

Szczęście z psychologicznego punktu widzenia

Adriana Kawecka

Szczęście według encyklopedii PWN to filozoficzne i psychologiczne pojęcie, używane w znaczeniu:

- zdobycia najwyższej cenionych społecznie dóbr i przymiotów,
- trwałego zadowolenia z życia połączonego z pogodą ducha i optymizmem,
- poznawczej oceny własnego życia jako udanego, wartościowego i sensownego,
- pomyślnego bilansu doświadczeń życiowych.

Według Freuda, prekursora psychologii, szczęście jest czymś subiektywnym, dlatego trudno jest przyjąć taką jego definicję, która zadowoliłaby wszystkich. Istnieją przeróżne indywidualne koncepcje szczęścia. Szczęście to np.:

- życie w zgodzie z samym sobą,
- wewnętrzna harmonia,
- poczucie pełni,
- samorealizacja,
- kochanie i bycie kochanym,
- ekstaza,
- radość z codziennych małych przyjemności,
- brak zmartwień,
- realizacja jakiegoś celu lub planu.

Jednakże przez wielu szczęście jest utożsamiane z powodzeniem, władzą, karierą, urodą, bogactwem. Są to czynniki sprzyjającymi szczęściu, ale nie są jeszcze nim samym. Szczęściem nie jest też sama nieobecność poczucia nieszczęścia. Ten kto nie jest nieszczęśliwy, nie musi od razu czuć się szczęśliwcem. Na tym polega istota szczęścia, że jest stanem ducha, którego nieustannie poszukujemy.

Zagadnieniu jak być szczęśliwym przygląda się m. in. psychologia pozytywna, popularny, choć dopiero niedawno powstały nurt współczesnej psychologii. Zamiast szukać szczęścia, psychologia ta proponuje, by zacząć je syntetyzować, którą to umiejętność każdy może wyćwiczyć.

Martin Seligman, profesor Uniwersytetu Pensylwańskiego z Filadelfii, wieloletni przewodniczący Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, znużony tym, że

psychologia uporczywie skupia się na badaniu traum, zaburzeń oraz patologii, zaczął analizować zasoby ludzkie, cnoty i kreatywność. Jego badania dały podwaliny psychologii pozytywnej, zwanej też psychologią szczęścia. Koncepcja ta została zaprezentowana w styczniowym numerze czasopisma „American Psychologist” w 2000 roku jako nauka o „pozytywnych emocjach, pozytywnych cechach charakteru oraz pozytywnych instytucjach”.

W podejściu Seligmana nie chodzi o wybór sytuacji obiektywnie dającej więcej szczęścia, tylko o to, czy dane zdarzenie z perspektywy jest dla człowieka fortunne. Każdy człowiek ma psychologiczny układ odpornościowy, który pozwala wytwarzać szczęście z dostępnych zasobów, nazywać szczęściem sytuację, niezależnie od tego, czy obiektywnie jest ona korzystna, czy nie. Syntetyzowanie szczęścia w psychologii pozytywnej to także racjonalizowanie sytuacji. Ponieważ nie można cofnąć czasu i dokonać alternatywnego wyboru, ludzie wykształcili mechanizm samo pocieszenia, charakteryzujący się tym, że podjęte decyzje uważamy za mądrzejsze, a odrzucone alternatywy za mniej atrakcyjne, dlatego, że nie mamy już do nich dostępu.

Umysł człowieka dysponuje nadmiarem możliwości. Gdy wszystko jest równie atrakcyjne, automatycznie staje się równie nudne i pozbawione smaku. W psychologii pozytywnej zwraca się uwagę na to, że psychologiczny układ odpornościowy często podpowiada, że miejsce zamieszkania, wykonywana praca czy obecny związek dają pożądane szczęście nie z powodu obiektywnych przesłanek, ale dlatego że decyzja została już dawno temu podjęta. Ludzkie wybory nie mają więc aż takiego wpływu na poczucie szczęścia, jak się niektórym wydaje.

Obok syntetycznego, „sztucznego” szczęścia występuje szczęście naturalne. „Naturalne szczęście występuje wtedy, gdy dostajemy to, czego chcieliśmy, a syntetyczne szczęście tworzymy sami, gdy tego nie dostajemy” – tłumaczy prof. Daniel Gilbert. W pierwszej sytuacji muszą zostać spełnione określone kryteria, takie jak zawartość portfela, oczekiwana długość życia w zdrowiu, dostęp do opieki medycznej, bezpieczeństwo zatrudnienia, relacje rodzinne czy przestrzeganie swobód obywatelskich. Szereg badań ekonomicznych i psychologicznych dowodzi, że choć ubóstwo wpływa na poczucie nieszczęścia, to kiedy już dojdziemy do poziomu zamożności, który pozwala nam wieść w miarę dostatnie życie, nadwyżki pieniędzy nie wpływają na zwiększenie poczucia szczęścia. Profesor Gilbert przekonuje, że szczęście syntetyczne nie jest w niczym gorsze od szczęścia naturalnego, a jest dostępne dla wszystkich, którzy zechcą wykonać odrobinę pracy nad sobą. Na przykład korzystając z rad prof. Sonji Lyubomirsky z Uniwersytetu Kalifornijskiego, autorki książek „Wybierz szczęście” i „Mity o szczęściu”:

- Odczuwaj wdzięczność i naucz się ją wyrażać.
- Praktykuj dobroć w codzienności, ustępuj miejsca osobom zmęczonym, starszym, chorym.
- Sprawiaj sobie przyjemności, celebryj chwilę – dobre momenty zachowuj w pamięci niczym fotografie, do których można wrócić.
- Podziękuj tym wszystkim, którzy naprawdę ci pomogli.
- Przebaczaj – można się tego nauczyć, a warto, bo dzięki tej umiejętności łatwiej się żyje.
- Pielęgnuj bliskie relacje przyjacielskie i rodzinne, bo szczęście silnie zależy od pozytywnych relacji z innymi.
- Traktuj swoje ciało z czułością, wypoczywaj, ćwicz, uśmiechaj się.
- Poznawaj i praktykuj nowe strategie radzenia sobie ze stresem, korzystaj świadomie z wiary.

Jak zauważa inny psycholog i ekonomista Daniel Kahneman, na poczucie szczęścia ma wpływ nie tylko doświadczanie zadowolenia z tego, co mamy, ale też, jak postrzegamy to, co się wydarzyło. Co oznacza, że dzięki psychologii szczęścia nie tylko możemy wybrać pozytywną teraźniejszość, ale też zdecydować, jak chcemy zapamiętać przeszłość by czuć się szczęśliwymi.

Korzystano z następujących stron internetowych, które były czynne 12.05.2020:

<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/szczescie:3982738.html>

<https://deon.pl/inteligentne-zycie/psychologia-na-co-dzien/na-czym-wlasciwie-polega-szczescie.323727>

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/co-psychologia-pozytywna-mowi-o-szczesciu>