și-au găsit drumul în acest volum fără să își piardă relevanța. Chiar dacă descendenții noștri vor înțelege într-un mod extrem de diferit ceea ce știm noi astăzi despre fericire, cu siguranță suntem legați prin același fir iscoditor în căutarea ei. *The Oxford Handbook of Happiness* oferă cele mai recente gânduri și idei pentru ca următorii pași ai acestei nesfârșite și neîntrerupte călătorii să poată fi făcuți.

Dacă ești student, te-ai putea gândi că ai avea nevoie de câteva luni să citești cursiv această carte, dar vei găsi atât de multe idei strălucite care te vor duce la flux mental, entuziasm și aprecierea timpului. Dacă ești cercetător te-ai putea gândi serios dacă să mai lucrezi în acest domeniu din moment ce s-a publicat deja atât de mult – da, o foarte bună decizie – atât de multe întrebări de cercetare sunt deschise de acest manual.

The Oxford Handbook of Happiness este o carte elegantă, sobră și aparent neprietenoasă, o copertă neagră și înscrisuri aurii... ca și când cartea-obiect ne-ar spune atenție, fericirea este un subiect atât de serios!... doar fotografia de pe coperta exterioară o înveselește puțin cu o imagine decupată parcă din muzicalul *Dansând în ploaie*... umbrela este însă închisă și folosită drept baston de o persoană ce sare în sus de...fericire!

Dacă această carte are două coperti, are și două prefețe! Prima, scrisă de Majestatea Sa, Regele Jigme Khesar al Butanului, iar cea de-a doua, de către profesor Felicia (nume predestinat fericirii!) Huppert, Universitatea din Cambridge, Anglia.

Cartea se deschide astfel, iar eu aleg să închei această recenzie folosind ca pe o invitație la lectură citatul: *Tatăl meu* (n.a. Regele Butanului) *a spus în 1974 "Indicele național de Fericire este mai important decât PIBul – produsul intern brut". De atunci, indicele național de fericire⁴ a început să însemne atât de multe lucruri. Pentru mine semnifică simplu – Dezvoltare bazată pe Valori – când luptăm pentru beneficiile creșterii economice și ale modernizării să nu uităm să cultivăm ceea ce ne face uniți, armonioși și siguri...*

Bibliografie

- Diener, E., & Scollon, C.N. (forthcoming). The what, why, when, and how of teaching the science of subjective well-being. *Teaching of Psychology*.
- Grenville-Cleave, B., The Oxford Handbook of Happiness (Book Review) la <http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2013072926969>
- Weijers, D., Jarden, A., Angner, E., Burns, G., Chadwick, E., Jose, P.E., Joshanloo, M., Tarragona, M., & Thin, N. (2013). Review of The Oxford handbook of happiness. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 213-228doi:10.5502/ijw.v3.i2.8
- http://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow#t-1011699

⁴ cuvântul *fericire* apare în text de 31 de ori