

Magdalena Płotka

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

ORCID 0000-0002-6993-2178

DOI <https://doi.org/10.21697/ucs.2025.35.1.02>

SZCZĘŚCIE JAKO ILUZJA, SZCZĘŚCIE JAKO SENS – FILOZOFICZNE UJĘCIE SZCZĘŚCIA

Happiness as an illusion, happiness as a sense: philosophical account of happiness

Streszczenie

Pytanie o szczęście obecne jest w europejskiej myśli filozoficznej od jej początków. Narodziło się wraz z samą filozofią w starożytnej Grecji i dziś jest równie aktualne. Choć większość filozofów zgadza się, że szczęście to ważna część ludzkiego życia, różnią się w kwestii definicji szczęścia – jak należy je pojmować. Niniejszy artykuł składa się z następujących części: na wstępie zostanie przedstawiona krótka historia pojęcia szczęścia. W szczególności opiszę, jak rozwijało się historycznie, a także jak w historii filozofii odpowiadano na pytanie o możliwość osiągnięcia szczęścia. Następnie przedstawię kontrowersyjne filozoficzne stanowisko, według którego szczęście jest iluzją. Na koniec – w trzeciej części – chciałabym zasugerować, że być może najlepszym sposobem na znalezienie szczęścia, paradoksalnie, jest poszukiwanie innego celu niż samo szczęście. Najlepszym sposobem na osiągnięcie szczęścia jest rezygnacja z jego poszukiwań i znalezienie innego celu.

Słowa kluczowe: szczęście, etyka, sens, historia filozofii

Summary

The question of happiness has been present in European philosophical thought from its very beginnings. It was born together with philosophy itself in ancient Greece and is as relevant today. Although most philosophers agree that happiness is an important part of human life, they differ on the definition of happiness – how it should be understood. This article consists of the following parts: at the beginning, a short history of the concept of happiness will be presented. In particular, I will describe how the concept of happiness has developed historically, and how philosophers have answered the question about the possibility of achieving happiness throughout the history of philosophy. Then, I will present a controversial philosophical position according to which happiness is an illusion. Finally – in the last, third part – I would like to suggest that perhaps the best way to find happiness, paradoxically, is to look for a purpose other than happiness itself. The best way to achieve happiness is to give up searching for it and find another purpose.

Keywords: happiness, ethics, sense, history of philosophy

Słowo wstępne

Pytanie o szczęście obecne jest w europejskiej myśli filozoficznej od jej początków. Narodziło się wraz z samą filozofią w starożytnej Grecji i dziś jest równie aktualne, jak aktualne było 2500 lat temu. Choć filozofowie zasadniczo zgadzają się ze sobą, że szczęście to ważna część ludzkiego życia, różnią się w sposobach definiowania go – jak należy je pojmować i charakteryzować. Niektórzy filozofowie twierdzą, że szczęście jest przyjemnością (White 2008: 43), inni, że cnotą, a jeszcze inni, że jest spełnieniem (realizacją) natury ludzkiej (tamże, 72–105). Niektórzy twierdzą, że szczęście jest naszym naturalnym celem; inni, że jest czymś, czego nie możemy osiągnąć i nigdy nie osiągniemy (tamże: 10–42). Niektórzy twierdzą, że dążenie do szczęścia

powinno być najwyższym priorytetem człowieka. Inni mają przeciwny pogląd: że nie powinniśmy dążyć do szczęścia wcale. Można też wskazać filozofów, którzy radykalnie uznali, że dążenie do szczęścia jest – paradoksalnie – jedną z największych przyczyn ludzkiego nieszczęścia (McMahon 2014: 252).

Darrin M. McMahon zauważa, że współcześnie człowiek znalazł się w wyjątkowej sytuacji, ponieważ nigdy wcześniej w historii ludzkości nie wierzył z tak niepodważalną pewnością, że powinien być szczęśliwy i że szczęście jest jego wrodzonym stanem i naturalnym prawem (McMahon 2014: 252). Thomas Jefferson w *Deklaracji Niepodległości* (Jefferson...) dumnie głosi, że dążenie do szczęścia jest podstawowym prawem człowieka¹. Założenie, że szczęście to naturalny stan człowieka, jest stosunkowo nowym przekonaniem – produktem rewolucyjnej zmiany ludzkich oczekiwań, jaka nastąpiła w XVIII w., tj. w okresie oświecenia. To właśnie dzięki pracy oświeceniowych filozofów człowiek usilnie wierzy dzisiaj w to, że powinien być szczęśliwy i że ma do tego prawo.

Niniejszy artykuł składa się z następujących części: na wstępie przedstawię krótką historię pojęcia szczęścia. Opiszę, jak rozwijało się historycznie, a w szczególności jak w historii filozofii ludzie odpowiadali na pytanie o możliwość osiągnięcia szczęścia. Następnie przedstawię kontrowersyjne stanowisko filozoficzne Arthura Schopenhauera, według którego szczęście jest *de facto* iluzją i nie ma sensu do niego dążyć ani zabiegać o nie. W ostatniej, trzeciej części chciałabym zasugerować, że być może najlepszym sposobem na znalezienie szczęścia jest poszukiwanie innego celu w życiu niż samo szczęście. Okazuje się bowiem, że paradoksalnie najlepszym sposobem na osiągnięcie szczęścia jest rezygnacja z jego poszukiwań (McMahon 2014: 252).

Krótką historia szczęścia

Na gruncie starożytnej filozofii greckiej – w filozofii Sokratesa, Platona, Arystotelesa, a także epikurejczyków i stoików – wielu myślicieli głosiło pogląd, że szczęście (*eudaimonia*) jest ostatecznym celem zarówno filozoficznej refleksji, jak i cnotliwej działalności. Należy pamiętać, że kontekstem dla sformułowania przekonania o zależności cnoty i szczęścia jest głębokie przeświadczenie greckiego świata antycznego o nieprzewidywalności losu i życia człowieka (jest to rys bardzo charakterystyczny dla kultury greckiej, co widać np. w greckich tragediach). W życiu człowieka może zdarzyć się cokolwiek, nie można niczego do końca zaplanować, nie można w pełni zapanować nad swoim losem. Skoro tak, to można zadać pytanie: jak być szczęśliwym w takich warunkach?

Greccy filozofowie – z Arystotelesem, Epikurem czy stoikami na czele – przyjęli za punkt wyjścia przekonanie, że istoty ludzkie mogą sprawować kontrolę nad swoim losem, żyjąc cnotliwie. Arystoteles deklaruje, że szczęście „jest aktywnością duszy wyrażającą cnotę” (Aristoteles 2000: 91). Uznano, że jedynym sposobem na przejęcie przynajmniej częściowej kontroli nad własnym losem jest wykształcenie cnoty (gr. *arete*), dyspozycji, cech charakteru, umiejętności, trwałych nawyków i zachowań, które działają jak tarcza ochronna i mentalne bariery chroniące ludzi przed kaprysami losu. W celu wyjaśnienia zależności między szczęściem a cnotą posłużmy się przykładem: obecnie pojawia się zarzut, że kultura współczesna (a w szczególności kultura mediów społecznościowych) prowadzi do nadmiernej stymulacji odbiorców. Dostarcza ona nazbyt wiele treści, których recepcja prowadzi niekiedy do rozdrażnienia, irytacji, depresji czy nawet kryzysu egzystencjalnego (Helm 2022: 1770). Współczesnemu człowiekowi brakuje często mentalnych narzędzi, aby móc zmierzyć się z nadmiarem treści, poczuciem przytłoczenia czy izolacji i wynikającym z tego wszystkiego kryzysem tożsamości. Wydaje się jednak, że arystotelesowska *sophrosyne* (σωφροσύνη) lub stoicka *apatheia* (ἀπάθεια) mogą stać się mechanizmami zdolnymi uchronić człowieka przed kryzysem egzystencjalnym (Curzer 1997: 5). Współczesny człowiek, który charakteryzuje się umiarem (σωφροσύνη) i potrafi umiejętnie panować nad swoimi emocjami oraz impulsami (ἀπάθεια), przestaje być bezbronny wobec nadmiaru treści i możliwości wyboru, a w rezultacie – staje się szczęśliwszy.

Innymi słowy, to, w jakim stopniu człowiek wykształcił cnoty (dyspozycje charakteru), wpływa na stopień, w jakim może być szczęśliwy. Być wielkodusznym, zabiegać o przyjaźnię, zachować umiar, panować nad

1 “We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness”.

emocjami itd. – to tylko część zaleceń Arystotelesa mających na celu wykształcenie odporności na zmienność losu i zapewnienie szczęścia (Arystoteles 2000).

Na gruncie myśli chrześcijańskiej pojawiły się nowe wątki związane z rozumieniem szczęścia. Zwróćmy uwagę na trzy z nich. Po pierwsze, warunkiem osiągnięcia szczęścia stała się śmierć, tj. należało ponieść śmierć, aby w końcu szczęście było osiągalne. Myśliciele chrześcijańscy nie uważali śmierci za granicę wyznaczającą kres dobrze przeżytego życia. Traktowali ją raczej jako bramę prowadzącą od nieuniknionego wysiłku i cierpienia ziemskiej pielgrzymki do zakończenia i odpoczynku, niekończącej się ekstazy, zachwyty i błogości. Niczego nie zabraknie w wiecznym życiu po śmierci – potwierdza św. Tomasz z Akwinu, ponieważ w tym ostatecznym szczęściu zostanie spełnione każde ludzkie pragnienie (ST I, q. 12, a. 7–8; SCG 3. 38; Płotka 2022: 34). Jak się wydaje, w Niebie święci zostaną „upojeni” obfitością domu Bożego i będą pić z „potoku” Bożej przyjemności. Dosłownie: zbawieni upiją się Bogiem.

Można jednak postawić pytanie: skoro pełnia szczęścia jest osiągalna dopiero po śmierci, to czy szczęście może być udziałem człowieka w życiu doczesnym? Ewangeliczne opisy szczęścia różnią się od tych, które powstały w filozofii greckiej. Zwróćmy uwagę, że bycie rzeczywiście „szczęśliwym” (błogosławionym) w myśli chrześcijańskiej wiąże się z byciem jednocześnie „smutnym, cichym, cierpiącym prześladowania” (Mt 5, 3–12). Rodzi się więc pytanie, czy człowiek, który jest szczęśliwy, w bardziej konwencjonalnym sensie nie jest czasem człowiekiem głęboko nieszczęśliwym? Czy nie jest to przesłanie *Kazania na Górze*, że ci, którzy żyją w zbytku i są z życia zadowoleni, powinni się strzec, ponieważ ich ziemską radość jest niebezpiecznie przedwczesna jako pewnego rodzaju iluzja (McMahon 2014: 255)? Tymczasem ci, którzy cierpią niesprawiedliwie na tym świecie, mogą zostać „pocieszeni” (Mt 5, 4). Jak zatem widać, myśl chrześcijańska wypracowała nową – w stosunku do antycznej filozofii – figurę szczęścia: prawdziwie szczęśliwym nie jest już pełen wewnętrzznego spokoju, zdystansowany arystokrata-filozof, lecz „ubogi w duchu” (Mt 5, 3), który co prawda aktualnie cierpi, ale czeka go perspektywa wielkiej radości w niebie (Mt 5, 12).

Dlatego też, po trzecie, myśliciele chrześcijańscy z pewną dozą podejrzliwości spoglądali na przejawy szczęścia w życiu doczesnym człowieka. Z jednej strony dobrobyt, dostatek i zadowolenie z życia nie korespondowały z duchem *Kazania na Górze*, ale z drugiej strony wyobrażono sobie dążenie do szczęścia (i wysiłek towarzyszący mu) jako formę kary. Ciągłe i uporczywe próby uzyskania szczęścia przez człowieka w życiu doczesnym nie prowadzą do niczego, przysparzają jedynie dodatkowych cierpień i frustracji, ponieważ człowiek nie może osiągnąć szczęścia bez łaski Bożej. Zgodnie z tą perspektywą za każdym razem, gdy człowiek tęskni za szczęściem, przypomina sobie o swojej niezdolności do osiągnięcia go własnymi siłami (McMahon 2014: 256).

Dopiero w XVII w. – w okresie oświecenia – ludzie odważyli się myśleć o szczęściu jako o czymś więcej niż boski dar lub nieziemską nagrodą i jako o czymś mniej przypadkowym niż kaprys losu (McMahon 2014: 256). W epoce oświecenia ludzkość zetknęła się po raz pierwszy w historii z nową perspektywą – że nie będzie musiała cierpieć zgodnie z niezmiennym prawem wszechświata, że będzie mogła – i powinna – oczekiwać szczęścia w postaci dobrego samopoczucia, dobrobytu i przyjemności (McMahon 2014: 256). Gdy zadowolenie z życia i szczęście przestało już wywoływać poczucie winy, ludzie coraz swobodniej i pewniej poszukiwali przyjemności. Szczęście odnajdywali w prostych i zmysłowych czynnościach: tańcu, śpiewie, jedzeniu, cielesnej rozkoszy, towarzystwie innych osób itd. Krótko mówiąc, rozkoszowanie się światem przestało już być przeciwstawianiem się woli Boga, ale życiem zgodnym z naturą, takim, jak zamierzyła natura.

Niewątpliwie nowe, wypracowane w oświeceniu spojrzenie na szczęście miało silny potencjał emancypacyjny. Jednakże coraz bardziej popularne przekonanie, że szczęście jest naturalnym stanem człowieka, pociągało za sobą niewygodny wniosek. Bo jeżeli człowiek powinien być szczęśliwy, to czyż nie wynika z tego, że skoro jest nieszczęśliwy, to fundamentalnie jest z nim coś nie tak? Choć myśliciele chrześcijańscy (np. św. Augustyn) z podejrzliwością traktowali perspektywę osiągnięcia szczęścia na ziemi, to jednak w ich twórczości można odnaleźć usprawiedliwienie ludzkiego cierpienia. Tymczasem myśl oświeceniowa wywarła dokładnie odwrotny skutek: jeżeli człowiek nie czuł się szczęśliwy i cierpiał, to odczuwał poczucie winy z tego powodu, bo przecież szczęście miało stanowić jego naturalny stan.

Ale nawet w XVIII w. uważni obserwatorzy zdawali sobie sprawę, że dążenie do szczęścia może mieć ciemną stronę. Samuel Johnson w 1759 r. dostrzegł zależność między nieszczęściem a poczuciem winy

(McMahon 2014: 257). Gdyby szczęście było naturalnym stanem człowieka i gdyby ani grzech pierworodny, ani tajemnica łaski, ruch gwiazd, ani kaprys fortuny nie kontrolowały ludzkiego losu, to niepowodzenie w byciu szczęśliwym byłoby właśnie tym — niepowodzeniem. Samuel Johnson zwrócił też uwagę na to, że oświeceniowa myśl nałożyła na człowieka ogromną odpowiedzialność, której nie może on wypełnić, tj. odpowiedzialność bycia szczęśliwym (McMahon 2014: 257).

Warto zwrócić uwagę na jeszcze jedną nową ideę, która powstała w okresie oświecenia. Jest to obietnica wolności, rozumianej m.in. jako wolność dążenia do szczęścia w dowolnie wybrany sposób. Przesłanie tej idei głosi, że ludzie są na tyle wolni i swobodni w swoich działaniach, że mogą samodzielnie wybrać, czy i w jaki sposób chcą być szczęśliwi. Innymi słowy, każdy ma prawo do poszukiwania szczęścia tak, jak on sam je rozumie (McMahon 2014: 260). O konsekwencjach powiązania wolności ze szczęściem pisał Alexis de Tocqueville w *Demokracji w Ameryce*. O mieszkańcach Ameryki pisze, że „pokazują pogodne oblicze i odznaczają się wesołym usposobieniem” (Tocqueville 2019: 555). Jednakże, jak zauważa wielokrotnie, naród amerykański żyje nieustanną, niespokojną energią, którą wydrukuje na poszukiwanie lepszego życia: „Dziwimy się na widok gorączkowego zapału, z jakim Amerykanie dążą do dobrobytu – bez przerwy dręczą ich niejasna obawa, że nie obrali byli najkrótszej drogi, jaka może do niego prowadzić. [...] W Stanach Zjednoczonych człowiek z wielkim staraniem buduje sobie dom, by spędzić w nim stare lata, i sprzedaje go, gdy kładą na nim dach. [...]. Wreszcie przychodzi śmierć i zatrzymuje go, zanim się znuży bezużytecznym pościgiem za ciągle uciekającą pełnią szczęścia” (Tocqueville 2019: 555–556).

Czy szczęście jest iluzją?

Żadne ludzkie doświadczenie nie jest bardziej celebrowane niż szczęście. Człowiek dąży do bogactwa, sukcesu, prestiżu, relacji, edukacji itp., ponieważ wierzy, że dobra te sprawią, że stanie się szczęśliwy. Człowiek pragnie szczęścia dla siebie, ale też dla swoich najbliższych (Bellotti 2014: 291). Można jednak zadać pytanie: czym dokładnie jest szczęście? Co mamy na myśli, mówiąc „szczęście”? Czy szczęście jest osiągalne? Jeśli tak, w jaki sposób możemy je osiągnąć? Jak wielkim dobrem osobistym jest szczęście? Czy najlepsze życia muszą być szczęśliwe? Czy szczęście jest konieczne do dobrego, pełnego znaczenia, wartościowego życia? Czy ma znaczenie, w jaki sposób osiągamy szczęście? (Bellotti 2014: 291).

Niniejsza część artykułu poświęcona będzie prezentacji stanowiska filozoficznego, które postrzega szczęście jako iluzję albo stan będący poza zasięgiem człowieka. Arthur Schopenhauer był przekonany, że człowiek nie jest w stanie osiągnąć szczęścia. Życie ludzkie jest przepełnione powszechnym cierpieniem, które uniemożliwia zaspokojenie podstawowych potrzeb i pragnień. Samo życie, a nie tylko śmiertelność i strach przed śmiercią, sprawia, że ludzka egzystencja staje się problematyczna (Samamé 2016: 176). Dążenie jest podstawową naturą woli i żaden ukończony partykularny projekt nie może zakończyć pragnienia, dążenia, pożądania czegoś, szukania czegoś. Ponieważ dążenie nie jest w stanie przynieść spełnienia, człowiek naprzemiennie odczuwa albo brak spełnienia, gdy nie osiąga swoich partykularnych celów, albo rozczarowanie i nudę, gdy te cele udaje mu się jednak osiągnąć. W obu sytuacjach zabiera się zaraz za realizację nowych celów, licząc na to, że ich zaspokojenie przyniesie mu wreszcie spełnienie. Tym samym daremnie powtarza cały proces. Projektuje nowe pragnienia zaraz po spełnieniu wcześniejszych. Zawsze chce więcej, niezależnie od tego, ile pragnień zrealizuje. Na podstawie tych obserwacji Schopenhauer wnioskuje, że człowiek powinien zminimalizować swoje przywiązanie do doczesnego życia i wycofać się z niego tak bardzo, jak to tylko możliwe. Proponuje alternatywną drogę zamiast pogoni za szczęściem. Zaleca filozoficzną kontemplację, muzykę i sztukę, które podnoszą na duchu i pozwalają człowiekowi być bezinteresownym obserwatorem życia (niekoniecznie zaangażowanym uczestnikiem) (Bellotti 2014: 293).

Choć wiele uwag Schopenhauera wydaje się trafnych, trudno w pełni zaakceptować pesymizm filozofa. Zwłaszcza że Schopenhauer nie dostrzega, że wartość i znaczenie nie muszą być trwałe, aby być prawdziwe; że proces przynosi spełnienie niezależnie od osiągania celów; że dokonanie wielkiego wysiłku i zakończenie procesu tworzenia nie od razu powodują pustkę i że cierpienie nie jest z natury negatywne, ale może zostać twórczo przekształcone w nową wartość i sens (Bellotti 2014: 293).

Krytyka introspektywnej definicji szczęścia. Szczęście i sens

Wróćmy na chwilę do potocznej definicji szczęścia, do tego, jak się je niekiedy pojmuje. Szczęście można postrzegać na sposób introspektywny i opisowy. Najczęściej utożsamia się je z pozytywną samooceną własnego stanu wewnętrznego. Innymi słowy, jeśli szczerze i zgodnie z prawdą Jan zgłosi, że jest szczęśliwy – że cechuje go stosunkowo trwały pozytywny stan umysłu – to Jan jest szczęśliwy. Zwróćmy uwagę, że powyższa definicja nie wymaga elementu normatywnego (Bellioti 2014: 293).

Choć definicja ta jest popularna i wydaje się intuicyjna, jej konsekwencje często bywają ignorowane. Zwróćmy uwagę, że na jej gruncie szczęście nie musi być największym dobrem osobistym, często nie jest wielkim dobrem, a czasami wcale nie jest dobrem (Bellioti 2014: 293). Na przykład moralnie nieuczciwy człowiek może osiągnąć stosunkowo trwały pozytywny stan psychiczny, czyli może być szczęśliwy w swoim własnym subiektywnym poczuciu. Niektórzy filozofowie nie chcieli zgodzić się na to, aby porządek szczęścia był odrębny od porządku moralności. Immanuel Kant argumentował, że moralnie nieuczciwy człowiek nie zasługuje na szczęście, a bycie moralnie wartościowym jest obiektywnie czymś lepszym (jest większym dobrem) niż szczęście, którym cieszy się niegodziwy złoczyńca (Łuków 1995: 212–213).

Ponadto we współczesnej filozofii sformułowano kilka eksperymentów myślowych opisujących zjawisko szczęścia. Ich wspólnym mianownikiem jest chęć ukazania, że szczęście nie jest stanem subiektywnym. Załóżmy, że hipnotyzer wprowadza kogoś w trans i powoduje, że osoba ta jest przekonana, że osiągnęła pozytywny stan umysłu. Twierdzi, że jest szczęśliwa, a zatem jest szczęśliwa zgodnie z popularną definicją szczęścia, którą przytoczyliśmy wyżej. Stan umysłu zahipnotyzowanej osoby jest jednak fałszywy, ponieważ nie jest on przyczynowo związany z życiem, jakie prowadziła, z charakterem, który uosabia, wyborami, których dokonała, jej trafnymi samoocenami itd. Szczęście jest sztuczne, ponieważ opiera się jedynie na zewnętrznie i sztucznie wywołanej iluzji² (Bellioti 2014: 294).

Eksperymenty te, a także argumenty Kanta pokazują, że szczęście nie może być jedynie subiektywnym stanem umysłu i musi być związane z prowadzonym stylem życia. Innymi słowy, sposób, w jaki człowiek osiąga szczęście, ma kluczowe znaczenie dla wartości szczęścia; aby być wielkim dobrem osobistym, szczęście musi zostać ustanowione przez wyższe wartości lub z nimi połączone. Wartościowe szczęście to coś więcej niż tylko względnie trwały pozytywny stan psychologiczny.

W efekcie można stwierdzić, że szczęście nie jest trwałym, pozytywnym stanem umysłu. Nie jest tylko opisowe, ale także normatywne. Kiedy w dobrej wierze twierdzimy, że jesteśmy szczęśliwi, nie tylko informujemy o naszym stanie psychicznym, ale także pozytywnie oceniamy nasze życie. Nasze szczęście nie jest kapryśne ani przypadkowe. Jest zasługą dobrze przeżytego życia (Bellioti 2014: 295–296).

Solidne, znaczące i wartościowe życie przynosi satysfakcję i zwykle towarzyszy mu szczęście, które również jest wartościowe. John Stuart Mill w *Autobiografii* pisze, że tylko te osoby są szczęśliwe, których umysły skupiają się na jakimś przedmiocie innym niż ich własne szczęście, na szczęściu innych, na poprawie ludzkości, nawet na jakiejś sztuce lub dążeniu realizowanym nie jako środek, ale jako sam w sobie idealny cel. Zmierzając więc do czegoś innego, znajdują szczęście przy okazji. Mill stawia wniosek, że tak naprawdę jedyną szansą na osiągnięcie szczęścia jest skoncentrowanie się nie na samym szczęściu, ale na celu zewnętrznym wobec szczęścia, odrębnym od niego (Mill 1989: 117–118; McMahon 2014: 160).

Filozoficzne obserwacje Milla znajdują potwierdzenie we współczesnych badaniach psychologicznych. W swoich znanych badaniach nad doświadczeniem przepływu (*flow*) psycholog Mihály Csíkszentmihályi (2023) odkrył, że osoby zaangażowane w celową, trudną i wymagającą aktywność, podejmowaną dla niej samej, są skłonne żyć bardziej satysfakcjonującym, pełnym zadowolenia życiem niż osoby, które tego nie robią, a zgłaszany przez nie poziom subiektywnego dobrostanu odzwierciedla ten fakt. Praca wielu innych psychologów pozytywnych wydaje się potwierdzać te ustalenia.

2 Ten sam argument dotyczy analizy osoby, której pozytywny stan umysłu jest wywołany zewnętrznie przez np. wirtualną rzeczywistość.

Konkluzja

Angażowanie się w czynności wartościowe i istotne to pewna alternatywa wobec propozycji etyki starożytnej (życie zgodnie z cnotą) czy nowożytnej. Idea ta wydaje się być minimalistyczną i pozbawioną wielkich roszczeń czy aspiracji drogą. Nie rości sobie pretensji do oferowania dobrego samopoczucia i gotowej rozkoszy w formie natychmiastowej gratyfikacji. Jest to długa podróż, wymaga poszukiwania celu, który mógłby zostać uznany za wartościowy sam w sobie. Podążanie tą drogą – wskazaną przez Milla, Csíkszentmihályi'ego czy też Viktora Frankla (Frankl 2015) – jest trudne, wymaga planowania i poświęcenia (McMahon 2014: 260–261). Lepiej żyć nadzwyczaj dobrze i nie być szczególnie szczęśliwym, niż żyć mniej dobrze i być zasłużenie szczęśliwym. Jednym słowem, szczęśliwe życie to nie to samo co solidnie znaczące, wartościowe życie, chociaż często są ze sobą powiązane. Znaczące i wartościowe życie jest lepsze od życia po prostu szczęśliwego.

Bibliografia

- Arystoteles (2000), *Etyka nikomachejska* [w:] Arystoteles, *Dzieła wszystkie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 77–300.
- Belliotti R.A. (2014), *The seduction of happiness* [w:] S. David, I. Boniwell, A. Conley Ayers (red.), *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford University Press, s. 291–302.
- Csíkszentmihályi M. (1998), *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przepływu*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
- Csíkszentmihályi M. (2023), *Flow: stan przepływu. Zanurzyć się w doświadczeniu, płynąć z jego nurtem, smakować życie*. Łódź: Wydawnictwo Feeria.
- Curzer H.J. (1997), *Aristotle's Account of the Virtue of Temperance in Nicomachean Ethics III.10–11*. "Journal of the History of Philosophy" 1(35): 5–25.
- Dhir A., Yossatorn Y., Kaur P., & Chen S. (2018), *Online social media fatigue and psychological wellbeing. A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression*. "International Journal of Information Management" 40(2): 141–152.
- Frankl V. (2015), *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Helm P.J. (2022), *Divergent effects of social media use on meaning in life via loneliness and existential isolation during the coronavirus pandemic*. "Journal of Social and Personal Relationships" 39(6): 1768–1793.
- Jefferson T., *The Declaration of Independence*, <https://docs.house.gov/meetings/GO/GO00/20220929/115171/HHRG-117-GO00-20220929-SD010.pdf> [dostęp 21.03.2025].
- Łuków P. (1995), *Kanta Krytyka praktycznego rozumu*. „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” III(4): 207–219.
- McMahon D.M. (2014), *The Pursuit of Happiness in History* [w:] S. David, I. Boniwell, A. Conley Ayers (red.), *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford University Press, s. 252–262.
- Mill J.S. (1989), *Autobiography*, ed. J.M. Robson. London, UK: Penguin Books.
- Płotka M. (2022), *Jakich przyjemności będzie doświadczał człowiek zbawiony? Stanowisko św. Tomasza z Akwinu*. „Studia Philosophiae Christianae” 2(58): 31–51.
- Samamé L. (2016), *Virtue and happiness in Schopenhauer's ethics*. "Schopenhaueriana. Revista Espanola de Estudios sobre Schopenhauer" 1: 169–182.
- SCG: Tomasz z Akwinu (2009), *Summa Contra Gentiles. Prawda wiary chrześcijańskiej w dyskusji z poganami, innowiercami i błędzacyimi*, t. III, tłum. Z. Włodek, W. Zega. Poznań: Wydawnictwo „W drodze”.
- ST: Tomasz z Akwinu (2002), *Traktat o Bogu*, tłum. Z. Nerczuk, G. Kurylewicz, M. Olszewski. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Tocqueville de A. (2019), *O demokracji w Ameryce*. Warszawa: Wydawnictwo Aletheia.
- White N. (2008), *Filozofia szczęścia. Od Platona do Skinnera*. Kraków: Wydawnictwo WAM.