

## Recenzje

Janusz Czapiński (red.),

„Psychologia pozytywna.

Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka”

Warszawa: PWN 2004, ss. 484

Nowe Tendencje w Psychologii, t. 10

Trzymając w ręku pierwszą książkę na temat psychologii pozytywnej wydaną w Polsce można odetchnąć z ulgą, że nareszcie i nasz psychologiczny świat naukowy zainteresował się tą nową, niezwykle dynamicznie rozwijającą się dziedziną psychologii. Dziedziną, która narodziła się w Stanach Zjednoczonych na sam koniec XX wieku, a dzisiaj ma już gorących zwolenników na całym świecie.

Pierwszy raz z terminem „psychologia pozytywna” można było spotkać się w specjalnym wydaniu *American Psychologist* (2000, nr 1), poświęconym właśnie temu zagadnieniu. Autorzy wstępnego artykułu tego wydania, Martin Seligman i Michal Csikszentmihalyi, zostali niedługo potem okrzyknięci twórcami nowej dziedziny psychologii.

W naukowym rozumieniu psychologia pozytywna jest bardzo młodą dziedziną jednak takie samo pojęcie istnieje już od pewnego czasu w świadomości ludzi jako termin potoczny. W takim ujęciu oznacza jednak dosyć naiwną wiarę, że dzięki „pozytywnemu myśleniu” można szybko odmienić całe swoje życie. Ta filozofia przyniosła całkiem pokaźne żniwo w postaci prac, które przekonują ludzi do przeprowadzenia bezbolesnej zmiany w swoim życiu jedynie za pomocą zmiany swojego stylu myślenia. Tak pojmowane pozytywne myślenie obiecuje swoim wyznawcom niemal natychmiastowe spełnienie się ich marzeń i tęsknot.

Celem naukowej psychologii pozytywnej jest natomiast wspomaganie zmian polegających na przesunięciu zainteresowania psychologii jako nauki z naprawiania szkód i likwidowania słabości w życiu człowieka na budowanie pozytywnych wartości. W Ameryce Północnej, z racji wielu wydawnictw poświęconych psychologii pozytywnej w naukowym wydaniu, czytelnik ma szansę na skorygowanie swoich przekonań o pozytywnym myśleniu. W Polsce do tej pory takiej możliwości nie mieliśmy. Dlatego też pojawienie się książki o szczęściu, napisanej przez najbardziej znanych naukowców z tej dziedziny, jest ogromnym krokiem na drodze do rozwiania wielu mitów i sprostowania błędnych informacji.

Psychologia pozytywna bowiem określa zakres swoich zainteresowań na trzech poziomach. Pierwszy z nich to poziom subiektywny, czyli aspekt wartościowania osobistych doświadczeń. Te doświadczenia mogą być umiejscowione w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Gdy owo wartościowanie dotyczy zdarzeń przeszłych, to odczuwane wtedy pozytywne stany można określać jako zadowolenie, satysfakcję lub dobre samopoczucie, czyli tzw. poczucie dobrostanu (*well-being*). Kiedy ocena zdarzeń dotyczy teraźniejszości, to mamy do czynienia z poczuciem szczęścia lub przepływem (*flow*). Natomiast gdy doświadczamy pozytywnych stanów związanych z przewidywaniem przyszłości, to możemy mówić o nadziei czy optymizmie. Drugi poziom – indywidualny – opisuje człowieka za pomocą m.in. takich charakterystyk, jak: odwaga, zdolności interpersonalne, wrażliwość estetyczna, wytrwałość, oryginalność myślenia, duchowość, mądrość. Trzeci poziom odzwierciedla zachowania w grupie, gdzie interesujące stają się takie cechy, jak odpowiedzialność, opiekuńczość, altruizm, tolerancja, etyka. Książka pod red. J. Czapińskiego dotyka po części każdej z tych perspektyw – dobrostanu w kontekście biologii, zdrowia i kultury. Poznajemy wnioski z badań nad przyczynami szczęścia – zarówno tymi uwarunkowanymi zachowaniami społecznymi, jak i osobowościowymi. Znajdujemy w tej książce także „naukową dysputę o mądrości” i bardzo ciekawy przegląd różnych teorii tłumaczących fenomen powszechnego szczęścia na poziomie społeczeństw oraz na poziomie indywidualnym. Niezwykle istotne jest to, że możemy czerpać wiedzę bezpośrednio od uznanych autorów, autorytetów psychologii pozytywnej (Seligman, Csikszentmihalyi, Ryff, Argyle, Myers, Salovey, Mayers, Caruso i inni).

Gdyby ktoś jeszcze miał wątpliwości, czy psychologia pozytywna nie nawiązuje jednak do potocznie rozumianego pozytywnego myślenia, to po przeczytaniu rozdziału autorstwa M. Seligmana definiującego to zagadnienie, z pewnością pozbędzie się tych podejrzeń. Seligman, przedstawiając korzyści ze złego samopoczucia, z doznawania porażek i rozczarowań, odcina się od „ruchu na rzecz pozytywnego poczucia własnej wartości”. Podkreśla, że każdy stan emocjonalny ma swoją funkcję. Dlatego całkowite unikanie negatywnych emocji może nam raczej zaszkodzić niż pomóc. Ucieczka przed trudnymi emocjonalnie sytuacjami, zamiast osvajania tych sytuacji (przez doświadczanie, poznawanie, radzenie sobie), skutkuje brakiem odpowiednich narzędzi i sprawdzonych technik radzenia sobie z problemami. Kiedy więc nie można w żaden sposób uciec, to nie mamy niczego, co mogłoby nam pomóc przetrwać w takiej trudnej sytuacji – i to nas powala, łamie i prowadzi do depresji. Znajdujemy więc w tej książce wiele wskazówek odnośnie do tego, jak można podnosić jakość swojego życia. Nie są to co prawda typowe rady w formie „złoty myśli”, ale głęboko ugruntowana teoretycznie i empirycznie wiedza o tym, jak budować szczęście. W związku z powyższym jest to publikacja raczej dla czytelników przynajmniej pobieżnie zorientowanych w problematyce psychologicznej. Zarówno studenci, teoretycy, jak i praktycy z różnych obszarów psychologii znajdują w niej dla siebie wiele ciekawych wątków. Można powiedzieć, że ta publikacja wpisuje się w działania na rzecz psychologii pozytywnej aktualizujące się w wielu krajach świata. Istnieją przecież strony internetowe na temat psychologii pozytywnej i szczęścia, autoryzowane m.in. przez Seligmana (Positive Psychology Center) i Veenhovena (World Database of Happiness). Ukazują się czasopisma naukowe poświęcone badaniom poczucia szczęścia (*Journal of Happiness Studies*) i jakości życia (*Psychologia Jakości Życia*). Na przestrzeni ostatnich lat pojawiło się także kilka podręczników psychologii pozytywnej. Warto więc odnieść prezentowaną książkę do tego amerykańskiego (wszystkie zostały wydane w Stanach Zjednoczonych) sposobu pisania o jakości życia człowieka.

W porównaniu z trzema podręcznikami (również zbiorami artykułów różnych autorów) polska propozycja wypada korzystnie. Jest rzeczywiście logicznym wywodem, a nie tylko typowo akademickim ujęciem wszystkiego, co się w psychologii pozytywnej mieści. To opracowanie (wychodzące z wielu punktów widzenia, ale jednak bardzo spójne) problemu jakości życia ujmuje go

## RECENZJE

w sposób wyraźny z dwóch perspektyw czasowych: przeszłości (dobrostan) i teraźniejszości (szczęście). Zabrakło natomiast aspektu przyszłości. Optymizm i nadzieja to pojęcia, które pojawiają się jedynie przy okazji przedstawiania innych zagadnień. Należy jednak mieć nadzieję, że te pojęcia, niezwykle istotne z punktu widzenia budowania odwagi człowieka do zmagania się z rzeczywistością, zostaną potraktowane w sposób kluczowy w jakiejś publikacji w najbliższym czasie.

W ramach wspomnianego ruchu na rzecz pozytywnej psychologii kilka lat temu powstało także stowarzyszenie European Network of Positive Psychology skupiające ludzi nauki zainteresowanych tą tematyką. Członkowie stowarzyszenia i sympatycy dwukrotnie już mieli okazję spotkać się na tematycznych konferencjach pod nazwą Positive Psychology European Conference. Ostatnia konferencja odbyła się w dniach 5-8 lipca 2004 roku we Włoszech; pomimo swojej europejskości w tytule, przeistoczyła się w prawdziwie światowe spotkanie teoretyków i praktyków psychologii i nauk pokrewnych. Polskę reprezentowały tylko dwie osoby, co świadczy o raczej małym zaangażowaniu w przedsięwzięcia związane z nową dziedziną psychologii. Być może jednak ta publikacja będzie początkiem podobnego ruchu i większego zainteresowania psychologią pozytywną w Polsce.

*Agnieszka Czerw  
Instytut Organizacji i Zarządzania  
Zakład Psychologii Zarządzania i Zachowań Konsumentkich  
Politechniki Wrocławskiej*