

Agnieszka Zduniak

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

ORCID 0000-0001-5349-7469

DOI <https://doi.org/10.21697/ucs.2025.35.1.13>

Janusz Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2019, ss. 484

Jednym z kierunków zmian kulturowych wyraźnie zarysowujących się we współczesnym społeczeństwie jest trend określany mianem kultury przyjemności lub kultury społeczeństwa doznań. Utożsamia ona indywidualne poczucie szczęścia oraz dobrego samopoczucia z sensem życia. Poszukiwanie szczęścia nie jest, co oczywiste, zjawiskiem charakterystycznym tylko dla społeczeństwa ponowoczesnego, lecz naturalną, biologicznie uwarunkowaną skłonnością człowieka oraz innych istot żyjących. Jednak współczesna kultura przedstawia szczęście jako stan nie tylko możliwy do osiągnięcia, lecz niemalże obowiązek i sens egzystencji. Udań życie to zatem nie to polegające na sumiennym spełnianiu obowiązków czy wykonywaniu dobrych czynów, lecz życie przepełnione pozytywnymi emocjami. Stan szczęśliwości nie jest już tylko możliwością zależną od okoliczności, lecz staje się korelatem imperatywu samorealizacji rozumianej jako świadome kształtowanie swojej biografii.

Wielość opcji umożliwiających kształtowanie własnego modelu „pięknego życia” we współczesnym społeczeństwie paradoksalnie tego wyboru nie ułatwia, stąd też częste uczucie zagubienia oraz poszukiwanie punktów orientacyjnych. Nic więc dziwnego, że na rynku wydawniczym pojawia się coraz więcej pozycji, których autorzy starali i starają się odpowiedzieć na zasadnicze pytanie: Jak być szczęśliwym? Również media społecznościowe oferują mnóstwo porad na ten temat, przy czym warto zauważyć, że w roli ekspertów od życia szczęśliwego występują nie tylko specjaliści, lecz coraz częściej anonimowi twórcy, których porady można co najwyżej zaliczyć do nurtu pop-psychologii.

Na tym tle zdecydowanie wyróżnia się książka pod redakcją Janusza Czapińskiego *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, której pierwsze, polskie wydanie ukazało się na początku pierwszej dekady XXI w. (w 2004 r.). Jest to wybór tekstów uznanych, w kontekście światowym, badaczy szczęścia i zdrowia psychicznego. Autorzy analizują różne aspekty ludzkiej psychiki wpływające na możliwość osiągnięcia dobrostanu oraz udzielają konkretnych wskazówek, za którymi mogą podążać czytelnicy zainteresowani mądrym i pełnym sensu życiem. Poszczególne zagadnienia analizowane są w ramach sześciu rozdziałów poprzedzonych krótkim wstępem. W rozdziale pierwszym zaprezentowana zostaje psychologia pozytywna jako kierunek badań. Rozdział drugi poświęcony jest koncepcji dobrego życia i metodom jego pomiaru. W rozdziale trzecim autorzy starają się przybliżyć czytelnikowi czynniki, od których zależy szczęście. Tematem rozdziału czwartego są biologiczne podstawy dobrostanu psychicznego. W rozdziale piątym analizowane są zależności między subiektywnym dobrostanem a czynnikami kulturowymi. Ostatnia część przedstawia cechy osobowości szczęśliwego człowieka i znaczenie inteligencji emocjonalnej. Istotnym walorem recenzowanej publikacji jest obszerna bibliografia ułatwiająca samodzielne pogłębianie wiedzy z obszaru prezentowanej tematyki, indeks nazwisk oraz indeks rzeczowy.

Na uwagę Czytelnika zasługują m.in. rozważania dotyczące subiektywnego i obiektywnego wymiaru jakości życia. *Quality of life* jest definiowana w odmienny sposób przez różnych badaczy. Niektórzy z nich utożsamiają ją z pojęciem dobrostanu (np. Keyes), inni natomiast wskazują na różnice w zakresach tych pojęć (Seligman, Trzebińska i in.). Zwolennicy tej drugiej opcji wskazują, że dobrostan odnosi się jedynie do odczuć i stanów psychicznych o charakterze subiektywnym (jest zatem pojęciem węższym), natomiast na jakość życia składają się dwa obszary: oprócz subiektywnej oceny (czyli dobrostanu psychicznego), uwzględnione zostają także obiektywne okoliczności o charakterze zewnętrznym. Mają one związek z dobrostanem jednostki, ale nie determinują go.

W latach 60. XX w. jako wskaźniki obiektywne jakości życia stosowano pomiary wyznaczników społeczno-ekonomicznych, takich jak średnia długość życia, wskaźniki bezdomności, poziom wykształcenia. We współczesnych badaniach uwzględnia się także zdrowie i dostęp do opieki zdrowotnej, sytuację mieszkaniową i materialną, status zawodowy, warunki życia. Natomiast wymiar subiektywny to m.in. nastrój, poczucie szczęścia, poczucie bezpieczeństwa i kompetencji, zadowolenie z życia oraz psychiczne właściwości danej osoby, które sprzyjają przeżywaniu pozytywnych emocji oraz pozytywnej subiektywnej percepcji i interpretacji różnych obszarów życia. Możliwa jest zatem sytuacja, że jednostka żyje w obiektywnie dobrych warunkach, ale nie przekłada się to na dobre samopoczucie psychiczne, i na odwrót: subiektywne poczucie szczęścia może utrzymywać się mimo obiektywnie trudnej sytuacji zewnętrznej. Mówiąc natomiast o jakości życia, należy uwzględnić zarówno wskaźniki subiektywne, jak i obiektywne. Tego typu definicyjne rozróżnienia mogą mieć istotne znaczenie z punktu widzenia pracy socjalnej, psychoterapii i innych form pomocy.

Interesujący przyczynek do rozważań na temat tego, czym jest szczęście i jakie są jego uwarunkowania, stanowi przedstawiona w publikacji cebulowa teoria szczęścia Janusza Czapińskiego. Wyróżnia ona trzy poziomy (warstwy) dobrostanu psychicznego, układające się na wzór cebuli. Najgłębszy z nich to obiektywnie rozumiana wola życia (atraktor szczęścia), na którą składają się vitalność, energia, chęć działania. Jest to zdeterminowany genetycznie standard dobrostanu psychicznego jednostki. Wymiar ten pełni funkcję regulującą, ponieważ jest najmniej ze wszystkich zależny od zmiennych kolei życia. Jego funkcja to zapobieganie obniżaniu się woli życia (poczuciu beznadziei, bezradności, pesymizmowi, a nawet skłonnościom samobójczym) oraz przywracanie jej do właściwego poziomu po załamaniach spowodowanych tragediami, problemami czy niepowodzeniami. Drugi poziom, pośredni, to ogólny dobrostan subiektywny, czyli subiektywnie doświadczana wartość własnego życia. Ma on zarówno wymiar hedonistyczny (życie przyjemne), jak i eudajmonistyczny (życie sensowne). Na pierwszy wymiar składa się zadowolenie z życia, pozytywny bilans afektywny, poczucie szczęścia. Na drugi – postrzeganie własnego życia jako dobrego, co związane jest z wiernością własnemu systemowi wartości, przestrzeganiem norm kulturowych czy przykazań religijnych, działaniem dla pożytku innych. Trzeci poziom to najbardziej zewnętrzna warstwa, tworzą ją bieżące doświadczenia afektywne oraz satysfakcje cząstkowe odnoszące się do różnych aspektów życia. Ta sfera jest najbardziej zmienna i zależna od okoliczności – korzystnych lub niekorzystnych dla jednostki.

Teoria Janusza Czapińskiego może pełnić funkcję wyjaśniającą, w przypadkach niedostatecznego radzenia sobie jednostek z pozornie banalnymi wyzwaniem codziennego życia lub w przypadkach braku efektów prowadzonych działań pomocowych itp. Pokazuje bowiem, że z przyczyn niezależnych od woli jednostki czy doświadczeń życiowych możliwość przeżywania szczęścia jest niejednakowa (wbrew twierdzeniom, które uparcie serwują w mediach społecznościowych niektórzy samozwańczy eksperci od szczęścia) i nie może być obiektem zarzutów wobec tych, którzy rzekomo „zbyt mało się starają”, aby stan szczęścia osiągnąć.

Podczas lektury książki warto także zwrócić uwagę na zaprezentowaną w niej koncepcję dobrostanu psychicznego amerykańskiej badaczki Carol D. Ryff, która proponuje teorię sześciu wymiarów. Pierwszy z nich, dotyczący dobrostanu psychicznego, to samoakceptacja, czyli aprobujący stosunek człowieka do samego siebie, w tym także swoich mocnych i słabych stron. Wymiar drugi to rozwój osobisty. Przez to pojęcie należy rozumieć podejmowanie działań na rzecz samorealizacji, dostrzeganie swojego potencjału i świadome wysiłki na rzecz doskonalenia swoich umiejętności, a także otwartość na nowe doświadczenia. Trzeci wymiar to cel życiowy. Jest to świadomość sensu własnego życia oraz dążenie do działania zgodnego z własnym światopoglądem, wyznawanymi wartościami i przekonaniami świeckimi bądź religijnymi. Wymiar czwarty to autonomia. Polega na samostanowieniu, wewnątrzsterowności, nieuleganiu naciskom innych, jeśli są one sprzeczne z wartościami i normami uznawanymi przez jednostkę. Kolejny obszar dobrostanu dotyczy panowania nad otoczeniem. Jest to poczucie sprawstwa i kompetencji, wiara we własne możliwości radzenia sobie w różnych okolicznościach oraz wywierania wpływu na innych, tak aby móc realizować swoje potrzeby. Ostatni, szósty wymiar, to pozytywne relacje z innymi. Jest to umiejętność budowania pogłębionych więzi opartych na zaufaniu i dostarczających wsparcia. Wymaga to posiadania i rozwijania empatii, zdolności do dawania i przyjmowania miłości, a także nawiązywania i podtrzymywania przyjaźni.

Trudno jest przecenić wartość tej książki, choć powstała pod koniec pierwszej dekady obecnego wieku. Powinna być lekturą obowiązkową przede wszystkim dla czytelników, którzy pracują w zawodach pomocowych

(lub przygotowują się do takiej pracy) i na co dzień spotykają ludzi borykających się z dylematami dotyczącymi sensu egzystencji i poszukiwania swojego miejsca w świecie. Będą nią z pewnością zainteresowani psychologowie i psychoterapeuci, ale także socjologowie, lekarze, duchowni, pracownicy socjalni oraz nauczyciele i wychowawcy. Prezentowana publikacja rozprawia się z popularnymi mitami na temat szczęścia i pokazuje, że można ten atrybut kondycji ludzkiej rozwijać, udoskonalać oraz pracować nad pewnymi cechami, które umożliwiają prowadzenie dobrego, udanego życia. Nie jest to książka popularnonaukowa, co może stanowić zarówno jej wadę, jak i zaletę. Odwoływanie się do eksperymentów laboratoryjnych i ilościowych analiz statystycznych oraz stosowanie przez autorów specjalistycznej terminologii sprawia, że jej adresatami są raczej osoby posiadające już pewne rozeznanie w zakresie psychologii lub szerzej rozumianych nauk społecznych, co nieco zawęży krąg jej odbiorców. Jednak bogactwo zaprezentowanego materiału, bazującego na rzetelnych badaniach naukowych, sprawia, że jest to pozycja ugruntowana empirycznie. Przedstawione w niej tezy są intersubiektywnie sprawdzalne, nie bazują jedynie na osobistych poglądach twórców. Treści zaprezentowane w publikacji na pewno przyczynią się do wzbogacenia warsztatu badawczego teoretyków oraz metodycznego praktyków.

Na uwagę zasługuje także uwzględnienie w tekstach motywów, które niekoniecznie znajdą uznanie w oczach zwolenników „twardej” empirii. Autorzy wybranych opracowań dowodzą, że człowiek jest nie tylko istotą biologiczną i społeczną, ale także duchową, stąd też wymiar transcendentny może odgrywać istotną rolę w kształtowaniu dobrostanu. Odwołują się także do nieco zapomnianego i niesłusznie pomijanego we współczesnym dyskursie (bo kojarzącego się z moralizatorstwem) pojęcia cnoty, akcentując wymiar etyczny dobrego życia oraz dowodząc, że szczęście może być efektem pracy, przewyższania własnych ograniczeń i radzenia sobie z niepowodzeniami. A więc poczucie szczęścia i dobrostanu nie zależy tylko od... szczęścia rozumianego potocznie, jako zbiegu zewnętrznych okoliczności, będącego udziałem tylko niektórych. Prezentowane w publikacji teksty klasyków badań nad ludzkim dobrostanem dostarczają impulsu do refleksji, wzmacniają samoświadomość oraz są źródłem rzetelnej wiedzy możliwej do zastosowania w ramach konkretnych działań, jakie przypisujemy kategorii człowieczeństwa.