

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Sandra Ličer

Sreča kot imperativ v zahodni družbi in kako jo merimo

Magistrsko delo

Ljubljana, 2017

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Sandra Ličer

Mentor: doc. dr. Luka Zevnik

Sreča kot imperative v zahodni družbi in kako jo merimo

Magistrsko delo

Ljubljana, 2017

Sreča kot imperativ v zahodni družbi in kako je merimo

Zdi se, da zeitgeist naše družbe temelji na sreči in zadovoljstvu, ter da sta to dva dominantna koncepta, ki motivirata posameznike in družbo. Cilj naloge je prikazati in dokazati, da sta koncept in doživljanje sreče, ki v naši družbi veljata za pozitivne in s tem neproblematične, lahko v resnici izmuzljiva pri definiranju, ter da imata lahko tudi negativne razsežnosti. Pri tem bomo izpostavili paradokse, ki se pojavljajo ob nenehnem iskanju in vsiljevanju sreče. Iskali bomo tudi dokaze, da družba, ki svojo motivacijo polaga v koncept sreče, od posameznikov pričakuje in zahteva stanje srečnosti. Z analizo sekundarnih virov in študijami primerov bomo raziskovali raziskave o srečnosti, razne lestvice in primerjave srečnih družb, ter poiskali koncept sreče na socialnih omrežjih, v oglaševanju ter v množičnih medijih. Zanimalo nas bo, ali lahko srečo merimo in ali so rezultati verodostojni, če trdimo, da je sreča prisilna.

Da je tema naloge relevantna, bomo prikazali z razgrnitvijo aktualnih in zanimivih tekstov ter analiz, ki v prodajajo in slavijo srečo ter dobro počutje, brez da bi koncepta zares razumeli. Predstavili bomo različne poglede na problematiko prisilne sreče, kljub temu pa se bomo osredotočili na kritične analize in obravnave. Pomen in namen te naloge je kritično osvetliti temo, ki še vedno ostaja nekje v senci družboslovja, v vsakdanjem življenju pa predstavlja sveti gral našega obstoja. Koncept, ki je po navadi obravnavan lahkotno in v pozitivnem kontekstu, bomo očrnili in predstavili v popolnoma drugačni luči.

Ključne besede: prisilna sreča, industrija sreče, pozitivna psihologija.

The happiness imperative in Western Society and how we measure it

It seems as if the zeitgeist of our society is based on happiness and well-being, and that these two concepts are the dominant motivators for individuals and society as a whole. The goal of our thesis is to show and prove that the concept and experience of happiness which are perceived as positive and unproblematic can in reality be very elusive at defining and can have negative connotations. We will present the paradoxes which occur alongside perpetual pursuit of happiness. We will try to find proof that our society which places its motivation onto the concept of happiness demands and expects state of happiness. With the analysis of secondary data and case studies we will research the researches on happiness, different charts and comparisons of happy societies, and also search for the concept of happiness in social media, advertising and mass media. Our final goal is based on the research of social media, advertising, mass media and self-help industry – to show how surrounded we are with the concept of happiness. Can we measure happiness and are the results credible if we claim happiness is forced.

To prove the relevance of the thesis we will study current and interesting texts and analyses which sell happiness and praise happiness and well-being without really understanding the concepts. We will present different points of view but still focus on critical theory. The importance and meaning of this thesis is to shed a critical light on this subject, which remains in the shadows of social sciences, even though it represents the holy grail of our existence. The good name of a concept which is mostly taken lightly and discussed as a positive phenomenon will be smeared and presented in a completely different setting.

Key words: forced happiness, happiness industry, positive psychology.

KAZALO

1	UVOD.....	5
2	TEORIJA.....	7
	2.1 Definicije in opredelitve	7
	2.2 Prisilna sreča in njeni paradoksi	12
	2.2 Obrat k sreči.....	19
3	INDUSTRIJA SREČE.....	21
	3.1 Kvantitativno merjenje sreče	22
	3.1.1 Happy Planet Index	22
	3.1.2 World Happiness Report	26
	3.2 Pozitivna psihologija	28
	3.2.1 Priročniki za samopomoč	30
	3.3 Družbena omrežja	32
	3.3.1 Vpliv družbenih omrežij na srečo uporabnikov	33
	3.3.2 100 Happy Days Project.....	34
	3.4 Srečni potrošniki	35
	3.4.1 Srečni oglasi	36
4	SKLEP	37
5	LITERATURA	39

1 UVOD

Brez dvoma si vsi želimo biti srečni, živeti dobro in kvalitetno življenje. Vendar pa, če se le malo poglobimo v koncept sreče, kot ga poznamo danes v zahodni družbi, hitro ugotovimo, da je tista romantična sreča zelo redka. Nadomestila jo je prisilna sreča, saj izbira, ali si želimo biti srečni in na kakšen način, ni več v naših rokah. Družba se spreminja in s tem se spreminjajo njene norme in vrednote. Le – te pa vedno služijo nekemu namenu, namenu, da družba lahko harmonično deluje in se razvija. V zadnjih desetletjih pa smo priča naglemu ekonomskemu razvoju zahodne družbe, ki za nenehno rast potrebuje dobro uigrane in zadovoljne člane. Avtoritete naše družbe, pa naj so politične, gospodarske ali religijske, so ugotovile, da je sta sreča in dobro počutje tista, ki motivirata posameznike. Kapitalizmu je v svojo logiko uspelo vkomponirati užitek, ki je za vedno spremenil področje potrošništva. Danes se nam zdi, da so užitek, sreča in dobro počutje prav v vseh porah naših življenj. Podjetja so začela zaposlovati strokovnjake za srečo, kultura samopomoči cveti in polno življenje je nekaj, k čemur bi morali stremeti vsi. Ti pojavi so nas motivirali, da raziščemo področje sreče in dobrega počutja. Ali smo res lahko prisiljeni biti sreči? V magistrskem delu se torej nadajamo odkriti mračne skrivnosti, ki se skrivajo za nasmejano in srečno družbo.

Prvi cilj magistrskega dela naloge je predstaviti, kako v zahodni družbi danes in v zadnjih nekaj desetletjih doživljamo in definiramo srečo. Z analizo različnih virov z različnih znanstvenih področij bomo tako dobili bolj celosten pogled, kaj sreča predstavlja danes za družbo in za njene posameznike. Drugi cilj, ki si ga bomo zadali, je prikazati in dokazati, da sta koncept in doživljanje sreče, ki v naši družbi veljata za pozitivne in s tem neproblematične, lahko v resnici izmuzljiva pri definiranju, ter da imata lahko tudi negativne razsežnosti. Pri tem bomo izpostavili paradokse, ki se pojavljajo ob nenehnem iskanju in vsiljevanju sreče, ter sočasnem iskanju definicije tega, kar zasledujemo in v kar smo prisiljeni (Bruckner 2004). V povezavi z drugim ciljem bo naš tretji cilj potrditi, da naša družba motivira posameznike z obljubo sreče na tak način, da od njih pričakuje in zahteva vložen trud in voljo. Pogledali si bomo kakšen odnos imata družba in posameznik pri zasledovanju sreče, ter kako se kaže zahteva po sreči. Četrti cilj naloge se nanaša na empirični del, v katerem bomo raziskovali raziskave o srečnosti, razne lestvice in primerjave srečnih družb (Happy Planet Index 2017; World Happiness Report 2017), ter poiskali koncept sreče na socialnih omrežjih, v kulturi za samopomoč in v oglaševanju. Poslednji cilj naloge je na primeru raziskav, socialnih omrežij, oglaševanja ter

industrije samopomoči pokazati, kako vseprisotna je ideja sreče, ter kako se s pojmom sreče danes razmetava in obravnava preveč lahkotno (Binkley 2011).

Prvo raziskovalno vprašanje naloge se nanaša na merjenje sreče: ali je mogoče meriti srečnost, če je definicija subjekta tako nejasna? In če da, ali so rezultati teh meritev reprezentativni, glede na ohlapno opredeljenost subjekta. V nalogi se soočamo z individualno in kolektivno srečo, zato bomo razpravljali o podrejenosti individualne sreče kolektivni (Diener in Eunkook 2000). Postavimo prvo hipotezo, da v raziskavah, v katerih posamezniki samoocenjujejo svoj nivo srečnosti, ne moremo priti do objektivnih rezultatov in jih težko apliciramo na celotno družbo. Vprašali se bomo tudi, ali posamezniki odgovarjajo tako, kot se od njih pričakuje. Druga hipoteza: posamezniki v kvantitativnih raziskavah samoocenjujejo lastni nivo srečnosti na takšnega, kakršen naj bi po družbenih merilih bil in da jih osrečujejo stvari, ki veljajo za družbeno koristne in osrečujoče. Iz tega bomo skušali izpeljati zadnjo hipotezo, da je sreča v zahodni moderni družbi prisilna.

Začeli bomo z branjem in analiziranjem tekstov, ki se osredotočajo predvsem na obrat k sreči (Ahmed 2007a), na definiranje kolektivne sreče in pomembnost individualne sreče (Eid in Larsen 2008; Matthews in Izquierdo 2009; Zevnik 2014). Ti teksti bodo v večini s področja kulturnih študij, filozofije, psihologije in antropologije. Z multidisciplinarnim pristopom bomo lahko zaobjeli tako širok pojem kot je sreča in s tem opredelili naše teze in raziskovalna vprašanja. V empiričnem delu bomo te teze prenesli na praktične primere, kot so raziskave, ki merijo srečnost. Uporabili bomo analizo sekundarnih virov, analizirali bomo izsledke omenjenih raziskav in lestvic ter ugotavljali, če te raziskave ustrezajo načelom znanstvenega spoznanja. Študije primerov pa nam bodo omogočile preučitev materiala na področju družbenih omrežij in pozitivne psihologije: z razčlenitvijo priročnikov za samopomoč in prikaz oglaševanju bomo iskali prisotnost koncepta sreče. Empirični del naloge bomo razdelili na naslednje točke: relevantnost in reprezentativnost raziskav in meritev srečnosti – osredotočili se bomo na raziskavo Happy Planet Index, ki s točnimi izračuni sestavlja lestvice srečnosti ter na World Happiness Report, eno izmed večjih ter uglednejših raziskav svetovne sreče; analizirali tekste s področja pozitivne psihologije in priročnike za samopomoč; prisilno srečo bomo iskali na družbenih omrežjih - v kakšni obliki se pojavlja, ter kakšen vpliv ima na uporabnike teh spletnih skupnosti.

2 TEORIJA

2.1 Definicije in opredelitve

Mnogo je definicij sreče in dobrega življenja, mnogo pristopov in teorij. Ker je cilj magistrskega dela predstaviti, kako v zahodni družbi doživljamo srečo, se nam zdi koristno, da se za nekaj trenutkov obrnemo nazaj v preteklost, saj bomo tako jasneje predstavili problematiko sreče danes.

Začnimo pri filozofiji oziroma zgodovini filozofije, ki nam razkrije veliko o dojetju koncepta sreče. Sarah Ahmed enači zgodovino filozofije in zgodovino sreče: »Status sreče v filozofiji bi skrajšala tako: sreča je tisto, česar si želimo, karkoli že to je. Nestrinjanje se koncentrira le okoli vsebine tega 'karkoli', kar pa mogoče vpliva na to, da sreča v filozofiji ohranja vlogo nosilca človeškega hrepenenja.« (Ahmed 2010b, 15) Ista avtorica skuje frazo 'srečni arhivi', s katero ne želi le preprosto predstaviti pojmovanja sreče v filozofskih tekstih. Z arhivi sreče namreč označuje »ideje, misli, zgodbe, pripovedovanja, impresije o tem, kaj sreča je.« (Ahmed 2010b, 15) V filozofiji sreče se srečamo tako s teorijami, ki slonijo na pozitivni opredelitvi sreče, kot tudi s teorijami, ki nasprotujejo pozitivni opredelitvi in v sreči vidijo tudi negativne aspekte. Med najbolj vplivnimi teoretiki dobrega življenja najdemo Aristotela, Epikurja, Platona in Sokrata. Slednji je položil temelje, na katerih še danes sloni ideja dobrega počutja in sreče. Z vprašanjem 'kako dobro živeti?' je sprožil val preučevanja dobrega počutja in sreče. Na tem vprašanju se je celo razvil prvi filozofski pristop, art of living. Znotraj te oblike filozofije je prepričanje, da prepričanje in način življenja neposredno vplivata drug na drugega. (Nehmas v Zevnik 2011, 16) Vsi prej naštetih antičnih filozofov, so se posluževali podobnih vprašanj in raziskovali področje dobrega in srečnega življenja, zato rečemo, da je bila art of living filozofija prevladujoča v antični Grčiji in Rimu. (Zevnik 2011, 16)

Ta pozitivni pristop v raziskovanju kvalitete življenja pa ni ostal dominanten, saj se je z razmahom krščanske vere razširila tudi krščanska hermenevtika ter s tem misel o izvirnem grehu in odrešitvi. Koncept blaženosti v onostranstvu je povozil idejo sreče v temstranstvu. Kljub temu, da so se moderni filozofi, kot so Artur Schopenhauer, Soren Kierkegaard in Friedrich Nietzsche, posluževali idej art of living, pa ta veja filozofije nikoli ni več zaživele v svojem polnem sijaju. (Zevnik 2011, 16) Trenutno pa so za nas bolj pomembni filozofi, ki na srečo in dobro življenje gledajo precej kritično. Ena izmed njih je francoska intelektualka,

eksistencialna filozofinja in družbena aktivistka Simone de Beauvoir, ki kritično gleda na koncept sreče. Tako kot Sarah Ahmed, ki jo bomo podrobneje spoznali v nadaljnjih poglavjih, tudi ona kritiko črpa predvsem iz feministične teorije. V knjigi *Drugi spol*, v kateri se spopada z vprašanjem položaja ženske in njenem odnosu do moškega, lahko zasledimo zanimivo misel: »Ni preveč jasno, kaj pravzaprav beseda sreča pomeni in še manj jasno je, katere vrednote zares skriva. Ne obstaja nobena možnost merjenja sreče drugih, saj je vedno lahko opisati trenutek kot srečen, v katerem nekdo želi biti srečen.« (de Beauvoir 1989, 27) De Beauvoirjeva je odlično ubesedila naše razmišljanje. Na tem razmišljanju namreč temelji naša hipoteza, da rezultati merjenja sreče niso relevantni, saj posamezniki odgovarjajo tako, kot se od njih pričakuje. Pa tudi, da živimo z željo po sreči, kar lahko privede do napačne samoocenitve. Gre namreč le za željo in ne za dejansko stanje. Feministka De Beauvoir v povezavi s srečo izpostavi tudi zanimivo povezavo med individualno in kolektivno srečo in sicer na primeru zakonske zveze. Le-ta je namreč v zahodni družbi opredeljena kot cilj, h kateremu mora stremeti vsak član družbe, če le želi biti v življenju srečen. Poroka naj bi torej osrečila posameznika na individualni ravni, na ravni institucije, ter hkrati prisostvovala h kolektivni sreči. Institucija zakona namreč koristi širši družbi, saj je zakon praviloma ekonomsko bolj stabilen. Vprašanje, ali lahko institucija zakona, iz kateregakoli razloga že – ekonomskega ali romantičnega – prinese srečo, ostaja. De Beauvoirjeva zapiše: »To je odkrita hinavščina, trditi, da zakon temelječ na prikladnosti lahko sproži ljubezen; ...Toda zagovorniki razumskega zakona nimajo težav pojasniti, da zakon iz ljubezni, najverjetneje prav tako ne zagotavlja sreče para.« (De Beauvoir 1989, 432)

Srečamo se s kolektivno srečo in srečo na individualni ravni. Kolektivna sreča se promovira preko utilitaristične ideje o sozvočju različnih interesov, na drugi strani pa individualna sreča egoistično zahteva le »nebrzdano izražanje individualne instinktivne sle po uživanju.« (Zevnik 2011, 293) Utilitaristična ideja se je rodila že v razsvetljenstvu in okrepila s sloganom najboljše je tisto delovanje, ki osrečuje čim več ljudi. Sreča na individualni ravni se tako vedno uklanja tistemu delovanju, ki bo koristno za večjo množico.

Zanimiv pristop k preučevanju sreče ima ameriški kulturni zgodovinar Richard Schoch, V knjigi *The Secrets of Happiness: Three Thousand Years of Searching for the Good Life* se spopada in raziskuje različne vidike, znanosti in prepričanja, o tem, kaj je sreča in kako do nje priti. Sam je sicer zagovornik klasičnega koncepta sreče in dobrega življenja, torej verjame, da v mora biti življenje pomensko in krepostno. V knjigi zapiše: »Dandanes smo se pogodili za zelo šibko in shujšano obliko sreče: zgolj uživanje v užitku, zgolj izogibanje bolečini in

trpljenju.« (Schoch 2006, 1) Poziva k vrnitvi k vrednotam različnih religij in vodil klasičnih mislecev kot sta Epikur in Seneca, poziva k vrnitvi k sreči, kot vrlini in vseživljenjskemu procesu. Je velik kritik industrije sreče, ki jo bomo obravnavali v naslednjih poglavjih. Kot pravi, je sreča nenadoma: »rojstna pravica vseh. Pogoltni tabletko, postani srečen; ukvarjaj se z jogo, poišči svojo blaženost; najdi življenjskega svetovalca, pridobi nazaj svojo samozavest.« (Schoch 2006, 1) Instant sreča je torej nadomestila srečo kot globokopomenski življenjski projekt.

Na tej točki naj opozorimo na problem hierarhije sreče. Le-ta se pojavi, ko se začnejo primerjave med oblikami sreče, ko začnejo moderni avtorji pozivati k obratu v preteklost, saj trdijo, da sreča, kot jo poznamo danes, ni enako dobra za posameznika ali družbo, kot je bila sreča v npr. antični Grčiji. Kot smo ravnokar videli, se je v to zanko ujel Schoch, ki primerja telesno in umsko srečo. Sicer gre pri oblikovanju teorij pričakovati, da se bodo tovrstna primerjanja porajala. Pravi problem se pojavi, ko začnemo moralizirati, kjer naj ne bi, saj to za seboj potegne vprašanje privilegiranosti. Sarah Ahmed pojasni: »Delitev na močno in šibko srečo je jasno moralna delitev: nekatere oblike sreče so razumljene kot več vredne kot pa nekatere druge oblike, saj zahtevajo več časa, umskega in fizičnega dela.« (Ahmed 2010a, 12) V klasičnih definicijah se srečo pogosto povezuje z umom in ta sreča, je visoka, medtem ko je sreča povezana s telesom, na dnu. Strinjamo se z Ahmedovo, da je ta hierarhija povezana z že ustaljenimi družbenimi hierarhijami. Če si rojen v pravo družbo, v pravi razred in si prave vrste človek, potem imaš ugodne predispozicije biti srečen. »Če so višje oblike sreče, tisto, kar dobiš, če si določene vrste človek, potem je srečen človek zagotovo bil prepoznan kot buržoaz.« (Ahmed 2010b, 12) Pogovarjamo se torej lahko o sreči kot o privilegiju. Umska in družbena prednost nekaterih za zmožnost doseganja sreče in dobrega življenja pa seveda nista edini prednosti. Skozi zgodovino vidimo, da se spreminja pomembnost materialnih dobrin v življenju posameznika ter na ravni družbe. Še vedno se vrtimo okoli vprašanja, katera sreča je tista prava, kaj je tisto, kar moramo imeti ali kdo moramo biti, da smo lahko srečni. Ali lahko o sreči res lahko govorimo kot o nečem, kar je dosegljivo privilegiranim? Mnogo definicij je zelo ozkoglednih in zelo specifičnih. Ena izmed opredelitev srečne osebe je opredelitev Veenhovna:

Srečne osebe so bolj verjetno najdene v ekonomsko razvitih državah, v katerih sta svoboda in demokracija spoštovani, ter kjer je politična situacija stabilna. Srečni so

bolj verjetno najdeni v večinskih skupinah kot pa v manjšinah in so bolj verjetno na vrhu lestvic kot pa spodaj. Po večini so poročeni in se dobro razumejo z družino in prijatelji. V obziru do njihovih osebnih karakteristik srečni delujejo bolj zdravi, tako fizično kot psihično. So aktivni in odprte glave. Imajo občutek nadzora nad svojim življenjem. Njihova prizadevanja so del socialnih in moralnih zadev, ne pa toliko finančnih. Kar se tiče politike, so srečni na strani konservativne sredine. (Veenhoven v Ahmed 2010, 10 – 11)

Kdo je torej dovolj vreden biti srečen? Tisti, ki zna, zmore in ima potrebna sredstva. Govorimo o moralni in družbeni delitvi, saj nekatere ideje o sreči jasno razdelijo vredne od ne vrednih. Ne smemo pa pozabiti, da je potrebno biti srečen tudi na pravi način (Ahmed 2010, 13). Kot bomo še že omenili ni toliko pomembno, kaj nas zares osrečuje, ampak kaj naj bi nas osrečevalo po družbenih merilih. Tako lahko torej izvemo, kaj je za družbo res pomembno in kaj cenimo.

Še ena izmed pomembnejših modernih definicij koncepta sreče je Zevnikova, ki sloni na Foucaultovi ideji o kulturni zgodovini oz. genealogiji. Francoski filozof je s svojim pristopom omogočil, da lahko doživljanje sreče analiziramo kot kulturno in zgodovinsko singularno izkušnjo zahodne kulture, ter da jo opredelimo v širšem smislu, kot t.i. *historični a priori možne izkušnje*. »Historični a priori možne izkušnje pomeni, da so naše individualne izkušnje sreče vedno določene s širšimi kulturnimi, družbenimi, političnimi in etičnimi strukturami, ki imajo svojo lastno zgodovino in ki določajo osnovne parametre znotraj katerih se v določeni dobi vzpostavljajo individualne vsakdanje izkušnje ljudi.« (Zevnik 2011, 289) Historični a priori možne izkušnje se vzpostavlja vzdolž treh med seboj prepletenih osi: osi resnice, osi razmerij moči in osi odnosa do sebe, manifestira pa se v obliki dveh glavnih modusov izkušnje sreče: religiozne in sekularne izkušnje sreče. Pri religiozni izkušnji sreče je pomemben element greha in odrešenja, katerega krščanstvo postavi za glavni ideal človekove eksistence. Vzrok, da ta ideal ni dosegljiv v tem življenju, postavimo na os resnice. (Zevnik 2011, 290) Glavni problem pri vzpostavitvi človekove eksistence je dejstvo, da se je dolgo zanikalo zmožnost posameznikov, da s svojo lastno svobodno voljo dosežejo odrešenje. Resnica se posameznikom predstavlja kot pravila ali pravilni postopki, ki jih uveljavljajo razmerja moči. Če prenesemo to analogijo na primer 21. stoletja zahodne družbe, na račun sekularizacije ne moremo več govoriti o izvirnem grehu in vprašanju svobodne volje. Čeprav krščanska oblast, ravno tako kot politična oblast, še vedno implementira svoja pravila, svojo resnico sveta. »Pastoralna oblika moči značilna za izkušnjo greha, ki se je izvajala preko individualizacije

in totalizacije, se je z vzponom moderne države, ki na osi moči konstituira izkušnjo sreče, iz cerkvene institucije namreč razširila na celotno družbeno tkivo.« (Zevnik 2011, 6) Tako je še danes v družbeno tkivo vpeta vrsta krščanskih elementov, vključno z grešenjem, ki preprečuje možnost spontanega doživljanja sveta. Brez oblasti se družbe ne da organizirati. Oblast sicer ni v lasti posameznika, pojavlja se v obliki strategije in se razprši po celotni družbi. Zato ima oblast ključen pomen pri organiziranju družbe, ki se je sicer skozi zgodovino odmaknila od krščanske izkušnje greha, ravno na račun vzpona moderne države, katera je sprožila sekularizacijske procese. Subjekt se je skozi te procese otesel negativne konstitucije, kar pomeni, da se je subjekt nehal odpovedovati željam začel sprejemati svojo svobodno voljo. Ponovno je subjekt vzniknil kot pozitivno konstituiran. (Zevnik 2011, 295) Subjekt se kot pozitivno konstituiran pojavi na osi odnosa do sebe. Tu se konstituira moderna izkušnja sreče. Le – ta pa ne pusti za seboj popolnoma vseh ostankov krščanske izkušnje doživljanja sreče. Pri obeh, krščanskem in sekularnem, se namreč pojavlja želja. Želja, ki subjekt postavi v položaj nezmožnosti doseganja moralnih obveznosti. Krščanski subjekt ne more nikoli doseči moralnih obveznosti do krščanskih doktrin, saj se vedno pojavi možnost grešenja, vedno je možnost, da vernik ni opran grehov. Na drugi strani ima srečni subjekt enako obveznost do moderne družbe, saj mora ravno prav uživati in ravno prav biti srečen, niti preveč niti premalo. Oba subjekta pa se ukvarjata z notranjim vprašanjem, če sta zares dovolj brezgrešna oziroma srečna. (Zevnik 2011, 295) Foucault je odnos do sebe sicer opisal s štirih vidikov etike, eden izmed njih je ravno moralna obveznost, ki ga francoski filozof označi s frazo modus podjarmljanja. Ta vidik pojasnjuje, kako smo posamezniki napeljeni k prepoznavi svojih moralnih obveznosti, katere najdemo v moralnih kodih, pravnih normah in družbenih zapovedih. Modus podjarmljanja je tesno povezan z naslednjim vidikom – telosom. Ta govori o kakšni vrsti bivanja se posameznik nagiba. Naslednji vidik je etična substanca, ki opredeljuje tisti del posameznika ali njegovo vedenje, ki je pomemben za etične sodbe. Zadnji in najpomembnejši vidik pa opisuje načine predelave etične substance, ki so zaznamovani z modusom podjarmljanja in težijo k določenemu telosu. To so prakse sebstva in omogočajo konstitucijo subjekta, saj se le ta ne more udejaniti le preko simbolov. V srednjem veku se je posameznik odpovedoval sebstvu in se osredotočal na krščansko hermenevtiko, kar je rezultiralo v glorifikaciji trpljenja. Danes pa se problematizacija sreče z ostanki krščanske hermenevtike kaže v pojavu prisilne sreče. (Bruckner v Zevnik 2011, 295) Negativno konstituiran subjekt torej v moderni družbi nima več svojega mesta. Z njega ga je izpodrinil pozitivno konstituiran subjekt, kar je cilj moderne družbe in države. Posameznik je namreč dosti bolj koristen kot pozitivno konstituiran, saj s tem pripomore k napredovanju

individualizacijskih procesov ter k razširitvi oblasti preko religiozne institucije na celotno družbo. (Zevnik 2011, 295)

Spoznali smo torej, da je srečen in pozitiven posameznik bolj koristen za družbo, ter da smo v takšno vedenje, ki ustvarja srečne okoliščine, napeljeni z družbenimi pravili in vrednotami. V nadaljevanju si bomo podrobneje pogledali srečnega posameznika, ter kako družba s srečo nad posameznikom ustvarja nadzor.

2.2 Prisilna sreča in njeni paradoksi

Naša življenja so sestavljena iz dihotomij. Veselje-žalost, racionalno-iracionalno, sreča-nesreča. Slednja dihotomija se od drugih razlikuje po njeni nujnosti. Kot bomo videli na naslednjih straneh, je to pojmovanje in opisovanje naših skrajnih stanj nujno. Kot družba želimo imeti vse definirano, pospravljeno v predalčke dožemanja sveta. Če se nekdo opiše kot ne srečen, se ga avtomatsko pospravi v predal nesrečnikov. »V nasprotju (s srečnimi op.a.) so nesrečni ljudje predstavljeni kot prikrajšani, nedružabni in nevrotični. ... Posamezniki morajo postati srečnejši za druge: pozitivna psihologija opisuje ta projekt ne toliko kot pravico, ampak kot odgovornost. Imamo odgovornost za svojo lastno srečo v tej meri, da z napredovanjem naše sreče omogočimo tudi napredovanje sreče ostalih.« (Ahmed 2010, 9) Biti srečen je prešlo iz stanja pravice oz. vrednote, do stanja norme in dolžnosti. Bruckner, ki je o prisilni sreči napisal par sto stranski esej *Nenehna vzhičenost*, prisilno srečo dojema kot ideologijo:

/.../ ki vse presoja na podlagi tega, ali nekaj ustvarja ugodje ali neugodje, kot ukaz, da je treba biti vzhičen, vse tiste, ki se ji ne uklonijo, pa osramotiti in jim vzbuditi občutek nelagodja. Dvojna zahteva: po eni strani je treba od življenja iztržiti kar največ, po drugi pa moramo biti nesrečni in se kaznovati, če nam to ne uspe. Najlepša ideja, kar jih je kdaj obstajalo, je tako sprevržena: vsak ima možnost, da obvlada svojo usodo in izboljša svoje življenje. Kako se je emancipatorsko geslo razsvetljenstva, pravica do sreče, lahko sprevrglo v dogmo, v kolektivni katekizem? (Bruckner 2004, 20)

Slepo lovljenje sreče zna biti precej konfliktno, saj definicija niti ni tako zelo enostavna, še posebej, če trdimo, da je sreča prisilna. Pri raziskovanju hlepenja po sreči se srečamo tudi s paradoksi, katere je širše obdelal Bruckner. Njegova teorija je, da se ob modernem poimenovanju sreče porajajo trije paradoksi.

Prvi izmed njih je zastrašujoč občutek, ko ugotovimo, da se hlepenje nanaša na tako nedoločen predmet. Pri tem paradoksu gre za konflikt tesnobe občutka in hkrati očaranosti nad samo abstraktnostjo sreče. »Ne samo, da ne zaupamo vnaprej izdelanim rajem, ampak nismo nikoli prepričani, ali smo zares srečni. Že, če se si samo postavimo vprašanje, ali smo srečni, pomeni, da nismo več srečni. Zato je strastno prizadevanje za dosego tega stanja povezano z dvema nagnjenjema, konformizmom in zavistjo, kot jih Bruckner poimenuje, boleznima demokratične kulture: s prilagoditvijo večinskim užitkom in očaranostjo nad izbranci, za katere se zdi, da jim je sreča naklonjena.« (Bruckner 2004, 20) Gre za nek abstrakten pojav, ki hkrati ustvarja očaranost nad sabo, hkrati pa že ustvarja zametke tesnobe, saj si že lahko predstavljamo njeno minljivost. Verjamemo ali pa si vsaj želimo verjeti v njeno trajnost, vendar ji ne zaupamo popolnoma. Torej, če že samo podvomimo v intenziteto naše sreče, ali to res pomeni, da nismo več srečni? Bruckner bi prikimal, saj če smo zares srečni, najbrž res ne dvomimo v trenutno stanje našega duha, saj nam je prelepo. Mi se s tako radikalno mislijo sicer ne strinjamo, saj porajanje dvomov še ne pomeni, da določena stvar oziroma v našem primeru stanje, preneha z obstojem.

Drugi paradoks se nanaša na ulovljeno srečo oz. na frustracijo, ki se ob tem porodi, saj srečo takoj nadomesti dolgčas ali apatičnost. Na hlepenje po sreči moramo torej plačati davek, ki v idealnem svetu ne bi bil potreben. V idealnem svetu bi bila želja po sreči vedno potešena in bi se vedno znova sama od sebe porajala. Kljub temu, pa bi se ji uspelo izogniti dvojni pasti – na eni strani frustriranosti ob nedoseganju idealne mere in na drugi strani zasičenosti ob preseganju idealne mere. Ta paradoks se začne pojavljati ob umiku posvetnega profanemu, ko je banalnost vsakdanjega življenja premagala krepost religijske raje, ko so zakoni meščanskega reda premagali zakone božjega reda. Bruckner temu pravi »banalnost ali zmaga meščanskega reda: povprečnost, plehkost, vulgarnost.« (Bruckner 2004, 21) Morda francoski avtor vendarle pretirava, ko označi ta pojav za vulgaren, vsekakor pa lahko razumemo njegovo frustracijo nad frustracijo razvajenega meščanstva, ki jo doživi ob tem, ko ne doseže svojega – idealne mere sreče.

Z lovom na srečo se sicer momentalno izognemo trpljenju, vendar pa to ni učinkovita metoda za njegov izbris, saj se ob minevanju sreče zopet pretihotapi v naše življenje – paradoks številka tri. Trpljenju in bolečini se tako besno izogibamo, da ju s tem celo postavimo v središče sistema. Trpimo, ker nočemo več trpeti. Nočemo več trpeti, pa kljub temu trpimo. Razvajenemu modernemu človeku nikoli pravzaprav ni prav. In kot pove Bruckner: »Pravzaprav naš čas pripoveduje nenavadno bajko: bajko o družbi, ki je po eni strani povsem

podvržena uživaštvu, po drugi strani po lahko vse doživlja kot nekaj motečega, mučnega. Nesreča ni samo nesreča: huje je, je posledica neuspešnega iskanja sreče.« (Bruckner 2004, 21) Ravno zato se na ljudi, ki niso srečni, gleda zviška, prevzetno in prezirljivo, saj so spodleteli pri iskanju nečesa tako esencialnega za normalno bivanje. Tudi nesrečni posamezniki so moteči za ostale, če že govorimo o motečih stvareh k uživaštvu nagnjenega prebivalstva.

Obvladovanje svoje sreče in nesreče pa, kot že rečeno, ni več le pravica. Od posameznika se pričakuje in zahteva, da ima nad svojo usodo nadzor. »Ideja, da sreči kot pravici sledi sreča kot imperativ, se začne z Alainom, se potem stopnjuje in kulminira ob koncu stoletja (20. stoletja op.a.) Smo dediči teh konceptov, pa čeprav si nismo zapomnili dobesečno nobenega, saj so se strdili v skupno mentaliteto, ki danes preplavlja vse.« (Bruckner 2004, 61) Émile Chartier je francoski filozof znan pod psevdonimom Alain, ki v svojem delu *Propos*, opisuje kako se moramo proti muhavosti in malodušju boriti s srečnostjo. Tisti, ki se vedro prebija skozi življenje in se pri tem ne pritožujejo, si zaslužijo biti nagrajeni. Nagrajeni pa zato, ker s svojimi problemi in pasivnostjo ne obremenjujejo drugih članov družbe. Alain pravi, da smo dolžni biti srečni in drugih ne obremenjevati, saj je vljudno biti vesel oziroma vedrega duha. (Bruckner 2011, 42) Sreče se preprosto ne dojema več kot le slučaj, ampak kot cilj, proti kateremu moramo delati. Cilj samo-izpolnitve in samo-realizacije. Užitek, zdravje in dobro počutje so postali stalnica, vsak normalen pripadnik sodobne potrošniške družbe bi si moral stremeti k uresničevanju teh imperativov v svojem življenju, družba pa postane sumničava, če niso del naših lastnih zahtev in če ne žarimo nujno od sreče. S tem ko zavračamo navodila in si krojimo pravila po lastni meri, s tem namreč prekršimo tabu, ki vsakemu velewa, da mora življenje izkoristi v vsej svoji polnosti. Le-to pa bi morali izkoristiti vsi na enak način. V današnji družbi sami sebi dolgujemo biti srečni, če pa se tej dolžnosti zaradi takšnih ali drugačnih razlogov izognemo, je družbena sodba stroga. Ljudje, ki niso srečni, so brez argumentirane razlage označeni za nesrečne. Vendar pa ne biti srečen in biti nesrečen nista sopomenki. Med obema skrajnostima pa je še toliko različnih občutij, ki so različnih intenzitet in ki jih vsak posameznik občuti drugače. Sodobni ljudje zahodnega sveta živijo z zahtevo, da morajo biti vsi srečni na isti način, da nas iste stvari naredijo nesrečne in da se moramo sami narediti nesrečne, če nismo srečni.

V preteklosti, kot smo videli, so morali posamezniki odgovarjati božjim zakonom in se pred Bogom tudi pokesati, če ni šlo vse po božjem planu. Danes pa odgovarjamo sami sebi, lastni družbi v kateri živimo. S tem, ko smo se osvobodili neracionalnih zakonov božjega reda, smo

prepoved biti srečni na tem svetu le prenesli v prepoved uživanja. Namesto, da bi uživali osvobojeni navideznih zakonitosti, smo sami sebi postavili nove zakone. »Uživanje, ki se je prestrašilo samega sebe, je ustanovilo svoje lastno sodišče in se ne obtožuje več v imenu Boga ali spodobnosti, ampak zaradi svoje pomanjkljivosti: nikoli ni dovolj močno, dovolj primerno.« (Bruckner 2004, 63) Biti srečen je bilo nekdanj diametralno nasprotje moralni drži, danes pa sta sreča in morala skoraj da ne eno in isto, ali pa vsaj ne moreta druga brez druge. Brez slabe vesti smo lahko srečni in to jasno naglas povemo oziroma imamo celo obvezo do družbe, da naznanimo srečno stanje našega duha. Ne biti srečen pa je po drugi strani skrajno nemoralno dejanje, kajti razočarati družbo na tak način, da nismo in si mogoče celo ne prizadevamo postati srečni s pomočjo strokovnjaka za osebnostni razvoj, je zelo neodgovorno. Pravilno je biti srečen, vendar le z zvrhano mero uživanja. Če je mera prepolna ali prazna, potem se zopet znajdemo pred sodiščem, ki smo si ga postavili sami. »Ideal izobilja je nasledil ideal prisile in je na koncu sam postal prisila izobilja. Vsak izmed nas je odgovoren za svojo energijo, za svojo dobro voljo in se mu ni treba več odpovedovati, mora pa se prilagajati, kot od njega zahteva izpopolnjevanje, ki zavrača vsako otopelost. Ukaz nas je nehal obsojati ali nas prikrajševati, s prav materinsko skrbjo nam kaže poti uresničenja.« (Bruckner 2004, 64) Kot družba si postavimo merilo in se kaznujemo, če tega ne dosežemo ali pa če smo ekscesni in si dovolimo mero preseči. Tu se kaže ta prisilnost sreče, katero želimo dokazati. Kljub temu, da je prisila zavita v celofan dobrega počutja in blaginje družbe, je še vedno prisila. Sami se mogoče tega ne zavedamo, saj to prisilo doživljamo kot družbeno normo in družbeno dobro. Skozi norme pa se začnejo oblikovati nove oblike diskriminacije. Norma biti srečen velja za vse, ne glede na status, spol ali starost. Spomnimo se Veenhovnovnega generičnega opisa srečnega človeka na prejšnjih straneh. Vsi moramo dosegati enako raven sreče z različno danimi sredstvi. Pred sodiščem pa kot vedno odgovarjajo tisti, ki imajo za uspeh najmanj sredstev. In ravno to zasledovanje sreče, katerega si lahko privoščijo peščica privilegiranih, pa še oni ne konstantno, spodbuja industrijo samopomoči: »Ne samo, da je sreča skupaj s trgom duhovnosti največja industrija današnjega časa, je tudi nov moralni ukaz: prav zato je depresija tako razširjena, prav zato vsak upor proti zapovedanemu hedonizmu vedno znova prikliča nesrečo in obup.« (Bruckner 2010, 64-65) Popolnoma realen je strah pred izgubo družbenega ugleda, če na glas priznamo, da naše življenje ni tako polno in kvalitetno, kot bi moralo biti. Depresija je sicer resna zadeva in se mogoče zdi, da je trivialno posplošiti depresijo na nedoseganje standardov sreče. Res, da gre pri depresiji za bolezensko stanje, do katerega pripelje več dejavnikov, vendar pa ni preveč trivialno reči, da so vplivi okolja s svojimi zahtevami po sreči in dobrem življenju na posameznika tako močni, da

neizpolnjevanje teh zahtev posameznika lahko pahne tudi v depresijo. To potrjujejo raziskave, ki neposredno povezujejo depresijo in družbeni pritisk na posameznika ter njegovo (ne)doseganje sreče. Ena izmed teh raziskav je bila izpeljana v Avstraliji, kjer je profesor in socialni psiholog Brock Bastian s sodelavci ugotovil, da obstaja trdna povezava med pritiskom na posameznika po izogibanju negativnih čustvenih stanj in depresijo. V raziskavi je bilo vključenih 112 posameznikov, pri katerih so predhodno zaznali simptome depresije. Ti posamezniki so 30 dni izpolnjevali spletni dnevnik, v katerem so ocenjevali svojo dnevno stopnjo depresije ter stopnjo družbenega pritiska po dobrem počutju. Rezultati, kot že rečeno, so pokazali, da bolj kot se je posameznik počutil pod družbenim pritiskom biti srečen, bolj so se kazali simptomi depresije. Bastian še dodaja, da je ta povezava toliko bolj stabilna v družbah, v katerih je sreča sveti gral. (Bastian in drugi 2017)

Zahteva po dosegljivosti sreče za vse se predstavlja kot utemeljena, saj naj bi srečni posamezniki drug drugega spodbujali k še večji sreči in javni dobrobiti. Izbrati bi si morali metodo, s katero bomo dosegli zadani cilj in preizkušen recept bi moral delovati:

Ne glede na izbrano metodo, naj bo to psihična, somatska, kemična, duhovna ali informacijska (obstajajo ljudje, za katere internet ni samo genialno orodje, vendar v njem vidijo novi gral, uresničitev planetarne demokracije), domneva je v vseh primerih ista: zadovoljstvo vam je dosegljivo, dovolj je že, da najdete pot do njega prek 'pozitivnega reprogramiranja', 'etične discipline', ki vas bo popeljala naravnost do njega. (Bruckner 2010, 65)

Sreča je postala del socialne države, vsakdana in hedonističnega potrošništva. Namesto, da bi si priznali, da je sreča minljiva, da ni stanje večnosti in niti ne končni cilj našega delovanja, bi morali najverjetneje ugotoviti, da je stranski produkt našega delovanja, tako ne bi imeli težav z dokazovanjem in kaznovanjem v primeru neuspeha. Vendar pa smo vsi v navideznem začaranem krogu, kjer smo vsi storilci in hkrati žrtve. Bruckner s svojim ostrim jezikom napiše, da se gremo »terorizem, ki ga izvajajo tisti, ki so njegove žrtve, kajti napadom se lahko postavijo po robu samo na en način: tako, da zdaj še sami zasramujejo druge zaradi njihovih pomanjkljivosti, njihove krhkosti.« (Bruckner 2004, 66)

Dve področji obstajata, ki imata večno pozornost publike ter katerima se pripisuje oznako nujno in obvezno. Poleg sreče je to še področje zdravja. Če se vprašamo, katero voščilo je ob vstopu v novo leto najbolj pogosto, se lahko strinjamo, da si drug drugemu najpogosteje zaželimmo srečno in zdravo novo leto. Za obe področji moramo dobro skrbeti, biti ravno prav

obsedeni z njima in če se zanju ne zmenimo, smo zopet označeni kot samouničujoči in nemoralni. Že skozi primarno socializacijo se nauči kako pomembna je vrednota zdravja, kako pravilno skrbeti za svoje telo in psiho. Zdrav duh v zdravem telesu in podobna gesla. Seveda naš namen na tej točki ni govoriti o nepomembnosti zdravja. Vendar se nam zdi, da se je tako kot vrednota sreče, tudi vrednota zdravja izjalovila. Namesto, da bi nam skrb za zdravje omogočalo brezskrbno življenje, se izjalovi in nas na celotni življenjski poti obremenjuje in straši. Konstantno se moramo ukvarjati sami seboj, naj si bo z zunanostjo ali notranostjo. Kljub temu, da smo lastna oseba in je naše telo le naše, smo vpeti v sistem biopolitike, v katerem sotrpinom dolgujemo biti zadovoljni, srečni in zdravi. Ideologija znana kot *healthism* se v zadnjih desetletjih širi po zahodnem svetu in opozarja, da je obsedenost z zdravjem in dobrim počutjem potrebna, predvsem za svoje lastno dobro. Nedvomno pa gre za neke vrste družbenega nadzora nad posamezniki, saj v končni fazi odgovornost za neuspeh pade na vsakega posameznika. Tako kot pri zasledovanju sreče, moramo tudi skrb za zdravje vkomponirati v vse pore našega vsakdanjika. Robert Crawford je že leta 1980 v članku *Healthism and the Medicalization of Everyday Life* ugotavljal, da je družba zdravje povzdignila na raven 'super vrednot', ob tem pa ni razvila uspešnega sistema spopadanja z zahtevami, ki jih prinaša izpolnjevanje obveznosti. Medikalizacija vsakdanjega življenja pomeni, da se z zdravjem ukvarjamo tudi, ko smo popolnoma zdravi. (Crawford 1980) In tako kot pri zasledovanju sreče, za neuspeh odgovarjamo sami. Bruckner pravi, da nenehno ukvarjanje s samim sabo, v nas pogasi vso radost in ga enači z moralno odrešitvijo: »To ukvarjanje s sabo, to neskončno preiskovanje, pa naj se nanaša na tako trivialne stvari, kot so poskrbeti za porjavelost ali shujšati pred odhodom na počitnice, je enakovredno moralni odrešitvi. Saj naši profesorji dobrega počutja, pa naj bodo duhovniki, psihologi, filozofi ali zdravniki, so prijazni inkvizitorji, ki v vsakem ugasnejo poglavitni vir veselja: neukvarjanje s sabo, brezskrbnost, pozabo majhnih tegob.« (Bruckner 2010, 72)

Pri tem ne moremo mimo zanimivega avtorja Sama Binkleya, ki je srečo opredelil kot organizacijo ali projekt. V knjigi *Happiness as Enterprise* se razpiše o samo-vladanju, samo-optimizaciji ter izpolnjevanju zahtev neoliberalizma. Frazo, s katero operira, *governmentality* oz. vladnost, je Binkley sicer našel pri Michelu Foucaultu. Kot razloži, »študije vladnosti obravnavajo način, na katerega je osebna avtonomija in samoodgovornost projicirana na posameznike v obliki vedno aktualnega življenjskega projekta.« (Binkley 2007, 111) Posamezniki torej z vsako svojo odločitvijo in spremembo v življenju delujejo proti vseživljenjskemu cilju – sreči. Delujejo kot organizacija, ki se mora zanesti sama nase,

uporabljati svoje vire in čim manj izkoriščati družbo za pomoč pri doseganju cilja. (Binkley 2015, 3) Eden izmed ciljev našega magistrskega dela je potrditi, da družba od posameznika zahteva nenehno iskanje in stanje srečnosti. Z Binkleyevo teorijo lahko pokažemo, da so »življenja modernih posameznikov oblikovana s specifičnimi nameni in nalogami, ki so posameznikom dana s strani različnih avtoritet.« (Binkley 2007, 111) Te avtoritete so lahko socialna država, zdravniki, učitelji ali vrstniške skupine. Naloge pa zajemajo predvsem »vsiljene imperitive različnih programov in vodstvenih strategij, ki narekujejo posameznikom točno kaj morajo biti in na kak način to dosežejo. Tovrstne razumskosti se v končni fazi izsledi nazaj k zdravstvenim, izobraževalnim, vladnim in socialnim funkcijam socialne države, pa tudi do zasebnih praks in strokovnjakov.« (Binkley 2007, 113) Profesor Binkleyeva definicija sreče je precej v nasprotju z romantično definicijo, s katero se po navadi upravlja. Njegova odčarana definicija sreče, s katero se strinjamo, gre tako: »Sreča je oblika racionalnosti (način doseganja nečesa z namenom nekaj postati), ki je vsiljena posameznikom skozi družbena pravila, ki so usmerjena v načrtovanje in vodenje populacije. Domneva se, da če so ljudje srečni, to nakazuje dobro vladanje in vodenje.« (Binkley 2007, 113) Kot smo tudi pri Zevnikovi teoriji videli, je za moderno državo pomembno, da je subjekt oz. posameznik pozitivno konstituiran, da verjame v svoje lastno upravljanje ter da ima občutek, da lahko z lastno svobodno voljo doseže srečo. Proces individualizacije mu to pomaga doseči, zato je lahko rečemo, da individualizacija igra pomembno vlogo pri izpolnjevanju strategije avtoritet. Kljub široko razvejanemu preučevanju na področju družbenih ved in splošnemu prepričanju, da procesi individualizacije v zahodni moderni družbi omogočajo posameznikom več svobode in izbire, pa nekateri avtorji svarijo, da je to le način, kako oblast vlada in vodi družbo. Med temi avtorji je Dick Houtman, ki je s sodelavci napisal *Paradoxes of Individualization: Social Control and Social Conflict in Contemporary Modernity*. V knjigi poudarijo, da individualizacija v družbi zvišuje moralno vrednost osebne svobode, osebne avtentičnosti in medkulturne strpnosti, kar pa ustvarja dva paradoksa. Za nas pomembnejši je prvi paradoks, ki pravi, da je v bistvu individualizacija le še ena oblika družbenega nadzora, ki se vrši preko potrošništva, računalniških iger, new age religij ter skrajno desničarskih gibanj. V empiričnem delu bomo predstavili primere, kako se individualizacija in sreča kažeta na primeru potrošništva. Pod dežnikom individualizacije si paradoksalno želimo iste stvari – biti drugačni, individualni. Dosegamo pa jih vsi na iste načine, saj nam te načine omogoča ista avtoriteta.

2.2 Obrat k sreči

Pozornost se je sreči začelo namenjati na različnih področjih, vendar pa kulturne študije najbolj celovito predstavijo fenomen obrata k sreči. Na čelu preučevanja tega fenomena je britansko-avstralska pisateljica Sarah Ahmed, ki se v svojih delih spopada s preučevanjem sreče. Zanimajo jo vprašanja kot so: kako je sreča povezana z odločitvami, kako se ljudje povezujemo s srečo, kako se sreča manifestira, ter za nas pomemben vidik, zakaj je do sreče kritična. V knjigi *The Promise of Happiness* pravi, da sreča oblikuje naš svet in da si sreče želimo: »Ko si želimo sreče, si želimo biti povezani s srečo, kar pomeni biti povezan z njenimi povezavami. Sama obljuba, da je sreča nekaj, kar dobiš, če imaš prave povezave, je prav mogoče razlog zasledovanja določenih stvari.« (Ahmed 2010, 2) In ravno s tem, ko si želimo določenih stvari, ki naj bi osrečevale, oblikujemo svoj svet. Avtorica sicer na tem mestu teh obljub eksplicitno ne enači s prisilno srečo, vendar pa vseeno ne moremo prezreti podobnosti med njeno teorijo in teorijo prisilne sreče. Obljuba, ki nam je dana s strani družbe, je v obeh primerih v središču kritike. Pa naj gre za Binkleyevo neoliberalno vladnostjo, ki izpostavlja negativno stran fenomena sreče, ali pa Ahmedino teorijo o sreči kot opravičilu za opresijo. Njeno delo so namreč najbolj zaznamovale teorije feminizma, črnskih študij ter gejevskih in lezbičnih teorij, okrog katerih so se skozi zgodovino izoblikovale skupine akademikov in aktivistov, ki izpostavljajo nesrečne vplive sreče. V feminističnih teorijah se to kaže kot kritika 'srečnih gospodinj', v črnskih študijah je to kritika 'srečnih sužnjev' ter v gejevskih teorijah kot kritika heteroseksualne 'družinske blaženosti'. Razlog, zakaj je pomembno, da razlagamo o Ahmedininem akademskem ozadju, leži v tem, da je skozi to ozadje prišla do spoznanja, da ima sreča nesrečne vplive, ki zaznamuje njen pogled na srečo in njeno samo proučevanje fenomena sreče. Ti nesrečni vplivi sreče nas naučijo, kako se srečo uporablja za preoblikovanje družbenih norm v družbeno dobro. (Ahmed 2010, 2) Srečo se namreč pripisuje določenim objektom družbenega dobrega: »Če smo razočarani, ker smo pričakovali, da nas bo nekaj osrečilo, začnemo ustvarjati razlage, zakaj nas to tako razočara. Te razlage lahko obsegajo anksiozne naracije o samo-dvomih (zakaj me to ne osreči, kaj je narobe z mano?) ali naracije jeze, ko vzrok razočaranja pripišemo objektu, ki naj bi nas osrečil, kar pa lahko vodi do besa usmerjenega v tiste, ki so nam srečo obljubili.« (Ahmed 2007/2008b, 126) Srečne gospodinje naj bi tako sledile normi, da je ženska najbolj koristna in zaželena kot skrbnica gospodinjstva in družine. Ni pa gospodinja srečna, ker biti gospodinja osrečuje. Temveč, ker se je norma gospodinje spremenila v družbeno dobro, saj biti gospodinja in skrbeti za družino koristi širšemu krogu posameznikov, ne le ženski sami, in to bi jo moralo osrečiti. »Ko

začnemo srečo dojemati kot samo po sebi umevno dobro, potem postane dokaz dobrega.« (Ahmed 2010, 13) Kot smo spoznali, pa nam nek določen pojav družbenega dobrega ne prinese nujno sreče, marveč ravno nasprotno – razočaranje, slabo počutje in občutek manjvrednosti. Na tej točki lahko potegnemo vzporednice z zgoraj omenjenimi teorijami prisilne sreče, ki trdijo, da je posameznik prepuščen sam sebi in razočaranju nad sabo pri nedoseganju standardov vsiljenih s strani družbe in različnih avtoritet.

Le-te avtoritete so po 2. svetovni vojni začele družbo intenzivno obračati proti sreči, pospeševalec tega obrata pa je bila v zahodni kulturi naglo razvijajoča se potrošniška kultura v okviru povojnega kapitalističnega razvoja, ki je šla z roko v roki z razmahom individualizma. Takrat so tradicionalno-krščanske vrednote s sekularizacijo skoraj popolnoma izginile iz družbe. V ZDA in zahodni Evropi predvsem v kontekstu (post)industrijskega kapitalizma in kulturnih vplivov iz Združenih držav, v Sloveniji oziroma v Jugoslaviji pa so te vrednote izginjale na račun spremembe v politično-družbenem sistemu. (Zevnik 2014) Bruckner izpostavi, da so sodobne družbe od religije prevzele najboljše, le da so to potem uporabile za orožje pri kritiziranju samih religij: »Ukrasti religijam posebne pravice, da bi potem pokazali njihovo manjvrednost – takšen je bil in še vedno ostaja cilj sodobnosti.« (Bruckner 2004, 52) Sreča je ena izmed teh posebnih pravic. Blaženost je naša družba prenesla v ta svet, jo preoblikovala v srečo, jo povezala z užitkom, sedaj pa z njim preganja neznosno trpljenje. Vendar pa smo si zopet postavili oviro pred doseganjem užitka, ki se je komaj osvobodil moralizatorskih okov. In ta ovira so okovi dolgčasa. Zakaj pa bi si postavili ovire pred doseganjem nečesa, za kar smo se trudili vzpostaviti? Ker sreča »potrebuje tako raznolikost kot kontraste. Zadovoljstvo potrebuje enako nujno kot ovire.« (Bruckner 2004, 52) Trpljenja se ne da tolmačiti na racionalen način, ki smo ga posvojili z razsvetljenstvom. Božanski red stvari je lahko zagovarjal in razlagal trpljenje kot upravičeno, kot nekaj, s čimer lahko dosežemo blaženost. Sodobni človek zahodnega sveta pa v te pravljice ne verjame več in zahteva, da je njegovo življenje brez naporov in pretrpanega dokazovanja, da je vendarle vreden biti srečen. Od nekdanj je bilo trpljenje gonilo odrešenja, zdaj pa o njem govorimo kot o gonilu popravljanja. Zdi se nam, da pa vendar tega trpljenja ni moč izkoreniniti: »...zaradi nenavadnega paradoksa, ...bolj ko trpljenje preganjamo, bolj se koti in množi. Vse, kar se upira jasni moči razumevanja, zadovoljitvi čutov, širjenju napredka, postane trpljenje: družba, ki oznanja srečo, počasi postaja družba, ki jo pesti nesreča in razjeda strah pred smrtjo, boleznijo, staranjem. Izza smejoče se maske se povsod širi neznosni smrad po katastrofi.« (Bruckner 2004, 51)

Racionalno razmišljanje zahteva od nas, da vsako dejanje, besedo in misel osmislimo. Vendar pa se Bruckner vpraša, če nemara ni to, da smo racionalizirali smisel življenja, za seboj potegnili nepopravljive posledice: »Tako v 18. stoletju kot danes trdovratnost trpljenja, ta neozdravljiva kuga človeške vrste, ostaja največja nesposobnost.« (Bruckner 2004, 50)

Pravi obrat k sreči pa se je zgodil na prelomu tisočletja. Takrat je zacvetela industrija sreče: masovni tisk knjig za samopomoč, obrat k vzhodnim religijam in filozofijam, razvoj študij namenjenih eksplicitno sreči in dobremu življenju. Gre prav zares za obliko industrije, saj se v industriji sreče »sreča producira in je hkrati konzumirana skozi te knjige, kar akumulira vrednost v obliki kapitala.« (Ahmed 2010, 3) Več o industriji sreče v naslednjem poglavju.

3 INDUSTRIJA SREČE

Na tej točki imamo za seboj predelano teorijo in lahko začnemo na konkretnih primerih dokazovati, da je sreča zares prisilna in da je naša odgovornost biti srečni. Osrečevati ljudi je tako postal dober in dobičkonosen posel. Od srečnih delavcev, do srečnih potrošnikov in srečnih volivcev. Avtoritetam se lahko hitro obrestuje vlagati v ideal sreče. V pusto in neosebno neoliberalno okolje so vrnil nekaj romantike, željo po biti boljši, srečnejši in biti najboljša verzija samega sebe. Da je družba lahko samozavestna in gotova v svojo stabilnost, je vpeljala

svoje mehanizme preverjanja in utrjevanja srečnega stanja. Eden izmed teh mehanizmov je merjenje sreče.

3.1 Kvantitativno merjenje sreče

Veliko je avtorjev z različnih področij, ki raziskovanje sreče in dobrega počutja podpirajo. Eden izmed bolj znanih zbornikov s tega področja je *The science of subjective well-being*, ki sta ga uredila Eid in Larsen. Vendar pa nas tokrat ne bodo nas zanimale podrobne tehnike, nit številke in kdo je bolj srečen. Na nekaj raziskav izmed množice bomo vrgli kritično luč, saj se zgodi, da pridejo rezultati v množične medije brez vsakršne razlage, brez kritičnega ovrednotenja in brez razumevanja, kaj se meri ter na kakšen način.

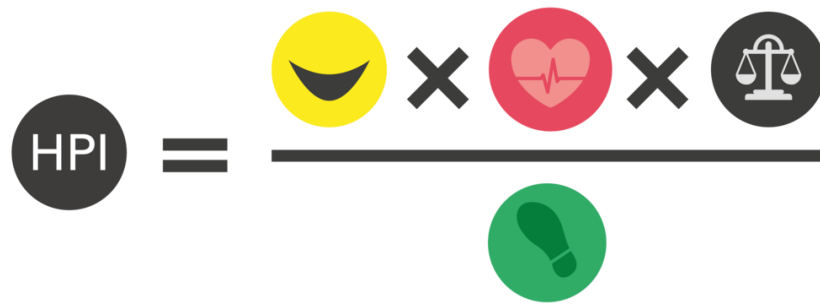
Eden izmed teh načinov, je kvantitativno merjenje sreče. Že pri samem zapisu besedne zveze 'kvantitativno merjenje sreče' se nam zdi, da te besede ne sodijo skupaj. Sreča kot nekaj, kar zadeva opis in poglobljeno razumevanje koncepta, merjena z metodo kvantitativne analize? Zakaj bi poenostavili koncept, ki je lahko zelo kompleksen, samo zato, da bi dobili lestvico, kdo je srečnejši in kdo najsrečnejši med vsemi? Kakšen je motiv za ustvarjanje teh lestvic? Ali lahko rečemo, da je v naravi človeka, da se sam boljše počuti, če nekdo ne dosega iste ravni dobrega počutja? Mogoče so za populacijo vedno zanimive raziskave, ki kažejo, katere skupine ljudi so srečnejše, katere države so uvrščajo na vrh seznama najsrečnejših, kakšen družbeni status ti bo prinesel večjo srečo... Med najbolj znanimi indikatorji in lestvicami sreče je Happy Planet Index, ki na poseben način izračuna srečnost celotnih držav.

3.1.1 Happy Planet Index

Happy Planet Index je sredstvo za merjenje dobrega počutja in sreče. Britanska fundacija New Economics Foundation, ki je formirala omenjeni indeks, uporablja naslednjo definicijo le njega:

The Happy Planet Index (HPI) je vodilno svetovno merilo trajnostnega dobrega počutja. HPI meri, kar je pomembno: obseg, v katerem lahko države zagotovijo dolga, srečna in trajnostna življenja za ljudi, ki tam živijo. Indeks uporablja globalne podatke pričakovane življenjske dobe, že doživetega dobrega počutja in ekološkega odtisa. Indeks je učinkovitostjo merilo, ki rangira države glede na število proizvedenih dolgih in srečnih življenj na enoto okoljskega vložka. (The Happy Planet Index 2017)

Slika 3.1.1: enačba za izračun sreče za Happy Planet Index



$$\text{HPI} = \frac{\text{Smiley face} \times \text{Heart with pulse} \times \text{Scales}}{\text{Lightbulb}}$$

Vir: The Happy Planet Index (2017).

Ko beremo opis tega indeksa se težko izognemo vprašanju, ali je to nemara le šala. Določiti, da pričakovana življenjska doba zmnožena z enoto dobrega počutja in družbene neenakosti, deljena z okoljskim vplivom, napove srečnost celotne populacije neke države, je za nas vprašljivo. Enačba sicer uporablja tako notranje dejavnike kot tudi zunanje, življenjska doba in dobro počutje, ter družbene neenakosti in okoljski odtis. Ta indeks je tako eden izmed primerov, kako se srečo uporablja kot dokaz za razvoj na državni ravni. Prav tako se na državni ravni uporablja srečo kot kazalec razvoja posamezne države. Največ o ekonomskem razvoju je dolgo povedal bruto domači proizvod. Sreča pa danes predstavlja vse bolj pomemben indikator razvoja, tako na ekonomskem kot tudi na socialnem in intelektualnem nivoju. O tem, ali je človek res bolj srečen, s tem ko napreduje družba, je razmišljal že Émile Durkheim, ki pravi: »Vendar pa, ali lahko v resnici rečemo, da se sreča posameznika povečuje z njegovim napredkom? Nič ni bolj dvomljivo.« (Durkheim v Ahmed 2007a, 9)

Pobljše si pogledjmo, kaj naj bi po mnenju avtorjev indeksa srečnega planeta, ta planet osrečevalo. V enačbi za izračun indeksa najdemo najprej dobro počutje. Ta nam pove, kako dobro se počutijo prebivalci določene države na lestvici od 0 do 10. Ta podatek je bil povzet po raziskavi Gallup World Poll, ki vprašanim predstavi lestev dobrega počutja z desetimi stopnicami. Najnižja stopnica ima vrednost 0, najvišja ima vrednost 10. Vprašani morajo odgovoriti, na kateri stopnici trenutno stojijo. Naslednja vrednost v enačbi je pričakovana življenjska doba, katero vrednost se pridobi iz arhivov Združenih narodov. Zadnja vrednost je enakopravna dostopnost do virov za daljše in boljše življenje izražena v odstotkih. Te tri elemente se obravnava glede na okoljski odtis, ki pa ga izračuna Global Footprint Network. (Happy Planet Index 2017)

Zakaj pa sploh potreba po indeksu srečnega planeta? Avtorji te raziskave pravijo, da smo predolgo posvečali preveč pozornosti ekonomskemu razvoju in da nismo dovolj cenili stvari, ki so zares pomembne: zdravje, medosebni odnosi in kvalitetno preživljanje prostega časa. (Happy Planet Index 2017) Prebivalci zahodnega sveta se v zadnjih desetletjih ne počutijo več najboljše, občutek stagnacije v razvoju ter politične, ekonomske in okoljske krize prevevajo prebivalstvo s zastrašujočim občutkom propada ideje srečnega zahoda, kjer se cedita med in mleko. Raziskave so začele torej potekati, ko so začele stvari iti na slabše na zahodu. Ali se lahko potem upravičeno vprašamo, ali ta indeks koristi zahodnim družbam kot neke vrsta vzpodbude? V teoretskem delu magistrskega dela smo spoznali, da je za neoliberalni zahod izjemnega pomena, da so posamezniki srečni in da imajo občutek svobodne izbire. Ko pa občutek sreče v družbi zvedeni in se začne pojavljati obup nad stanjem v družbi, potem je potrebna intervencija. V članku *Money vs. Happiness: Nations Rethink Priorities* objavljenem na spletnih straneh revije Newsweek, se strinjajo, da lahko države po potrebi ustvarijo raziskavo ali indeks, ki bodo podprle takšna ali drugačna prizadevanja oblasti za osrečevanje množic. Kar pa seveda v končni fazi koristi oblasti sami. Na primer Butan, ki je znan, kot ena izmed najsrečnejših držav na svetu (Happy Planet Index 2017), je na podlagi bruto domače sreče zmanjšal krčenje gozdov in uveljavil pravilo za obiskovalce države, da na dan tam zapravijo vsaj 200\$. (Rana Foroohar 2007, 4. april) V spletni izdaji The Guardian je bil leta 2012 objavljen zanimiv pogovor med Richardom Layardom, pomembnim raziskovalcem na področju dobrega življenja, ter med filozofom Julianom Bagginiem, ki nasprotuje merjenju sreče in tovrstno početje označi za totalitarno. Layard prizna, da je namen merjenja videti, »kdo je nesrečen in kdo srečen, potem pa pogledati, ali politike delajo na teh razlikah.« (Rustin 2012, 20. julij) Baggini pa mu odgovori, da te raziskave nujno potrebujejo filozofsko osnovo in da je zapleteno ugotoviti, kaj je za ljudi najboljše. In če se že zaplete z opredelitvijo problema, potem je njegovo merjenje zavajajoče, ne glede na to, kako dobro raziskavo opravimo. (Rustin 2012, 20. julij) Baggini je tako odgovoril na naše prvo raziskovalno vprašanje, ki se glasi: ali lahko sploh merimo srečo, če je njena definicija tako nejasna? Medtem pa je za Layarda pomembno predvsem vprašanje, kaj lahko naredimo, da bomo srečnejši. (Layard 2006) Strinjamo se z britanskim filozofom, da so izsledki raziskav lahko zavajajoči, če glavni problem raziskave sploh ni eksplicitno opredeljen. Vsako znanstveno spoznanje naj bi ustrezalo načelom znanstvenega spoznanja in raziskovanja. Če pa imamo problem, katerega definicija se tako hitro spreminja kot se pojavlja, potem trčimo ob neizpolnjevanje načel, ki so: načelo splošnosti, načelo objektivnosti, načelo preverljivosti, načelo veljavnosti in načelo zanesljivosti.

Še sami avtorji Happy Index Planeta se sprašujejo, ali je mogoče zanesljivo meriti srečo. Precej predvidljivo so odgovorili: seveda je mogoče. V svojem odgovoru se sicer nanašajo na vse ostale raziskave iz katerih so pridobili pomembne podatke za oblikovanje indeksa. »Za merjenje dobrega počutja uporabljamo podatke svetovno priznanih anket, ki sprašujejo sodelujoče vprašanja o splošnem počutju v njihovih življenjih.« (Happy Planet Index 2017) Z našega vidika je najbolj problematična vrednost samoocenjevanega dobrega počutja. Kot smo videli, so sodelujoči v anketi svoje počutje ocenili na lestvici od 0 do 10. Tako preproste lestvice naj bi posameznikom omogočile preprosto oceniti svoja čustva. Kar pa je po svoje paradoks, saj najprej izenačimo srečo s čustvi, hkrati pa povemo, da so čustva v bistvu zelo preprosta, saj jih lahko umestimo na lestvico od 0 do 10. Layard zagovarja to metodo samoocenjevanja, saj »večina ljudi nima problemov povedati, kako se počutijo.« (Layard v Ahmed 2010, 5) Že prej omenjen problem lahko sedaj vidimo v praksi: posameznika ne moremo vprašati, kako srečen je, če vemo, da si želi biti srečen. Izid ankete torej najbrž ni, kako srečni so vprašani, temveč kako sreči si želijo biti. Ahmedova opozori na transparentnost čustev, kar Happy Planet Index in podobne raziskave predpostavljajo, da obstaja. Iz psihologije, psihoanalize in kulturnih študij pa vemo, da čustva zdaleč niso nekaj, kar bi zlahka ocenili s številko in niso nekaj, kar je ali dobro ali slabo. Na tej premisi namreč sloni celotna znanost o sreči. Če je nekaj dobro, se počutimo dobro. Če je nekaj slabo, se počutimo slabo. (Ahmed 2010, 5 – 6)

Avtorji raziskave indeksa srečnega planeta pa celo sami priznajo, da v enačbi ne upoštevajo problematike, ki pomembno vpliva na dobro življenje in pričakovano življenjsko dobo – nasilja in kršenja človekovih pravic. Njihov odgovor za neupoštevanje ene izmed najbolj nesrečnih pojavov v družbi za izračun najbolj srečnih držav je tak, da čeprav bi kršenje človekov pravic negativno vplivalo na vrednosti v enačbi, pa je odstotek posameznikov, ki so hkrati del 'srečne statistike' in hkrati eni izmed čigar človekove pravice so kršene, neznaten. (Happy Planet Index 2017) Naj še omenimo, da je bilo nemogoče pridobiti podatek o velikosti vzorca pri anketi Gallop World Poll, kjer so posamezniki od 0 do 10 ocenjevali svoje dobro počutje.

Kot lahko vidimo, ima ta metoda ocenjevanja stopnje srečnosti z raziskovalnega vidika kar nekaj pomanjkljivosti. V prvi vrsti je indeks izračunan na podlagi pomanjkljivega opisa problema, kaj sreča in dobro počutje sploh sta. Poleg tega nimamo podatka o reprezentativnosti vzorca, saj avtorji tega podatka nikjer v svojih poročilih ne omenijo. Tudi

neaktualnost podatkov je zaskrbljujoča, saj indeks operira s podatki pridobljenimi iz velikih svetovnih raziskav, ki pa se jih opravi le na par nekaj let.

Nekatere države poleg HPI uporabljajo tudi GPI, Genuine Progress Indicator, ki v svoji formuli uporablja srečo, ki naj bi bila bolj pristen način merjenja napredka države. Zagovorniki GPI bi se utegnili strinjati z Ahmedovo, ki pravi: »Sreča /.../ je ultimativni pokazatelj uspešnosti.« (Ahmed 2010, 4) Zdi se nam zelo problematično, da se definicija sreče zahodne kulture preko raznih indeksov projicira na vse ostale kulture tega sveta. Kot smo videli v uvodu, je definicija srečnega človeka povsem skoncentrirana na privilegiranega prebivalca zahodne Evrope. V tem sta videla problem tudi Diener in Eunkook ter sodelavci, ki so oblikovali zbornik *The Science of Well-Being*. Medkulturna primerjava dobrega počutja in sreče je zelo občutljiva, saj se srečamo s pravili kulturnega relativizma. »Če imajo družbe različne vrednote, bodo posamezniki v teh družbah uporabili drugačne kriterije za ocenjevanje uspešnosti njihove družbe.« (Diener in Eunkook 2000, 4) Po pravilih kulturnega relativizma, pa ne moremo posplošiti vrednot ene družbe na vse ostale. Že pri formuliranju vprašalnikov, ki merijo dobro počutje in srečo se lahko srečamo s prvim velikim problemom in sicer s prevajanjem vprašalnikov. Terminologija se lahko pomembno razlikuje, kar lahko potencialno privede do drugačnih ugotovitev. Že pri prevajanju iz angleščine v slovenščino se lahko znajdemo v zagati, saj beseda sreča v obeh jezikih predstavlja rahlo drugačno pojasnitev pojma. V slovenščini bi beseda sreča pomenila lahko tudi *lucky* v angleščini, ki pa ima seveda drugačen pomen kot *happy*. Tudi v zborniku *The Pursuits of Happiness: well-being in anthropological perspective* se strinjajo, ko pravijo, da velja splošno prepričanje o enotni definiciji in dojemanju sreče. »Sreča ni ena; ima drugačen pomen na drugačnih mestih, v drugih družbah in drugačnih kulturnih kontekstih.« (Gordon in Carolina Izquierdo, 2009, 4) Kljub temu, da medkulturna primerjava po našem mnenju predstavlja velik dvom pri sestavljanju lestvic srečnih in srečnejših, pa še vseeno obstajajo raziskave, ki imajo v družbi pomembno težo. Takšna je na primer raziskava Združenih narodov.

3.1.2 World Happiness Report

Še ena raziskava, ki uporablja Gallop World Poll podatke, je torej World Happiness Report. To je uradno poročilo Združenih narodov, ki ga od leta 2012 naprej sestavljajo z namenom trajnostnega razvoja na lokalnem, državnem in globalnem nivoju. Posebej za namen poročila je bila sestavljena tudi mreža strokovnjakov, akademikov, civilne družbe in privatnega sektorja. Ob izidu prvega poročila leta 2012 je bil organiziran tudi visoki sestanek Združenih

narodov na temo sreče in dobrega počutja, na katerem so zbrani dorekli, da je sreča pravi indikator družbenega razvoja in cilj javnega interesa. Leta 2016 se je Organizacija za gospodarsko sodelovanje in razvoj zavezala, da bo redefinirala družbeni razvoj tako, da bo koristilo blaginji ljudi in postavila blaginjo v središče gospodarstva. (World Happiness Report 2017) Vsako leto 20. marca, na Svetovni dan sreče, Združeni narodi objavi izsledke preteklega leta. Kot že rečeno, ta raziskava uporablja iste podatke kot Happy Planet Indeks, vendar se zaključki oz. končna lestvica najsrečnejših držav med raziskavama razlikujejo.

Dejavniki, ki jih ZN upošteva za določitev lestvice so drugačni od Happy Planet Indeksa, zato je ni nenavadno, da so tudi rezultati drugačni. World Happiness Report poleg dobrega počutja, katerega podatke pridobijo iz ankete Gallup World Poll, uporabljajo naslednje dejavnike: bruto domači proizvod, pričakovano življenjsko dobo, dobrodelnost, socialno podporo, svobodo in korupcijo. Ti dejavniki ne vplivajo neposredno na rezultat raziskave, pripomorejo pa k razumevanju, zakaj so nekatere države višje na lestvici kot druge. (World Happiness Report 2017) Z razliko od Happy Planet Indexa, ta raziskava omeni velikost posameznih vzorcev sodelujočih. Vsako leto je v vsaki državi 1000 posameznikov, ker pa zbrani podatki za večino držav segajo od 2014 do 2016, je število sodelujočih praviloma 3000 na državo. Zopet se pojavi dvom, ali je to zares dovolj velik vzorec, za posplošitev izsledkov na celotno populacijo. Avtorji raziskave trdijo, da je in da se napak pri naključnem izboru vzorca izognejo ravno s tri letnim razponom. Zmotilo nas je tudi, da pri enem izmed najbolj pogostih vprašanj na spletni strani poročila, 'Kako se izračuna lestvico?', v odgovoru sploh ni razložena metodologija. Tudi če se poglobimo v skoraj dvesto stransko besedilo poročila, imamo težave pridobiti jasen odgovor na vprašanje, kako so do števil, ki sestavljajo lestvico, sploh prišli.

Jasno pa je spoznanje, da je koncept sreče zelo očitno prešel na področje ekonomije in da zgoraj omenjeni Sam Binkley po našem mnenju ne pretirava, ko pravi, da je sreča zelo pomembno orodje pri nadzorovanju in vodenju populacije. Dejstvo, da svetovna organizacija, ki je bila ustanovljena z namenom povezovanja držav na gospodarski ravni, postavlja definicije kvalitetnega življenja in sreče, je zelo zgovorno. V reportaži namreč zasledimo dokaj pregledno definicijo subjektivnega dobrega počutja, kot ga vidi Organizacija za gospodarsko sodelovanje in razvoj, katere pa na tej točki ne bomo analizirali. (Helliwell in drugi 2017, 10) Sreče na prvi pogled res ne bi vsiljevali na področje ekonomije in gospodarstva. Tako zelo kompleksen koncept, s tako dolgo zgodovino preučevanja in s toliko različnimi teorijami v ozadju, je uspelo voditeljem prvega sveta zreducirati na lestvico od 0

do 10. Za nas sedaj že več kot očitno, da ekonomije definirajo srečo in dejavnike, ki bi morali osrečevati, le v lastno korist. Kako še verjeti politični in ekonomski ureditvi, da jo zares skrbi za dobrobit posameznikov, če pa vedno deluje tako, da ima nad družbo nadzor in se pri tem finančno bogati. V Mladini smo našli naslednji zapis:

Zakovitosti sodobnega kapitalizma so v velikem neskladju z zakonitostmi sreče in zadovoljstva z življenjem. Neoliberalizem temelji na iskanju zadovoljitve, fleksibilnosti, posameznikova sreča pa je praviloma neločljivo povezana z varnostjo, zdravjem in socialno vključenostjo. In prav zato, ker postajajo negativne posledice neoliberalistične družbene ureditve vse bolj vidne, se povečuje tudi prizadevanje za omilitev teh posledic.
(Zgonik 2016, 29. januar)

Srečen posameznik, je ubogljiv posameznik, saj naj mu ne bi v življenju nič manjkalo in zato nima vzroka dvomiti v avtoriteto. Ker pa je družba postajala vse bolj nezadovoljna s političnim in ekonomskim stanjem, sta se politika in ekonomija odločili, da redefinirata, kaj pomeni biti srečen, kaj za to potrebujemo in populacijo spodbudila z lestvicami srečnih držav. Kljub temu, da je vedno bolj popularna ideja, da denar ne osrečuje in da začne naša sreča po določeni številki upadati (Deaton in Kahneman 2010), pa je neoliberalna družba dobila nov način, kako posameznika držati v primežu neoliberalne ideologije. Promovirati se je začelo bolj holistično življenje, celosten pristop k življenju – skrb za zdravje, prosti čas, ohranjanje kvalitetnih medosebnih odnosov, povezanost med umom in telesom. Vendar tudi ta življenjski stil, ki naj bi nas osrečil, ni zastoj. Ker pa obstaja zahteva po biti srečen, obstaja tudi zahteva po elementih, ki naj bi osrečevali, pa četudi niso zastoj. Potrošnik tako preide z investiranja v materialne dobrine, v investiranje v duhovne in neotipljive kvalitete življenja. Med drugim je zelo priljubljeno investirati v pozitivno psihologijo oz. v njene priročnike.

3.2 Pozitivna psihologija

V zadnjih desetletjih imamo občutek, da se naša družba obsesivno ukvarja s preganjanjem dolgčasa, izogibanjem trpljenja in iskanjem sreče. Na ta račun se je razvila celotna industrija, katere srce je ravno sreča. Proizvodnja in potrošnja sreče. Primer, na katerem se ta pojav kaže, je torej pozitivna psihologija, ki je pri laični javnost prepogosto nekritično konzumirana in sprejeta. Najverjetneje gre to pripisati dejstvu, da večina o pozitivnih občutkih ne razmišlja negativno ali vsaj kritično. Zakaj pa bi? Saj vendar ni nič narobe s tem, da si želimo izboljšati življenje se počutiti dobro. Težava pri pozitivni psihologiji se pojavi, ko že v naprej

predvidevamo, kaj naj bi posameznike osrečilo in jim na tak način izboljšalo življenja. Pozitivna psihologija ima torej nalogo premagovanja negativnih pojavov, kot sta anksioznost in depresija. Vendar pa ji damo s tem moč, ki je ne zmore prevzeti, saj je argument »počutiti se bolje, pomeni postati boljši.« (Ahmed 2010, 8) precej močen. Preprosteje napisano, na pozitivno psihologijo preložimo odgovornost, da postanemo boljši. Kot smo spoznali v prvem delu magistrskega dela, je sreča cilj proti kateremu moramo stremeti, do tja pa pridemo z oblikovanjem življenjskega projekta, z delom na sebi in z upravljanjem lastnega življenja. In družba od nas to pričakuje in zahteva, saj moramo biti srečni v prvi vrsti zase, v drugi vrsti pa za vse ostale.

Ker je takšno vedenje od nas pričakovano, pozitivna psihologija in posel, ki ga ustvarja, cveti, saj ljudje tovrstne knjige požirajo in ker velikokrat ne prinesejo pričakovanega učinka, je treba vedno znova in znova posegati po priročnikih za še bolj in najbolj srečno življenje. »Popularnost terapevtske kulture in diskurz o samopomoči prav tako pomenijo obrat k sreči: veliko knjig in tečajev obstaja, ki zagotavljajo navodila, kako biti srečen, hkrati pa se opirajo na različne znanosti, vključno s pozitivno psihologijo, kot tudi (pogosto orientalističnim) branjem Vzhodnih tradicij, še posebej budizma.« (Ahmed 2010, 3) Ta industrija je ena izmed najbolj dobičkonosnih, saj se ustvarjalci sreče zavedajo, da dokler družba od nas zahteva, da skrbimo za svojo srečo in dobro počutje, bo vedno dovolj povpraševanja po tovrstnih knjigah. Še celo psihologija je postala neke vrste industrija, saj je z vzponom pozitivne psihologije prišla na police *bestsellerjev*. Ta vrsta psihologije za razliko od klasične psihologije ne razlaga negativnih ustrojev človeka, vendar se osredotoča na pozitivna občutja. »Psihologija ni bila preobremenjena s pogoji dobrega počutja, temveč nasprotno: s prekinitvijo človeške nesreče.« (Strack in drugi v Ahmed 2010, 7-8) Pozitivna psihologija je pozitivno naravnana do pozitivnih občutkov. Z iskanjem razlogov za pozitivno srečo in uporabo znanja o sreči, ustvarja še več sreče. Sicer se ne moremo izogniti argumentu, da pa vendar so pozitivna občutja pozitivna za nas same, zakaj bi torej iskali probleme v klasični psihologiji. Počutiti se dobro je v naši naravi, iskati načine za čim boljše počutje je razumljivo. Problem nastane, ko celotna znanost pozitivne psihologije temelji na samoopazovanju. »Zanesti se moramo v veliki meri na subjektivna poročanja ljudi: če rečejo da so srečni, torej so srečni.« (Argyle v Ahmed 2010, 8) Vendar ali si sploh upamo priznati, da nismo srečni? Če je sreča postala družbena norma, obstajajo pravila z uporabo katerih pridemo do sreče, mi temu navkljub nismo srečni – ali bi si upali priznati oziroma še pomembneje, priznati družbi, da ne dosegamo njenih zahtev.

Pozitivna psihologija je precej pričakovano zaslovela na globalni ravni, saj smo že prej ugotovili, da se je sodobni človek navadil izogibati trpljenju za vsako ceno. Zatorej tudi raje poseže po knjigah in člankih, ki kopljejo po njegovih pozitivnih občutkih in jih želi še bolj intenzivirati, kot pa da bi se poglobil v svoje mračne kotičke psihe, kjer so doma depresija, anksioznost in ostale tegobe, katerih se tako zelo bojimo. Ustanovni oče pozitivne psihologije in avtor knjig z naslovi *Avtentična sreča* in *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being - and How To Achieve Them*, Martin Seligman, zagovarja tezo, da je pozitivna psihologija vodilo za dobro življenje. Prav tako srečo opredeli kot karakteristiko posameznikov, predvsem optimističnih posameznikov. Optimističen in srečen posameznik pa naj bi bil bolj nesebičen. In spet smo pri dejstvu, da je namen osebne sreče osrečiti druge: »Sreča nas pripelje do tega, da smo manj zaverovani sami vase in bolj optimistični, kar nas v zameno še bolj osreči, kar pa pomeni, da lahko osrečimo še več ljudi in tako dalje.« (Ahmed 2010, 9-10) Seligman avtentično srečo razdeli na tri elemente: pozitivna čustva, biti vpleten in pomenskost. Tako jo razdeli, ker pravi, da jo na takšen način lažje meri. Pozitivna čustva so užitek, ekstaza, udobje in podobno. Biti vpleten Seligman definira kot biti del toka, biti angažiran, biti zavedno del svojih misli in občutij. Pomen pa opredeli kot imeti pomensko življenje na tak način, da postaneš del nečesa večjega od sebe, da širiš srečo med druge. (Seligman 2011, 12) Vodja gibanja pozitivne psihologije sicer v *Flourish* prizna, da je koncept sreče postal obrabljen, da nima več pravega pomena in zaradi tega je s tem konceptom težko znanstveno operirati. (Seligman 2011, 12) Kljub temu, pa se pozitivna psihologija še vedno trudi ne posvečati pozornosti negativnim izkušnjam, ki, kot vemo iz psihologije, pomembno zaznamujejo posameznika, njegovo vedenje in odločitve. Še vedno trdimo, da brez negativnega, ni pozitivnega. V nadaljevanju si bomo pogledali nekaj najbolj znanih in prodajanih priročnikov s področja pozitivne psihologije oz. natančneje s področja samopomoči na globalni ravni in ugotavljali, kakšna je vsebina.

3.2.1 Priročniki za samopomoč

Ena izmed najbolj prodajanih self-help knjig je leta 2006 izdana *Skrivnost* avtorice Rhonde Byrne. Osnovna ideja teksta sloni na fenomenu zakona privlačnosti: kar čutimo, privlačimo; kar mislimo, se bo zgodilo. Na tej točki se ne bomo spuščali v kontroverznost tega fenomena, je pa knjiga odličen primer, kako se na področju pozitivne psihologije ustvarjajo veliki dobički. Knjiga je bila prevedena v 52 jezikov, prejela 4 nazive *bestsellerja* pri *The New York Times* ter presegla 30 milijonsko naklado. (The Secret 2017) Knjiga je prepletena z raznimi inspiracijskimi citati, skozi tekst pa nam avtorica s sodelavci razkrije skrivnosti kako do

zdravja, denarja, sveta, odnosov, življenja in do nas samih. Že na uvodnih straneh pa nam je jasno, da nas bo s pozitivno vsebino nabita knjiga naučila, kako biti srečen na pravi način in kako tja priti. Byrneova nas vpraša: »Ali si želite verjeti in vedeti, da je vaša življenjska izkušnja v vaših rokah in da lahko pride v vaše življenje samo dobro, ker tako razmišljate? Imate izbiro in karkoli se odločite razmišljati, to bo postalo vaša življenjska izkušnja.« (Byrne 2006, 28) Knjige nam niti ni potrebno v celoti prebrati, da dobimo splošen vtis, da nas avtorji terorizirajo s pozitivnimi mislimi in obsojajo pojav negativnih vzorcev v naših glavah. Na primer: »Nemogoče se je počutiti slabo in hkrati imeti dobre misli,« (Byrne 2006, 43) slabih sto strani pozneje avtorica še vedno melje isto: »Morate spremeniti svoj fokus in začeti razmišljati o stvareh, ki vas delajo čudovite. Išcite pozitivno v vas. Ko se osredotočite na te stvari, vam bo zakon privlačnosti pokazal še več čudovitih stvari o vas. Privlačite tisto, kar mislite.« (Byrne 2006, 120) Pa seveda nebuloze, kot je ta: »Zaradi hrane se ne boste zredili, dokler si ne boste mislili, da se lahko zaradi hrane zredite.« (Byrne 2006, 59) Slednji citat smo dodali le kot zanimivost, da se tako prepričamo, kako zelo malo smisla in znanstvene osnove ima eden izmed najbolj prodajanih priročnikov za samopomoč. Kot smo že dejali, nič ni narobe s tem, da si želimo boljše počutiti in se potruditi, da izboljšamo kvaliteto svojega življenja. Vendar pa pozitivna psihologija in priročniki za samopomoč s tako invazivnim in arogantnim diskurzom niso več koristni, saj, še posebej je to vidno pri *Skrivnosti*, smo si krivi popolnoma sami, če nam ne uspe. Če nam ne uspe s pozitivnimi mislimi privlačiti sreče, če nam ne uspe s pozitivnim odnosom najti ljubezni, če nam zaradi negativnih misli med prsti spolzi denar.

V največji spletni knjigarni na svetu Amazon visoko rangira malo manj intenziven priročnik kot *Skrivnost* z naslovom *You're a Badass: How to Stop Doubting your Greatness and Start Living an Awesome Life*, avtorice Jen Sincero. Ta v uvodu zapiše: »Ta knjiga je o tem, da razčistimo, kaj vas osrečuje in kaj vas najbolj poživlja, ter nato to ustvariti, namesto pretvarjati se, da tega ne morete imeti. Ali da si tega ne zaslužite. Ali da ste pogoltni egomanijaški bedak, ki si želi več, kot že ima. Ali pa da poslušate očeta in teto Marijo o tem, kar *bi morali* početi.« (Sincero 2013, 12) Sincero lovi bralce v past z zanimivim in osvežilnim naslovom, vendar pa po le nekaj straneh ugotovimo, da tudi ona, z nepotrebnim vulgarnim jezikom, od nas zahteva nasmeh in dobro voljo: »Gre za to, da imate jajca pokazati se kot najsvetlejša, najsrečnejša in najbolj carska verzija samega sebe, kakorkoli to že zgleda za vas. Dobra novica pa je, da boste to verzijo dosegli, morate storiti samo eno preprosto stvar: preiti morate z železi si spremeniti svoje življenje k odločiti se spremeniti vaše življenje.« (Sincero 2013, 3) S proaktivnostjo bomo postali svoja najboljša verzija. Ali pa nemara obogateli, tako kot je avtorica, ki zelo odkrito

zapiše, da ji pisanje priročnikov omogoča luksuzna potovanja. Če je njej uspelo, bo tudi vam. Če vam uspe, se ji zahvalite, če vam spodleti... no, smo pa sami svoje sreče kovač.

V letu 2017 v prodaji zmagujejo priročniki z naslovi, ki s pogovornim jezikom pritegnejo mogoče tudi tiste, ki po tovrstnih policah ne posegajo. Med njimi najdemo še enega takega. Gre za knjigo Marka Mansona z naslovom *The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*. Že naslov sam pove, da se avtor ne strinja in celo nasprotuje pozitivno nabitim priročnikom na policah knjigarn. *Bestseller* na marsikateri lestvici, med drugim ga The New York Times in Amazon uvrščata v vrh najbolj prodajanih knjig leta 2017. (The New York times 2017, 25. september; Amazon 2017, 25. september) Vendar pa kljub temu, da avtor pravi, da »konvencionalni življenjski nasveti – vse pozitivne in samopomoč zadeve, o katerih venomer poslušamo – so dejansko obsedeni s tem, kar nam *manjka*. Osredotočajo se na to, *kar mi sami menimo, da so naše pomanjkljivosti in naša bodoča razočaranja*, in jih nato potencirajo za nas.« (Manson 2016, 4) je to še vedno le knjiga za samopomoč, čeprav z osvežilnim pristopom.

Priročnike bi lahko analizirali v nedogled, saj jih je zares veliko. Od takšnih, ki svojo lekcijo zavijejo v zgodbo kot npr. *Jej, ljubi, moli* avtorice Elisabeth Gilbert, pa do takšnih, ki čisto preprosto naštevajo posamezne korake, kot recimo kontroverzni pastor iz Združenih držav Amerike v knjigi *Your Best Life Now: 7 Steps to Living at your Full Potential*, Joel Osteen.. Predstavili smo le tri, kljub temu pa lahko povzamemo industrijo, ki se je oblikovala okrog koncepta pozitivne psihologije. Ugotovili smo torej, da potrebujemo pozitiven odnos, izogibati se moramo negativnim čustvom, biti moramo proaktivni in pripravljeni moramo biti prevzeti krivdo za neuspeh pri iskanju sreče ter nadgradnji svojega življenja. Celotna samopomoč industrija sloni na istih idejah, nekatere z več znanstvenimi argumenti in druge s popolnoma nobenim znanstvenim argumentom pozivajo k pozitivnemu razmišljanju.

3.3 Družbena omrežja

Pozitivno razmišljanje in dokazovanje srečnosti pa najdemo tam, kamor se zateka vse več ljudi. To so družbena ali socialna omrežja ali virtualne skupnosti, ki so eden izmed glavnih prostorov izražanja in druženja, pa četudi se nahajajo v medmrežju. Najbrž je odveč omenjati, kako zelo popularne so skupnosti kot so Facebook, Twitter, Instagram in druge. Milijonske množice so del teh skupnosti. Spremenile so življenja večine, tudi tistih, ki niso del spletnih skupnosti ali si vsaj niso želeli biti. Virtualni svet in njegove komponente imajo množico definicij in

opredelitev, ki za nas trenutno nimajo velikega pomena. Za nas je pomembno, da vemo, da so to novi načini komuniciranja, ki tudi drugače vplivajo na posameznike: Mirjana Ule pravi, da »novi načini komuniciranja pomenijo grožnjo z novimi oblikami ujetosti, omejitev, ovir ter obet novih načine socialne interakcije in komuniciranja me ljudmi.« (Ule 2009, 148) Poglejmo si, ali lahko s kvantitativno metodo uporabe anketnega vprašalnika izvemo, kako sta povezana uporabnik družbenega omrežja, bolj natančno Facebooka, in občutek sreče.

3.3.1 Vpliv družbenih omrežij na srečo uporabnikov

Na spletu je nepregledna množica vsebin, katerih sporočila pri uporabnikih izzovejo nepregledno množico odzivov. Nas zanima, kako družbena omrežja vplivajo na mnenje o kvaliteti življenja in o lastni sreči. Uporabniki se ob vsakem obisku teh skupnosti namreč srečujejo z objavami ostalih uporabnikov, jih pasivno konzumirajo, reakcije pa so lahko vse prej kot pasivne. Glede na popularnost in razširjenost virtualnih skupnosti, so postale popularne tudi razne raziskave teh skupnosti in nekatere izmed njih zanima, kako vplivajo na (ne)srečo posameznika. Ena izmed teh raziskav je bila izvedena v nemškem Leibnizu, kjer so ugotavljali, kakšni so čustveni odzivi uporabnikov ob uporabi Facebooka. *The emotional responses of browsing Facebook: Happiness, envy and the role of tie strength*, avtoric Ruyoun Lin in Sonje Utz je pokazala, da so pozitivna čustva bolj poudarjena od negativnih. »Uporabniki so srečni po branju pozitivnih objav svojih Facebook prijateljev in še bolj srečni, če dobre novice pridejo s strani trdnega odnosa. Medtem pa so občutki zavidanja predvideni predvsem zaradi posameznikovih osebnih karakteristik kot npr. nizka samopodoba in ne zaradi trdnosti odnosa.« (Lin in Utz 2015, 32) To so rezultati, ki temeljijo na momentalnem opisu svojih čustev, torej kako se uporabniki počutijo še isti trenutek, ko vsebine pregledujejo. Na dolgi rok, pa so rezultati prej drugačni. Iz prejšnjih raziskav sta Lin in Utz ugotovili, da več časa, kot so uporabniki namenili raziskovanju po Facebooku, slabše je bilo njihovo počutje, predvsem zaradi občutka krivde ob prokrastinaciji. (Sagioglou in Greitmeyer v Lin in Utz 2010, 30) Podatek, ki smo ga iskali in skušali dokazati pa pravi: »Biti izpostavljen novicam na Facebooku lahko sproži občutke zavidanja.« (Krasnova in drugi v Lin in Utz 2010, 30) Raziskava Krasnove in sodelavcev pod naslovom *Envy on Facebook: A hidden threat to to users' life satisfaction?* je 357 sodelujočih izprašala o čustvenih reakcijah po uporabi Facebooka, predvsem jih je zanimalo sproženo zavidanje. Zanimivo so tri najbolj pogoste teme objav, ki sprožijo zavidanje, potovanja, medosebni odnosi in sreča. (Krasnova in drugi 2013, 7)

Glede na podatke, se lahko vprašamo, ali to zavidanje vprašanih povzroči njihovo dokazovanje, da so lahko tudi oni tako srečni? Dolžnost biti srečen za druge se prenaša tudi v medmrežje, zato lahko sklenemo, da tudi na družbenih omrežjih dolgujemo drugim biti srečni. Facebook in njegovi uporabniki so le še ena izmed avtoritet, ki nam narekuje, kaj je dobro življenje, kako biti srečen in nas obsoja, če smo preveč ali premalo srečni. Ravno zato je na družbenih omrežjih toliko dokazovanja, da sledimo družbi, da smo enako ali še bolj srečni in da obvladujemo svojo usodo. Kot je Bruckner dejal, moramo od življenja iztržiti največ in slediti drugim, če pa nam to ne uspe, se moramo kaznovati in narediti nesrečne. (Bruckner 2004, 20) To kaznovanje pa ima na družbenih omrežjih prav gotovo obliko zavidanja.

3.3.2 100 Happy Days Project

Že nekaj let na spletu poteka poseben projekt, ki ima po našem mnenju precej opraviti z dokazovanjem sebi in ostalim na družbenih omrežjih, da smo srečni. Si lahko srečen 100 dni zapored? Tako se glasi vprašanje projekta 100 Happy Days Project. Projekt je začel v Ukrajini rojeni Švicar po imenu Dmitry Golubnichy. Njegov začetni cilj je bil skromen, saj si je želel sreče le zase. Sčasoma pa je srečo želel trositi po celem svetu. Danes projekt vodi nevladna organizacija 100 Happy Days, ki trdi, da je bilo do sedaj v projekt vključenih več kot 8 milijonov ljudi iz 180 držav. (100 Happy Days 2017) Kaj torej ta projekt je in kaj je njegov namen?

Živimo v času, ko so naši natrpani urniki postali nekaj, s čimer se hvalimo. Medtem ko se hitrost življenja veča, je vedno manj časa za uživanje v trenutku. Sposobnost spoštovanja trenutka, okolja in sebe, je prva stopnička za srečo človeka. 71% ljudi je poskusilo tekmovati v tem izzivu, vendar jim ni uspelo, za to pa so krivili pomanjkanje časa. Ti ljudje preprosto niso imeli časa za srečo. Ga imaš ti? (100 Happy Days)

Iz glavnega opisa projekta ne izvemo veliko, le to, da srečo enačijo z uživanjem in da je 71% procentov (katerih?) ljudi obupalo nad srečo, naj poskusimo ne biti med temi obupanci. Celoten projekt je izpeljan preko socialnih omrežij kot so Facebook, Instagram Twitter ipd. Vsak dan 100 dni zapored morajo prijavljeni na enem izmed teh omrežij objaviti fotografijo, na kateri so srečni ali na kateri je stvar, ki jih je tisti dan osrečila. Da je stvar postala viralna, so projektu dodali obvezen ključnik #100happydays. Sedaj smo že seznanjeni, da je sreča popoln koncept, ki določenim osebam/skupinam prinese ali nadzor ali pa dobiček. Pri tem projektu se je mogoče res začelo precej nedolžno, dokler ni ustanovitelj skočil na vagon dobičkonosne pozitivne psihologije. Danes se lahko včlanimo v fundacijo in kupimo spletni tečaj sreče. Cena tečaja je

pred samim začetkom skrivnost, saj se cena giblje med 0\$ in 1000\$. Na spletni strani poudarijo, da gre za samoiniciativno učenje in sledenje tečaju, zato je od nas samih odvisno, koliko bomo 'napredovali' in koliko dni se bomo trudili biti srečni. Na prodaj je tudi foto album z vsemi našimi na splet naloženimi srečnimi fotografijami, ki ga lahko za dodatnih par deset dolarjev naročimo po uspešno opravljenem 100-dnevnem izzivu. Seveda obstaja tudi knjiga *Can You Be Happy for 100 Days in a Row?: The #100HappyDays Challenge*, v papirnati in kindle obliki, ki jo lahko v Amazon knjigarni naročimo za približno 10\$. Projekt, ki se je torej začel iz želje po dobrobiti za čim večje število ljudi, sedaj služi lepe vsote denarja. Fundacija sicer trdi, da se ves izkupiček od prodaje povrne v fundacijo za nadaljnje prinašanje sreče čim večjemu številu ljudi po svetu. (100 Happy Days 2017)

Precej nedolžno zgleda ta projekt in glede na število udeležencev 100-dnevnega izziva, jim je uspelo pritegniti pozornost in postaviti srečo v fokus vsakdana marsikaterega uporabnika družabnih omrežij. Sicer v osnovi ni nič z željo po sreči, ki stoji za projektom. Je pa problem projekta jasen: če v izzivu ne uspemo, je krivda na nas. V prejšnjih poglavjih smo govorili, kako je vsak posameznik odgovoren za svoj neuspeh pri biti srečen in imeti dobro življenje, kljub temu, da so pravila in norme na posameznika vsiljena s strani družbe oz. avtoritet. Pri tem projektu gre za isti koncept. Dokazovanje sebi in še pomembneje drugim, da nam uspeva biti srečni. Na spletu se najde več poročil o neuspehu pri izpolnjevanju izziva, enega izmed njih je napisala pisateljica za britanski *The Telegraph*, Radhika Sanghani. V članku zapiše: »Nisem si mogla predstavljati, da bodo moji prijatelji moje objave označili za nadležne in mene označili za obsedeno z družbenimi omrežji, in niti tega, da se bom počutila krivo, če sem slučajno pozabila objaviti fotografijo.« (Sanghani 2014, 16. julij) Občutek krivde ob neuspehu je toliko večji, saj udeleženci dnevno in javno objavljajo srečne trenutke, torej je tudi neuspeh javen. Poraja pa se nam vprašanje: ali deljenje naše sreče le-to intenzivira? Ali smo zares bolj srečni, če vsak trenutek, ki naj bi bil srečen, delimo z javnostjo? Morda je projekt uspešen tudi na račun generacije, ki na spletu išče potrditev in priznanje, česar pa ne moremo enačiti s srečo.

3.4 Srečni potrošniki

Družbena omrežja so dober medij za širjenje prepričanj in vrednot. Odličen medij pa so tudi množični mediji in oglaševanje, ki ustvarjajo sreče potrošnike. Želja po individualnosti, želja po biti boljši in srečnejši, želja po pripadanju a hkrati biti boljši od ostalih – tem željam ugodijo potrošnja. Kako zelo jim želi ugoditi, lahko opazimo na primeru personaliziranih oglasov na prej omenjenih družbenih omrežjih. Pomembno je, da se uporabnik oz. v očeh avtoritet,

potrošnik, počuti zadovoljenega in seveda srečnega. »Potrošnikova sreča in vzhičenost naj bosta torej čim večji in naj trajata karseda dolgo. Ker pa se takšna evforična stanja v dejanskem življenju nenehno izmikajo, prevladujoča potrošniška praksa sebstva postane imaginacija. Collin Campbell namreč bistva potrošniškega sebstva ne vidi v materializmu in posedovanju, temveč v izkušnji užitka v imaginaciji, ki ga slednja omogoča.« (Zevnik 2007, 91) Lutharjeva še dodaja, da je: ».../ iskanje ugodja v potrošnji /.../ tesno povezano s sposobnostjo anticipacije prihodnosti. Objekt in realizacija sta potisnjena v prihodnost (ali drugost: ko bom shujšala, si bom kupila...) in tako oblikuje stanje prijetnega neugodja. Potrošnja ni izraz statusnega materializma in želje po lastnini, temveč izraža romantično hrepenenje postati drugi. (Luthar v Zevnik 2007, 92)

Podjetja in znamke prodajajo čustva, prodajajo doživetje. Ni nam potrebno prav dolgo raziskovati, da najdemo oglaševalske kampanje, ki v ospredje postavijo ravno srečo.

3.4.1 Srečni oglasi

Eno izmed najbolj razširjenih podjetij na svetu je prav gotovo Coca-Cola. V podjetju se dobro zavedajo, kako pomembno je, da potrošniki znamko enačijo z določenimi čustvi. Cola-cola je v preteklosti imela več kampanj in posameznih oglasov, katerih slogan je bil jasen – gazirani napitek v rdeči vas bo osrečil. Ena izmed večjih kampanj uporablja ključnik, da se sporočilo razširi med čim več ljudi, #MakeItHappy. Kampanjo so uspešno lansirali v svet med tekmo ameriškega nogometa, ko je bilo pred televizijskimi ekrani milijonska množica. Njihov cilj je bil: ».../ navdahniti Ameriko, da postane kolektivna pozitivna sila.« (Moye 2015, 26. januar) Ob božiču je poznana njihova kampanja s sloganom *Deli srečo*, v originalu *Give a Little Happiness*. Korak dlje pa je šla britanska veja podjetja CocaCola, saj je njihov slogan *Izberi srečo* ali v izvirniku *Open Happiness*. Multinacionalka ima dovolj dobička, da lahko sama naroča raziskave o sreči. Kot smo videli v prejšnjih poglavjih, ni velika skrivnost, da podjetja in vlade krojijo takšne raziskave v svojo korist. Če torej rezultati raziskave pokažejo, da je največja vrednota vprašanih družina, potem se ne moremo čuditi, da bo naslednja kampanja v središče postavilo družino. Ob pločevinki te gazirane pijače v krogu družine nam sreča ne bi smela uiti.

Navedli smo le en primer, materiala za analizo pa je zares veliko. V praktično vsakem televizijskem oglasu gledamo nasmejane in vesele ljudi, ki uživajo v stvareh in trenutkih, ki naj bi osrečevale množice. Družinsko življenje, prijatelji in čas zase so le nekatere izmed vrednot, ki se jih stalno utrjuje preko medijev.

4 SKLEP

Pri pisanju magistrskega dela smo odkrili precej stvari, katerih nismo pričakovali in hkrati potrdili našo mračno napoved, da sreča ni le tisto, kar se sveti. Brali smo zanimive tekste in izvedeli za mnogo raziskav na področju dobrega počutja. Vendar pa si nismo predstavljali, da je to področje že tako razvejano in raziskano. Želeli smo vključiti čim več pogledov na obravnavano temo, vendar smo se odločili predstaviti nam najbolj zanimive in relevantne. Z zanimanjem čakamo in spremljamo, v katero smer so bo razvijalo raziskovanje sreče in dobrega počutja. Do sedaj se je tista romantična ideja sreče že skoraj izgubila v okoriščevalskem neoliberalnem okolju, v katerem danes živimo. Naša predvidevanja na tej točki sicer niso pomembna, kljub temu, da malce zaskrbljeni zremo v prihodnost. Za enkrat pa naj le potrdimo oz. ovržemo naše hipoteze.

Naš prvi cilj je bil predstaviti kako v zahodni družbi danes in v zadnjih nekaj desetletjih doživljamo in definiramo srečo. Pogledali smo si definicije in opredelitve različnih avtorjev, tudi do klasične filozofije smo pristopili, da bi lahko bolje razumeli koncept sreče, kot se ga opredeljuje danes. Ugotovili smo, da so se že v klasični Grčiji spraševali, kako dobro živeti.

Danes pa najdemo vse več akademikov in raznih strokovnjakov, ki jih zanima kritično ovrednotenje koncepta sreče. Predstavili smo Simone de Beauvoir, Sarah Ahmed in Luko Zevnika. Drugi cilj je bil pokazati, kako sreča velja za pozitivno in neproblematično, vendar da ima lahko tudi negativne razsežnosti. Predstavili smo opis srečne osebe po Veenhovnu in že takoj lahko dokazali, kako so takšne definicije problematične. Izkaže se namreč, da je sreča danes privilegij in da je potrebno biti srečen na pravi način. Po Brucknerju smo povzeli zanimive paradokse, ki se porajajo ob nujnosti sreče. Tudi ti so pokazali, da družba lovi nekaj, kar je zelo abstraktno, ter da se ob ulovu takoj pojavi frustracija, saj smo potešili naše želje po sreči.

V povezavi z drugim ciljem je bil naš tretji cilj potrditi, da družba motivira posameznike z obljubo sreče na tak način, da od njih pričakuje in zahteva vložen trud in voljo. Ugotovili smo, da sreča ni le nekaj, kar se slučajno pojavi. Od posameznikov se zahteva, da so pri zasledovanju proaktivni, da si moramo želeli biti srečni ter se kaznovati, če nam sreče ne uspe doseči. Sami sebi sodimo ob neuspehu, saj je sreča postala norma in vrednota, ki jo moramo doseči. Pisali smo tudi o družbenem pritisku na posameznika, saj njegova srečnost pomembno pripomore k uspehu družbe, razvoju ekonomije in utrjevanju neoliberalnih idej. S pomočjo Sama Binkleya smo pokazali, kako se avtoritete pod pretvezo skrbi za posameznike, zares le okoriščajo, gradijo stabilno in nekonfliktno družbo, katere člani so srečni in ubogljivi potrošniki.

V empiričnem delu naloge smo izpolnili zadnja dva cilja predstaviti in analizirati mesta, kjer se sreča pojavlja. Raziskave, ki smo jih omenili, utrjujejo prisotnost sreče v vsakdanu, saj že v osnovi opredeljujejo dejavnike, ki naj bi nas osrečili. Hkrati smo ugotovili, da je zelo preprosto avtoritetam speljati te raziskave na svoj mlin. Skratka, te raziskave niso vprašljive le z metodološkega vidika, temveč tudi z etičnega. Za prvo raziskovalno vprašanje smo se spraševali: ali je mogoče meriti srečnost, če je definicija subjekta tako nejasna? In če da, ali so rezultati teh meritev reprezentativni, glede na ohlapno opredeljenost subjekta. Sklenemo lahko, da se srečo da meriti, vendar so po našem mnenju pristopi in metodologije preveč preprosti, neopredeljeni in površni, da bi lahko rezultate lahko vzeli kot reprezentativne za celotno družbo. Potrdimo torej našo prvo hipotezo, da v raziskavah, v katerih posamezniki samoocenjujejo svoj nivo srečnosti, ne moremo priti do objektivnih rezultatov in jih težko apliciramo na celotno družbo. Tudi drugo hipotezo lahko potrdimo, saj posamezniki v kvantitativnih raziskavah samoocenjujejo lastni nivo srečnosti na takšnega, kakršen naj bi po družbenih merilih bil. Že s tem, ko v vprašalnik ali v enačbo za izračun srečnosti postavimo določene dejavnike, damo sodelujočim v raziskavi vedeti, kaj je pomembno in kaj potrebujejo za doseganje sreče.

Na koncu lahko potrdimo še našo najbolj pomembno in zanimivo tezo in sicer, da je sreča prisilna, njen status pa se utrjuje v industriji sreče. Do tega zaključka smo prišli z dokazom, da neoliberalna družba v vsem išče korist in trenutno je eno izmed njenih najbolj pomembnih področij področje dobrega počutja. Če se posamezniki dobro počutijo in so srečni, je družba bolj stabilna, družbeni napredek je opazen, hkrati pa se posameznike zaposli z ukvarjanjem s samim seboj potisnjenim v hedonistično potrošništvo in od preloma tisočletja dalje tudi v nenehno zasledovanje sreče.

5 LITERATURA

100 Happy Days Project. 2017. Dostopno prek: <http://100happydays.com/sl/> (27. september 2017).

Ahmed, Sara. 2007a. The Happiness turn. *New Formations* 63: 7 – 15.

---. 2007b. Multiculturalism and the promise of happiness. *New Formations* 63: 121 – 138.

---. 2010. *The Promise of Happiness*. Durham: Duke University Press.

Amazon. 2017. Dostopno prek: <https://www.amazon.com/gp/bestsellers/2017/books> (27. september 2017).

Bastian, Brock, Medalline Lee Pe in Peter Kuppens. 2017. Perceived social pressure not to experience negative emotion is linked to selective attention for negative information *Cognition and Emotion* 31 (2): 261 – 268.

Binkley, Sam. 2007. Governmentality and Lifestyle Studies. *Sociology Compass* 1 (1): 111 – 126.

---. 2011. Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity* 4: 371 – 394.

---. 2015. *Happiness as enterprise: an essay on neoliberal life*. New York: State University of New York Press.

Bruckner, Pascal. 2004. *Nenehna vzhičenost. Esej o prisilni sreči*. Ljubljana: Študentska založba.

Byrne, Rhonda. 2006. *The Secret*. London: Simon and Schuster.

Crawford, Richard. 1980. Healthism and the Medicalization of Everyday Life. *International Journal of Health Services* 10 (3): 365 – 388.

Davies, William. 2015. *The happiness industry: how the government and big business sold us well-being*. London: Verso.

De Beauvoir, Simone. 1989. *The Second Sex*. London: Lowe and Brydone (Printers) Ltd.

Deaton, Angus in Daniel Kahneman. 2010. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS* 107 (38): 16489 – 16493.

Diener, Ed in Eunkook M. Suh, ur. 2000. *Culture and subjective well-being*. Boston: MIT Press.

Eid, Michael in Randy J. Larsen, ur. 2008. *The science of subjective well-being*. New York, London: The Guilford Press.

Foroohar, Rana. 2007. Money vs. Happiness: Nations Rethink Priorities. *Newsweek*, 4. April. Dostopno prek: <http://www.newsweek.com/money-vs-happiness-nations-rethink-priorities-97465> (27. september 2017).

Gilbert, Elisabeth. *Jej, ljubi, moli*. Ljubljana: Učila International.

Helliwell, John, Richard Layard in Jeffrey Sachs. 2017. *World Happiness Report 2017*. Dostopno prek: <http://worldhappiness.report/ed/2017/> (27. september 2017).

Happy Planet Index. Dostopno prek: <http://happypplanetindex.org/> (27. september 2017).

Houtman, Dick, Stef Aupers in Willem de koster. 2011. *Paradoxes of Individualization: Social Control and Social Conflict in Contemporary Modernity*. Farnham: Ashgate.

Krasnova, Hanna, Helene Wenninger, Thomas Widjaja in Peter Buxmann. 2013. Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction? *Wirtschaftsinformatik Proceedings* 92: 1477 – 1491.

Layard, Richard. 2006. *Happiness: Lessons from a New Science*. London: Penguin.

Lin, Ruyoun in Sonja Utz. 2015. The emotional responses of browsing Facebook: Happiness, envy and the role of tie strength. *Computer in Human Behavior* 52: 29 – 38.

Manson, Mark. 2016. *The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*. New York: HarperCollins Publishers.

Matthews, Gordon in Carolina Izquierdo, ur. 2009. *The Pursuits of Happiness: well-being in anthropological perspective*. New York, Oxford: Berghahn Books.

Moye, Jay. 2017. #MakeitHappy: Coca-Cola's big game ad to champion online positivity. Dostopno preko: <http://www.coca-colacompany.com/stories/makeithappy-coca-colas-big-game-ad-to-champion-online-positivity> (27. september 2017).

Osteen, Joel. 2015. *Your Best Life Now: 7 Steps to Living at your Full Potential*. New York: FaithWords.

Rustin, Susan. 2012. Can happiness be measured? *The Guardian*, 20. julij. Dostopno prek: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2012/jul/20/wellbeing-index-happiness-julian-baggini> (27. september 2017).

Sanghani, Radhika. 2014. #100HappyDays? I ended up feeling miserable. *The Telegraph*, 16. Julij. Dostopno prek: <http://www.telegraph.co.uk/women/women-s-life/10968769/100HappyDays-viral-Twitter-trend-I-ended-up-miserable.html> (27. september 2017).

Schoch, Richard. *The Secrets of Happiness: Three Thousand Years of Searching for the Good Life*. New York: Scribner.

Seligman, Martin. 2011. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing*. New York: Free Press.

Sincero, Jen. 2013. *You're a Badass: How to Stop Doubting your Greatness and Start Living an Awesome Life*. Philadelphia: Running Press.

The New York Times. 2017. Dostopno prek: <https://www.nytimes.com/books/best-sellers/advice-how-to-and-miscellaneous/?module=DropDownNav&action=click®ion=navbar&contentCollection=Books&version=Nonfiction&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.si%2F&pgtype=Reference> (27. september 2017).

The Secret. 2017. Dostopno prek: <http://www.theseecret.tv/> (27. september 2017).

Ule, Mirjana. 2009. *Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Veenhoven, Ruut. 1997. Advances in Understanding Happiness. *Québécoise de Psychologie* 18: 29 – 74.

World Happiness Report. Dostopno prek: <http://worldhappiness.report/> (27. september 2017).

Zevnik, Luka. 2011. *Proučevanje sreče: na križišču med kulturo in razmerji moči*. Doktorska disertacija. Dostopno prek: http://dk.fdv.uni-lj.si/doktorska_dela/pdfs/dr_zevnik-luka.PDF (27. september 2017).

Zevnik, Luka. 2014. *Critical Perspectives in Happiness Research The Birth of Modern Happiness*. Cham: Springer.

Zevnik, Luka. 2014. Sreča v kontekstu decembrskih praznovanj. (Od) Advent(a) proti porabniškemu veselemu decembru. *Praznična večglasja: prazniki in oblikovanje skupnosti na Slovenskem*, ur. Ingrid Slavec Gradišnik, 109-131. Ljubljana: Znanstvena založba filozofske Fakultete.

Zgonik, Staš. 2016. Kovači sreče. *Mladina*, 29. januar. Dostopno prek: <http://www.mladina.si/172239/kovaci-srece/> (27. september 2017).