

**EXPECTATIVES,
MOTIVACIÓ I
OPTIMISME**

David Bueno i
Torrens



Professor i investigador de
genètica de la UB i divulgador
de la ciència

La felicitat del nou any

No hi ha cap frontera objectiva que separi el 31 de desembre de l'1 de gener. Tanmateix, la frontera psicològica és clara. Per això moltes persones ho celebren d'alguna manera. I és molt freqüent pensar que l'any que s'estrena ens farà més feliços que el que deixem enrere, potser sense valorar en profunditat tot allò de positiu que la vida, els amics i les persones que estimem i que ens estimen ens han aportat. Una estranya paradoxa, si atenem als resultats d'un estudi publicat a la revista *Social Psychological and Personality Science*. Segons aquest treball, en el qual es van fer entrevistes a més d'1 milió de persones d'edats compreses entre els tretze i els noranta-sis anys, el sentiment subjectiu de felicitat i, en conseqüència, l'optimisme, van disminuint a mesura que ens anem fent grans, a partir dels 30 anys.

NO SEMPRE HA ESTAT AIXÍ, PERÒ. Fa anys que es fan

estudis similars, per bé que mai amb tantes persones, i es detectava l'efecte contrari: amb l'edat, les persones guanyaven sentiment de felicitat, la qual cosa es correlaciona amb canvis en la secreció de determinats neurotransmissors del cervell, que proporcionen sensació de benestar. Segons aquest macroestudi, el punt d'inflexió es va produir pels volts de l'any 2010. Sembla, a més, que han pogut identificar-ne les causes. La diferència resideix en les perspectives que hom es planteja durant la infantesa.

UN DELS GRUPS HUMANS QUE d'adults manifesten sentir-se més feliços són els danesos, i paradoxalment són aquells en què quan arriba l'any nou



SHOZO SOMEKAWA

Potser el que cal és un optimisme més realista, nascut de l'autoconeixement i la interioritat, i potenciar la resiliència

manifesten menys expectatives de canvi i millora. I el cas contrari es troba en alguns pobles mediterranis, especialment en els italians i grecs: mostren moltes expectatives de millora quan arriba l'any nou, però en canvi diuen sentir-se cada cop menys feliços. Pel que fa a la infantesa, han de-

tectat que les persones que de nens pensen que quan siguin grans podran ser qualsevol cosa que es proposin, generalment perquè així ho transmetem els adults com una manera de potenciar el seu optimisme i motivació, són els que manifesten després una menor satisfacció per la vida, possiblement perquè les expectatives mai no s'acaben de complir del tot. I segons revela aquest treball, aquestes grans expectatives durant la infantesa es van disparar a partir de la dècada de 1970, motiu pel qual les persones que ara tenen més de 30 anys han invertit la tendència de sentir-se cada cop més feliços.

VOL DIR AIXÒ QUE hem d'intentar que els infants i els adolescents no siguin tan optimistes, si volem que de grans se sentin feliços? De cap manera. A nivell de funcionament del cervell, l'optimisme, la motivació i el sentiment subjectiu de felicitat estan lligats per un mateix estol de neurotransmissors i

processos neurals, i també estan relacionats amb la creativitat i el desig de novetats. Potser el que cal és un optimisme més realista, nascut de l'autoconeixement i la interioritat, i potenciar la resiliència.

ELS AUTORS D'AQUEST TREBALL també destaquen un altre aspecte: la gratitud. Han detectat que les persones que mostren més gratitud per allò que aconsegueixen, mantenen un major sentiment de felicitat. I les que no ho fan, el van perdent. Desitjo, per tant, que tots haguem tingut un bon any 2015, i que ens sentim agraïts per tot allò de positiu que haguem aportat i que ens hagi pogut aportar. El 2016 encara l'hem de construir.