

## Szczęście w ujęciu psychologii pozytywnej

Każdy z nas chce być szczęśliwy, bez względu na to, w jaki sposób rozumiemy szczęście. Przyjrzyjmy się, w jaki sposób definiuje i opisuje szczęście nurt psychologii naukowej, zwany psychologią pozytywną.

Psychologia pozytywna koncentruje się na mocnych stronach człowieka, jego cnotach, wyzwalaniu i pogłębianiu pozytywnych emocji (w tym szczęścia) oraz osiągnięciu dobrostanu. Według jednej z definicji „szczęście to stopień, w jakim lubimy swoje własne życie” (Trzebińska, 2008). Definiując szczęście w ten sposób, zwracamy uwagę na dwa komponenty niezbędne w jego konceptualizacji: ocenę własnego życia i odczuwane pozytywne emocje. Konkretyzując coraz bardziej omawiane zagadnienie dochodzimy do modelu szczęścia, stworzonego przez Martina Seligman’a, a składającego się z trzech elementów: przyjemności, poczucia sensu i zaangażowania (Seligman, 2005).

Jak wymienione „składniki szczęścia” przekładają się na codzienne życie człowieka? Szczęście najczęściej kojarzy się nam z przeżywaniem przyjemności (to hedonistyczna perspektywa szczęścia). Problem w tym, że szybko przyzwyczajamy się tak do przyjemnych, jak i nieprzyjemnych okoliczności życiowych. Przyjemność, zatem wiąże się głównie z chwilowym przeżywaniem szczęścia. A badania naukowe wskazują, iż poziom szczęścia długookresowo podnoszą aktywności dające mniej nasiloną przyjemność, ale częściej doświadczaną. Emocje motywują nas do podejmowania różnorodnych aktywności. Natomiast emocje pozytywne często sprzyjają realizacji zadań na wyższym poziomie, czym przyczyniają się do osiągnięcia sukcesów, (bo czemuż nie miałyby być ich więcej niż jeden), a sukcesy wyzwalają kolejne pozytywne emocje... W ten sposób powstaje pozytywne koło zamachowe, w którym zależności są dwukierunkowe.

Jednak sama przyjemność nie wystarczy, aby żyć szczęśliwie. Konieczny jest sens. Szczęście odczuwamy, zatem działając w sposób, który ma dla nas osobiste znaczenie i prowadzi do realizacji celu nadrzędnego. Przyjemność (orientacja na teraźniejszość) i poczucie sensu (orientacja na przyszłość) sprzyjają przeżywaniu szczęścia, kiedy ze sobą współwystępują. A zatem, życie pełne przyjemności, w którym brakuje sensu, jak i podejmowanie sensownych aktywności bez doświadczania przyjemności, z czasem może prowadzić do frustracji, przygnębienia i zagubienia.

Seligman uwzględnia jeszcze trzeci element, czyli zaangażowanie w podejmowane działania. Nie jest to jednak zwyczajne zaaferowanie jakąś sprawą, ale zbadane i opisane przez Mihaly Csikszentmihalyi zjawisko, „flow” tłumaczonego, jako przepływ, uskrzydlenie. Odnosi się ono do stanu, w którym jesteśmy pochłonięci czymś, co samo przez się jest dla nas przyjemne, w

*Jacek Załuski*

którym „działanie i świadomość to jedno” (Ben-Shahar, 2009).

Każdy z nas rodzi się z pewnym zakresem potencjalnego odczuwania szczęścia. Badania do tej pory wskazują na stałość tego „przedziału”. Tylko bardzo krytyczne, traumatyczne i chroniczne doświadczenia mogą nasz poziom szczęścia usytuować poniżej dolnej granicy. Wszelkie nasze działania mogą, zatem zmierzać do częstszego przebywania w okolicach górnej granicy tego zakresu.

Reasumując, po połączeniu wszystkich trzech elementów według przepisu Seligman’a, otrzymujemy smakowite danie w postaci wyższego poziomu odczuwanego własnego szczęścia. A to dopiero początek przygody w odkrywaniu swoich zasobów psychologicznych, zalet oraz podnoszeniu dobrostanu... Do tej właśnie przygody Cię zapraszam.

### **Literatura cytowana**

1. Ben-Shahar, T. (2009). *W stronę szczęścia*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
2. Seligman, M. E. P. (2005). *Prawdziwe szczęście*. Poznań: MEDIA RODZINA.
3. Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.