



Ποιο είναι το πρόβλημα;

*Τα μηδενικά μαρτυρούσαν τα χρήματα, αλλά όλα ξοδεύτηκαν.
Εκεί που βρίσκεται η επιθυμία μας δεν έχει κανένα περιεχόμενο.*

ΛΑΙΔΗ ΜΑΚΒΕΘ

Στο επίκεντρο της ζωής μας υπάρχει κάποιο παράδοξο. Οι πιο πολλοί θέλουν μεγαλύτερο εισόδημα και αγωνίζονται για να το αποκτήσουν. Όμως, ενώ οι κοινωνίες της Δύσης γίνονται πλουσιότερες, οι άνθρωποι που τις απαρτίζουν δεν γίνονται καθόλου ευτυχέστεροι.

Αυτή δεν είναι μια ιστορία που διηγούνται γυναίκες μιας άλλης εποχής. Είναι ένα γεγονός που έχει αποδειχθεί από πολλούς τομείς της επιστημονικής έρευνας. Όπως θα δείξω στη συνέχεια, έχουμε κάποιες καλές μεθόδους να μετρήσουμε πόσο ευτυχείς είναι οι άνθρωποι και όλες οι αποδείξεις μαρτυρούν ότι κατά μέσον όρο οι άνθρωποι σήμερα δεν είναι ευτυχέστεροι από εκείνους που ζούσαν πριν από πενήντα χρόνια. Ταυτόχρονα, όμως, τα μέσα εισοδήματα έχουν υπερδιπλασιαστεί. Το παράδοξο αυτό είναι εξίσου αληθές για τις Ηνωμένες Πολιτείες, τη Βρετανία και την Ιαπωνία¹.

Όμως η ζωή μας δεν είναι απείρως πιο άνετη; Πράγματι, έχουμε περισσότερα τρόφιμα, περισσότερα ρούχα, πιο πολλά αυτοκίνητα, μεγαλύτερα σπίτια, πιο πολλά συστήματα κεντρικής θέρμανσης, κάνουμε περισσότερες διακοπές στο εξωτερικό, εργαζόμαστε λιγότερες ώρες, κάνουμε πιο ευχάριστες δουλειές και πάνω απ' όλα έχουμε καλύτερη υγεία. Παρ' όλα αυτά, δεν είμαστε ευτυχέστεροι. Παρά τις όποιες προσπάθειες των κυβερνήσεων, των δασκάλων, των γιατρών και των επι-

χειρηματιών, η ανθρώπινη ευτυχία δεν έχει βελτιωθεί. Αυτό το συγκλονιστικό γεγονός θα έπρεπε να είναι το σημείο εκκίνησης όλων των συζητήσεων γύρω από το πώς να βελτιώσουμε την κατάστασή μας. Θα έπρεπε η κάθε κυβέρνηση να επαναξιολογήσει τους στόχους της, αλλά και ο καθένας από εμάς να ξανασκεφτεί τους στόχους του.

Ένα πράγμα είναι ξεκάθαρο: από τη στιγμή που είναι εγγυημένο το ελάχιστο εισόδημα διαβίωσης, δεν είναι εύκολο να κάνουμε τον άνθρωπο ευτυχέστερο. Αν θέλουμε να είναι ευτυχέστεροι οι άνθρωποι, πρέπει να μάθουμε ποιες πραγματικά συνθήκες δημιουργούν την ευτυχία και πώς να τις καλλιεργούμε. Αυτό το θέμα διαπραγματεύεται αυτό το βιβλίο: τα αίτια της ευτυχίας και τα μέσα που διαθέτουμε για να την επηρεάσουμε.

Αν θέλαμε πραγματικά να είμαστε ευτυχέστεροι, ποια πράγματα θα κάναμε με διαφορετικό τρόπο; Ακόμη δεν γνωρίζουμε όλες τις απαντήσεις, ούτε καν τις μισές. Όμως έχουμε πολλά αποδεικτικά στοιχεία, που είναι αρκετά για να ξανασκεφτούμε την κυβερνητική πολιτική και να επαναξιολογήσουμε τις προσωπικές μας επιλογές και τη φιλοσοφία για τη ζωή.

Τα κυριότερα αποδεικτικά στοιχεία προέρχονται από τη νέα ψυχολογία της ευτυχίας, αλλά η νευροεπιστήμη, η κοινωνιολογία, τα οικονομικά και η φιλοσοφία παίζουν κι αυτές το ρόλο τους. Συνδυάζοντάς τες μπορούμε να παράγουμε ένα νέο όραμα για το πώς μπορούμε να ζούμε καλύτερα και ως κοινωνικά όντα και από την άποψη του εσωτερικού πνεύματός μας.

Ποια φιλοσοφία;

Η φιλοσοφία είναι εκείνη του Διαφωτισμού του δέκατου όγδοου αιώνα, όπως τη διατύπωσε ο Jeremy Bentham. Αν περάσετε κάτω από την αριστοτεχνικά φτιαγμένη είσοδο του University College στο Λονδίνο, θα τον συναντήσετε να στέκει κοντά στον προθάλαμο της εισόδου – ένας ηλικιωμένος άντρας ντυμένος με ενδυμασία του δέκατου όγδοου αιώνα και καθισμένος μέσα σε μια γυάλινη βιτρίνα. Τα ρούχα αλλά και η σορός του τού ανήκουν. Μόνον το κεφάλι του είναι ένα κέρινο ομοίωμά του. Τον έχουν εκεί επειδή εκείνος εμπνεύστηκε την ίδρυση του κολεγίου και, όπως ο ίδιος ζήτησε, εξακολουθεί να παρευρίσκεται στις συνεδριάσεις του Συμβουλίου του Κολεγίου, με-

ταφέροντάς τον γι' αυτόν το λόγο εκεί. Ήταν ένα συνεσταλμένο και ευγενικό άτομο, που έμεινε ανύπαντρος και διέθεσε τα χρήματά του για καλούς σκοπούς. Επίσης ήταν ένας από τους πρώτους πνευματικούς ανθρώπους που έκανε τζόγκινγκ – ή αργό τρέξιμο όπως συνήθιζε να λέει – στο οποίο επιδιδόταν έως λίγο πριν από το θάνατό του. Όμως, παρ' όλες τις παραξενιές του, ο Bentham ήταν ένας από τους μεγαλύτερους στοχαστές της Διαφώτισης.

Η καλύτερη κοινωνία, έλεγε, είναι εκείνη της οποίας οι πολίτες είναι οι ευτυχέστεροι. Επομένως, η άριστη δημόσια πολιτική είναι εκείνη που παράγει τη μεγαλύτερη ευτυχία. Και όσον αφορά την ιδιωτική συμπεριφορά, η σωστή ηθική πράξη είναι εκείνη που παράγει την περισσότερη ευτυχία για τα άτομα που επηρεάζει. Αυτή είναι η αρχή της Μέγιστης Ευτυχίας. Στην ουσία, είναι αρχή της ισοτιμίας επειδή η ευτυχία όλων πρέπει να αξίζει το ίδιο. Επίσης, είναι ουσιαστικά ανθρωπιστική επειδή λέει ότι εκείνο που έχει σημασία τελικά είναι το τι νιώθουν οι άνθρωποι. Ως προς το πνεύμα, πλησιάζει τα πρώτα εδάφια της Αμερικανικής Διακήρυξης της Ανεξαρτησίας.

Αυτό το ευγενές ιδανικό έχει αποτελέσει την κινητήρια δύναμη για μεγάλο μέρος της κοινωνικής προόδου που σημειώθηκε κατά τους δύο τελευταίους αιώνες. Όμως, ποτέ δεν ήταν εύκολο να εφαρμοστεί, επειδή είναι ελάχιστα αυτά που γνωρίζουμε σχετικά με τη φύση και τα αίτια της ευτυχίας, με αποτέλεσμα να το αφήσει εύλωτο σε φιλοσοφίες που αμφισβήτησαν αυτό καθαυτό το ιδανικό. Κατά το δέκατο ένατο αιώνα, αυτές οι εναλλακτικές φιλοσοφίες συνδέονταν συχνά με τις θρησκευτικές αντιλήψεις περί ηθικότητας. Όμως, κατά τον εικοστό αιώνα, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις ελαττώθηκαν και το ίδιο τελικά συνέβη με την πεποίθηση στην κοσμική θρησκεία του σοσιαλισμού. Ως συνέπεια, δεν απέμεινε κανένα ευρέως αποδεκτό σύστημα ηθικών πεποιθήσεων. Στο κενό που δημιουργήθηκε παρεμβλήθηκε η μη φιλοσοφία του αχαλίνωτου ατομικισμού.

Αυτός ο ατομικισμός, στην καλύτερή του εκδοχή, προσέφερε ένα ιδανικό «αυτο-πραγμάτωσης». Όμως αυτό το ευαγγέλιο απέτυχε. Δεν αύξησε την ευτυχία, επειδή δημιούργησε σε κάθε άτομο τη μεγάλη αγωνία για το τι θα μπορούσε να αποκομίσει για τον εαυτό του. Αν θέλουμε πραγματικά να είμαστε ευτυχείς, χρειαζόμαστε κάποια έννοια για το κοινό καλό, προς την οποία θα συμβάλλουμε όλοι.

Έτσι τώρα η παλίρροια αλλάζει κατεύθυνση κίνησης. Οι άνθρωποι αναζητούν μια έννοια για το κοινό καλό και αυτό ακριβώς παρέ-

χει το ιδανικό του Διαφωτισμού. Ορίζει το κοινό καλό ως τη μεγαλύτερη ευτυχία, και απαιτεί από εμάς να φροντίζουμε για τους άλλους αλλά και για τον εαυτό μας. Επίσης διακηρύσσει ένα είδος συναδελφικότητας για τους άλλους, που από μόνο του αυξάνει την ευτυχία μας και μειώνει την απομόνωσή μας.

Ποια ψυχολογία;

Ταυτόχρονα η νέα ψυχολογία μας επιτρέπει τώρα μια πραγματική διεισδυτική ματιά στη φύση της ευτυχίας και των όσων επιφέρει. Συνεπώς, η φιλοσοφία της Διαφώτισης μπορεί τώρα επιτέλους να εφαρμοστεί χρησιμοποιώντας αποδεικτικά στοιχεία αντί για υποθέσεις.

Ευτυχία σημαίνει να νιώθεις καλά, ενώ μιζέρια σημαίνει να νιώθεις άσχημα. Ανά πάσα στιγμή, νιώθουμε κάπου ανάμεσα στο υπέροχα και το μισοπεθαμένο και αυτό το συναίσθημα μπορεί τώρα να μετρηθεί υποβάλλοντας ερωτήσεις στα άτομα ή παρακολουθώντας τον εγκέφαλό τους. Μόλις γίνει αυτό, μπορούμε να συνεχίσουμε για να εξηγήσουμε το αντίστοιχο επίπεδο ευτυχίας ενός ατόμου, την ποιότητα της ζωής του όπως αυτός τη βιώνει. Κάθε ζωή είναι περίπλοκη, αλλά έχει ζωτική σημασία να διαχωρίσουμε τους παράγοντες οι οποίοι έχουν πραγματική σημασία.