

Naukowa teoria szczęścia

Autor tekstu: **Krzysztof Szymborski**

W czerwcowym numerze z 1992 roku poważnego brytyjskiego czasopisma naukowego „Journal of Medical Ethics” ukazał się artykuł Richarda Bentalla, starszego wykładowcy psychologii klinicznej na Uniwersytecie w Liverpoolu, który stał się przyczyną burzy w dziennikarskiej szklance wody. Jego tytuł, „*A proposal to classify happiness as psychiatric disorder*” (Propozycja klasyfikacji szczęścia jako zaburzenia psychiatrycznego), wzbudził zrozumiałe zainteresowanie. Nic więc dziwnego, że dziennikarze zajmujący się problemami nauki, wertujący tysiące stron uczonych publikacji w nadziei natrafienia na informację jednocześnie intrygującą i zrozumiałą dla tzw. zwykłego człowieka, rzucili się na tekst Bentalla jak sępy na padlinę. „*Harper’s Magazine*” przedrukował go niemal w całości. Bentall pisał:

Szczęście jest objawem, na który psychopatolodzy zwracali jak dotychczas bardzo mało uwagi, być może dlatego, że kondycja ta nie jest normalnie uznawana za wystarczającą podstawę do terapeutycznej interwencji. Z tej też zapewne przyczyny badania koncentrujące się na zjawisku szczęśliwości były dość ograniczone i wszelkie dotyczące szczęścia ustalenia muszą, przynajmniej częściowo, opierać się na przeprowadzanych bez odpowiedniej kontroli obserwacjach klinicznych. Niemniej jednak, jak będę się starał wykazać, istnieją *prima facie* uzasadnione podstawy, by sklasyfikować szczęście jako zaburzenie psychiczne, którego opis powinien zostać włączony do przyszłych wydań podręczników prezentujących psychiatryczne diagnozy. [...] Stan szczęśliwości charakteryzuje się zwykle pozytywnym nastrojem, niekiedy opisywanym jako „uniesienie” lub „radość”, choć przejawy te nie zawsze towarzyszą łagodniejszym stanom szczęścia, które niekiedy zwane są „zadowoleniem”. Behawioralne komponenty szczęśliwości są trudniejsze do scharakteryzowania; często obserwowany jest szczególnego typu grymas twarzy, zwany „uśmiechem”; interesujące jest, że ten typ ekspresji wydaje się występować we wszystkich kulturach, co sugeruje, że jego podłoże może być biologiczne. [...]

Liczni filozofowie sądzą, że najważniejszym kryterium odróżniającym zaburzenia psychiczne od typów zachowań nie zasługujących na psychiatryczną interwencję jest ustalenie, czy dane zachowanie jest racjonalne. Zarówno Radden, jak i Edwards wskazują, że irracjonalność można stwierdzić w rezultacie wykrycia takiego czy innego rodzaju deficytu poznawczego bądź skrzywienia percepcji. Istnieją przekonujące empiryczne dowody świadczące o tym, że człowiek szczęśliwy jest irracjonalny w opisanym przez tych autorów sensie. Udowodnione zostało, że ludzie szczęśliwi, w porównaniu z ludźmi nieszczęśliwymi lub będącymi w stanie depresji, są upośledzeni, jeśli chodzi o długoterminową pamięć negatywnych zdarzeń. U szczęśliwych ludzi wykryte także zostały liczne wypaczenia trafności sądów, które uniemożliwiają im uzyskanie realistycznej wiedzy na temat ich fizycznego i społecznego środowiska. Istnieją bezsprzeczne dowody na to, że ludzie szczęśliwi przeceniają stopień posiadanej przez siebie kontroli nad zachodzącymi w ich otoczeniu zdarzeniami [...], demonstrują nierealistycznie pozytywne oceny swych własnych osiągnięć, wierzą, że ich opinie o samych sobie podzielane są przez innych, a także wykazują ogólną stronniczość, kiedy porównują siebie z innymi. Jakkolwiek brak tych objawów wśród ludzi w stanach depresji sprawił, że wielu badaczy zainteresowało się zjawiskiem znanym jako realizm depresyjny, to jednak brak realizmu u ludzi szczęśliwych jest fenomenem bardziej interesującym, który z pewnością stanowi sam w sobie wystarczającą przesłankę dla traktowania takich osobników jako psychicznie zaburzonych. [...]

Istniejące dowody wskazują więc na to, że stan bycia szczęśliwym spełnia wszystkie rozsądne kryteria choroby umysłowej. Jest on, statystycznie biorąc, nienormalny i towarzyszy mu specyficzny zespół objawów; przynajmniej niektóre dane dowodzą, że stanowi on objaw zakłóceń funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego; na koniec, wiąże się on z rozmaitymi zaburzeniami aparatu poznawczego — zwłaszcza z brakiem kontaktu z rzeczywistością.

Figlarny Richard Bentall jeszcze po latach musiał wyjaśniać w wywiadach dla prasy, że artykuł jego miał żartobliwą intencję i że celem jego było jedynie wykazanie, jak trudno jest ustalić niedwuznaczne kryteria odróżniające zdrowie umysłowe od choroby psychicznej.

"Niektóre brytyjskie gazety — wspominał Bentall — pisały o mnie, jakbym sam był psychicznie chory. Inne potraktowały całą sprawę ze śmiertelną powagą, jak gdyby miały do czynienia z rzeczywistym naukowym odkryciem [...]".

Dobry żart ma to do siebie, że w przekonujący sposób imituje rzeczywistość. Nieufność wobec ludzi dotkniętych przypadłością, jaką jest zadowolenie z życia, pozostaje silnie zakorzeniona w purytańskim etosie amerykańskim — i tym częściowo tłumaczy się fakt, że nauka i filozofia poświęciły tu znacznie więcej uwagi stanom depresji i rozpacz niż trywialnej radości.

W świetle psychologii ewolucyjnej relatywna rzadkość stanów euforycznych i wysoki walor moralny przypisywany cierpieniu i nieszczęściu znajdują racjonalne, zgodne z darwinizmem wyjaśnienie. Jak twierdzi Randolph Nesse, profesor psychiatrii na Uniwersytecie stanu Michigan, większość ludzi przez znaczną część swego życia odczuwa mniej lub bardziej silne przygnębienie i niepokój, który niekiedy przeradza się ataki paniki. Jest to całkowicie normalne i tłumaczy się faktem, że ludzki układ nerwowy osiągnął swój dzisiejszy ewolucyjny poziom komplikacji w epoce kamiennej, kiedy strach i poczucie ciągłego zagrożenia spełniały ważną funkcję przystosowawczą. Zmniejszyły one po prostu prawdopodobieństwo, że zostaniemy pożarci przez dzikie zwierzęta lub zamrznemy, zagubieni w zamieci śnieżnej. I choć dziś groźby takie wydają się mieszkańcom Nowego Jorku czy Krakowa dość odległe, strachliwi i niepewni siebie mieli w przeszłości naszego gatunku wyraźną przewagę rozrodczą nad zuchwałymi i lekkomyślnymi. W rezultacie to ich geny były bardziej efektywnie przekazywane późniejszym pokoleniom. Zdaniem przedstawicieli psychologii ewolucyjnej ludzie skłonni są przeżywać uczucie szczęścia wtedy, kiedy otwiera się przed nimi sposobność do osiągnięcia sukcesu przystosowawczego (dla którego reprodukcja jest nieporównanie ważniejsza niż samo przetrwanie). A dlaczego wydaje nam się, że rodzimy się tylko po to, by cierpieć i umrzeć? Profesor Nesse odpowiada: „Dlatego że ci, którzy cierpieli i umarli, skuteczniej się rozmnożyli”

Skoro warunki życia są dziś tak odmienne, że perspektywa bycia zjedzonym przez dzikie zwierzęta nie wydaje się już racjonalnym uzasadnieniem naszej ciągłej czujności i nieufności, to może ludzie szczęśliwi mają dziś lepsze szansę reprodukcyjnego sukcesu i ich „szczęśliwe geny” zdominują w końcu genetyczną pulę? Niestety, taka nadzieja jest prawdopodobnie nieuzasadniona. Fred H. Goldner, socjolog z Queens College w Nowym Jorku, zwrócił uwagę na fakt, że ludzie przesadnie szczęśliwi także i w dzisiejszych warunkach środowiskowych niekoniecznie są najlepiej przystosowani do życia społecznego. Wychodząc z podobnych co Bentall przesłanek, w eseju ogłoszonym w czasopiśmie "*Social Problems*" Goldner zdefiniował przypadłość psychiczną o bardziej specyficznych symptomach niż ogólny i często trudny do precyzyjnego zdiagnozowania stan szczęśliwości. Przypadłość tę nazwał paronoją. Objawowo paronoja jest przeciwieństwem paranoi, która, jak wiadomo, ujawnia się m.in. jako obsesyjne przeświadczenie, że za naszymi plecami ludzie opowiadają o nas straszliwe rzeczy. Ludzie dotknięci paronoją — według definicji Goldnera — „cierpią na złudzenie, że inni dobrze o nich myślą”.

Na pierwszy rzut oka paronoja wydać się może zgoła niewinnym zaburzeniem procesów poznawczych, ale w istocie, ostrzega Goldner, jej ofiary żyją w niebezpiecznie zdeformowanym świecie, w którym zwyczajni znajomi jawią się jako serdeczni przyjaciele, a zdawkowa uprzejmość interpretowana jest jako wyraz głębokiego przywiązania i obietnica dożgonnej wierności. Paronoicy są tak zadowoleni z siebie, że w ich wypadku ujemne sprzężenie zwrotne pozbawione jest swej funkcji adaptacyjnej. Może to prowadzić do fatalnych błędów zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Przykładowo: Jan Kowalski został właśnie zwolniony z dobrze płatnej posady w firmie konsultacyjnej. Tego samego dnia pisze on list do prezesa firmy, wyjaśniając mu szczegółowo, w jaki sposób ten powinien go zarekomendować przyszłemu potencjalnemu pracodawcy, który może się zwrócić do prezesa z prośbą o opinię. Po pierwsze, pisze Kowalski, były szef nie powinien nikomu mówić, że Kowalski został wyrzucony, tylko ma stwierdzić z udanym żalem, że zwolnił się na własną prośbę. Następnie powinien przedstawić przyszłemu pracodawcy listę jego szczególnych zalet, takich jak umiejętność kierowania pracą innych ludzi, znakomite relacje interpersonalne (jestem powszechnie lubiany i ludzie mają do mnie zaufanie) oraz duża samodzielność w pracy. Dla ścisłości trzeba dodać, że umowa o pracę Kowalskiego została rozwiązana, ponieważ ten chronicznie spóźniał się do roboty, całymi dniami prowadził przez telefon towarzyskie rozmowy, a wszystkie jego obowiązki musieli wykonywać inni. Ponieważ jego były szef uznał za stosowne pozostawić list bez odpowiedzi („i tak za parę dni sobie pójdzie w diabły i nie będę

musiał dłużej patrzeć na jego głupią gębę"), Kowalski stracił sposobność skorygowania swej samooceny i do dziś jest przekonany, że skoro szef nic nie powiedział, to widać się z nim zgodził.

Tendencja do humorystycznego traktowania tematu szczęścia wydaje się mieć głębszą motywację. Przez tysiąclecia szczęście było przedmiotem zadziwiająco rzadko dyskutowanym przez poważnych filozofów (Władysław Tatarkiewicz, którego traktat „O szczęściu” próbowałem — ze zmiennym szczęściem — przyswoić sobie jako młody człowiek, był tu raczej znamienym wyjątkiem niż regułą), a kiedy już do tego dochodziło, konkluzje myślicieli okazywały się zadziwiająco rozbieżne. Według Arystotelesa droga do szczęścia (eudaimonia) wiedzie przez rozum. „To, co jest właściwe każdej z rzeczy - pisał w Etyce nikomachejskiej — jest też z natury dla rzeczy owej najlepsze i najprzyjemniejsze; dla człowieka zatem życie zgodne z rozumem jest najlepsze i najprzyjemniejsze, albowiem bardziej niż cokolwiek innego rozum jest właściwy człowiekowi. Takie życie jest też zatem najszczęśliwsze”. Upłynęło lat dwa tysiące z okładem, gdy Bertrand Russell zauważył, że przestawanie z uczonymi przekonało go, iż osiągnięcie szczęścia nie jest możliwe. Zmienił zdanie dopiero po rozmowie z ogrodnikiem. Wniosek sam się nasuwał: szczęścia nie da się raczej pogodzić z wyrafinowaniem umysłu czy też w ogóle z wysiłkiem intelektualnym.

Niedawno ogłoszone wyniki badań brytyjskiego psychologa Mike'a Oaksforda zdają się dostarczać naukowego potwierdzenia tego intuicyjnego spostrzeżenia. Oaksford i jego współpracownicy podzielili próbny zbiór ochotniczych „obiektów badawczych” na trzy grupy, wprawiając członków pierwszej z nich w dobry nastrój (pokazano im pogodną i optymistyczną komedię filmową), członków drugiej w stan przygnębienia (za pośrednictwem filmu na temat stresu), trzeciej zaś — w stan emocjonalnie neutralny (co ponoć osiągnięto, wyświetlając film przyrodniczy Davida Attenborough). Kiedy następnie wszystkie trzy grupy otrzymały te same zadania, wymagające pewnej inteligencji i koncentracji, grupa „pogodnych” wykazała wyraźne obniżenie intelektualnych kompetencji.

Brak precyzji i ambiwalencja, jakie przez tysiąclecia charakteryzowały nasze refleksje na temat szczęśliwego życia, powinny jednak wnet stać się sprawą przeszłości. Szczęście w ostatnich latach stało się przedmiotem intensywnych badań naukowych. Do czołowych amerykańskich „szczęściologów” należy psycholog David Myers, którego książka *The Pursuit of Happiness* (Pogoń za szczęściem) jest przeglądem stanu tej dyscypliny badawczej i podsumowaniem jego własnej wieloletniej pracy. Zdaniem Myersa — który, pisząc swe dzieło, przestudiował wyniki dziewięciuset szesnastu badań przeprowadzonych w czterdziestu pięciu krajach — wokół kwestii „kto jest szczęśliwy?” narosło wiele mitów. Pierwszym pytaniem, jakie ciśnie się na usta, jest: czy rzeczywiście pieniądze nie dają szczęścia? Rzeczywiście nie dają, odpowiada Myers. Z kilkoma jednak zastrzeżeniami. Ludzie żyjący w nędzy i głodzie istotnie są mniej szczęśliwi od ludzi zamożnych, ale z chwilą osiągnięcia poziomu dobrobytu zapewniającego zaspokojenie podstawowych potrzeb bytowych dalszy wzrost bogactwa tylko marginalnie zwiększa nasze poczucie szczęścia. Mieszkańcy bogatych krajów są statystycznie bardziej szczęśliwi niż np. Grecy czy Portugalczycy (porównania dotyczą głównie państw europejskich). Jednak w tych samych najzamożniejszych krajach napotykamy najwyższą liczbę samobójstw.

Niewiele znamy obiektywnych, zewnętrznych okoliczności, które w sposób istotny wpływają na nasze szczęście. Jedną z nich jest rodzaj wykonywanej pracy — a przede wszystkim sam fakt jej posiadania. Praca umysłowa jest z reguły bardziej satysfakcjonująca od fizycznej — a zatem Arystoteles nie mylił się twierdząc, że używanie rozumu sprzyja zadowoleniu z życia. Ludzie samotni są mniej szczęśliwi od tych, którzy posiadają rodzinę (oczywiście, jeśli jest to rodzina szczęśliwa). Poza tym szansa osiągnięcia szczęścia wydaje się nie zależeć od wieku, płci czy rasy. Niespodziewana wygrana na loterii nie ma długofalowego wpływu na nasze zadowolenie z życia; podobnie efekty nagłych nieszczęść (nawet wypadków prowadzących do trwałego kalectwa!) są zadziwiająco szybko neutralizowane w rezultacie przystosowania się do nowych warunków — z zastrzeżeniem, że np. kalectwo nie powoduje chronicznego cierpienia fizycznego. Największy mit, zdaniem Myersa, to przekonanie, że szczęście jest — jak to określił Bentall — „przypadłością występującą stosunkowo rzadko”. Przeciwnie, występuje ono raczej epidemicznie i np. wśród Amerykanów około 90% to ludzie „w miarę szczęśliwi”. Około jednej trzeciej jest „bardzo szczęśliwych”.

Jak więc osiągnąć pełnię szczęścia? Prawdopodobnie trzeba się z tym urodzić. Badacze są na ogół zgodni, że szczęście to w zasadniczej mierze kwestia charakteru. Myers wyróżnił cztery

cechy, które często idą w parze z poczuciem trwałego zadowolenia z życia, a na które zewnętrzne okoliczności mają stosunkowo mały wpływ. Po pierwsze, odrobina Goldnerowskiej paranoi może się okazać bardzo przydatna w osiągnięciu szczęścia - ludzie, którzy mają o sobie dobre mniemanie, są też z reguły mniej narażeni na wrzody żołądka czy bezsenność, a także rzadziej wpadają w narkomanię. Poczucie własnej wartości ułatwia też stawianie czoła przeciwnościom. Po drugie, ważne dla naszego szczęścia jest poczucie kontroli nad własnym losem. Badania porównawcze, przeprowadzone w Europie przed upadkiem komunizmu, potwierdziły, że w społeczeństwach o trwałych tradycjach demokratycznych ludzie są z reguły szczęśliwsi. Skrajne ubóstwo i przewlekła choroba zmniejszają nasze szansę na szczęście, m.in. dlatego, że odbierają nam poczucie kontroli nad naszym życiem.

Optymizm jest trzecią cechą charakteryzującą szczęśliwych ludzi. Pozytywne myślenie pomaga osiągnąć sukces, ale może też prowadzić do utraty poczucia rzeczywistości i tym dotkliwszej klęski. Czy więc rację miał angielski poeta Alexander Pope, kiedy pisał: „Błogosławieni, którzy nie oczekują niczego, albowiem nigdy się nie rozczarują?”. Otóż nie. Lepszą radę znaleźć można w modlitwie Reinholda Niebuhra: „Boże, daj nam pokorę, byśmy przyjęli w pokoju to, czego zmienić nie możemy, daj nam odwagę, aby zmienić to, co powinno być zmienione, i daj nam mądrość, abyśmy umieli odróżnić jedno od drugiego”.

Czwartą wreszcie cechą charakteru sprzyjającą osiągnięciu szczęścia jest ekstrawertyzm. Czy w grę wchodzi Amerykanie, Brytyjczycy czy Australijczycy — ludzie towarzyscy są z reguły szczęśliwsi. Ekstrawertycy mają też na ogół lepsze mniemanie o sobie i nie krępują się nadmiernie narzucać innym swego towarzystwa. Mają lepszą kontrolę nad swoim życiem, bo zamiast siedzieć w domu i czekać na telefon, sami podejmują inicjatywę. Rzecz jasna, ekstrawertycy, którzy są zakompleksionymi, biernymi pesymistami, rzadko kiedy mają szansę praktykowania swego ekstrawertyzmu. A jeśli to robią, psują wszystkim zabawę.

Czy więc szczęście to — jeśli można tak rzec - kwestia szczęścia? Efekt wrodzonej predyspozycji, niezależnej od naszej woli? Wątpliwe, czy na te pytania istnieje uniwersalna odpowiedź, jako że poglądy zarówno na istotę szczęścia, jak i na najskuteczniejsze sposoby jego osiągania są różne w różnych kulturach. Różnice te mają swoje odzwierciedlenie w języku: tak na przykład polski posiada jedno słowo odpowiadające dwóm bardzo różnym pojęciom, które w angielskim określane są wyrazami *luck* i *happiness*, z których pierwszy znaczy mniej więcej tyle, co „ślepy traf”, drugi zaś - cytując Tatarkiewicza — „trwałe i uzasadnione zadowolenie z życia”. Jeżeli w języku, jak twierdzi wielu lingwistów, odbija się charakter posługującej się nim zbiorowości, to warto przypomnieć, że polskie wyrażenie „a nuż...” (np. „a nuż się uda...”) jest w swym pełnym znaczeniu nieprzekładalne na angielski.

Anglosasi, a w szczególności Amerykanie, są silniej niż Polacy przekonani, iż pomimo nie zawsze równych szans, każdy z nas jest jednak kowalem swego losu. Tak też z pewnością uważa i Myers, który — powołując się na badania psychologów społecznych — twierdzi, że sposób, w jaki działamy i zachowujemy się, ma istotny wpływ na nasze poglądy, charakter i samopoczucie. Relacja odwrotna, czyli zależność naszych czynów od naszych przekonań, jest na ogół uważana za oczywistość. To, że możemy działaniem zmienić nasz sposób myślenia, nie jest tak ewidentne. A jednak liczne obserwacje i eksperymenty dowiodły, że ludzie, którzy — nawet pod pewnym przymusem — zachowują się tak, jakby byli szczęśliwi: uśmiechają się, zachowują się przyjaźnie wobec innych i powtarzają sobie w duchu, że wszystko będzie dobrze, w istocie są szczęśliwsi od tych, którzy w tej samej sytuacji chodzą przygarbieni, ze wzrokiem wbitym w ziemię, stronią od ludzi i mruczą pod nosem, że w życiu nigdy im się nie powiedzie. Psycholog Sara Snodgrass, zajmująca się problemami tzw. języka ciała, przeprowadziła badania, w trakcie których poprosiła grupę studentów college'u, by chodzili po kampusie sprężystym krokiem i z podniesioną głową. Po paru dniach porównała ich samopoczucie z odczuciami studentów z grupy kontrolnej, którzy nie otrzymali podobnych instrukcji, i odkryła, że samopoczucie dziarskich i energicznych (z jej namowy) wyraźnie się podniosło w stosunku do pozostałych. Teza, że emocje są także skutkiem, a nie tylko przyczyną naszych zachowań, została udowodniona na niezliczonych bardziej wyrafinowanych przykładach. W znacznej mierze wyjaśnia to skuteczność oddziaływania zachowań rytualnych, bardziej obecnych w naszym życiu, niż skłonni jesteśmy przypuszczać.

Myers jest daleki od traktowania szczęścia jako daru opatrności, który powinniśmy po prostu biernie zaakceptować. Teoria szczęścia, jaką zaproponował po dwudziestu latach badań nestor amerykańskich „szczęściologów”, profesor Uniwersytetu Chicago Mihaly Csikszentmihalyi, podkreśla jeszcze silniej dynamiczny charakter tego stanu ducha. Dla opisanego badanego przez siebie zjawiska Csikszentmihalyi ukuł specjalny termin *flow*, który

przetłumaczyć można jako „potok”, „strumień” lub „nurt”. Jego napisana dość nieprzystępnym naukowym żargonem książka, zatytułowana właśnie *Flow*, stała się w 1990 roku bestsellerem. Niedawno ukazała się jej bardziej popularna wersja, w której chicagowski psycholog prezentuje swą koncepcję „optymalnego doświadczenia życiowego”. „Nurt” jest psychicznym stanem głębokiej koncentracji, przypominającej pod pewnymi względami doświadczenia medytacji transcendentalnej lub praktyki orientalnych mistyków. Jednak by ten stan osiągnąć, nie trzeba być mistykiem — wystarczy być zapalonym narciarzem czy alpinistą bądź robić cokolwiek innego, byle z pasją i z pewną dozą sukcesu.

„Każdy raz na jakiś czas tego doświadcza” - twierdzi Csikszentmihalyi. „Niektórzy ludzie opisują to jako uczucie euforii i nieważkości, a jest to w istocie radość, jakiej doznajemy, kiedy jesteśmy całkowicie zaabsorbowani wykonywanym zadaniem, które w maksymalnym stopniu angażuje nasz fizyczny i psychiczny potencjał”. To doświadczenie uniwersalne, dostępne dla tych wszystkich, którzy stawiają sobie jakiś cel, a następnie starają się pokonać znajdujące się na drodze do niego przeszkody. Rozpoznając w indywidualnych przypadkach te rodzaje aktywności, które stwarzają największe szansę pojawienia się tego optymalnego stanu psychicznego, a następnie wzmacniając go tak, by osiągnął intensywność i trwałość „nurtu”, psychologowie — zdaniem Csikszentmihalyia - mogą pomóc osobom psychicznie upośledzonym prowadzić normalne życie, a nam, ludziom normalnym, zapewnić życie szczęśliwe.

I znowu może się wydawać, że profesor Csikszentmihalyi wyważa otwarte drzwi. Wszyscy mniej lub bardziej świadomie zdajemy sobie sprawę, że na szczęście nie należy czekać biernie, że przypadkowe zdarzenia (czy to negatywne, czy pozytywne) mają tylko przemijający wpływ na nasze samopoczucie i że na prawdziwe, głębokie zadowolenie trzeba ciężko zapracować. Do tej samej konkluzji Csikszentmihalyi doszedł jednak po dwudziestu latach intensywnych badań, w trakcie których tysiące ludzi najrozmaitszych zawodów zgodziło się nosić ze sobą bezprzewodowe telefony i co godzinę informować go o tym, co w danej chwili robią i jakie jest ich samopoczucie. W ten sposób stara ludowa mądrość zyskała solidne naukowe potwierdzenie.

Badania, prowadzone przez wiele zespołów psychologów nie tylko w Stanach Zjednoczonych, ale także w Japonii, w Korei, we Włoszech i w Wielkiej Brytanii, których obiektami byli nastolatki i ludzie w podeszłym wieku, lekarze, robotnicy, farmerzy, prostytutki i Indianie żyjący w rezerwach — wszystkie wskazują na pewne uniwersalne cechy doświadczenia „nurtu”. Istotą tego doświadczenia jest mianowicie pewna dynamiczna równowaga między trudnością zadania, jakie wykonujemy, a naszymi zdolnościami sprostania trudnościom. „Nurt” jest jak gdyby wąską ścieżką między dwoma groźącymi nam niebezpieczeństwami — z jednej strony czyha frustracja i groźba niepowodzenia, z drugiej zaś nuda i poczucie pustki. A my, jak Mojżesz prowadzący Żydów przez Morze Czerwone, idziemy środkiem.

Trudno nie zauważyć, że ta koncepcja szczęścia kryje w sobie pewien paradoks. Jak zauważył Michael Argyle, psycholog z Oksfordu, który prowadził podobne badania na grupach muzyków i sportowców, rodzaj aktywności dający ludziom największe zadowolenie jest też najbardziej stresujący. Poszukiwanie „nurtu” to droga do szczęścia dla tych, którzy nie stronią od ryzyka. O sukcesie na dłuższą metę decyduje świadomość -twierdzi Argyle — że sam proces jest nieporównanie ważniejszy od jego obiektywnego rezultatu. I jeszcze jedno zastrzeżenie — jak przyznaje sam Csikszentmihalyi, opisane przez niego doznanie „optymalnego psychicznego doświadczenia” nie jest bynajmniej obce ludziom, których wolelibyśmy widzieć smażących się w piekle. Przeżywają je włamywacze, szulerzy, a także sadyści i wszelkiego typu psychopaci. Oczywiście — fakt, że szczęście może być osiągnięte przez działania nieetyczne, budzi nasz moralny protest. Cały społeczny system wymiaru sprawiedliwości ma między innymi na celu zminimalizowanie tego szczęścia. Mówiąc o naukowej teorii szczęścia, musimy jednak starać się spojrzeć na ludzką naturę chłodnym okiem i wstrzymać się, przynajmniej na chwilę, od moralnych osądów. Filozofowie nie mają tego obowiązku, rozważają bowiem ludzką kondycję w jej całokształcie. Dlatego też w definicji Tatarkiewicza zawarte jest zastrzeżenie, które może służyć jako moralna kłapa bezpieczeństwa. Szczęście — jego zdaniem — jest stanem zadowolenia z życia nie tylko mającym cechę trwałości, ale też „uzasadnionym”. W jaki sposób szczęście może być uzasadnione i przez kogo, jaka sankcja oczekuje osobnika, którego poczucie szczęśliwości jest całkowicie nieuzasadnione — to już pytania filozoficzne, na które nauka nie ma odpowiedzi.

*

Grudzień 1995. Tekst pochodzi ze zbioru *Poprawka z natury*. Publikacja w *Racjonalistcie* za zgodą Autora.

Krzysztof Szymborski

Historyk i popularyzator nauki. Urodzony we Lwowie, ukończył fizykę na Uniwersytecie Warszawskim. Posiada doktorat z historii fizyki. Do Stanów wyemigrował w 1981 r. Obecnie jest wykładowcą w [Skidmore College](#) w Saratoga Springs, w stanie Nowy Jork.

Jest autorem kilku książek popularnonaukowych (m.in. ["Na początku był ocean"](#), 1982, ["Oblicza nauki"](#), 1986, ["Poprawka z natury. Biologia, kultura, seks"](#), 1999). Współpracuje z "Wiedzą i Życie", miesięcznikiem "Charaktery", "Gazetą Wyborczą", "Polityką" i in.

Dziedziną jego najnowszych zainteresowań jest psychologia ewolucyjna, nauka i religia. Częstym wątkiem przewijającym się przez jego rozważania jest pytanie o wpływ kształtowanych przez ewolucję czynników biologicznych i psychologicznych na całą sferę ludzkiej kultury, a więc na nasze zachowania, inteligencję, życie uczuciowe i seksualne, a nawet oceny moralne.



[Pokaż inne teksty autora](#)

(Publikacja: 13-10-2004)

[Oryginał..](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,3672) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,3672>)

Contents Copyright © 2000-2008 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2008 Michał Przech

Autorem tej witryny jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.

Właścicielem witryny są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tej witryny i jakiegokolwiek ich części.

Wszystkie strony tego serwisu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora.

Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tej witryny oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tej witryny i nie korzystać z jej zasobów.

Informacje zawarte na tej witrynie przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów serwisu [Racjonalista.pl](#) tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na witrynie. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych serwisu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl