

Szczęście niejedno ma imię

Czy szczęście to umiejętność,
którą możemy w sobie
kształtować?



P S Y C H O L O G I A



Spis treści

1. Całe szczęście	3
2. Prawdy o szczęściu	5
3. Szczęście online	7
4. Sposoby na szczęście	10
5. Kowale własnego szczęścia	12
6. Szczęście to codzienny wybór	16
7. Szczęście jest bilansem	18
8. Pułapki na szczęście	25
9. Droga do szczęścia	36
10. Stoję sobie na drodze do szczęścia	39
11. Przygotowani na szczęście	42

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2021

ISBN 978-83-260-4001-6

Łamanie: **IGRAM** Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 86001

1. Całe szczęście

Co nam daje szczęście? Wiele jest mitów na ten temat. Oto one. Wierzmy, że możemy być szczęśliwsi, niż jesteśmy. To jeden z mitów, które demaskuje Janusz Czapiński.

Pieniądze szczęścia nie dają.

Dają, ale tylko tym, którzy ich nie mają. Bogacenie się co prawda nie czyni człowieka szczęśliwszym, ale wychodzenie z głębokiej biedy poprawia psychiczny dobrostan. Badania pokazują, że w krajach, które przekroczyły poziom rozwoju warunkujący zaspokojenie podstawowych potrzeb większości obywateli, nawet duże różnice w poziomie dochodu nie wazą na zadowoleniu z życia. Również wzrost dochodu w krajach rozwiniętych nie owocuje wzrostem poczucia szczęścia u mieszkańców. Ale w grupie państw ubogich, gdzie większość boryka się z problemem, jak przeżyć dzień, nawet stosunkowo niewielka poprawa warunków materialnych daje znaczący wzrost poczucia szczęścia.

Ludzie dotknięci nieszczęściem nie mogą być szczęśliwi.

Nieprawda. Nie dopuszczamy myśli, że ktoś, kto zachorował na raka, został sparaliżowany w wyniku wypadku drogowego czy stracił wzrok, może czerpać z życia tyle samo radości, co ci, z którymi los obszedł się łaskawiej. Badania zaś dowodzą prawdziwości ludowej maksymy, że czas leczy (wszelkie) rany. Wiele traumatycznych przeżyć pozostawia co prawda pewne długotrwałe ślady w psychice, ale większość ofiar potrafi przystosować się do gorszej sytuacji życiowej i odzyskać właściwą dla siebie (sprzed tragedii) pogodę ducha. Nie u wszystkich jednak ten wewnętrzny mechanizm adaptacyjny jest równie sprawny. W przypadku symptomów depresji osobom starszym trudniej niż młodszym otrząsnąć się z różnego rodzaju stresów życiowych. Ale najgłębszy aspekt dobrostanu psychicznego – wola życia – po wszelkich kataklizmach odradza się u ludzi w podeszłym wieku równie sprawnie, jak u młodych.

Shczęście jest gdzie indziej.

Większość z nas wierzy, że szczęście kryje się gdzieś za horyzontem. Nazwałem to złudzeniem postępu hedonistycznego. Wiara, że możemy być szczęśliwsi, niż jesteśmy, motywuje nas do stawiania sobie celów życiowych i upartego dążenia do ich realizacji. Jedni stawiają na małżeństwo i dzieci, inni pragną zawodowej samorealizacji, pomnażają bogactwo, planują podróż na biegun. Niektórym udaje się większość celów osiągnąć i wówczas okazuje się, że nie stali się przez to ani o jotę szczęśliwsi. Wyciągają fałszywy wniosek, że horyzont pełnej radości znajduje się dalej, niż sądzili. Więc podwyższają sobie poprzeczkę, eskalują oczekiwania, aby znów się przekonać, że ciągle są za blisko. Badania dowodzą, że każdy z nas ma przypisaną pewną „stałą szczęścia”, której nie da się w żaden sposób powiększyć. Można ją jedynie na pewien czas obniżyć. Złudzenie postępu hedonistycznego tworzy pułapkę psychiczną. Chociaż kupno nowego samochodu nie czyni nas szczęśliwszymi, jednak jego utrata wpędza w chwilowe poczucie nieszczęścia.

Prawdziwe szczęście to dzieci.

Mit ten pasuje do teorii socjobiologicznych. Płodzenie i rodzenie dzieci powinno być najsilniejszym bodźcem dla aktywności życiowej, jako że największą szansę przetrwania i ekspansji mają te genotypy, które najintensywniej się powielają. I rzeczywiście, wciąż – mimo zmiany obyczajów powodującej spadek dzietności -większość ludzi uważa dzieci za jeden z najważniejszych warunków szczęśliwego życia. Tymczasem badania dowodzą, że dzieci działają jak przysłowiowa koza: gdy są w domu, to zazwyczaj przysparzają kłopotów i obniżają nieco dobrostan psychiczny rodziców. Dopiero opuszczenie przez nie rodzinnego gniazda przywraca rodzicom radość życia sprzed ich narodzin.

Szczęście to młodość.

Młodość nie ma żadnego znaczenia dla poczucia szczęścia. W niektórych badaniach stwierdzono nawet, że osoby najstarsze są najszczęśliwsze. Powód? Czyż nie jest źródłem zadowolenia świadomość, że przeżyło się większość swoich rówieśników.

Szczęście ogłupia.

To przeświadczenie jest zapewne prawdziwe w odniesieniu do ostrych stanów euforii. Często jednak rozciąga się je na trwały stan zadowolenia z życia i optymizm. Powiada się, że ktoś, kto realistycznie patrzy na świat, racjonalnie ocenia szansę, trafnie postrzega swoje możliwości i dokonania, nie może tryskać zadowoleniem. Innymi słowy – tylko głupiec czuje się szczęśliwy. Faktem jest, że ludzie smutni myślą bardziej racjonalnie, ale szczęśliwi są; mimo skłonności do ulegania nierealistycznemu optymizmowi, bardziej skuteczni. Warto wykazywać dużą dozę realizmu w wyznaczaniu sobie celów i stawać się „niepoprawnym” optymistą w dążeniu do ich realizacji. Optymizm bowiem jest jak zasilanie elektryczne dla komputera – mobilizuje i podtrzymuje aktywność. Zgodnie z zasadą samospełniającego się proroctwa ktoś, kto wątpi, nie myli się – na pewno poniesie porażkę. Sukces wymaga ryzyka wiary „na wyrost”. Dowodzą tego wszystkie badania: szczęśliwym wiedzie się zazwyczaj dużo lepiej niż nieszczęśliwym.

Janusz Czapiński

2. Prawdy o szczęściu

JANUSZ CZAPIŃSKI przygląda się przysłowiom o szczęściu.

Szczęśliwy naród, którego kroniki są nudne (Monteskiusz).

Ta myśl wyraża I rebours chińskie przekleństwo „Obyś żył w ciekawych czasach”. Jej trafność potwierdza sporo dowodów empirycznych. Gwałtowne zwroty w życiu pojedynczych ludzi i społeczeństw, nawet te pożądane, zasadne lub konieczne – jak ślub czy reformy usprawniające funkcjonowanie państwa – pociągają za sobą pewne koszty. Nie ma, z wyjątkiem wychodzenia z choroby, jednoznacznie pozytywnych zdarzeń. Każda zmiana jest czymś okupiona, ryzykowna. A to, co tracimy, czego się obawiamy, co wymaga od nas wysiłku adaptacyjnego, zawsze w pierwszym momencie silniej odbija się na stanie naszego ducha niż możliwe korzyści, jakie mogą ze zmian wyniknąć. Owszem, motyw transgresji i złudzenie postępu hedonistycznego („duży dom da mi więcej szczęścia niż ciasne mieszkanie”) wciąż prowokują nas do przekraczania granic nudnego status quo, ale generalnie bardziej nam jednak zależy na unikaniu porażek niż gonieniu za sukcesem; nie tylko nam, Polakom, ale także Niemcom, a nawet słynącym z optymizmu i wiary w siebie Amerykanom.

Chcesz znaleźć ludzi szczęśliwych, nie szukaj leniwych (przysłowie małajskie).

Oto paradoks szczęścia: szukamy ukojenia w „świętym spokoju”, ale gdy już je znajdziemy, zaczynamy promieniować energią. Szczęście nie jest gnuśne; ludzie szczęśliwi są pełni zapału, pomysłów, odwagi. Dobrostan psychiczny jest dla człowieka tym, czym prąd elektryczny dla komputera. W gruncie rzeczy szczęście oznacza aktywność, nie zaś stan permanentnej przyjemności. Czegoś takiego, jak permanentna przyjemność w bezruchu, psychologia zresztą nie zna. Żeby odnaleźć ekscytujący smak potrawy, trzeba być choć odrobinę głodnym. Lot balonem dostarcza ekscytujących wrażeń pod warunkiem zmienności krajobrazu i warunków atmosferycznych. To, że nudne kroniki czynią szczęśliwym całe społeczeństwo, nie oznacza, że nudne życie każdego z nas z osobna stanowi bilet do raju. Przeciwnie, poczucie szczęścia nie jest chwilowy lęk, obawa, obrzydzenie czy frustracja, lecz bierność, apatia, poczucie beznadziejności, szarość duszy.

Szczęśliwi nie liczą godzin (Fryderyk Schiller).

To powiedzenie dotyczy zgodności pomiędzy pulsem świata i rytmem naszej duszy. Doskonale wyjaśnił to w swojej teorii zaangażowania (ang. flow) Mihaly Csikszentmihalyi. W wydanej także po polsku książce „Urok codzienności” daje on prostą odpowiedź na pytanie: Kiedy człowiek jest szczęśliwy? Otóż człowiek jest szczęśliwy wówczas, gdy wyzwania, przed jakimi staje, odpowiadają dokładnie jego możliwościom. Czyli, jak mówi angielskie przysłowie, „szczęście to spotkanie się czegoś dobrze przygotowanego z pomyślnym zbiegiem okoliczności”. Człowiek zaangażowany może w ogóle nie zauważać upływu czasu. Jeśli wszystko idzie po jego myśli, w sposób płynny, ale nie nudny, cała jego uwaga skupia się na „tu-i-teraz”, na nic nie czeka, niczego nie wyprzedza myślą – działa, choćby tylko umysłowo, bez poczucia przymusu i bez zgrzytów.