

**Kinga Tucholska<sup>1</sup>**

**Bożena Gulla<sup>2</sup>**

Instytut Psychologii Stosowanej

Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

## **PSYCHOLOGIA POZYTYWNA – KRYTYCZNA ANALIZA KONCEPCJI**

### **1. Wprowadzenie**

W psychologii pojawił się nowy kierunek, który jak poprzednie – psychoanaliza, behawioryzm, psychologia humanistyczna, teoria pola, psychologia poznawcza czy koncepcja systemowa – niesie dalsze wzbogacenie wiedzy o człowieku. Teorie psychologiczne mają charakter addytywny, a psychologia pozytywna dodaje do wiedzy o zaburzonem funkcjonowaniu człowieka, która stanowiła – zdaniem zwolenników nowego kierunku – główny obszar zainteresowań poprzedniego pokolenia psychologów, wiedzę o radości życia, szczęściu, spełnieniu i trwałej satysfakcji.

Inicjatorem, promotorem i głównym przedstawicielem tej prężnie rozwijającej się od kilku lat gałęzi współczesnej psychologii, jest Martin E. P. Seligman – profesor Uniwersytetu Pensylwańskiego w Filadelfii, identyfikowany jako badacz zjawiska „wyuczonej bezradności” i „wyuczonego optymizmu”. Od 1996 do 2007 roku pełnił on funkcję przewodniczącego Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, które jest pierwszym z istniejących i obecnie najliczniejszym, bo skupiającym prawie 150 000 psycho-

---

<sup>1</sup> Kinga Tucholska, dr nauk humanistycznych, psycholog. Adres do korespondencji:

Instytut Psychologii Stosowanej UJ, ul. Józefa 19, 31-056 Kraków. Adres e-mail:

kinga.tucholska@vp.pl

<sup>2</sup> Bożena Gulla, dr nauk humanistycznych, specjalista psychologii klinicznej. Adres do korespondencji: Instytut Psychologii Stosowanej UJ, ul. Józefa 19, 31-056 Kraków. Adres e-mail: bozenagulla@vp.pl

logów, stowarzyszeniem. Liderami tego kierunku są: Mihaly Csikszentmihalyi, Christopher Peterson, Ray Fowler, Barbara Fredrickson, Ed Diener, Marvin Levine, i Todd Kashdan.

Za oficjalny początek rozwoju psychologii pozytywnej uznaje się rok milenijny, w którym ukazało się specjalne wydanie czasopisma „*American Psychologist*”. Zostało ono w całości poświęcone prezentacji nowego, wyłaniającego się dopiero ruchu psychologii pozytywnej (*Positive Psychology Movement, Positive Psychology, PP*) – nauki o zdrowiu psychicznym i dobrostanie, pozytywnych doświadczeniach, cechach jednostkowych i instytucjach wspierających ich rozwój (Duckworth, Steen, Seligman 2005). Przez Seligmana określana jest ona jako „nauka o pozytywnych emocjach, pozytywnych cechach charakteru oraz pozytywnych instytucjach” (Seligman, Csikszentmihalyi 2000).

Bieg spraw, który zaowocował proklamowaniem nowego kierunku, został zapoczątkowany przez obecnych jego liderów – Seligmana, Fowlera i Csikszentmihalyi’ego – podczas noworocznego spotkania w styczniu 1998 r. w Akumal. W przyjemnej atmosferze zabawy i kreatywności podsumowano na nim dotychczasowe osiągnięcia psychologii i wytyczono dla niej nowe cele. Martin Seligman, który to organizował, przyznał, że przełomowym momentem, który zadecydował o zmianie jego podejścia, była uwaga, jaką zrobiła mu kiedyś jego trzyletnia wówczas córka Nikki. Zaskoczyła go pytaniem, czy mógłby w końcu przestać być marudny, skoro jej się to udało. Seligman, dotąd osoba o raczej pochmurnym usposobieniu, nie tylko przestał narzekać, ale postanowił wykorzystać swą wpływową pozycję w środowisku naukowym (był już wówczas przewodniczącym APA), by pomóc w tym innym – nie tylko psychologom. Dykteryjka ta – często powtarzana przez Seligmana – urosła już niemal do rangi „mitu założycielskiego”.

Psychologia pozytywna w swych założeniach uznaje i dopełnia dotychczasowe dokonania „zwyczajnej” czy „tradycyjnej” (jak ją nazywa dla odróżnienia) psychologii – nie wartościując ich negatywnie (co z kolei można by wnosić z nazwy nowego ruchu). Intencją psychologów pozytywnych (Duckworth, Steen, Seligman 2005; Seligman i in. 2005) jest wzbogacenie obrazu człowieka i usystematyzowane, pogłębione badanie tego, co składa się na całość kondycji ludzkiej. Psychologia jako dziedzina wiedzy i działań praktycznych, w przekonaniu psychologów pozytywnych, powinna nieść rozumienie zarówno ludzkiego doświadczenia cierpienia, zaburzeń i dezadaptacji, jak i szczęścia, zdrowia oraz optymalnego funkcjonowania.

Od wspomnianego już roku 2000 pojawiły się setki artykułów dotyczących problematyki pozytywnych aspektów kondycji ludzkiej, tak w prasie codziennej jak i w wydawnictwach naukowych. Od 2006 roku ukazuje się „*The Journal of Positive Psychology*”, którego wydawcą jest Taylor & Francis. Na jego łamach publikowane są teoretyczne i empiryczne prace z różnych

dziedzin psychologii (m.in. społecznej, osobowości, klinicznej, rozwojowej), ale i również z wielu innych dyscyplin naukowych (np. socjologii, nauk o rodzinie, antropologii, neuronauki, filozofii, ekonomii, medycyny). Od kilku lat ukazują się również opracowania zbiorowe i przeglądowe o charakterze podręczników, m.in. „*The Handbook of Positive Psychology*” (Snyder, Lopez 2002), „*A Psychology of Human Strengths*” (Aspinwall, Staudinger 2003), „*Positive Psychology in Practice*” (Linley, Joseph 2004), „*Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*” (Lopez, Snyder 2004), „*A Primer in Positive Psychology*” (Peterson 2006) wreszcie „*Authentic Happiness*” (Seligman 2002), która jako jedyna z nich pojawiła się na polskim rynku wydawniczym pod tytułem: „Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia”. W języku polskim ukazał się ponadto, zredagowany przez J. Czapińskiego (2004), autora „cebulewej teorii szczęścia”, zbiór artykułów własnych oraz tłumaczeń najbardziej wartościowych prac przygotowanych przez psychologów identyfikujących się z tym nowym kierunkiem. Opracowanie to może przybliżyć polskiemu czytelnikowi pewne ustalenia teoretyczne, wyniki oraz metody badań charakterystyczne dla psychologii pozytywnej.

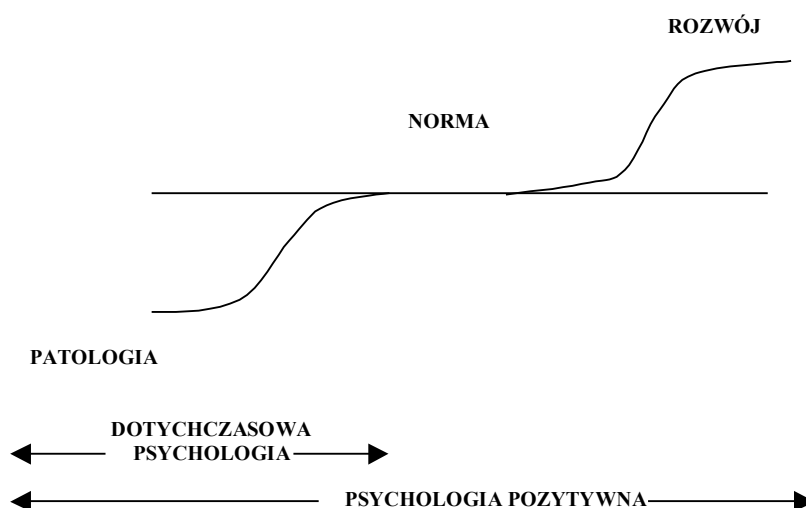
W artykule podsumowującym kilkuletni etap rozwoju psychologii pozytywnej, Seligman (2005) zwrócił uwagę na to, iż organizowane na międzynarodowym forum zjazdy i konferencje gromadzą coraz liczniejsze rzesze zainteresowanych. Tworzone są liczne stowarzyszenia psychologów pozytywnych, również na gruncie europejskim (np. *The European Network of Positive Psychology – ENPP*), oraz Centra Psychologii Pozytywnej (na kilku uniwersytetach w Stanach Zjednoczonych). Początkujący na tym gruncie badacze mogą skorzystać z oferty letniej szkoły *Positive Psychology Institute*, w której proponuje się tygodniowy program nauczania, prowadzony przez znanych promotorów tego kierunku (organizowana jest ona w Stanach Zjednoczonych oraz w Europie), czy 48-godzinny kurs telefonicznej pomocy psychologicznej o nazwie *Authentic Happiness Coaching*, sygnowany przez Martina Seligmana i Bena Deana. Tylko w Stanach Zjednoczonych w ponad dwustu szkołach wyższych organizuje się zajęcia i kursy z tego zakresu. Natomiast Uniwersytet Pensylwański prowadzi, począwszy od 2005 roku, pierwsze magisterskie studia z zakresu pozytywnej psychologii stosowanej adresowane do psychologów praktyków, osób zajmujących się *coachingiem*, związanych z edukacją, lekarzy, w tym szczególnie psychiatrów, oraz zarządzających zasobami ludzkimi. Według promotorów tego kierunku, tak prężny jego rozwój dowodzi szczególnego zapotrzebowania na naukę czyniącą swoim przedmiotem pozytywną stronę życia ludzkiego.

Dotychczasowa koncentracja psychologów na objawach patologii i dysfunkcji była związana ze specyficznym podejściem do problematyki zdrowia psychicznego i z odwoływaniem się do normy rozumianej jako brak sympto-

mów zaburzeń i objawów choroby. Zadaniem psychologii było usuwanie tego, co powoduje u jednostki cierpienie, tak by przywrócić jej równowagę. Seligman (2002) tę sytuację opisuje obrazowo jako wydzwignięcie człowieka ze stanu „minus osiem” do „stanu zero”. Psychologia pozytywna eksponuje natomiast pozytywną stronę funkcjonowania człowieka – przyjemne doznania, jego mocne strony i możliwości rozwojowe. Nie poprzestaje na dążeniu do normy (rozumianej jako brak zaburzeń), ale zmierza do potencjalizacji kompetencji, doskonalenia sposobu funkcjonowania, osiągnięcia „prawdziwego szczęścia”. Pomaga człowiekowi znaleźć się w dodatniej części skali (czyli w punkcie „plus osiem”).

Takie podejście wydaje się naturalną kontynuacją dotychczasowych wątków myślowych w psychologii (rysunek 1). Psychologia pozytywna nie odżęgnuje się od patologii, jednak skupia uwagę na szczęściu i przyjemnościach, cnotach, zaletach i spełnieniu. Jest to zgodne z ogólną tendencją, ujawniającą się w naukach społecznych i owocującą rozwojem m.in. psychologii zdrowia, a w pracy socjalnej ruchów o charakterze animacji społecznych, zmierzających do rozwinięcia indywidualnych możliwości jednostek, grup i społeczności lokalnych w kierunku lepszego, bardziej satysfakcjonującego życia (de Robertis, Pascal 1999).

Aby zrozumieć, w jakim momencie rozwoju kultury pojawiła się psychologia pozytywna, należałoby odwołać się do integralnej koncepcji kultury, którą rozwija Pitirim Sorokin (1889-1963), socjolog amerykański pochodzenia rosyjskiego. Sorokin, dokonując analizy kultur w poszukiwaniu ich cech wspólnych, odwołuje się do pojęcia „uniwersum socjokulturowego”. Postrzega on społeczeństwo i kulturę jako dwa aspekty jednej rzeczywistości, których nie można od siebie oddzielić. W świetle tej koncepcji dzieje kultury postrzegane są jako dynamiczne i ulegające zmianom w porządku cyklicznym. Stanowią okresy powstawania i upadku kolejnych „supersystemów” – ideacyjnego, sensorycznego i idealistycznego. Zmiany kulturowe dokonują się w rytmie wyznaczanym przez fazy tych trzech supersystemów, natomiast zmiana w obrębie supersystemu następuje wtedy, gdy jego główna przesłanka metafizyczna ulega degeneracji. Wówczas system przechodzi w stan degradacji i dezintegracji (por. Gryko 2000; Lejman 2001).



Rysunek 1. Obszar zainteresowania dotychczasowej myśli psychologicznej w stosunku do psychologii pozytywnej (opracowanie własne)

Sorokin postrzega więc historię społeczeństw jako cykl następujących po sobie na przemianie kultur cielesnych (sensytywnych) i duchowych (ideacyjnych). Kulturey cielesne to kulturey oparte na poznaniu empirycznym, dążące głównie do satysfakcji zmysłowych, równocześnie pragmatyczne, racjonalne, ceniące wytwory ludzkiego umysłu. Za przykład wymienia tu epokę renesansu i oświecenia. Natomiast kulturey duchowe oparte są, według Sorokina, na wartościach związanych z wiarą, duchowością, religią. W Europie były to np. średniowiecze, barok, romantyzm. Te okresy przeplatają się nieustannie – po okresie kulturey cielesnej następuje okres kulturey duchowej. Między kulturą cielesną i kulturą duchową zdarzają się krótkie okresy równowagi, określane mianem idealnych. Koniec XX wieku to, zdaniem Sorokina, okres kryzysu kulturey (i tu zapewne nie tylko europejskie, ale i amerykańskie doświadczenia autora znalazły odzwierciedlenie) – upadku norm, zaniku wartości rodzinnych, relatywizacji wartości, anarchii obyczajowej i moralnej, zaniku kreatywności. To okres degeneracji w obrębie supersystemu, na którym kultura XX wieku była oparta. Po nim – zgodnie z integralną koncepcją kulturey – powinien nastąpić okres zmiany cyklu kulturowego. Sorokin oczekuje w tym kontekście „humanizacji człowieczeństwa”, okresu moralnej odbudowy i transformacji, pacyfizmu i altruizmu, miłości i powszechnej szczęśliwości. Nieuchronnie powinna zatem nadejść faza kulturey duchowej (na poziomie religijnym lub psychologicznym), w której odbudowane zostaną wartości wyższe dotyczące kulturey, społeczeństwa i jednostki. W tę wizję odbudowy idealnie zdaje się

wpisując koncepcja psychologii pozytywnej, która łączy wartości hedonistyczne z eudajmonistycznymi. Psychologia pozytywna – w świetle koncepcji Sorokina – wydaje się więc naturalną kontynuacją dotychczasowej myśli psychologicznej i jej przedłużeniem, zgodnym z ideą fazowości i naturalnych przemian socjokulturowych.

## 2. Źródła historyczno-kulturowe psychologii pozytywnej

Wprowadzając w perspektywę historyczną rozwoju tego nurtu naukowo-badawczego, Seligman (2002; Seligman, Csikszentmihalyi 2000; Duckworth i in. 2005) zwraca uwagę na to, że psychologia do pewnego stopnia sprzeniewierzyła się celom, jakie stawiała przed sobą jeszcze na początku XX wieku. Przed II wojną światową dążenia psychologów szły w kierunku:

- opracowania skutecznych metod pomocy osobom chorym psychicznie;
- niesieniu pomocy ludziom poprzez czynienie ich życia bardziej satysfakcjonującym i produktywnym, a ich samych silniejszymi;
- identyfikowania i wspomagania w rozwoju talentów i tego, co stanowi cały potencjał człowieka.

Po wydarzeniach wojennych psychologowie zawężili pole swoich zainteresowań głównie do problemów natury klinicznej i psychopatologii. Poświęcili się pracy nad coraz lepszym diagnozowaniem, rozumieniem i opracowaniem terapii chorób psychicznych, zaburzeń osobowości, neuropatologii, negatywnych efektów stresu i zjawisk przemocy, konfliktów, uzależnień, urazów psychicznych i in. W ich podejściu do człowieka dominował model medyczny, tj. koncentracja na defekcie, formie zaburzenia, obrazie chorobowym; na tym, co osłabione i co wymaga leczenia bądź rehabilitacji („*fix-what's-wrong*” approach).

Powołując się na dane statystyczne, Seligman (Seligman, Parks, Steen 2004) wskazuje, iż średnio 30 procent populacji amerykańskiej cierpi z powodu różnego typu zaburzeń. Powojenna psychologia przyczyniła się wydatnie do opracowania form pomocy takim właśnie ludziom, co jest jej niewątpliwą zasługą. W jego przekonaniu zapomniano jednak o pozostałej większości (70 procentach) ludzi dobrze funkcjonujących. Stosunkowo niewielka część rozważań teoretycznych i badań psychologów dotyczyła bowiem pozytywnych emocji, sił i kompetencji człowieka, czy możliwości wykorzystania ich w prewencji i organizowaniu pomocy psychologicznej („*build-what's-strong*” approach).

Dlaczego tak długo – bo przecież przez przeszło pół wieku – dominowała psychologia w formie ograniczonej do psychopatologii (główna problematyka: dewiacje, dysfunkcje, upośledzenia, traumy, zaburzenia) czy swoistej formy wiktymologii (spojrzenie na człowieka jak na ofiarę własnych irracjonalnych

popędów czy warunków bodźcowych)? Udzielając odpowiedzi na to pytanie Seligman (2000) stwierdza, iż w sposób naturalny emocje i doświadczenia o charakterze negatywnym skupiają szczególną uwagę, przesłaniając pozytywne. Widząc cierpienie innych, czy samemu go doświadczając, koncentrujemy się przede wszystkim na nim – na jego przyczynach i sposobach jego usunięcia. Psychologowie pozytywni, ilustrując ten problem, odwołują się do metafory – tak, jak nieświadomi jesteśmy powietrza, którym oddychamy, tak – zaabsorbowani przykrymi wydarzeniami – łatwo przestajemy być świadomi nadziei, miłości, zaufania i bliskości, które podtrzymują nasze życie psychiczne. To, co przykre i negatywne przykuwa uwagę i uruchamia nasz system alarmowy, domagając się zmiany. To, co pozytywne, schodzi na dalszy plan i jest wówczas pomijane.

Zwraca się również uwagę na historyczno-ekonomiczne podłoże takiego kierunku rozwoju myśli i badań psychologicznych (Gable, Haidt 2005). Konflikty zbrojne, brak stabilizacji czy trudna sytuacja społeczna w sposób naturalny uruchamiają system obrony i skłaniają do przyjęcia „postawy defensywnej”. W obliczu bolesnych problemów społecznych trudno zajmować się problematyką szczęścia czy pozytywnych emocji. Koncentracja na twórczości, specyficznie ludzkich cnotach, wyższych potrzebach i wartościach możliwa jest jedynie w sytuacji pokoju i dobrej *prosperity* społeczno-ekonomicznej. Teraz, jak uznają psychologowie pozytywni, ten czas właśnie nastał. Obecny dobrobyt zachodniego społeczeństwa z innych jeszcze względów nasuwa pytania o warunki osiągnięcia szczęścia i poczucia spełnienia. Jak się okazuje – nie idzie on w parze z wyższym poczuciem satysfakcji życiowej, a wręcz przeciwnie, wiąże się z narastaniem przypadków depresji, uzależnień, zaburzeń odżywiania się i innych form dysfunkcji (Seligman 2005). Odkrycie tajemnicy szczęścia i warunków prowadzących do niego jest więc w tych okolicznościach dla wielu psychologów szczególnie intrygującym zagadnieniem.

### 3. Korzenie psychologiczne

W swoich pismach psychologowie pozytywni przyznają wprost (Seligman, Steem, Park, Peterson 2005; Duckworth i in. 2005), że budują nową gałąź psychologii, bazując na filozoficznych pracach Sokratesa, Platona i Arystotelesa, którzy mierzyli się z rozwiązaniem problemu czym jest „dobre życie”. Dostrzegają również we wszystkich wielkich tradycjach myśli psychologicznej – psychoanalizie, behawioryzmie, psychologii poznawczej, humanistycznej i egzystencjalnej – znaczący wkład w dzisiejsze rozumienie pozytywnych aspektów doświadczeń ludzkich. Przywołują, sformułowaną przez Z. Freuda, zasadę przyjemności, C. G. Junga idee holizmu i spirytua-

lizmu jednostki, A. Adlera poglądy o „zdrowych” dążeniach jednostek motywowanych względami społecznymi, E. Eriksona teorię zakładającą kształtowanie się w toku rozwoju cnót i kompetencji ego, V. Frankla rozważania na temat sensu życia i odkrywania przez człowieka wartości. Powołują się również na myśli identyfikowanego z personologią H. Murraya, psychologa jednostki G. Allporta oraz egzystencjalisty R. Maya. Szczególnie wyraźne są jednak nawiązania psychologów pozytywnych do idei propagowanych przez psychologów humanistycznych w latach 60. i 70. Duckworth (2005) określa nawet jowialnie C. Rogersa i A. Masłowa mianem „dziadków” psychologii pozytywnej. Warto wspomnieć, że drugi z wymienionych wyżej, ostatni rozdział swego najbardziej bodaj znanego dzieła pt. *Motywacja i osobowość* (1954/1990) zatytułował „W kierunku psychologii pozytywnej”.

Psychoanaliza i behawioryzm ujmowały człowieka jako istotę zdeterminowaną – w psychoanalizie popędowością, w behawioryzmie warunkami uczenia się – w obydwu koncepcjach nie pozostawało wiele miejsca na wolną wolę, samorealizację, pełnię człowieczeństwa, bogactwo i złożoność osobowości. Psychologia humanistyczna spojrzała na człowieka jako na istotę, która ma wiele możliwości, rozwija się, decyduje o sobie, może aktualizować swój potencjał, dokonywać wyborów. Niestety, choć kierunek ten był uważany za „Trzecią Siłę” w psychologii, nie zdołał przywrócić jej – mocno skoncentrowanej dotąd na negatywach i ograniczeniach ludzkiej natury – równowagi swoim zainteresowaniem tym, co stanowi pozytywne aspekty funkcjonowania człowieka. W ramach tego kierunku nie prowadzono systematycznych, podbudowanych dobrym warsztatem metodologicznym badań empirycznych, co obniżało, według niektórych, wartość ustaleń psychologów humanistycznych. Liderzy psychologii pozytywnej, nie chcąc powtórzyć tego błędu, szczególne wysiłki wkładają więc w rozwijanie warsztatu badawczego (Seligman, Csikszentmihalyi 2000; Lopez, Snyder 2004; Ong, van Dulmen 2006).

Psychologowie pozytywni odwołują się także do dorobku naukowo-badawczego swoich poprzedników; tych, którzy podejmowali badania nad pozytywnymi doświadczeniami ludzi już w latach 80. i 90. Mowa tu m.in. o badaniach Bandury nad efektywnością i skutecznością działania, Sternberga nad mądrością, Gardnera i Salovey’a nowe koncepcje inteligencji, Albee’ego pionierskie modele prewencji uwzględniające kwestie dobrostanu jednostki, czy Deci’ego i Ryana koncepcje samomotywowania się oraz kompetencji (por. Duckworth, Steen, Seligman 2005). Te prace, choć dotyczące niewątpliwie problematyki „pozytywnej”, pozostawały jednak w cieniu (dominującego wciąż przy końcu XX wieku) modelu medycznego i podejścia klinicznego w psychologii, stąd nie są zaliczane do dorobku omawianego kierunku.



#### 4. Obraz jednostki w psychologii pozytywnej

Człowiek współczesny przedstawiany jest w psychologii pozytywnej jako ktoś, kto bywa często zagubiony, odcięty od swoich przeżyć, pozbawiony kontaktu ze zmysłową częścią swej natury. Funkcjonuje on sprawnie, jednak przyjmuje często cele narzucone – jako własne; nie przeżywa pełnej satysfakcji z działania. Człowiek świadomy swoich wad i ograniczeń, lecz nie w pełni zdający sobie sprawę z własnych zalet i talentów, nie umiejący ich rozwijać, wykorzystywać i cieszyć się nimi. Zatrzymany w rozwoju, niepełny, poszukujący wyższego celu i transcendencji, ale nieodnajdujący jej – zdaniem Seligmana – nawet w religii. Pozostający w pełnych żalu i niedomówień relacjach z ludźmi, wobec których nie potrafi wyrażać uczuć, okazywać wdzięczności, przebaczać, komunikować prawdziwych przeżyć. Funkcjonujący w strukturach społecznych, które ograniczają, a nie rozwijają, a ich misja jest niekiedy sprzeczna z dobrem ludzkości. Jest to równocześnie człowiek zdolny do rozwoju, pełen możliwości, bogaty wewnętrznie, podejmujący decyzje, dokonujący wolnych wyborów, potencjalny mistrz, działający efektywnie, przeżywający czasem poczucie „uskrzydlenia”, odporny psychicznie. Wymaga, by uświadomić mu własne możliwości i wspierać rozwój jego sił wewnętrznych. Stąd w centrum zainteresowania psychologów pozytywnych – jako ideał – znajduje się jednostka ze swymi specyficznymi ludzkimi cechami charakteru i doświadczeniami, człowiek zdrowy i szczęśliwy, który kocha, bawi się, pracuje z pasją i przez całe swe życie wzrasta wewnętrznie.

#### 5. Obszar zainteresowań psychologii pozytywnej

Psychologowie pozytywni (Duckworth, Steen, Seligman 2005) zaznaczają, że to nie oni „odkryli”, czym jest, opisywane już przez Arystotelesa, „dobre życie”. Nie oni wprowadzili pojęcia „dobrostanu”, „odporności psychicznej”, „pozytywnych emocji”, „optymalnego funkcjonowania”, „dobrego charakteru” i jego „cnót”. Nie oni też pierwsi zaczęli prowadzić nad nimi systematyczne badania. To, co uznają za swoją zasługę, to wzięcie ich wszystkich „na warsztat” naukowo-badawczy, uczynienie z nich głównego tematu zainteresowań psychologów akademickich i praktyków. Swoją rolę psychologowie pozytywni widzą w zintegrowaniu sformułowanych dotychczas na gruncie filozofii i psychologii przekazów na temat „pozytywnych doświadczeń i pozytywnych właściwości człowieka”, zebraniu rozproszonych badań na temat „tego, co czyni życie wartym przeżycia” oraz – przede wszystkim – w ich kontynuacji oraz aplikacji (Peterson, Park 2003; Gable, Haidt 2005). Chcą katalizować zmiany w obrazie psychologii jako nauki,

która zajmuje się nie tylko cierpieniem, zaburzeniami i dysfunkcjami człowieka, ale także tym, co w nim wyjątkowe, wielkie, a równocześnie zwyczajne, jak codzienne poczucie dobrostanu.

W swych pracach (Seligman, Rashid, Parks 2006; Seligman, Parks, Steen 2004; Duckworth i in. 2005) psychologowie pozytywni, jako główny przedmiot swoich zainteresowań, wskazują na ogólne, a równocześnie niezwykle złożone i szerokie zagadnienie szczęścia ludzkiego. Szczęście postrzegają jako „efekt uboczny” trzech różnych sposobów czy stylów życia – życia związanego z odczuwaniem przyjemności, zaangażowania lub sensu. Zaznaczają przy tym, że te trzy aspekty szczęścia nie są rozłączne i prawdopodobnie nie wyczerpują całej problematyki szczęścia. Sposób ich rozumienia zostanie zarysowany poniżej.

1. Życie „przyjemne” (*the Pleasant Life*) – składają się nań i są badane przez psychologów pozytywnych:

- pozytywne emocje w związku z przeżywaniem poczucia zadowolenia, dumy, spokoju, satysfakcji i pogody ducha (w odniesieniu do przeszłości);
- proste przyjemności zmysłowe, tj. doznania cielesne – smakowe, węchowe, wzrokowe, dotykowe, ciepła, orgazmu) oraz przyjemności wyższego rzędu, takie jak radość i ekstaza (przeżywane w kontekście terażniejszości);
- optymizm, nadzieja, wiara i zaufanie (w odniesieniu do przyszłości).

Ten sposób rozumienia szczęścia bliski jest hedonizmowi. Ogólnie mówiąc jest to przyjemne życie, polegające na poszukiwaniu pozytywnych emocji i doznań, ulotnych przyjemności, które zaspokajają potrzeby cielesne i estetyczne. Zmierza ono również ku temu, jak przedłużyć i intensyfikować poczucie szczęścia doznawanego w ten sposób. Jedną z technik proponowanych przez Seligmana jest np. tworzenie „mentalnych fotografii”, pozwalających zachować w pamięci piękne a równocześnie ulotne chwile i przywołać je w dowolnym momencie.

Psychologowie pozytywni mają świadomość, iż ciągła pogoń za nowymi przyjemnymi doznaniem nie może doprowadzić do pełnej i ostatecznej satysfakcji. Nakręca ona tylko spiralę „hedonistycznego kieratu”. Zwracają uwagę na to, że zachodzi różnica pomiędzy „dobrym samopoczuciem” a „dobrym życiem”. Aby życie było prawdziwie szczęśliwe, musi mieć sens, cel, powołanie, musi być życiem etycznym. Ta kwestia wyznacza kolejny obszar zainteresowań psychologów pozytywnych.

2. Życie „zaangażowane” (*the Engaged Life*) – szczęście jako efekt podejmowania wysiłku i zaangażowania w pracę, realizację ważnych celów czy budowanie bliskich związków. Pełne zaangażowanie w życie implikuje wykorzystanie w działaniu wszystkich sił i cnót charakteru oraz talentów jednostki, a szczególnie jej tzw. „zalet sygnaturowych” (Peterson, Seligman

2004). Zalety sygnaturowe to te, które jednostka identyfikuje jako autentycznie własne, jest ich w pełni świadoma. Cieszy się nimi i wykorzystuje je w codziennym działaniu; na nich buduje swoje życie. Do zalet sygnaturowych mogą należeć np.: mądrość, dzielność, zdolności przywódcze, dobroć i uprzejmość oraz zdolność do miłości. Kluczowe dla poczucia harmonii i spełnienia jest, według Seligmana, dopasowanie swojego życia do własnych predyspozycji.

Życie oparte na rozwijaniu i kultywowaniu tych szczególnych właściwości bliskie jest, według Seligmana, osiągnięciu tego, co Arystoteles określał mianem eudajmonii czy „dobrego życia”. Człowiek, który cechuje się tymi właściwościami, przeżywa większe zaangażowanie w podejmowane aktywności oraz jest bardziej otwarty na doświadczenie uniesienia, przepływu (*flow*). Jego sposób życia bliski jest temu, co Rogers (1951) opisywał jako „pełnia funkcjonowania”, Maslow (1990) jako „samoaktualizacja”, natomiast Ryan i Deci (2000) jako „samoukierowanie”.

3. Życie „pełne sensu” (*the Meaningful Life*) – wiąże się z zaangażowaniem w bliskie relacje z innymi oraz z uczestnictwem i wspieraniem „pozytywnych instytucji”, które wspomagają człowieka, sprzyjają rozwojowi jego zalet i cnót oraz przeżywaniu emocji pozytywnych. Są to np. instytucja mentora, prawidłowo funkcjonująca i silna rodzina, lokalna społeczność, demokratyczne społeczeństwo, wolna prasa, system ubezpieczeń społecznych. Stanowią one wspólny obszar zainteresowań psychologii pozytywnej i innych nauk społecznych. Życie w służbie tych „instytucji” określane jest przez psychologów pozytywnych mianem „życia pełnego sensu”.

Podsumowując, życie „przyjemne” ma wyraźny aspekt hedonistyczny, podczas gdy życie „zaangażowane” i „pełne sensu” – eudajmonistyczny. Zachowanie równowagi między tymi trzema wymiarami szczęścia, według psychologów pozytywnych, jest warunkiem poczucia pełni i spełnienia w życiu. To właśnie stanowi główny przedmiot zainteresowań badaczy identyfikujących się z psychologią pozytywną.

## 6. Wnioski z badań empirycznych

Przepis na szczęście – nim psychologowie pozytywni go podali, dokonali tytanicznej pracy związanej z przeprowadzeniem analiz nad tym, co dotychczas ustalono w tym względzie na gruncie filozofii oraz psychologii i innych nauk społecznych. Badania empiryczne, przeprowadzane na wielotysięcznych próbach (głównie za pośrednictwem Internetu), przyniosły uprawomocnione testami statystycznymi wnioski na temat tego, co ludzi uszczęśliwia, a co z odczuwaniem szczęścia okazuje się nie mieć wcale związku.

- Pieniądze szczęścia nie dają. Choć poziom zamożności zachodnich społeczeństw wzrósł w ciągu ostatniego półwiecza dwukrotnie, to nie miało to żadnego wpływu na wzrost poziomu zadowolenia z życia. Mieszkańcy ubogich krajów, szczególnie w Ameryce Łacińskiej, wcale nie uważają siebie za mniej szczęśliwych niż mieszkańcy bogatej Północy (Velez 2007).
- Stan zdrowia w niewielkim stopniu jest związany z poczuciem szczęścia, szczególnie w społeczeństwach bogatszych (Diener, Diener 1996), podobnie jak młodość czy uroda (Velez 2007).
- Pewne formy aktywności, które – odpowiednio dozowane – uszczęśliwiają ludzi, jak np. zakupy, jedzenie dobrych rzeczy czy zarabianie pieniędzy, również nie skutkują utrzymującym się dłużej poczuciem szczęścia (Ryan, Deci 2000; Myers 2000).
- Starania o maksymalizację poczucia szczęścia mają skutek odwrotny – prowadzą do poczucia nieszczęścia (Schwartz i in. 2002).
- Nie ma szczęścia bez innych ludzi – bez przyjaciół, rodziny i zaangażowania społecznego. Wśród ludzi określających siebie jako szczęśliwych, nadreprezentowane są osoby towarzyskie i takie, które są w udanych związkach (Seligman 2002).
- Ludzie, którzy wyrażają otwarcie swą wdzięczność, cieszą się lepszym zdrowiem, cechuje ich optymizm, ukierunkowanie na cele, dobre samopoczucie i większa skłonność do pomocy innym (Emmons, Crumpler, 2000).
- Optymiści lepiej radzą sobie w pracy, w szkole i odnoszą sukcesy sportowe, są mniej depresyjni, mają mniej problemów zdrowotnych i lepiej układają im się relacje z innymi. Optymizmu można się nauczyć (Lyubomirsky, King, Diener 2005; Seligman 1993).
- Osoby, które przyznają, że przeżywały więcej pozytywnych emocji w młodości, żyją dłużej i są zdrowsze (Danner, Snowdon, Friesen 2001).
- Lekarze doświadczający pozytywnych emocji stawiają bardziej trafne diagnozy (Isen 1993).
- U jednostek cechujących się odpornością psychiczną możliwy jest zdrowy i prawidłowy rozwój nawet w skrajnie niekorzystnych warunkach (Masten 2001).

Oczywiście powyższe wnioski mają charakter skrótowy i nie wyczerpują wszystkich tez sformułowanych przez psychologów pozytywnych. Należy jednak zauważyć, że większość ich ustaleń nie wykracza jednak poza to, co stanowi wiedzę zdroworozsądkową i co powszechnie jest uważane za oczywiste. Odpierając zarzut trywialności formułowanych wniosków badawczych, psychologowie pozytywni konstatują, że rolą naukowców jest empiryczna weryfikacja tego, co składa się na wiedzę potoczną – a że czasem wnioski się pokrywają, to już inna kwestia.

David Lykken, prowadząc badania nad genetycznymi determinantami poczucia satysfakcji z życia, doszedł do interesujących wniosków (Wallis 2004). Wyniki badań, jakie przeprowadził on na grupie 4000 bliźniąt, pozwoliły mu stwierdzić, że prawie 50% wariacji zmiennej, jaką jest dobre samopoczucie i satysfakcja z życia, pozostaje w ścisłej zależności od programu genetycznego jednostki. Biorąc pod uwagę fakt, że to geny decydują o posiadaniu m.in. radosnego usposobienia, odporności na stres czy braku skłonności do doświadczania lęku i tendencji depresyjnych, powiązanie pomiędzy wrodzonymi predyspozycjami a zdolnością do przeżywania szczęścia wydaje się bardziej zrozumiałe. Czy więc możemy starać się być bardziej szczęśliwi? Lykken na to pytanie odpowiada w sposób nie pozostawiający złudzeń: „Równie dobrze moglibyśmy się starać być wyżsi”, po czym prostuje: „Oczywiście, bywa tak, że czujemy się mniej lub bardziej szczęśliwi” (Wallis 2004).

Jak wobec tego przedstawia się pełny wzór na szczęście według psychologów pozytywnych? Oto on:  $H = S + C + V$ . Poziom szczęścia (H) pozostaje w zależności od czynników wrodzonych, tzn. konstelacji genetycznie uwarunkowanych cech temperamentalno-emocjonalnych (określonych jako *set-point* – stąd „S” we wzorze), bieżących okoliczności i warunków życia (C – *circumstances*) oraz podejmowanych w sposób dobrowolny działań na rzecz innych ludzi (V – *voluntary activities*) (Senior 2006). Formuła szczęścia została opracowana w sposób poparty dowodami naukowymi. Co z niej jednak wynika?

## 7. Krytyczna analiza koncepcji i sposobu jej prezentacji

Koncepcja psychologii pozytywnej – może nie tyle w założeniach, co sposobie ich realizacji – nasuwa wiele uwag krytycznych. Najważniejsze zastrzeżenia sformułowano poniżej w kolejnych punktach.

### Status nauki – deskryptywna czy preskryptywna?

Psychologia pozytywna – wedle założeń swych przedstawicieli – ma być nauką o „szczęściu i zdrowiu człowieka” (por. Czapiński 2004). Nauką, która – odnosząc się do rezultatów badań empirycznych – opisuje, na czym polega fenomen poczucia szczęścia i odkrywa tajemnicę źródeł tego stanu. Mając na względzie złożoność i specyfikę tej materii, mieni się nade wszystko nauką deskryptywną. Pragnie uchodzić za głos współczesnej nauki w sprawie tego, jak żyjemy i jak moglibyśmy żyć, nie zaś jak żyć powinniśmy (Seligman 2002, Velez 2007).

Lektura książkowych opracowań Seligmana czy Lyubomirsky nasuwa jednak wniosek, że psychologowie pozytywni nie stronią od dawania wska-

zówek, jak powinniśmy żyć, by osiągnąć szczęście. Jak więc bowiem postrzegać formułowane przez M. Seligmana – „guru” psychologii pozytywnej – kierowane do czytelnika rady typu: „Jedz, śpij, kochaj... Zachwycaj się tym, pozwól, by przeżywanie cię pochłonęło... Kierunek doskonalenia wskażą ci twoje „cnoty sygnaturowe” [...] Przekształć swoją pracę w powołanie, obejmuj żonę, pozwól dziecku spać w waszym łóżku...” (Seligman 2005)? Pomijając poziom i jakość tych porad, należy zwrócić uwagę na problem ogólniejszy – problem „recepty na szczęście” i zasadności jej formułowania przez kogośkolwiek, a tym bardziej psychologów pozytywnych (świadomych złożoności problematyki szczęścia).

Psychologia pozytywna – poprzez upowszechnianie doniesień z badań nad problematyką szczęścia – może poszerzać wiedzę i świadomość ludzi, a w ten sposób pomóc dokonywać im bardziej świadomych wyborów. Jak twierdzą Aspinwall, Staudinger (2003), powinna za wszelką cenę powstrzymać się od dawania rad i mówienia ludziom, jak mają żyć. O ile bowiem np. doniesienia z badań medycznych mogą mieć dość proste przełożenie na formę zaleceń (np. zielone warzywa są zdrowe – jedz je codziennie), o tyle na gruncie psychologii – szczególnie w tak złożonej materii jak problematyka satysfakcji z życia i szczęścia – nie jest to uprawomocnione. Jak zatem wytłumaczyć tendencję psychologów pozytywnych do formułowania porad typu: „8 kroków do szczęścia” (por. Lyubomirsky 2001, Stevens 2002, Seligman 2005)?

### **„Tyrania pozytywności” – jeden rozmiar dla wszystkich**

Poradniki psychologii pozytywnej prezentują „sposób na życie” w uproszczony, przystępny, popularny sposób. To się sprzedaje – książki, które mają w podtytule: „Jak szczęśliwie żyć”, są rozchwytywane, a psychologowie na konferencjach psychologii pozytywnej – jak to opisują – mówią o „rzeczach wspaniałych”, „niewiarygodnie twórczych”, „najlepszych w ich zawodowym życiu” (Seligman 2005).

Według B. Held (2004, 2005) i J. Sugarmana (2007), ustosunkowanych bardzo krytycznie do ruchu psychologii pozytywnej, niezwykle niepokojący jest, widoczny u Seligmana i identyfikujących się z nim badaczy, kierunek ewolucji poglądów. Początkowo wyrażał on swoje zainteresowanie problematyką szczęścia, wychwalał zalety „bycia szczęśliwym”, poparte wynikami prowadzonych przez siebie badań, i głosił prawdę o tym, że „bycie szczęśliwym nam służy” (bo korzystnie wpływa na stan zdrowia, odnoszenie sukcesów w pracy, sporcie, w kontaktach z innymi *etc.*) (Seligman 2002; Peterson, Seligman 2004). Później zaś zaczął, jak zauważa Held, być piewą „dobrego życia”, tj. takiego, które stanowi ekspresję pozytywnych sił i cnot charakterologicznych. W najnowszych zaś pracach zdaje się pouczać czytelników: „to

bycie dobrym sprawi, że staniecie się autentycznie szczęśliwi”. Według Ch. Scotta (2002 – za: Held 2005), praktyki tego typu zakrawają na „etyczny kolonializm”. Podniesione do rangi cnót, są promowane przez psychologów pozytywnych jako sposób na życie szczęśliwe. optymizm, nadzieja, zdolności przywódcze, skromność, humor – to niektóre z nich. Wszystkie jednoznacznie „pozytywne”. Nie jest naszą rolą podważanie ich wagi, natomiast należy zwrócić uwagę na jednostronność i jednowymiarowość takiego podejścia. Nie ma w nim miejsca np. na to, co dla pewnego typu osób stanowi formę prawidłowego i przystosowawczego sposobu radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a co określa się mianem „obronnego pesymizmu” (*defensive pessimism*) (Norem 2001). Seligman, który w książce o wyuczonym optymizmie (1993) przestrzegał przed tyranią optymizmu i wskazywał na znaczącą rolę pesymistycznego spojrzenia (defensywny pesymizm), które bywa pomocne w przewidywaniu zagrożeń, rozwiązywaniu problemów i radzeniu sobie ze stresem, w książce o szczęściu (2005) określa pesymizm jako nieadaptacyjny i szkodliwy. Nie ma również miejsca na kwestie związane np. z problematyką posttraumatycznego wzrostu. Pesymizm, trauma – to zagadnienia „negatywne”, więc poza obszarem zainteresowań psychologów pozytywnych. Seligman (2002, s. 178, 109) zaprzecza korzyściom, jakie mogą płynąć z negatywnych odczuć, myśli i doświadczeń dla funkcjonowania człowieka. Lansowane przez niego stanowisko można, według Held (2004, 2005), streścić w dwóch zdaniach: „To, co pozytywne jest dobre i ci służy. To, co negatywne jest złe i ci nie służy” („*Positive is good and good for you. Negative is bad and bad for you.*”). Takie przekonanie jest spójne z dominującym przekazem kultury amerykańskiej, który lansuje „pozytywne myślenie, poczucie zadowolenia, zdrowie, mądrość i szczęście”, a co Held (2004) określa mianem „tyranii pozytywności”. Held i Norem zwracają uwagę na płytkość, a wręcz prymitywizm takiego podejścia, które lansuje „jeden rozmiar dla wszystkich” (*one size fits all*) i w którym jest miejsce tylko dla Pollyanny, a nie ma go dla Kasandry.

Seligman w dążeniu do szczęścia zdaje się nie uwzględniać kontekstu sytuacyjnego, indywidualnych predyspozycji, złożoności i głębi problematyki. Held stwierdza, odwołując się do prac Williama Jamesa, dostrzegającego w doświadczaniu negatywnych stron życia możliwość rozwoju, iż Seligman ma tendencję do „patologizacji negatywnych doświadczeń”. Mówiąc o pozytywnych emocjach, siłach i cnotach, tak naprawdę ukazuje, co w człowieku jest niedoskonałe, słabe. To zaś, w kontekście potencjalizacji pozytywnej sfery, staje się dla człowieka wyraźniej uświadomione, a przez to bardziej bolesne i nieakceptowane. Nie obejmuje swoją uwagę i akceptacją całego człowieka, takiego, jakim on jest w zmiennych kolejach życia i na różnych etapach rozwoju. Akceptuje jedynie jego pozytywną stronę, a warunkiem akceptacji jest chęć dokonania zmiany i odrzucenia balastu negatywnych przeżyć. Sami psychologowie pozytywni coraz częściej ostatnio zauważają, jak nierealistyczne

są oczekiwania, iż każdy dorosły, niezależnie od trudów życia, będzie przeżywał głównie pozytywne emocje i przypominają o konieczności holistycznego ujmowania człowieka, zachowania realizmu badawczego, zgodnie z którym przeżycia negatywne są integralną częścią życia ludzkiego oraz dialektycznego rozumienia egzystencji człowieka (Ryff, Singer 2004). Doświadczenia pozytywne i negatywne działają łącznie, a współaktywacja emocji pozytywnych i negatywnych umożliwia sprawne radzenie sobie i zachowanie zdrowia, szczególnie w sytuacjach o wysokim natężeniu stresu (Larsen, Hemenover, Norris, Cacioppo 2004). Badania psychologów skupionych wokół Seligmana („legiony badaczy – entuzjastów”) nie są w pełni ze sobą zgodne – niektóre wskazują na powiązanie dobrego zdrowia i długiego życia z dominacją pozytywnej emocjonalności, inne przeciwnie. Pennebaker i Watson (Held 2004), mówią, że osoby z negatywną emocjonalnością generalnie bardziej uskarżają się na stan zdrowia, ale w rzeczywistości ich stan zdrowia wcale nie jest gorszy, a śmiertelność nie jest wyższa, niż osób z mniejszym natężeniem negatywnych przeżyć.

### **Pogląd na człowieka – holizm czy redukcjonizm?**

Lektura poradników pisanych przez psychologów pozytywnych, zawartych w nich rad, sprawia wrażenie, że ich odbiorcą jest „maluczki” człowiek, który potrzebuje mentora, pokazującego mu w nader uproszczony i możliwie najbardziej przystępny sposób, jak przejść przez życie, by być szczęśliwym. Porady mogą mu pomóc w eskalacji przyjemnych doznań. Można jednak wątpić, czy życie tego człowieka uczynią bardziej sensownym i wartościowym, do czego aspirują psychologowie pozytywni.

Odnosząc się do duchowego wymiaru funkcjonowania jednostki, Seligman (2005) konstatuje, że dotychczasowa psychologia pozostawiała osoby wierzące poza obszarem swojego zainteresowania. Obecnie znajdują oni swe miejsce w nauce właśnie dzięki psychologii pozytywnej. Na liście sił i cnót człowieka (Peterson, Seligman 2004; Seligman, Steen, Park, Peterson 2005) znajduje się „religijność”, która definiowana jest jako „posiadanie spójnego systemu przekonań na temat wyższych celów i sensu życia”. Jego koncepcja redukuje jednakże sferę duchową człowieka do rozwoju pewnych psychologicznych wartości i nie ma w niej odniesienia do Boga czy Istoty Wyższej. Sam Seligman wyraźnie odżegnuje się od jakiegokolwiek wiary i religii. Przyznaje: „Jak wielu naukowo myślącym ludziom Zachodu idea transcendentnego celu, czy znajdującego się poza nim Boga, który taki cel wyznacza, wydawała mi się zawsze niemożliwa do obrony” (Seligman 2005). Opisuując ludzi wierzących, używa określenia, iż „łakną [oni] cudu lub boskiej interwencji”. Ostatecznie jednak Seligman tworzy własną, niejasną zresztą kon-



cepcję Boga, zgodnie z którą nie stworzył On świata, jednak „można Go sprowadzić wybierając drogę własnego rozwoju”. A więc realizacja idei psychologii pozytywnej staje się, według Seligmana – ateisty, szansą na zbawienie. Sama zaś psychologia pozytywna przybiera tym samym postać czyścigo psychologizmu.

### **Pogląd na szczęście – indeterminizm czy determinizm?**

Do refleksji tego typu prowokują przede wszystkim wspomniane wcześniej wyniki prac genetyków behawioralnych (por. Lykken – za: Wallis 2004) nad wrodzonymi determinantami poczucia szczęścia i dobrostanu. Ukazują one wyraźne ograniczenia możliwości zwiększenia odczuwanej satysfakcji z życia w sytuacji, gdy struktura temperamentalno-emocjonalnych cech jednostki nie predysponuje ją do tego, a warunki życia okazują się mało sprzyjające. To raczej smutny wydzźwięk psychologii szczęścia i radości.

### **Odcięcie od psychologii humanistycznej, brak odwołań do zasadniczych współczesnych koncepcji i wyników badań – dążenia integracyjne czy separacyjne?**

Psychologowie pozytywni przyznają się do korzeni „humanistycznych” w sensie kontynuowania zainteresowań tym, co związane z ludzkim rozwojem i dobrym funkcjonowaniem. Bardzo negatywnie wyrażają się jednak o „nienaukowości” tego kierunku, braku właściwej i specyficznej metodologii oraz badań empirycznych (Seligman 2000; Duckworth i in. 2005). „Ciemną” stroną psychologii pozytywnej, w opinii Held (2004), jest jej separatystyczne nastawienie wobec innych gałęzi psychologii, które globalnie krytykuje, a także chęć odcięcia się od nauk społecznych w związku z lansowanym przez nie rzekomo modelem medycznym. W rzeczywistości w naukach społecznych nigdy nie istniał model wyłącznie „deficytowy”, skupiony jedynie na patologii. Zawsze myśleniu o zaburzeniach towarzyszyła myśl o mocnych stronach i sferach niezaburzonych. Te wyraźne tendencje separatystyczne mają, według Held (2004, 2005), służyć podkreśleniu nowatorstwa ruchu psychologii pozytywnej i zaspokojeniu osobistych ambicji jego „ojców”.

Trudno również odszukać u psychologów pozytywnych odwołań do bardziej współczesnych teorii, np. powszechnie znanej koncepcji poczucia koherencji autorstwa Antonovsky’ego (1979, 1995), która wydaje się kluczowa dla podejścia akcentującego pozytywne funkcjonowanie. Salutogeneza – podejście skoncentrowane nie na tym, dlaczego ktoś zachorował, lecz dlaczego zachował zdrowie mimo trudnych przeżyć – chronologicznie wyprzedzała

pojawienie się prac z kręgu psychologii pozytywnej. Badania osobowości odpornej S. Kobasy (Kobasa, Pucetti 1983) i E. Werner (za: Antonovsky 1995), Hobfolla (1989) koncepcja zachowania zasobów, odnosząca się do problemu potencjalizacji zdrowia i zwiększenia kompetencji zdrowotnych, a nie tylko usunięcia choroby, zainspirowały do prowadzenia bardzo wielu badań nad czynnikami sprzyjającymi zdrowiu i satysfakcjonującemu życiu. Nie podkreślanie tych powiązań i nie odwoływanie się do ustaleń tych badaczy wydaje się poważnie zagrażać odkrywczości psychologii pozytywnej. Dodatkowo stawia pod znakiem zapytania prawdziwość deklaracji o chęciach integrowania całości wiedzy psychologicznej i dążenia do jednej, „neutralnej” (ani pozytywnej, ani negatywnej), „zbalansowanej” (por. Seligman, Parks, Steen 2004), czy „po prostu” psychologii (*just plain psychology*) (Gable, Haidt 2005).

### Niejasność pojęć

Lektura podręczników, artykułów czy doniesień z badań prowadzonych przez psychologów pozytywnych miejscami nasuwa wrażenie „chaosu terminologicznego”. Wiele pojęć przez nich używanych sprawia wrażenie nieprecyzyjnych i jest mało zrozumiała, jak np.: opisywany przez Seligmana (2005) „stan zero”, czy „inteligencja szczęścia” (Stevens 2002). Pojęcia opisujące „siły i cnoty charakteru” są używane przez psychologów pozytywnych niezwykle swobodnie i niejako bez poszanowania ich ustalonego znaczenia. Na przykład – wśród wymienianych sił charakterologicznych (Peterson, Seligman 2004; Seligman, Steen, Park, Peterson 2005) znajduje się „perspektywa” (*perspective*) definiowana jako „zdolność dawania mądrych rad innym”, czy „odwaga” (*courage*) rozumiana jako „zespół sił emocjonalnych, które obejmują ćwiczenie siły woli w osiągnięciu celów”. Oba pojęcia mało zrozumiałe. Badacze nastawieni bardziej krytycznie (Fowers 2003, Held 2005) zwracają uwagę, że sformułowana przez psychologów pozytywnych lista cnót i sił charakterologicznych, została przyjęta w sposób *a priori* i stanowi tak naprawdę *potpourri* charakterystyk, dla których trudno znaleźć wspólną płaszczyznę.

Stan taki można próbować zrozumieć na etapie powstawania nowej dziedziny wiedzy, kiedy dopiero definiuje się używane pojęcia. Nieusprawiedliwiony jest jednak brak odwołań do znanych już konstruktów teoretycznych, gdy wprowadza się nowy termin, tak by móc go osadzić w szerszym kontekście. Można odnieść wrażenie, że dla psychologów pozytywnych ważniejszy jest odbiór przez czytelnika nie mającego psychologicznego wykształcenia, niż naukowa wartość teorii. Bardzo utrudnia to jednak zrozumienie i możliwość ustosunkowania się do rezultatów badawczych czy ustaleń teoretycznych psychologów pozytywnych.

### Pozornie naukowy warsztat badawczy

Psychologowie pozytywni podkreślają dbałość o wysoką jakość warsztatu naukowego prowadzonych przez siebie badań, co ma ich w zasadniczy sposób odróżniać od psychologów humanistycznych. Głębsza analiza pozwala jednak dopatrzeć się w ich pracach wielu niedociągnięć o charakterze metodologicznym. Przeprowadzanie badań nad poczuciem szczęścia metodami składającymi się zaledwie z paru itemów, bez skal kontrolnych i za pośrednictwem Internetu (czyli bez możliwości monitorowania ich prawdziwości) siłą rzeczy każe się zastanowić nad wiarygodnością uzyskiwanych danych (por. Wallis 2004; Lopez, Snyder 2004). Szersze omówienie prowadzonych przez psychologów pozytywnych badań autorki zamieściły w innym opracowaniu.

Przykładowo, w Internecie pojawiła się, oparta na koncepcji W. Dyera (1976), krótka skala do badania „inteligencji szczęścia” (*Happiness IQ*), firmowana przez doktora psychologii T. G. Stevensa (2002). Jest ona dostępna na stronie [www.soph.com/happy-iqtest.htm](http://www.soph.com/happy-iqtest.htm). W książce „*Your Erroneous Zones*” Dyer pisze o tym, jak wyeliminować szkodliwe zachowania, takie jak zamartwianie się, poczucie winy, uskarżanie się, i jak przez to zwiększyć poczucie szczęścia. Wprowadza on pojęcie „inteligencji szczęścia”. Jest to, zdaniem Dyera, najważniejszy rodzaj inteligencji, gdyż umożliwia on pozytywnie rozwiązywać problemy życiowe i – dzięki temu – być szczęśliwym. Twierdzi on, że każdy człowiek posiada potencjał intelektualny, który może skupić na celu, jakim jest maksymalizacja poczucia szczęścia, np. ucząc się od szczęśliwych ludzi, czytając o nich, podejmując terapię metodami psychologii pozytywnej. O ile sama teoria wydaje się interesująca, to wspomniany kwestionariusz zdaje się badać nie tyle „inteligencję szczęścia”, jeśli rozumieć ją jako zdolność do rozwiązywania podstawowych problemów życiowych, co wiedzę o badaniach z kręgu psychologii pozytywnej (na przykład dotyczących związków stanu cywilnego z poczuciem szczęścia), zdolność do obserwowania ludzi, empatyczne wczuwanie się, doświadczenie życiowe czy postawę wobec religii. Obecność takich technik badawczych w Internecie popularyzuje idee psychologii pozytywnej, ale wydaje się, że w uproszczony i nierzetelny sposób – czyniąc szkodę statusowi tej dziedziny wiedzy.

I jeszcze jedna uwaga – sam Seligman (2005), mówiąc o własnych badaniach nad wyuczoną bezradnością, przyznaje po dziesięciu latach od czasu ich przeprowadzenia: „Pewne wyniki trzymałem pod korcem... Jedno zwierzę na trzy (mowa o szczurach poddawanych eksperymentom nad zjawiskiem wyuczonej bezradności) i jeden człowiek na trzech, postawieni w obliczu nierozwiązywalnych problemów albo wystawieni na hałas, przed którym nie mogli znaleźć schronienia, nie poddaje się”. Nie wiemy, jakie wyniki obecnie Seligman „trzyma pod korcem”, ale wypowiedź w tym tonie podważa zau-

fanie do naukowości jego działań i sprawia, że wzrasta krytycyzm do firmowanej jego nazwiskiem dziedziny psychologii.

### **Możliwe skutki – wytwarzanie sztucznych potrzeb lub poczucia winy**

Popularna forma prezentacji, powszechność krótkich, dostępnych w prasie codziennej czy Internecie metod badania sprawia, że mają one bardzo wielu odbiorców. Przeciętny ich czytelnik, uzyskując po wypełnieniu inwentarza informację zwrotną np. o nie najwyższym poziomie sensu życia czy własnego szczęścia, może nabrać przekonania o tym, że „coś z nim nie tak”, skoro w rubryce obok, odczytuje na wykresie, że znakomita większość ludzi żyjących wokół niego jest „bardzo szczęśliwa” (por. Wallis 2005). Przeżywając życiowe trudności i starając się za wszelką cenę w tej sytuacji pozostać optymistą (skoro „optymiści żyją dłużej i w dobrym zdrowiu”), może – wobec braku „pozytywnych” efektów (bo przecież każdy „optymizmu może się nauczyć”) – zareagować poczuciem winy i własnej nieudolności (por. Held 2004). Gdy nie udaje się mu myśleć pozytywnie i kultywować pozytywnego podejścia, człowiek może poczuć się winny, bezwartościowy, zaburzony, gdyż nie potrafi przyjąć jedynej słusznej pozytywnej postawy. To może pogłębiać przeżywane przez niego negatywne stany emocjonalne.

Uświadamianie ludziom, że nie są wystarczająco (w stosunku do średniej w populacji) zadowoleni z życia, może doprowadzić do nadmiernej koncentracji na osobistym poczuciu szczęścia, prób jego potęgowania za wszelką cenę, wreszcie – do pogoni za szczęściem jako takim (por. Stevens 2002), nie zaś szczęściem jako skutkiem wartościowego życia. Paradoksalnie autorzy poradników z dziedziny „szczęściologii” mogą nasilić tendencje indywidualistyczne i narcystyczne, przeciwko czemu sami oficjalnie oponują (Seligman 2005).

### **Relacja psychologii pozytywnej do modelu medycznego – podejście całościowe czy dychotomiczne?**

Seligman wskazuje, że „pozytywne interwencje”, czyli te skierowane na potencjalizację pozytywnych doznań, stanowią uzupełnienie interwencji tradycyjnych, określanych jako „negatywne” (tj. ukierunkowanych na usunięcie zaburzeń). Wydaje się to rozsądnym podejściem komplementarnym. Jednak krytycy (Joseph, Linley 2006) wskazują, że wczesne poglądy psychologów pozytywnych mówiły nie o dychotomii stanów pozytywnych i psychopatologicznych, lecz o rozumieniu psychopatologii przez pojęcie continuum, na którym znajduje miejsce każdy sposób ludzkiego funkcjonowania. Wyróż-

nianie interwencji „negatywnych” i „pozytywnych” jest uzasadnione jedynie wówczas, gdy przyjmiemy podział dychotomiczny. Natomiast, gdy rozumiemy ludzkie funkcjonowanie jako kontinuum zachowań, żadna interwencja nie służy wyłącznie redukcji stanów negatywnych. Interwencja o charakterze „pozytywnym” równocześnie służy wzbogaceniu doznań pozytywnych, redukując zarazem stany negatywne. Praca psychoterapeutyczna nie ma dwóch oddzielnych zadań – dokonuje redukcji cierpienia i poprawy dobrostanu równocześnie. Zatem apel Seligmmana o uzupełnianie interwencji „negatywnych” interwencjami „pozytywnymi” wskazuje na przyjmowanie przez niego dychotomicznego modelu medycznego. Istnieje obawa, że model medyczny, wchłonie, zasymiluje stopniowo psychologię pozytywną, która ztraci swoją specyfikę i stanie się jedynie dodatkiem do modelu, który dokonuje „medykalizacji” ludzkich doświadczeń. Co więcej, psychologia pozytywna może być wówczas odnoszona jedynie do osób zdrowych, dobrze funkcjonujących, zdolnych, a nie do każdej osoby, niezależnie w którym miejscu kontinuum lokowana będzie ona z uwagi na sposób, w jaki funkcjonuje.

## **8. Podsumowanie**

Formułowane w stosunku do koncepcji psychologii pozytywnej uwagi krytyczne nie oznaczają odrzucenia tego, co w niej wartościowe. Stanową raczej apel o mniej separatystyczne i polaryzujące, a bardziej integracyjne podejście w łączeniu zdobyczy psychologii pozytywnej z osiągnięciami innych gałęzi psychologii oraz metodologii badawczej i warsztatu psychoterapeutycznego.

Patrząc na perspektywę rozwoju tego kierunku, należy się spodziewać, że w przyszłości psychologowie pozytywni poświęcą większą uwagę kwestii tzw. „instytucji pozytywnych” – takich, które wspierają jednostkę w rozwoju jej pozytywnych cech, sił i cnót (silna rodzina, instytucja mentora, społeczność lokalna, demokratyczne społeczeństwo). Dotychczas ten trzeci (obok „pozytywnych emocji” i „pozytywnych cech”) filar psychologii pozytywnej był nieco pomijany w badaniach (Gable, Haidt 2005).

Na zakończenie trzeba dodać, że polscy psychologowie od lat zajmowali się pozytywną stroną funkcjonowania człowieka. Wystarczy przytoczyć choćby prace K. Dąbrowskiego (1964, 1986) nad dezintegracją pozytywną prowadzącą do rozwoju, tegoż autora prace poświęcone zdrowiu psychicznemu (1979), czy M. Jarosza (1975) badania nad niezwykłymi przeżyciami zdarzającymi się w codziennym życiu. W Wyższej Szkole Psychologii Społecznej na Wydziale Psychologii funkcjonuje już Zakład Psychologii Pozytywnej, kierowany przez dr hab. Ewę Trzebińską, prof. SWPS. Wydaje się, że psychologia pozytywna może łatwo odnaleźć swoje miejsce w polskiej psy-

chologii, choć – jak mamy nadzieję – nie będzie tak ekspansywna, jak jej amerykańska wersja, za to bardziej pogłębiona i oparta na dobrych tradycjach.

Przypomnijmy na zakończenie słowa znanej piosenki, śpiewanej przez Edytę Geppert: „Kocham cię Życie! Doznawać pragnę cię, pragnę cię w zachwycie...” Psychologia pozytywna promowana przez Seligmana wyraża również chęć doznawania życia, czerpania z niego „pełnymi garściami”. Istotna różnica to ta, że w polskiej piosence Geppert śpiewa: „uparcie i skrycie”, a Seligman w swych poradnikach radzi dążyć do tego jawnie, bez skrępowania i w przebojowym stylu.

### BIBLIOGRAFIA

- Antonovsky A. (1979). *Health, Stress and Coping: New Perspectives on Mental and Psychical Well-Being*. San Francisco: Jossey – Bass.
- Antonovsky A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Fundacja IPN.
- Aspinwall L. G., Staudinger U. M. (red.). (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Csikszentmihalyi M. (1996). *Przeptyw. Jak poprawić jakość życia. Psychologia optymalnego doświadczenia*. Warszawa: Wydawnictwo Studio Emka.
- Czapiński J. (red.). (2004). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: PWN.
- Dąbrowski K. (1964). *O dezintegracji pozytywnej. Szkic teorii rozwoju psychicznego, poprzez nierównowagę psychiczną, nerwowość, nerwice i psychonerwice*. Warszawa: PZWL.
- Dąbrowski K. (red.). (1979). *Zdrowie psychiczne*. Warszawa: PWN.
- Dąbrowski K. (1986). *Trud istnienia*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Danner D., Snowdon D., Friesen W. (2001). Positive emotion in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Diener E., Diener C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 3, 181-85.
- Duckworth. A. L., Steen T. A., Seligman M. E. P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Reviews of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Dyer W. (1976). *Your Erroneous Zones*. F&W, Crowell.
- Emmons R. A., Crumpler C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69.

- Gable S. L., Haidt J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 102-110.
- Gryko Cz. (2000). *Integralna teoria kultury Pitirima A. Sorokina*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Held B. S. (2004). Negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 9-46.
- Held B. S. (2005). The “Virtues” of Positive Psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25(1), 1-34.
- Hobfoll S. E. (1989). Zachowanie zasobów. Nowa próba konceptualizacji stresu. *Nowiny Psychologiczne*, 5-6 (64-65), 24-48.
- Isen A. M. (1993). Positive affect and decision making. W: M. Lewis, J. M. Haviland (red.), *Handbook of emotions* (s. 261-277). New York: Guilford Press.
- Jarosz M. (1975). *Psychologia i psychopatologia życia codziennego*. Warszawa: PZWL.
- Joseph S., Linley P. A. (2006). Positive psychology versus the medical model? *American Psychologist*, 61(4), 332-333.
- Kobasa S. C. O., Pucetti, M. C., (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839-850.
- Lejman J. (2001). Integralizm w kulturze – pierwsza w Polsce książka o P. A. Sorokinie. *Sofia, Pismo Filozofów Krajów Słowiańskich*, 1, 168-172.
- Linley P. A., Joseph S. (red.). (2004). *Positive Psychology in Practice*. John Wiley & Sons, Inc.
- Lopez S. J., Snyder C. R. (2004). *Positive Psychology Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC: APA Books.
- Lyubomirsky S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky S., King L. A., Diener E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Maslow A. (1954/1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Masten A. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Myers D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Norem J. (2001). *The positive power of negative thinking*. New York: Basic Books.
- Ong A. D., van Dulmen M. H. M. (2006). *Handbook of Methods in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

- Peterson C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson C, Park N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views in. *Psychological Inquiry*, 14, 141-146.
- Peterson C., Seligman M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Robertis de C., Pascal H. (1999). *Postępowanie metodologiczne w pracy socjalnej z grupami i ze społecznościami*. Katowice: BPS, Wydawnictwo Śląsk.
- Rogers C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan R. M., Deci E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Schwartz B., Ward A., Monterosso J., Lyubomirsky S., White K., Lehman D. R. (2002). Maximizing versus satisfying: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1178-1197.
- Seligman M. E. P. (1993). *Optymizmu można się nauczyć*. Poznań: Media Rodzina.
- Seligman M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press/Simon and Schuster.
- Seligman M. E. P. (2005). *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Poznań: Media Rodzina.
- Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman M. E. P., Parks A. C., Steen T. (2004). A balanced psychology and full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 359, 1379-1381.
- Seligman M. E. P., Rashid T., Parks A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Seligman M. E. P., Steen T., Park N., Peterson Ch. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Senior J. (2006). Some Dark Thoughts on Happiness. *New York*, July 17.
- Snyder C. R., Lopez S. J. (red.). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Stevens T. G. (2002). *You can choose to be happy: „Rise Above” Anxiety, Anger and Depression*. Wheeler – Sutton Publishing Co.



- Sugarman J. (2007). Practical Rationality and the Questionable Promise of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(2), 175-197.
- Velez M. A. (2007). *Szczęściologia – uszczęśliw się sam*. Internet: <http://przekroj.pl>.
- Wallis C. (2004). The New Science of Happiness. *Time*, January 17.

## **POSITIVE PSYCHOLOGY: A CRITICAL ANALYSIS**

*(Summary)*

Positive Psychology Movement developed in the year 2000 as a new domain of contemporary psychology. Its leader is Martin E. P. Seligman. Positive psychology is widely popularized not only in psychological circles but also, in its accessible form, in the whole society. It focuses on the positive side of people's functioning, their strengths, virtues and advantages. It also underlines the importance of a powerful family and positive institutions for human's well-being, development, and feeling of permanent fulfillment. The study contains main ideas of Positive Psychology along with their critical analysis.

*Korekta językowa – Katarzyna Ostrowska*