

Łukasz Jach

W KIERUNKU SZCZĘŚCIA

Co psychologia ma do powiedzenia na temat bycia szczęśliwym?

WSTĘP

Ludzkość snuje rozważania na temat szczęścia od zawsze. Jego naturę próbowali poznać tacy filozofowie jak Sokrates, Arystoteles, Mill czy Tatarkiewicz. Zresztą każdy z nas ma w tym temacie wiele do powiedzenia. W „Małej księdze przysłów” znajduje się dwadzieścia dziewięć porzekadeł na temat tego jak być szczęśliwym, jak nie być, co daje szczęście, a co je zabiera. Czasem przekornie, czasem refleksyjnie, ale jednak wokół najważniejszego podstawowego tematu. O znaczeniu szczęścia w ludzkim życiu świadczą ponadto półki księgarń, uginające się pod ciężarem poradników mających rzekomo zawierać doskonale recepty na jego osiągnięcie. Refleksji nad szczęściem towarzyszy zainteresowanie psychologów skupionych na pozytywnej stronie ludzkiej psychiki. Czym jest osobiste poczucie szczęścia? Co nas uszczęśliwia? Z czym wiąże się życiowa satysfakcja, a z czym jej brak? – to tylko niektóre pytania, na które próbuje znaleźć odpowiedź *psychologia pozytywna*. Niniejszy artykuł przedstawia wybrane koncepcje rozwijane na jej gruncie. Dobrnijcie szczęśliwie do końca...

EWOLUCYJNE KONCEPCJE SZCZĘŚCIA

Według psychologów ewolucyjnych odczuwanie zadowolenia lub przykrości spełniało ważną adaptacyjną rolę w rozwoju naszego gatunku. Proponowane wyjaśnienia pozwalają odpowiedzieć na pytanie, dlaczego odczuwane stany pozytywne zwykle szybko przemijają, zaś stany negatywne wydają się nie mieć końca. Zorientowani ewolucyjnie psychologowie twierdzą, że pozytywne i negatywne emocje służą mobilizacji konkretnych zachowań. Odczuwany strach, złość czy smutek mają pobudzać nas do działania, od którego może zależeć nasze „być albo nie być”. Mówią: „Zmień coś! Uciekaj lub atakuj! Bądź czujny!”. Zupełnie inaczej sytuacja ma się z emocjami pozytywnymi, powiązanych z osiągnięciem konkretnego celu. Zaspokojenie potrzeb snu, jedzenia czy uprawiania seksu sprawia, że odczuwamy przyjemność i zadowolenie. Dlaczego jednak trwa to tak krótko? Otóż według psychologów ewolucyjnych długotrwałe odczuwanie szczęścia sprawiałoby, że przestalibyśmy zwracać uwagę na sygnały ze środowiska, co mogłoby znacznie zmniejszyć

nasze szanse przetrwania. Dla naszych przodków oznaczałoby to spotkanie z drapieżnikiem lub maczugą; dla nas – oblanie kolokwium lub wyrzucenie z pracy.

Z punktu widzenia psychologii ewolucyjnej na nasze samopoczucie wpływa również fizyczne otoczenie. Mając do wyboru fotografie przedstawiające krajobraz naturalny lub sztuczny, ludzie częściej jako atrakcyjny wskazują pierwszy z nich, zwłaszcza jeśli przypomina on afrykańską sawannę. Dlaczego? Afrykańska sawanna jest kolebką ludzkości, dlatego nasze mechanizmy psychiczne preferują właśnie takie otoczenie. Gatunek *Homo sapiens* istnieje od tysięcy lat; silnie przekształcone przez człowieka środowisko miejskie liczy sobie lat kilkaset. Nic więc dziwnego, że w miejskiej dżungli tak często odczuwamy dyskomfort i „instynktownie” pragniemy wyjazdu na łono natury.

NA DRODZE DO PRYWATNEGO SZCZĘŚCIA

Choć wiele wskazuje na to, że czynniki biologiczne odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu się naszego dobrego samopoczucia, istnieją także inne ważne aspekty wpływające na jego poziom. Oto niektóre z nich.

„Pieniądze szczęścia nie dają” mówi stare porzekadło. W świetle wyników badań psychologów jest ono prawdziwe jedynie częściowo. Okazuje się bowiem, że choć do pewnego momentu wzrost dochodów faktycznie prowadzi do podwyższania się odczuwanego dobrostanu, w pewnym momencie dochodzi do przerwania tej zależności. Niniejszą sytuację można wyjaśniać na kilka sposobów. Przyjmijmy, że szczęście wynika z pofolgowania swoim potrzebom, a one mogą być zaspokajane właśnie przy pomocy pieniędzy. Dobrostan będzie rosł do momentu, kiedy środki materialne nie są w stanie nasycić większej ilości potrzeb. Inne wyjaśnienia dostarczają rozważania nad możliwymi negatywnymi konsekwencjami bogacenia się, takimi jak stres w pracy, brak czasu, presja otoczenia czy zanieczyszczenie środowiska związane z powiększaniem majątku członków społeczeństwa. Osiągany wysoki dochód zaspokaja jedne potrzeby, ale prowadzi też do powstawania kolejnych.

Ciekawym zjawiskiem związanym z procesem poszukiwania życiowego szczęścia jest tzw. „hedonistyczny młyn”. Człowiek dążący do pewnego celu często posługuje się idealizacją i uważa, że jego osiągnięcie faktycznie uczyni go szczęśliwym. W naszej naturze leży jednak tendencja do szybkiego przyzwyczajania się do osiągniętego stanu, nawet jeśli wcześniej był on uważany za najlepszy z możliwych. Może pojawiać się zatem frustracja wynikająca z braku harmonii między zamierzeniem a tym, co w rzeczywistości zostało osiągnięte. Na horyzoncie pojawia się zaś kolejny, „idealny” cel. Ten niekończący się proces dochodzenia do celów, rozczarowania i wybierania kolejnych nie tylko nie sprzyja

osiągnięciu osobistego poczucia szczęścia, ale również negatywnie wpływa na ogólną kondycję organizmu. Zachowujmy więc dystans do swoich pragnień i zastanówmy się, na ile ich realizacja jest nam faktycznie potrzebna.

Wśród psychologów pozytywnych są i tacy, którzy uważają, że odczuwane zadowolenie z życia w dużym stopniu wiąże się z tym, co spotyka nas w codziennych, na pozór mało znaczących sytuacjach. W pewnym eksperymencie, chcąc zbadać deklarowany poziom zadowolenia z życia, pozwalano badanym doświadczyć chwilowej, drobnej satysfakcji wynikającej ze znalezienia niewielkiej sumy pieniędzy. Okazuje się, że osoby przypadkowo znajdujące 10-centową monetę deklarowały znacząco wyższy poziom zadowolenia z całego życia. Chcąc osiągnąć szczęście w skali *makro* warto więc pielęgnować zadowolenie również w skali *mikro*. Spotkanie z przyjaciółmi, randka, wyjście do kina czy dobra kolacja pomagają osiągać chwilowe zadowolenie. A przecież z drobnych momentów składa się całe życie.

Czytając niniejszy artykuł można dojść do przekonania, że szczęście daje się rozłożyć na drobne elementy, w pełni podlegające świadomej kontroli. By odczuwanie życiowego zadowolenia było czymś oczywistym, wystarczy je tylko odpowiednio dopasować. Nic bardziej mylnego! Można się przekonać o tym na podstawie badania przeprowadzonego przez Norberta Schwartza. Wraz ze współpracownikami dzwonił on w słoneczne lub deszczowe dni do losowych osób i pytał o zadowolenie z życia. Podczas rozmów prowadzonych w dni słoneczne badacze otrzymywali więcej ocen świadczących o wysokim zadowoleniu z życia, niż w dni deszczowe. Okazuje się jednak, że efekt „pochmurnego dnia” można zniwelować poprzez zwrócenie uwagi rozmówcy na to, że jego aktualny nastrój i wyrażane opinie wiążą się z tym, co dzieje się za oknem. Zanim więc dokonamy oceny poczucia szczęścia, zastanówmy się czy przypadkiem za oknem nie szaleje wichura...

PODSUMOWANIE

Przedstawione w artykule informacje to zaledwie fragment wiedzy, jaka na temat różnych aspektów szczęścia została zgromadzona w ramach psychologii pozytywnej. Ich podsumowanie może polegać na sformułowaniu kilku wskazówek, popartych teorią i wynikami eksperymentów. Choć nie są one stuprocentowo skutecznymi receptami, jednak nadają się do wykorzystania podczas codziennego spaceru ku szczęściu. Oto one:

- 1) Szczęścia nie da się osiągnąć raz na zawsze. W naturze człowieka leży ciągle poszukiwanie szczęścia i ciągły niedosyt. Gdyby było inaczej, zatrzymywalibyśmy się

w pewnym punkcie kurczowo trzymając się tego, co już mamy. To dopiero byłoby nieszczęście!

- 2) Warto sprawiać sobie drobne przyjemności, gdyż to one są cegiełkami, z których składa się bardziej ogólne poczucie szczęścia. Może kosteczka czekolady?
- 3) Pieniądze i szczęście idą ze sobą w parze tylko do pewnego momentu. W życiu przydatna jest umiejętność oszacowania momentu rozdzielenia ich od siebie.
- 4) Ideał istnieje dopóty, dopóki nie zbliżymy się do niego na tyle, by zauważyć że wcale nie jest taki idealny. Choć śmiało wyzwania nas rozwijają, w trakcie ich realizacji przydaje się ciut dystansu i ironii.
- 5) Człowiek jest istotą społeczną. Myśląc o swoim szczęściu warto pamiętać, że jest ono powiązane ze szczęściem innych osób.
- 6) Wybór celów życiowych wpływa na to, jakich emocji doświadczamy i jak bardzo czujemy się szczęśliwi. Do szczęścia może więc prowadzić refleksja nad tym, co uważamy za warte osiągnięcia.
- 7) Choć wiele zależy od nas samych, to nie zależy od nas wszystko.

LITERATURA

1. Buss D. (2001), Psychologia ewolucyjna, przeł. M. Orski, Gdańsk: GWP
2. Nettle D. (2005), Szczęście sposobem naukowym wyłożone, przeł. E. Józefowicz, Warszawa: Prószyński i S-ka
3. Czapiński J. (2002), Cebula szczęścia, W: Krzemionka-Brózda D., Siuta J., Białek B. (red.), Czym jest psychologia, Kielce: Wydawnictwo „Charaktery”, s. 72-79
4. Czapiński J. (2004) Ekonomiczne przesłanki i efekty dobrostanu psychicznego, W: Tyszka T. (red.), Psychologia ekonomiczna, Gdańsk: GWP, s. 192-242
5. Górnik-Durose M. (2005), Psychologiczne koszty materialnego dobrobytu, czyli dlaczego nie jesteśmy tym szczęśliwsi im bogatsi, Kolokwia Psychologiczne, 13, 205-218
6. Szulc S. (2000), Mała księga przysłów, Białystok: Printex