

Paweł Więckowski

Rok:

Wydawnictwo:

Miejsce wydania:

Artykuł jest częścią internetowego [seminarium psychofilozoficznego](#), poświęconego problematyce szczęścia.

"Charaktery" z czerwca 2002 opublikowały krótki artykuł prof. Janusza Czapińskiego o kilku mitach dotyczących szczęścia. Profesor Czapiński jest jednym z nielicznych psychologów, którzy zajęli się dogłębnie teorią szczęścia, dość powiedzieć, że jedyna, poważna książka sychologiczna o szczęściu dostępna w bibliotece Uniwersytetu Warszawskiego jest właśnie jego autorstwa. Przeczytałem więc jego tekst uważnie i choć łamię to kolejność, którą zaplanowałem (najpierw Tatarkiewicz), chciałbym podzielić się kilkoma refleksjami. (Streszczam tezy prof. Czapińskiego - we własnej kolejności - potem dodaję swoje komentarze.)

Po pierwsze, wbrew potocznym mniemaniom, młodość nie jest okresem szczęśliwym, a często najszczęśliwsi są najstarsi.

To chyba najbardziej optymistyczna teza całego artykułu. Bez względu na to, jak bardzo czujemy się szczęśliwi w młodości - potem będzie lepiej. I co najważniejsze, nie trzeba się o to starać - czas płynie o własnych siłach. Tylko trochę nie wierzę w szczęśliwą starość - Tatarkiewicz podaje, że jednak późna starość jest równie nieszczęśliwa jak wczesna młodość.

Po drugie, choć zawistni nieszczęśliwi głoszą, że szczęście ogłupia, w istocie szczęśliwi są bardziej skuteczni, a przekonanie o możliwości odniesienia sukcesu działa jak samospełniające się proroctwo.

Więc jednak zwolennicy treningu myślenia pozytywnego mają rację?

Po trzecie, nieszczęśliwe zdarzenia (paraliż, utrata wzroku) nie uniemożliwiają szczęścia. Czas leczy (wszelkie) rany, a wola życia wraca po każdym niepowodzeniu.

Tu mam większe wątpliwości. Jeśli nieszczęście nie pozostawiło trwałego śladu, np. spalił się dom, a za odszkodowanie został wybudowany nowy, łatwo się zgodzić, że nie zaoowocuje to trwałym cierpieniem. Co się jednak dzieje, gdy katastrofa odetnie nas od istotnego źródła szczęścia? Miłośnik filmów akcji traci wzrok, tenisista traci rękę, namiętny turysta trafia na 25 lat do więzienia. Jeśli stwierdzimy, że znajdą sobie inne przyjemności i będą tak samo szczęśliwi, to podważamy rolę specyficznych źródeł szczęścia. Musimy wówczas uznać, że albo nasze szczęście nie jest w ogóle związane z czynnościami, przy okazji których go doznajemy; albo że

nasza psychika jest wysoce elastyczna i zawsze dla każdego utraconego źródła przyjemności potrafi znaleźć zamiennik. Jeśli tak jest w istocie, otwiera się pole do gruntownej reformy społeczeństwa. I to na różne sposoby. Np. oszczędny ojciec może wyperswadować dzieciom, aby zastąpiły droższe przyjemności tańszymi. Cały kłopot w tym, że takie zastępowanie źródeł szczęścia wcale łatwo nie następuje. Potoczne doświadczenie wskazuje, że ludzie przywiązują się do czynności i przedmiotów, z których czerpią przyjemność, że te czynności są różne dla różnych ludzi i trudno je zastąpić innymi. Tylko buddyści głoszą, że im mniej będziemy się przywiązywać, tym bardziej będziemy szczęśliwi - sami z siebie. Być może więc wszyscy się mylimy. (Ciekawe, że przeciwnym kierunkowi przeprogramowanie człowieka udaje się znacznie łatwiej - w społeczeństwie konsumpcyjnym, jakim i my się stajemy, przy pomocy reklamy perswaduje się ludziom, aby zastępowali tańsze rzeczy droższymi - i jest to wyjątkowo skuteczne.)

Teza czwarta głosi: pieniądze dają szczęście tylko biednym, którym umożliwiają zaspokojenie podstawowych, wcześniej nie zaspokojonych potrzeb życiowych. Po ich zaspokojeniu dalszy wzrost zamożności nie ma wpływu na poziom szczęścia.

Natychmiast rodzi się pytanie - po co tłumy biznesmenów i wszelkich w ogóle pracoholików narażają się na wielogodzinny stres każdego dnia, rezygnują z wolnego czasu, z kontaktów z rodziną, sztuką, przyrodą - skoro na ogół mają już tyle, że i tak dalszy przyrost dochodu nie ma znaczenia. Po co Amerykanie, najbogatsze społeczeństwa świata, starają się coraz więcej zarabiać i wciąż podnosić wydajność pracy? Kiedyś wydawało się, że rozwój techniki spowoduje, że ludzie będą mieć więcej wolnego czasu na wszechstronny rozwój. Tymczasem im więcej postępu, tym bardziej jesteśmy zapędzani do wyścigu szczurów. Czyżby nasze zachowania, mimo rzekomej racjonalności cywilizacji Zachodu, były kompletnie nieracjonalne?

Mitem jest również - teza piąta - że istotnym źródłem szczęścia jest posiadanie dzieci. Badania, na które powołuje się prof. Czapiński, wskazują, że rodzice odczuwają szczęście, gdy dzieci opuszczają dom i kończą się kłopoty związane z ich wychowywaniem.

Ta teza bardzo mnie zdziwiła. Mógłbym jeszcze zrozumieć, że tak uważają mieszkańcy Europy Zachodniej, gdzie rzeczywiście dzieci jest coraz mniej. Ale w Polsce? Czy zatem Polacy chcą mieć dzieci, czy też po prostu je mają i wcale ich to nie cieszy? Ileż to razy spotkałem kobiety zachwycone macierzyństwem. A tymczasem coś w tym się musi kryć, bo niedawna sonda portalu wskazuje, że prawie nikt nie łączy szczęścia z posiadaniem dzieci. Czy jest więc tak, że kult "matki Polki" zmusza nas do zachwyty nad dziećmi, choć w głębi serca wcale nie mamy na nie ochoty?

W końcu, starannie ukryta w samym środku artykułu, teza główna, zgodnie z którą większość z nas żyje w złudnym przekonaniu, że jeśli włożymy dużo wysiłku w osiągnięcie postawionym celów życiowych, to na końcu czeka nas nagroda w postaci szczęścia. Nic z tego. Podejmujemy działania - i okazuje się, że mimo osiągnięcia tych celów, szczęśliwsi nie jesteśmy. Bo każdy z nas ma względnie stały poziom szczęścia, który jest niezależny od okoliczności. Szczęścia nie można sobie podwyższyć, ale można je sobie (przejściowo) obniżyć. Nowy samochód nie cieszy, ale jego kradzież smuci.

Twierdzenie to współgra z poglądami greckiego filozofa Epikura. Zalecał on, by raczej starać się unikać cierpienia niż szukać przyjemności. I jak widać miał rację, skoro podróż dookoła świata nie podwyższy naszego poziomu szczęścia, a uwierający but może je skutecznie obniżyć.

Jest to teza o podstawowym dla filozofii człowieka znaczeniu. Od co najmniej dwustu lat szerzą się poglądy, że wszystko, co robimy, robimy po to, aby osiągnąć szczęście - w skali jednostkowej i globalnej. Jeśli więc nasze wysiłki nie mają na to wpływu, to po co właściwie tak się wysilać? Można sparafrazować znane pytanie Leibniza: dlaczego robić raczej coś, niż nic - skoro i tak nie ma to wpływu na poziom szczęścia. (Do tego samego doszli chyba bracia Golcowie, bo ostatnio ciągle słyszę w sklepach ich piosenkę "Kto się ceni, ten się leni".) I tu odślaniają się dwie możliwości. Albo w istocie ludzie wcale nie dążą do szczęścia i motywem ich działania jest coś zupełnie innego - i wówczas należy odkryć, co to jest, i objawić światu. Albo też ludzie jednak dążą do szczęścia i gdy sobie uświadomią, jak próżne są ich wysiłki, przestaną dążyć do czegokolwiek. Argumentem, którzy przemawiałyby za tym drugim rozwiązaniem jest stale wzrastające zainteresowanie narkotykami i innymi używkami. Być może kryje się za tym takie rozumowanie: "Jestem nieszczęśliwy. Jeśli będą uczył się, pracował, oszczędzał itd., i tak nic mi to nie da - będę żył długo, ale nadal nieszczęśliwie. Więc może lepiej sięgnę po narkotyki - pożyję krótko, ale przynajmniej przyjemnie." Celowo przedstawiam to tak drastycznie, aby uzmysłwić, jakie konsekwencje dla kultury ma teza, że wrodzonego poziomu szczęścia nie można sobie podnieść dążeniem do określonych celów.

Teza o stałości szczęścia wyjaśnia, dlaczego ludzie, którzy za cel życia postawili sobie zdobycie szczęścia, zawsze będą sfrustrowani. Taki cel stawiają sobie tylko ludzie, którzy są mało szczęśliwi (gdyby byli szczęśliwi, nie byłoby powodu, aby taki cel stawiać). A skoro poziom szczęścia nie można sobie podnieść, więc czeka ich niepowodzenie. Nie dość, że będą tak samo nieszczęśliwi, jak na początku, to ponadto będzie im towarzyszyła świadomość nieosiągnięcia postawionego celu. Co za pech!

Tło tych konstatacji jest zresztą znacznie głębsze. Przez stulecia ludzie cierpieli, ale religia nadawała sens ich cierpieniu i odkładała szczęście na później, w zaświaty. I dzięki temu ludzie jakoś radzili sobie z życiem. Oświecenie francuskie sformułowało program, który można streścić tak: "Odrzucimy tradycję, m.in. religię, i zreformujemy świat tak, by osiągnąć szczęście doczesne." W konsekwencji ludzie przestali wierzyć w niebo i zaczęli domagać się szczęścia na Ziemi. Jeśli teraz uświadomią sobie, że albo są szczęśliwi od urodzenia, albo nigdy szczęśliwi nie będą - staną na krawędzi rozpacz. Wydaje się, że zresztą tak się dzieje. Aż do upadku komunizmu, ludzie Zachodu jednoczyli się wokół ideałów, które miały uszczęśliwić ludzkość. W ciągu ostatnich dziesięciu lat wszystkie te ideały upadły. Mieszkańcy Zachodu dążą już tylko do indywidualistycznego bogacenia się.

Nieco powyżej zapytałem, po co Amerykanie pracują jak szewcy Witkacego, skoro i tak nie daje to szczęścia. Teraz mogę postawić pewną hipotezę wyjaśniającą: aby przestać myśleć o braku szczęścia. Pracoholizm jest idealnym sposobem, aby wypełnić świadomość drobiazgami i nie mieć czasu na autorefleksję. Dla pracoholika najgorsze jest Boże Narodzenie i Wielkanoc - jedyne dni, kiedy nie pracuje i może pomyśleć, jak bardzo jest nieszczęśliwy. Zapewne z myślą o tych dniach rozpropagowano Prozac. I tak leki antydepresyjne okazały się ostatnim światełkiem w postoświeceniowym tunelu.

Rzecz jasna, jest jeszcze jedno wyjście - nie uznać tezy, że poziom szczęścia jest wrodzony, lub lekko ją zmodyfikować. Można przyjąć, że wrodzone jest pewne pasmo nastroju, w którym się poruszamy, jak również pewne mechanizmy, które powodują, że nasz nastrój sytuuje się bliżej górnej lub dolnej granicy tego pasma; natomiast wykorzystanie tych mechanizmów zależy od naszej aktywności. To oczywiście tylko hipoteza.

Autor jest doktorem filozofii. Prowadzi internetowe [seminarium psychofilozoficzne](#) , poświęcone problematyce szczęścia.

Autor zaprasza do dyskusji na temat szczęścia na [forum dyskusyjnym](#) .