

WPROWADZENIE

W ciągu wieków w obszarze zainteresowań psychologów znajdowała się przede wszystkim „ciemna strona” psychiki człowieka: jego słabości, zaburzenia, podatność na wszelakie wpływy i manipulacje. Dzięki rozwojowi psychologii nastąpił duży postęp w zakresie sposobów radzenia sobie z psychopatologią. Opracowano skuteczne terapie wspomagające leczenie takich schorzeń, jak zaburzenia lękowe czy zaburzenia odżywiania (według niektórych badaczy¹ obecnie aż czternaście chorób psychicznych jest już uleczalnych). Jednak, skupiając się przede wszystkim na dobrostanie osób cierpiących, poza obszarem zainteresowań nauki pozostawiono czynniki odpowiadające za komfort psychiczny i dobre życie osób zdrowych. Zdecydowanie mniej uwagi poświęcano dotychczas badaniu tego, co świadczy o sile i wartości człowieka, a więc roli i funkcji emocji pozytywnych, jego cnót i zalet, a przede wszystkim determinantów poczucia szczęścia. Przez wiele lat pojęcie poczucia szczęścia bliższe było filozofii niż psychologii i do dziś nie figuruje w wielu słownikach psychologicznych². A przecież, pomimo licznych trudności i problemów, z którymi życie konfrontuje ludzi, większość z nich potrafi nie tylko radzić sobie z porażkami i nieszczęściami, lecz także czerpać radość i satysfakcję z życia. Z drugiej strony, chociaż istnieje wiele skutecznych form terapii, na całym świecie można zaobserwo-

¹ Seligman 2000: 21.

² Por. Reber i Reber 2005; Siuta 2005; Szewczuk 1979.

wać wzrost zachorowań na depresję³, która powoli urasta do poważnego problemu cywilizacyjnego. Nasuwa się wobec tego pytanie – czy można przeciwdziałać depresji na szeroką skalę, nie wiedząc, jakie czynniki decydują o tym, że ludzie czują się dobrze?

Co sprawia, że ludzie są szczęśliwi? Na to pytanie próbuje odpowiedzieć psychologia pozytywna, dziedzina nauki proklamowana przez Martina Seligmana pod koniec XX wieku, jako obszar do badań nad subiektywnym dobrostanem człowieka. W ramach psychologii pozytywnej szczęście stało się przedmiotem wielu koncepcji teoretycznych oraz systematycznych badań empirycznych. Naukowców interesuje to, czym charakteryzują się osoby szczęśliwe, jakie uwarunkowania życiowe przyczyniają się do odczuwania satysfakcji z życia i, wreszcie, jakie intencjonalne działania i aktywności mogą sprawić, że ludzie będą czuć się lepiej. Jednak kwestią, która stanowi szczególne wyzwanie dla psychologów, jest pytanie o przesłanki poczucia szczęścia nawet wtedy, gdy nie ma powodów do zadowolenia z warunków i biegu własnego życia. Co sprawia, że człowiek żyjący w biedzie, dotknięty inwalidztwem czy odrzucony przez innych może czuć się szczęśliwy? Co leży u podstaw zadowolenia z czegoś, co innym wydaje się niemożliwe do zaakceptowania albo niewystarczające do cieszenia się życiem?

Celem niniejszej książki jest przybliżenie Czytelnikowi pojęcia szczęścia w rozumieniu współczesnej psychologii – jego uwarunkowań oraz sposobów na wykorzystanie wniosków z badań naukowych w praktyce. W pierwszej części zatytułowanej *O szczęściu i o emocjach* odpowiem na pytania o to, dlaczego tak trudno zdefiniować szczęście i co się kryje pod tym pojęciem według filozofów i psychologów. Przybliżę też wybrane koncepcje szczęścia, które najlepiej starają się uwzględnić wiedzę o ludzkiej psychice i wyniki badań naukowych. Skoncentruję się również na wyznacznikach poczucia szczęścia – tych aspektach życia i osobowości, które są z nim

³ Ferrari i in. 2013: 1–12.

istotnie związane. W rozdziale drugim przyjrę się bliżej związkom emocji z poczuciem szczęścia i zastanowię się nad tym, dlaczego w tak dużym stopniu oddziałują one na postrzeganie świata i rzeczywistości. Następnie skoncentruję się na radościach pochodzących z różnorodnych źródeł i na tym, jak mogą one kształtować globalne poczucie szczęścia.

W drugiej części *Wyznaczniki szczęścia – badania własne* opiszę projekt mający na celu poszukiwanie uwarunkowań poczucia szczęścia poza zakresem warunków życia i bieżącej sytuacji człowieka – w sferze sposobów wartościowania rzeczywistości oraz znaczenia formułowanych celów życiowych. Opisane w pracy badania weszły w skład rozprawy doktorskiej przygotowanej i obronionej przeze mnie na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Stanowiły one próbę odpowiedzi na pytanie o to, które emocje pozytywne wśród różnych ich rodzajów mają największy udział w wyznaczeniu poczucia szczęścia – nie tylko doraźnie, lecz także w dłuższej perspektywie, na przestrzeni całego życia. Głównym przedmiotem zainteresowań badawczych było znaczenie tzw. emocji refleksyjnych (pochodnych od przemyśleń na temat siebie i świata) dla budowania dobrostanu.

Na koniec, w części *Implikacje teoretyczne i praktyczne*, wskażę, jak wnioski z opisanych badań mogą pomóc w lepszym zrozumieniu fenomenu poczucia szczęścia u ludzi. Dostarczę również praktycznych wskazówek, w jaki sposób wykorzystać tę wiedzę dla poprawienia jakości swojego życia, radzenia sobie z negatywnymi emocjami, zwiększenia satysfakcji z pracy zawodowej, podniesienia dobrostanu własnych dzieci czy budowania bardziej świadomego i obywatelskiego społeczeństwa.

Rolą psychologii jest odpowiedź na pytanie o znaczenie czynników wewnętrznych, decydujących o sposobie postrzegania i przeżywania świata. Choć psychologia pozytywna jako dziedzina nauki jest stosunkowo młoda, zgromadzona pod jej sztandarem wiedza mówi sporo o uwarunkowaniach poczucia szczęścia. Coraz więcej

wiemy o tym, na co i w jakim zakresie możemy oddziaływać, by podnieść jakość naszego życia. Opisana w prezentowanej książce taksonomia ludzkich emocji pozwala spojrzeć na znaczenie radości w życiu człowieka z nowej perspektywy – pełniejszej, bo uwzględniającej aż cztery różne kategorie doświadczanych emocji pozytywnych. Lekturę niniejszej publikacji można potraktować jako fascynującą wyprawę w głąb siebie. Poprzez refleksję nad swoim życiem oraz nad tym, jakie znaczenie *dla mnie* mają opisane tutaj kwestie, Czytelnik może odpowiedzieć sobie na pytanie o to, co w jego przypadku jest najważniejsze i w jaki sposób powinien wytyczyć własną ścieżkę na drodze ku pełni szczęścia.