

## 1. W POSZUKIWANIU RECEPTY NA SZCZĘŚLIWE ŻYCIE

*Szczęście nie jest osiąganę poprzez świadome  
szukanie go, jest efektem ubocznym innych  
aktywności.*

Aldous Huxley

*Nie ma drogi do szczęścia. To szczęście jest drogą.*

Przysłowie buddyjskie

Co sprawia, że człowiek osiąga pełnię szczęścia? Kiedy zadałam to pytanie 114 dorosłym internautom zrekrutowanym na jednym z portali społecznościowych<sup>1</sup>, otrzymałam bardzo szerokie spektrum odpowiedzi. Wśród najczęściej wymienianych pojawiły się: posiadanie rodziny albo ukochanej osoby u boku (40 osób), realizowanie postawionych sobie celów (32 osoby), samorealizacja (23 osoby) i spełnienie zawodowe (22 osoby). Badani wskazywali również szereg innych czynników, takich jak: bycie akceptowanym przez innych, akceptowanie siebie, czerpanie radości z życia, poczucie harmonii, poczucie sprawczości, docenienie tego, co się ma, niewielka ilość stresów, poczucie sensu, pieniądze, robienie czegoś dobrego dla innych, zdrowie, optymistyczna postawa, życie w sposób wartościowy i niewygórowane oczekiwania. Czy zatem, biorąc pod uwagę różnorodność wymienionych czynników, można mówić o takim sposo-

---

<sup>1</sup> Jasielska 2010: 3.

bie rozumienia szczęścia, który połączy wszystkie perspektywy? Aby odpowiedzieć na to pytanie, warto się zastanowić, czym jest dobre życie. W niniejszym rozdziale skupię się na koncepcjach szczęścia oraz na tym, co psychologom udało się już dowiedzieć odnośnie do jego uwarunkowań.

### 1.1. RÓŻNE UJĘCIA DOBREGO ŻYCIA

Tematyka dobrego życia ujmowana jest w literaturze przedmiotu za pomocą terminów: „szczęście”, „zadowolenie z życia” i „dobrostan”. Każdy z nich ma nieco inne znaczenie. Najwęzszym znaczeniowo pojęciem jest **zadowolenie (satisfakcja) z życia**. Odnosi się ono do oceny dotychczasowego życia w oparciu o różne jego elementy<sup>2</sup>. Jest zatem miarą poznawczą, opartą w całości na postrzeganiu rzeczywistości przez pryzmat własnych osiągnięć. Podstawę do zadowolenia z życia stanowi bilans doświadczeń życiowych człowieka i ich zgodność z jego dążeniami. Zatem – teoretycznie – może być on zadowolony z życia, nie przeżywając jednocześnie wielu radości.

**Subiektywny dobrostan** jest definiowany przez badaczy jako konstrukt obejmujący te elementy sytuacji człowieka, które są dla niego korzystne i na podstawie których można wnioskować o jego satysfakcji z życia i odczuwanym szczęściu<sup>3</sup>. Wielu psychologów używa tego pojęcia zamiennie z terminem „szczęście”, traktując je jako synonimy<sup>4</sup>. Inni postulują jednak, aby wyraźnie je rozgraniczyć i zwracają uwagę, że „subiektywny dobrostan” to szersze pojęcie, obejmujące również czynniki obiektywne (a więc podlegające ocenie niezależnej od przekonań danej osoby)<sup>5</sup>. Wówczas poczucie szczęścia można traktować jako jeden z jego wskaźników. Biorąc jednak pod

---

<sup>2</sup> Diener, Emmons, Larsen i Griffin 1985; Diener, Lucas i Oishi 2002.

<sup>3</sup> Seligman 2011; Trzebińska 2008.

<sup>4</sup> Diener, Lucas i Oishi 2002; Easterlin 2005; Sheldon i Lyubomirsky 2006.

<sup>5</sup> Raibley 2012.

uwagę pokrewieństwo semantyczne i podążając za przyjętym przez wiodących badaczy założeniem, również będę używać terminów „poczucie szczęścia” i „dobrostan psychiczny” naprzemiennie.

Najwięcej trudności definicyjnych nastręcza termin **szczęście**, z uwagi na jego wieloznaczność. W języku polskim używa się go najczęściej w trzech kontekstach:

- Miałem szczęście, bo autobus się spóźnił.
- Kiedy zdałam ten egzamin, poczułam się szczęśliwa.
- Jestem szczęśliwym człowiekiem.

W pierwszym przypadku chodzi o pomyślny zbieg okoliczności (kiedy, ktoś *miał* szczęście), w drugim o doświadczaną doraźnie emocję (kiedy człowiek *czując się dobrze*, mówi, że jest szczęśliwy), z kolei w ostatnim o *globalne poczucie*, które jest powiązane z całą własną egzystencją. Wówczas stwierdzenie „jestem szczęśliwy” nie odnosi się tylko do bieżącej chwili (co więcej, może w ogóle nie być z nią związane). **Stanowi natomiast uogólnienie doświadczeń całego życia uwzględniające zarówno przeszłość, teraźniejszość, jak i przyszłość.** A takie generalne przekonanie może powstawać w oparciu o bardzo różne źródła. Samo słowo „poczucie” jest wieloznaczne. Według Krzysztofa Krzyżewskiego to „specyficzny typ reprezentacji poznawczej, wyróżniony przez: niejasne pochodzenie, złożoną i trudną do sprecyzowania naturę oraz strukturę, a także w konsekwencji nie do końca określony walor poznawczy”<sup>6</sup>. Poczucie powstaje na bazie doświadczeń, przeżywanych emocji albo posiadanych przekonań. Zatem może:

- mieć zarówno doraźne, jak i wrodzone źródła;
- powstawać w oparciu o niejasne albo w pełni uświadomione przesłanki.

W świetle tej definicji, mówiąc o poczuciu szczęścia, należy wziąć pod uwagę jego różnorodne wyznaczniki – zarówno związane

---

<sup>6</sup> Por. Siuta 2005: 185–186.

z bieżącymi wydarzeniami, jak i własnymi przemyśleniami oraz przeżywanymi uczuciami.

Równie ważnym aspektem poczucia szczęścia jest uświadomienie go sobie przez człowieka. Władysław Tatarkiewicz zdefiniował szczęście jako „trwałe, pełne i uzasadnione zadowolenie z życia”<sup>7</sup>. Podkreślał, że składa się na nie globalna satysfakcja (a więc ocena swojego życia) oraz świadome docenienie wszystkiego, co człowiek ma (czyli odczuwanie pozytywnych emocji). Dlatego doraźne doznawanie przyjemności nie może być źródłem szczęścia, jeśli człowiek nie zdaje sobie sprawy z tego, *dlaczego* jest z niej zadowolony. Zatem, wychodząc od definicji wielkiego filozofa, przyjmuję, że **człowiek może osiągnąć szczęście wtedy, kiedy będzie umiał powiązać doznawane emocje (z różnorodnych źródeł) z własnymi standardami wartościowania, czyli z posiadanymi kryteriami oceniania tego, co dla niego dobre**<sup>8</sup>. Szczęście to stan umysłu – świadomy i oparty o jasne źródła, a nie iluzje czy marzenia.

## 1.2. DWIE PERSPEKTYWY MYŚLENIA O SZCZĘŚCIU

*Czyny są dobre, jeśli przyczyniają się do szczęścia,  
złe, jeśli przyczyniają się do czegoś przeciwnego.  
Przez szczęście rozumie się przyjemność i brak  
cierpienia, przez nieszczęście – cierpienie i brak  
przyjemności.*

John Stuart Mill

*Prawdziwe szczęście jest rzeczą wysiłku, odwagi  
i pracy.*

Honoré de Balzac

Na przestrzeni wieków wielokrotnie podejmowano próby zdefiniowania poczucia szczęścia. Koncepcje filozoficzne na temat istoty ludzkiego szczęścia ewoluowały od podkreślania roli zmysłowych

<sup>7</sup> Tatarkiewicz 1962/2004: 528.

<sup>8</sup> Jarymowicz 2009; Reykowski 1985, 1990.

przyjemności, po podnoszenie wagi ascezy i powściągliwości, dbałości o prawość postępowania, rozwój duchowy i pogłębianie transcendentnego kontaktu z Bogiem<sup>9</sup>. Również we współczesnej psychologii podkreśla się, że dążenie do szczęścia często wymaga wysiłku, wytrwałości i rezygnacji z chwilowych przyjemności<sup>10</sup>. Jednak w rezultacie człowiek zyskuje coś, co zmienia jakość jego życia i nadaje mu głębszy sens. Realizowanie celów ważniejszych niż tylko doraźne przyjemności poszerza pulę doświadczanych radości o nowe satysfakcje, niemożliwe do osiągnięcia za sprawą zmysłowych doznań. Z tego też względu w koncepcjach dobrostanu coraz częściej przeciwstawia się sobie chwilowe radości i satysfakcję z realizacji wyższych wartości oraz podkreśla przewagę tych drugich nad pierwszymi.

Co jest najwyższym dobrem dla człowieka? Czy większą satysfakcję z życia będzie mieć osoba żyjąca lekko, łatwo i przyjemnie, bez obaw o sytuację materialną czy społecznik zaangażowany w niesienie pomocy potrzebującym, doświadczający wielu trudów, ale mający poczucie, że robi coś ważnego i wartościowego? Spory na ten temat toczą się od starożytności. Arystyp (IV w. p.n.e.), przedstawiciel skrajnego hedonizmu, postulował, że szczęście to mnogość odczuwanych przyjemności zmysłowych, a największą wartość mają doznawane doraźnie przyjemności cielesne<sup>11</sup>. Stanowisko to zostało podważone przez epikurejczyków, którzy uznali, że same rozkosze nie wystarczą, aby być zadowolonym z życia. Podkreślali znaczenie radości (przyjemności) duchowych, pochodzących z różnorodnych źródeł, również odwołujących się do przeszłych i przyszłych doświadczeń<sup>12</sup>. Uznawali, że życie szczęśliwe oznacza zachowanie umiaru i rozważności oraz uwzględnianie potrzeb innych ludzi. Jednak filozofem, który do czasów współczesnych

---

<sup>9</sup> Tatarkiewicz 1962/2004.

<sup>10</sup> Baumeister i Vohs 2002; Peterson i Park 2007; Seligman 2005, 2011.

<sup>11</sup> Tatarkiewicz 1962/2004.

<sup>12</sup> Tamże.