

Psychologia Szczęścia – w poszukiwaniu utraconego raju

(fragment wykładu dra hab. Pawła Kurtka, prof. UJK)

Dywagacje o szczęściu były dotychczas domeną filozofów i poetów. Niektórzy wierzyli, że szczęście można odnaleźć na ziemi, korzystając z umiarem z darów natury i przyjaźni (Epikurejczycy). Inni przekonywali, że nie da się zaspokoić wszystkich potrzeb, więc należy się ich pozbyć (Cynicy) lub zachować dystans do zmiennych kolei losu (Stoicy). Byli też tacy, którzy poszukiwali szczęścia w krainach nieziemskich – Arkadii, Niebie, a także w szczególnych doświadczeniach: ekstazy, medytacji lub nirwany. Człowiek uzyskał zdolność modyfikacji stanów świadomości i afektu z wykorzystaniem substancji psychoaktywnych, technologii i cyberprzestrzeni.

Psychologia pozytywna wyposaża Człowieka w zdolność samo-uszczęśliwiania, głosząc hasło – „Twoje szczęście jest w Tobie”. Człowiek jako istota złożona może doświadczać różnych w zakresie treści, głębokości i trwałości form szczęścia. Popatrz na poniższą tabelę, a zobaczysz rozwojowy układ paradygmatów szczęścia i dopasowanych do nich przeżyć – od hedonistycznego zaspakajania popędów po eudajmonistyczną afirmację własnego „ja”, a kończąc na personalistycznym przekraczaniu siebie.

Poziom (paradygmat)	Podejście homeostatyczne - równowaga	Podejście heterostatyczne - ruch/zmiana
Popędowy (Hedonizm)	Zadowolenie, zaspokojenie, odpoczynek, relax	Podniecenie, zaciekawienie, pobudzenie,
„Ja” (Eudajmonizm)	Poczucie: autonomii, skuteczności, własnej wartości, tożsamości; doświadczanie miłości	Rywalizacja, zabieganie o względy, podejmowanie wyzwań potwierdzających i afirmujących „Ja”
Ponad „Ja” (Personalizm)	Otwarcie się na „Inny, nieznaną świat”, np. a/ odkrywanie i poznawanie nowych ludzi, praw natury, matematycznej harmonii i dynamiki kosmosu b/ nabywanie nowej wiedzy i kompetencji c/doświadczanie piękna natury i sztuki (muzyki, słowa, obrazu)	Działania transgresyjne – zmiana perspektywy, np. a/ odkrywanie sensu własnej egzystencji, cierpienia, straty b/ obdarzanie miłością c/ odkrywanie nowego siebie – przemiana duchowa, tożsamościowa d/ doświadczenia mistyczne

Być może odnajdziesz w tym zestawieniu zaniedbane lub ignorowane dotąd możliwości i otworzysz się na nowe perspektywy własnego szczęścia. Zachowanie stosownych proporcji między równowagą i zmianą, refleksją a działaniem, miłością wobec siebie i innych wydaje się czynić życie pełniejszym, a tym samym bardziej szczęśliwym. A jeśli chcesz rozpoznać swoją aktualną receptę na szczęście to zapraszam do posłuchania „Ballady o szczęściu” (<https://www.youtube.com/watch?v=OVslhnjzH8U>).