

## Filozof i psycholog o szczęściu

Piotr Szalek\*

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Katowicach

### PHILOSOPHY AND PSYCHOLOGY ABOUT HAPPINESS

**The notion of happiness is understood on the grounds of philosophy and psychology in a different way. The scientific understanding discloses some lacks which arise from inadequacy of notional analysis. The article illustrates the thesis that this analysis determines the results formulated scientifically.**

Istnieją dwie grupy pojęć szczególnie ważne dla procesu powstawania nowych treści w kulturze. Znaczenie pierwszych ujawnia się przede wszystkim w obszarze nauki, należą do niej takie słowa, jak na przykład materia czy energia. Znaczenie pojęć należących do drugiej grupy, takich jak cnota czy szczęście, uwidacznia się przede wszystkim na gruncie języka potocznego. Przedmiotem moich rozważań jest drugie z tych pojęć. Uważam, że analizując je najlepiej jest skonfrontować dwie jego wykładnie: jedną z najstarszych i najnowszą, czyli filozoficzną i naukową (psychologiczną). Konfrontacja taka jest o tyle ważna, że ujawni znaczenie perspektywy filozoficznej dla naukowego badania szczęścia.

Władysław Tatarkiewicz bada pojęcie szczęścia z intencją teoretyczną. W swojej książce dba on „więcej o to by wyjaśnić, na czym polega szczęście, o którym ludzie myślą i mówią, mniej zaś o to, by nauczyć, jak je zdobywać” (Tatarkiewicz, 1958, s. 9). Pojęcia stanowią treść ludzkiego myślenia, które stanowi przedmiot refleksji Tatarkiewicza.

Jonathan Haidt bada psychologiczne warunki szczęścia, a więc sposób przeżywania go przez człowieka. Przedstawia się jako naukowiec, który przeczytawszy wiele na temat szczęścia w literaturze z trzech kręgów kulturowych (Indie, Chiny, kultura śródziemnomorska) odnalazł w lekturze wątki wspólne, które określił mianem wielkich idei. Będąc psychologiem społecznym Haidt reprezentuje psychologię pozytywną, która służy „pomaganium ludziom w poszukiwaniu szczęścia i sensu życia” (Haidt, 2007, s. 12).

Szczęście jest wprawdzie tradycyjnym tematem filozoficznym, ale nie lekceważyli go psychologowie różnych orientacji. Nie używając obciążonego introspekcyjnie pojęcia szczęścia badali oni często jego czynniki, na przykład szczęśliwe życie seksualne (Reich, 1974), rozwój jednostki (Dąbrowski, 1988), czy zdrowie psychiczne (*Leksykon*, 2000). Psychologowie prowadzili też prace eksperymen-

talne dotyczące samego szczęścia na długo przed sformulowaniem przez Haidta jego koncepcji (Thorndike, 1944).

### FILOZOF, CZYLI WŁADYSŁAW TATARKIEWICZ

Skonstatowawszy wieloznaczność pojęcia szczęścia, Tatarkiewicz podejmuje próbę zdefiniowania go. Szczęście jest rozumiane na sposób niefilozoficzny i filozoficzny. Do pierwszej wykładni należy rozumienie szczęścia jako powodzenia życiowego pojawiającego się dzięki sprzyjającym okolicznościom zewnętrznym (na przykład wygrana na loterii) i psychologiczne rozumienie szczęścia jako stanu zadowolenia. W drugim znaczeniu szczęście rozumie się jako posiadanie pewnych dóbr (na przykład cnoty) lub zadowolenie z życia. Tę ostatnią wykładnię traktuje Tatarkiewicz jako *differentia specifica* pojęcia szczęścia i dodaje, że w rozważaniach swych przedstawia ideał, do którego człowiek może się jedynie zbliżyć.

Tatarkiewicz pyta jak można osiągnąć szczęście i odpowiada, że „między teoriami odpowiadającymi na to pytanie, jedna powiada, że najpewniej można je osiągnąć wyrzekłszy się tego, co w życiu najponętniejsze: przyjemności, ambicji, dóbr zewnętrznych. Najszczególniejsze jest to, że ta szczególna teoria nie jest odosobnionym pomysłem, lecz bywała głoszona przez mędrców różnych czasów i ludów” (Tatarkiewicz, 1958, s. 55).

Po zdefiniowaniu pojęcia szczęścia Tatarkiewicz przechodzi do rozważań na temat przeżyć człowieka szczęśliwego. Szczęściu towarzyszy poczucie przyjemności, ale ta, tak zresztą jak przykreść, występuje zawsze w konfiguracjach przeżyć. Przyjemności i przykreści nie sumują się arytmetycznie. Przyjemność o dużej intensywności to radość i zadowolenie. Gdy radości towarzyszą wyraźne stany somatyczne pojawia się afekt. Szczęście to uczucie o największej intensywności. Tatarkiewicz wymienia wiele jego ograniczeń: nie jest ono pasmem przyjemności lecz wymaga doświadczania przykreści, powinno być nieuświadamiane, nie jest ono proporcjonalne do doznanych przyjemności. Za sprzeczny z danymi introspekcyjnymi należy uznać pogląd, że każdemu zjawisku psychicznemu

\* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Piotr Szalek, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Katowicach, ul. Kossutha 9, 40-844 Katowice. email: szalek@toya.net.pl

towarzyszy poczucie przyjemności lub przykrości. Przykrość o dużej intensywności nazywa Tatariewicz cierpieniem i wyróżnia jego odmianę cielesną, duchową i wynikającą z wyobrażeń. Wymienia też przyczyny cierpień: wrodzoną podatność człowieka, czy zjawisko dopełniania się i kompensaty cierpień. Wielkie cierpienie nazywamy nieszczęściem. Człowiek ma skłonności do wyolbrzymiania go i do idealizowania szczęścia.

Aby czuć się szczęśliwym człowiek musi pracować, ale podstawą szczęścia mogą być również małe przyjemności, na przykład zabawa. Obok zabawy i pracy człowiek odczuwa często, jako niezbędne do odczuwania szczęścia stany trzeciej (modlitwa, obcowanie ze sztuką), które są najbardziej osobistym przejawem jego egzystencji.

We współczesnej psychologii, twierdzi Tatariewicz, pojęcie szczęścia zastąpiono bardziej uchwytym empirycznie terminem „zdrowie psychiczne”. Jednak popularna w psychologii statystyczna koncepcja zdrowia psychicznego wymaga uzgodnienia jego pojęciowych podstaw, które, jak się okazuje, niewiele odbiegają od tradycyjnych analiz szczęścia. Jednostka potrzebuje do szczęścia przede wszystkim innych ludzi. Nie istnieje ono tylko w jednostce ani wyłącznie poza nią i choć Tatariewicz nie mówi tego wprost, to z jego rozważań łatwo wyeksplikować tezę, że jest ono zdeterminowane przez relacje międzyludzkie.

Autor wskazuje zewnętrzne i wewnętrzne czynniki szczęścia. Oceniając je, człowiek jest skłonny wyolbrzymiać znaczenie tych pierwszych i lekceważyć wagę drugich. Rzeczy zewnętrzne stanowią jedno z czterech źródeł szczęścia. Do pozostałych należą: zycliwe uczucia, przyjemna praca i przedmioty bezinteresownego upodobania. Do ważnych źródeł szczęścia należy sam fakt życia. Na szczęście wpływ mają rozmaite predyspozycje instrumentalne człowieka, sprzyja mu na przykład inteligencja. Jednak decydujące znaczenie dla osiągnięcia szczęścia mają te dyspozycje, które tworzą charakter jednostki.

Filozofowie wiedzą, że poleganie na szczęśliwym trafie jest taktyką ryzykowną, dlatego od wieków formułują przepisy na szczęście pewne choć trudne. Najczęściej zawierają one zbiór zakazów, na przykład: nie uzależniaj się od rzeczy zewnętrznych (materialnych i społecznych), ograniczaj potrzeby etc. Zdobycie szczęścia przy pomocy trudnych praktyk jest też niepewne, gdyż „każdy szczegółowy przepis na szczęście jest tego rodzaju, że można przeciwstawić mu inny, wprost przeciwny, a który będzie tak samo lub niewiele mniej przekonujący” (Tatariewicz, 1958, s. 363).

Osiągalność szczęścia zależy od wyznawanej przez jednostkę pesymistycznej bądź optymistycznej koncepcji filozoficznej. Pesymista twierdzi że szczęście jest nieosiągalne, optymistą formułuje argumenty przemawiające za możliwością osiągnięcia go. Tatariewicz skłania się ku argumentom tego pierwszego. Taka niewiara w szczęście dominuje w europejskim kręgu kulturowym, mimo zachodzącego w nim postępu cywilizacyjnego. Jednocześnie na prawo człowieka do szczęścia powoływali się twórcy utopii i reformatorzy życia społecznego.

Analizując dążenie człowieka do szczęścia Tatariewicz wyróżnia hedonizm etyczny i psychologiczny. Przedstawiciele pierwszego twierdzą, że szczęście jest jedyną rzeczą naprawdę cenną, drugiego zaś, że jest ono jedyną rzeczą, do której ludzie naprawdę dążą. Przedstawiciele hedonizmu psychologicznego wyrażają skrajny pogląd, że wszystko co robi człowiek ma na celu osiągnięcie przyjemności, czemu przeczy istnienie ogromnej ilości czynności odruchowych i nieświadomych, które celowi temu nie służą.

Przedstawiciele panhedonizmu psychologicznego w jego wersji biologicznej twierdzą, że każdy organizm dąży do doznawania przyjemności. Reakcje, które doznanie to zapewniają utralają się. Dokładniejsza analiza wykazuje w tym przypadku kontaminację pojęcia przyjemności zamierzonej i osiągniętej. Jeżeli kot w klatce wcisnął przypadkowo zapadnię, która otworzyła drzwi, to skorzystał on z możliwości wyjścia na wolność i doznał przyjemności. Jednak badał on klatkę nie w celu uzyskania przyjemności, lecz wyjścia na wolność. Przyjemność towarzyszy działaniu, ale nie jest jego celem a panhedoniści myślą przyjemną myśl z myślą o przyjemności.

Hedonizm to pogląd, zgodnym z którym podstawą szczęścia jest odczuwanie przyjemności. W wersji utylitarystycznej oznacza on przyjemność bezpieczną nie narażoną na utratę. Trudno jest udowodnić podstawową tezę hedonizmu, zgodnie z którą podstawą ludzkiego szczęścia jest przyjemność. Nawet umiarkowana wersja tej tezy, w której przyjemność jest wartością nie jedyną, lecz tylko największą, nie wydaje się Tatariewiczowi trafna.

Przedstawiciele eudajmonizmu mówią o szczęściu to samo, co hedoniści o przyjemności. Jest ono ich zdaniem jedyną cenną rzeczą, lub czymś co posiada największą wartość samą przez się. Szczęście może oznaczać przeżywanie obfitości lub dużego natężenia przyjemności, bądź kompletu dóbr potrzebnych człowiekowi. Problem w tym, że istnieje pokaźna grupa ludzi, dla których szczęście nie jest najwyższą wartością. Wbrew tradycji językowej, można nim nazwać pewne zadowolenie opierające się na spokoju, zharmonizowaniu życia oraz równowadze potrzeb i dążeń.

W historii myśli europejskiej zauważano często związek szczęścia i cnoty. Twierdzono, że dobre uczynki dają zadowolenie, moralność zaś nadaje naszemu życiu ład i porządek, pozwala lepiej wyzyskać okoliczności życia, uniknąć sankcji za postępowanie nieetyczne, pozwala też zaskarbić sobie sympatię ludzi. Wynika to z tego, że moralność zarówno własna jak i innych ludzi jest czynnikiem szczęścia. O szczęście, własne i cudze należy się starać, gdyż człowiek jest zobowiązany do tego by być szczęśliwym.

## NAUKOWIEC, CZYLI JONATHAN HAIDT

Zdaniem Haidta motywy ludzkiego postępowania bywają sprzeczne, co wynika z tego, że ośrodkowy układ nerwowy działa na zasadzie opozycyjnych struktur anatomicznych. Istnieje mózg trzewny i umysł, odmiennie funkcjonują lewa i prawa półkula mózgu (w określonych okolicznościach mogą nawet funkcjonować osobno). Ta

opozycyjność powoduje, że rozum nigdy nie będzie w stanie kontrolować emocji. Odwołując się do platońskiego obrazu duszy Haidt stwierdza, że niekontrolowane procesy psychiczne z uwagi na ich siłę, należy przyrównać do słonia. Jeździec (rozum) ma stosunkowo niewielki wpływ na siłę słonia i dlatego receptę starożytnych na szczęście – wgląd, Haidt uznaje za nietrafną. Człowiek posiada możliwość niemal natychmiastowego lokowania bodźca na skali „lubię – nie lubię”, ma wbudowany nieracjonalny system oceny emocjonalnej zwany przez Haidta lubieniomierzem.

W wyniku działania praw doboru naturalnego w świecie istot żywych utrwaliła się zasada, że „zło jest silniejsze niż dobro” (Haidt, 2007, s. 63). Łatwość reakcji na zło jest nie tylko skutkiem procesu ewolucji, ale efektem pracy ośrodkowego układu nerwowego. Wzgórze na przykład pełni rolę centrali rozdzielającej informacje, ciało migdałowate „zagląda” zaś do nich (Haidt, 2007, s. 66). Haidt podkreśla wielokrotnie, że rzeczy nie są dobre ani złe, są takimi jakie nam się wydają. Jest to teza Marka Aureliusza, do której Haidt dodaje opis pracy ośrodkowego układu nerwowego. Ludzie są też genetycznie optymistami lub pesymistami.

Podstawą więzi międzyludzkich jest wzajemność. U jej podstaw leży znany socjobiologom mechanizm doboru krewniczego. Człowiek jest mianowicie skłonny nie tyle do obrony swoich genów, ale ochrony potomstwa. Zwierzęta automatycznie reagują zgodnie z zasadą wzajemności, ludzie realizują zaś ją poprzez rozpoznanie znaczenia sytuacji. Najczęściej zresztą stosują jej makiaweliczną wersję (Haidt, 2007, s. 120) udając uczciwość i niechętnie zmieniając swoje przekonania. Człowiek lubi przypisywać sobie ponadprzeciętne, wysoko społecznie notowane cechy (na przykład inteligencję) aby potem żądać od innych ludzi równie ponadprzeciętnej akceptacji. Jednym z najistotniejszych pojęć służących do podtrzymywania wysokiej samooceny jest „czyste zło”. Używając go jednostka feruje radykalne oceny innych a w konsekwencji chroni własny system wartości. Jako antidotum na pułapki związane z samooceną Haidt wymienia: rezygnację ze zbyt poważnego podchodzenia do własnego życia, medytację (ślądem Buddy), psychoterapię poznawczą, radzi też stawiać się w położeniu ocenianego przeciwnika.

Omawiając dążenie człowieka do szczęścia Haidt ponownie posiłkuje się neurofizjologią. Jednocześnie dodaje, że samo to dążenie jest ważniejsze od osiągnięcia celu. Problem w tym, że odczucie średniego poziomu satysfakcji z życia jest dziedziczne a dążenia ludzkie nie mają na to odczucie wpływu. Autor radzi, aby w dążeniu tym naginać siebie do otaczającego świata a nie świat do swoich pragnień i dochodzi do wniosku, że źródła szczęścia tkwią zarówno w człowieku, jak i w jego otoczeniu.

Jednym z zasadniczych warunków bycia szczęśliwym jest odczuwanie miłości i przywiązania. Dzieci potrzebują miłości matki i szczególnie intensywnie przeżywają uraz rozstania z nią. Haidt wątpi w to, iż siła związku matki z dzieckiem jest skutkiem wychowania – większość danych wskazuje na to, że jest ona uwarunkowana genetycznie. Haidt radzi, aby po utracie ukochanej osoby na-

wiazać kontakt z rodzicami a nie z przyjaciółmi. Opinię tę wyjaśnia danymi neurofizjologicznymi i ewolucyjnymi. Podobną argumentację znajdziemy w próbie wyjaśnienia istoty intymnych związków międzyludzkich.

Haidt uważa, że miłość może mieć charakter romantyczny lub przyjacielski. W wielu kulturach dominuje mit niezniszczalnej miłości romantycznej. Kształtuje ona losy ludzkie, na przykład sposób dobierania sobie partnerów życiowych. Jednak miłość namiętna i przyjacielska to dwa zupełnie odmienne procesy. Pierwsza jest uczuciem gwałtownym i przemijającym, druga zwiększa swoje natężenie w czasie trwania związku, aby przekroczyć po pewnym czasie siłę miłości romantycznej. Ta z kolei budzi niepokój filozofów, gdyż pozbawia ludzi możliwości racjonalnego myślenia, ujawnia swoistą obłudę starszego pokolenia, nie mogącego przeżywać narkotycznego w swej istocie doświadczenia miłości namiętnej, łagodzi wreszcie lęk przed śmiercią.

Dla szczęścia człowieka utrata miłości może być konstruktywna. Wyzwała ukryte zdolności, pomaga rozpoznać autentyczne więzi międzyludzkie, zmienia system wartości człowieka ukierunkowując go na teraźniejszość. Haidt obala jednak powszechne przekonanie, że urazy wzmacniają ludzi. Mogą one być budujące tylko w odpowiednim wieku, po czterdziestym roku życia traumy mają destrukcyjny wpływ na psychikę człowieka. Kluczem do rozwoju pourazowego jest umiejętność dostrzeżenia w tragedii czegoś pozytywnego. Optymistom przychodzi to łatwiej jednak podstawą rozwoju osobistego jest umiejętność dostrzegania sensu zdarzeń.

Zgodnie z przekonaniem filozofów starożytnych cnota czyni człowieka szczęśliwym. Haidt stwierdza, że teza ta brzmi niewiarygodnie i postanawia zbadać inną: szczęście przynosi udawanie cnoty. Współczesna psychologia bada postępowanie ludzkie oraz okoliczności, w których jest ono dobre. Ten relatywizm Haidt ocenia negatywnie, twierdząc jednocześnie, że apele etyczne do rozumu są nieskuteczne. Nie zmienia to faktu, że człowiek może doskonalić się i dążyć do cnoty. Jednocześnie ludzkie oceny moralne zniekształcane są przez dysfunkcyjne przekonanie o istnieniu niezależnego od okoliczności zła w psychice ludzkiej. Haidt postuluje tworzenie społecznej tożsamości etycznej przez oddolne ruchy obywatelskie. Odwołując się do danych socjologii stwierdza, że człowiek cnotliwy najczęściej jest człowiekiem dobrym.

We wszystkich kulturach świat społeczny ma dwa wymiary: bliskości (lubienia) i statusu. Jednocześnie wielkość ludzi w pewnym momencie swojego życia zaczyna dostrzegać jeszcze jeden wymiar rzeczywistości, którym jest boskość. Odnosi się on do pewnej hierarchii odczuć. Na jej dole lokuje się stosunek człowieka do zwierząt, na szczycie – do Boga, relacje z drugim człowiekiem zajmują środek tego wymiaru. Do swojej zwierzęcej części człowiek odczuwa wstręt, gdyż „boskość i wstręt powinny być od siebie starannie oddzielone” (Haidt, 2007, s. 330).

Zwyczaje kulturowe mogą zabezpieczać przebliski boskiego wymiaru rzeczywistości. Haidt opowiada się za ich kultywowaniem. Wprawdzie w miarę rozwoju nauki świat



Zachodu ulegał desakralizacji, to nawet ateści doświadczają sacrum w pewnego rodzaju przeżyciach, na przykład w miłości. W pracach eksperymentalnych Haidt wykazuje, że ludzie reagują emocjonalnie na dobro i piękno oraz, że przeżywają wtedy przyjemność. Człowiek doznawszy uwznioślenia deklaruje chęć zrobienia czegoś dobrego, ale chęć ta nie przekłada się na konkretne działanie. Sublimację autor wyjaśnia pracą nerwu błędnego i wydzielaniem przez organizm oksytocyny.

Podstawą doświadczania przez jednostkę wymiaru boskości nie jest cnota. W wielu kulturach w trakcie obrzędów religijnych używa się narkotyków, które mogą być katalizatorem ludzkiego uwznioślenia. W powstałym na tej drodze doświadczeniu transcendencji pojawia się cześć. Poważny problem dla przeżycia boskości stanowi skoncentrowana na sferze profanum jaźń. Doświadczenie boskości powinno być uznane za naturalne przez naukę.

Powinna ona, zdaniem Haidta, dawać też odpowiedź na pytanie o sens życia. Przeformułowanie tego pytania doprowadza do problemu celu życia i celu w życiu, który stanowi przedmiot badań nauki. Podstawowymi celami w życiu są miłość i praca, które stwarzają poczucie więzi i wywołują osobiste zaangażowanie. Spójność między ciałem, umysłem i kulturą człowieka, powinna stanowić naturalny składnik jego życia tym bardziej, że ludzka zdolność do przekazywania dorobku kulturowego stanowi innowację ewolucyjną. Szczęście pochodzi spomiędzy warunków wewnętrznych i zewnętrznych człowieka, aby je zdobyć można stworzyć przesłanki wewnętrzne i cierpliwie czekać, aż się ono przytrafi. Haidt postuluje też stworzenie świata łączącego w sobie wiedzę zrównoważoną; wschodnią i zachodnią, starożytną i współczesną, liberalną i konserwatywną.

## FILOZOF I NAUKOWIEC

### ZNACZENIE ZNACZENIA

Konstatacja faktu, że określone słowo używane jest bardzo często i w odmiennych znaczeniach bywa dla naukowca kłopotliwa. Trudno mu bowiem, bez poczucia dysonansu, pogodzić się z tym, że tak ważna czynność jak mowa a zatem i myślenie generować może sprzeczności. W takiej sytuacji łatwo uznać, że doświadczana różnorodność pojęć jest przykrym dziwactwem świata, które można zlikwidować przez odpowiednią metodę. Dlatego właśnie pozytywści, poirytowani tą różnorodnością i odmiennymi wynikami procesu poznania w filozofii, postulowali ujawnienie jedności świata za pomocą metody naukowej.

Dla filozofa wielość znaczeń pojęcia ma zasadnicze znaczenie, gdyż jest tożsama z jego historią – historią myślenia (Dilthey, 1957). Analiza filozoficzna ma dla badań szczęścia znaczenie zasadnicze. Ujawnia określone aspekty problemu, przez co ukierunkowuje metody jego badania, pozwala unikać wyważania otwartych drzwi, daje informacje o tym, co w związku z danym problemem należy zbadać. Analiza ta poprzez wskazywanie kolejnych znaczeń pojęcia pozwala na ujawnianie jego zawartości integrującej. Okazuje się, że pojęcie szczęścia może scalać

bardzo wiele zagadnień z zakresu teorii emocji, motywacji, potrzeb, by wspomnieć tylko o niektórych. Jeśli wziąć pod uwagę to, że psychologia jest nauką przedparadygmatyczną o niewielkim stopniu integracji teoretycznej, to trudno przecenić znaczenie budowanej metodycznie teorii będącej podstawą pracy empirycznej.

W trakcie rozwoju historycznego pojęcia używane w obrębie nauki, zmieniają swoje sensory w zależności od paradygmatu, do którego należą. Z kolei terminy funkcjonujące na gruncie języka potocznego nieustannie zyskują nowe znaczenia. Naukowiec, który najpierw musi przedmiot swoich badań nazwać ma do czynienia ze słowem, które „obrosło” ogromną ilością sensów. Dziś pojęcie szczęścia jest tak wielopoziomowe i skomplikowane, iż do jego opisu naukowego potrzebne są równie zróżnicowane badania. Jeśli dbamy w nich o zachowanie trafności teoretycznej to „nie sposób przecenić znaczenia pracy pojęciowej dokonanej przez filozofię w najrozmaitszych dziedzinach. Filozofia przygotowuje grunt dla niezależnych nauk; to ona dokonuje ich syntezy” (Dilthey, 1957, s. 146), bez takiej filozoficznej pracy poczynania badań naukowca są badaniem, używając sformułowania Nietzschego, burzliwej powierzchni płytkich wód.

Koncepcja Haidta niestety nie wykorzystuje potencjału tkwiącego w pojęciu szczęścia. Jego znaczenia przywoływane są *ad hoc*, i nie wiemy dlaczego te, a nie inne tezy, są dla autora ważne. Brak metodycznej refleksji teoretycznej w jego koncepcji świadczy o tym, że, wbrew swoim deklaracjom, Haidt nie poznał filozofii szczęścia, a tego co poznał często nie rozumiał.

Brak podstawowej pracy nad pojęciem szczęścia powoduje, że Haidt myli szczęście z sensem życia oraz stosuje terminy chronicznie niejasne lub bałamutne (na przykład „umysł ciała”). Nie wiadomo jak do zagadnienia szczęścia mają się całe partie tekstu, czego przykładem jest studium zniekształceń poznawczych związanych z samoceną. W rezultacie zamiast koncepcji, choć w niewielkim stopniu integrującej słownictwo psychologiczne, otrzymujemy ze wszech miar prawdziwy obraz różnych przejawów szczęścia. Innymi słowy zamiast syntezy otrzymujemy źle zbudowaną teorię psychologiczną.

### SZCZĘŚCIE A PROBLEM PSYCHOFIZYCZNY

Analiza pojęciowa ujawnia podstawowe problemy natury ontologicznej i metodologicznej tkwiące w badanym obszarze rzeczywistości. Na gruncie psychologii problemem takim jest wzajemna relacja psychiki i fizjologii człowieka. Otóż fakt, że nie znamy procesów psychicznych przebiegających bez podłoża organicznego nie stwarza możliwości opisu szczęścia językiem neurofizjologii.

Procesy neurofizjologiczne w różnych częściach ośrodkowego układu nerwowego występują na takim samym podłożu anatomicznym i są tej samej fizykochemicznej natury, więcej w nich podobieństw niż różnic. To, że procesy te przejawiają się niekiedy w dość odmiennych stanach psychicznych (emocje, procesy poznawcze) żadną miarą nie rozwiązuje zagadek ich funkcjonowania, ale samo w sobie jest zagadką.

Żadna struktura mózgowia niczym nie administruje, niczego nie dogląda. Struktury te przewodzą impulsy i nic więcej, szczęście nie jest zaś procesem neurofizjologicznym zachodzącym w ośrodkowym układzie nerwowym. Żadna funkcja ośrodkowego systemu nerwowego nie daje się przyrównać do zachowania słonia ani jeźdźca. O ile parabola platońska, na którą powołuje się Haidt, służy na ogół lepszemu rozumieniu terminów, to porównania Haidtowskie rozumienie to pogarszają, zwłaszcza w kwestii problemu psychofizycznego.

Na tym jednak nie koniec nieporozumień. Niejasna jest natura związku (o ile w ogóle on istnieje) między logarytmem masy mózgu a optymalną liczebnością grupy, w której żyje człowiek. Z tego związku o niejasnej naturze wynika jeszcze bardziej niejasne zjawisko: ludzie w większości żyją w anonimowych, wielomilionowych metropoliach, chociaż ich mózgi najlepiej funkcjonują w stosunkowo małych grupach. W tej kwestii diagnoza Haidta brzmi: jednostka działa często wbrew temu, co daje jej szczęście (na przykład przebywa w hałasie), co może oznaczać, iż nie zawsze dąży do szczęścia i/lub rozmaicie to szczęście rozumie. Pierwszy przypadek wymaga konfrontacji pojęcia szczęścia i cierpienia, drugi – analizy różnych wykładni pojęcia szczęścia. Oba powyższe kroki pozwalają rozpoznać sens badanego problemu. Niczego nie wyjaśnia tu fakt, że sensowi temu zawsze towarzyszą procesy neurofizjologiczne.

Śladem Searle'a myśl można rozważać na poziomie wyższym – psychologicznym i niższym fizjologicznym. Wyobraźmy sobie człowieka, który nauczył się mechanicznie a perfekcyjnie przyporządkowywać napisom chińskim odpowiadające im napisy polskie, bez, rzecz jasna, rozumienia sensu napisanych słów. Wyobraźmy sobie też, że ułokowaliśmy go w pomieszczeniu o rozmiarach budki telefonicznej. Znajdują się w niej dwa otwory. Przez jeden wrzucamy kartkę, na której widnieje słowo napisane po chińsku. Nasz geniusz błyskawicznie odnajduje jego graficzny odpowiednik w języku polskim i wyrzuca odpowiednią kartkę przez drugi otwór, nie znając w ogóle sensu tłumaczonych słów (Searle, 1995, s. 25–37). Nie ulega dla mnie wątpliwości, że praca tego „tłumacza” ma taką samą naturę jak funkcje ośrodkowego układu nerwowego, którym zabrano zauważalną na poziomie fenomenologicznym intencjonalność. Opowiadania o szczęściu jako zjawisku neurofizjologicznym i szczęśliwym komputerze są tej samej natury. Tezy Haidta ujawniają nieuprawniony redukcjonizm ontologiczny polegający na sprowadzeniu zjawisk wyższego rzędu do porządku niższego a konkretnie poziomu psychologicznego do fizjologicznego. Na tym ostatnim nie odnajdujemy jednak tylko prawa neurofizjologii.

#### SZCZĘŚCIE A EMPIRYCZNA METODA BADAŃ

Najlepsza nawet metoda empiryczna nie zastąpi niekiedy bardzo uciążliwej analizy pojęciowej, bez której badacz jest nieustannie narażony na błędne określanie różnymi słowami tych samych zjawisk pojawiających się w róż-

nych eksperymentach. To, co zostało dobrze nazwane przez Festingera i Aronsona („uzasadnienie własnego postępowania”) Haidt nazywa powtórnie, tym razem źle, wewnętrznym adwokatem, różowym lustrem, kołowrotem szczęścia i temu podobnymi. To użycie słów ma kokietować czytelnika swojskością, ale wywołuje tylko zamęt pojęciowy i mylne przekonanie, że sama metoda kreuje nowy przedmiot badań.

Są dwa sposoby uprawiania nauki. Pierwszy nazywam analitycznym. W tej procedurze przed przystąpieniem do eksperymentu analizowane są jego logiczne podstawy, czyli pojęcia występujące w toku badania. Drugi sposób ma charakter nowinkarski. Badanie treści występujących w teorii pojęć jest w niej zastąpione sztuczkami metodologicznymi. Mniej ważna staje się trafność teoretyczna, czyli ułożenie danej teorii w systemie innych a interesująco brzmiące nazwy zastępują rozumienie podstawowych znaczeń.

Dla nowinek badacz jest skłonny poświęcić nawet poprawność metodologii. Wskażmy dwa przypadki. Pierwszy dotyczy eksperymentu Harlowa, który „jest tak prosty i elegancki, że nie potrzebujemy danych statystycznych, by zrozumieć jego wyniki” (Haidt, 2007, s. 202). Nic podobnego. Eksperyment Harlowa bez oceny prawdopodobieństwa przywiązania się dziecka do osoby karmiącej je mlekiem, jest bezwartościowy naukowo. Może on wskazywać nowe perspektywy badawcze, być wartościowy heurystycznie, ale to zupełnie inna kwestia. Z eksperymentu okrojonego z rachunku prawdopodobieństwa wynika, że dziecko może przywazywać się do osoby karmiącej je mlekiem a może też do niej się nie przywazywać, czyli na dwoje babka wróżyła.

Drugi przypadek jest poważniejszy, gdyż wskazuje na dezynwolturę Haidta w podstawowej dla badań dziedzinie sformułowania problemu. Nie wiadomo mianowicie dlaczego nie podoba mu się teza, że cnota daje szczęście oraz nie wiadomo dlaczego przyjmuje tezę, że udawanie cnoty szczęście to daje. Tym gorzej, że między tymi sądami nie ma żadnego związku logicznego.

Zabieg polegający na psychologicznej, empirycznej analizie różnych filozoficznych koncepcji szczęścia zakończył się całkowitym niepowodzeniem. Ukierunkowany wymogami metody Haidt bada w rzeczywistości nie żadne szczęście, ale te funkcje ośrodkowego układu nerwowego, które jego zdaniem w jakiś sposób tworzą poczucie szczęścia. Jednak znany od tysiącleci zabieg polegający na takim stymulowaniu mózgowia, które zapewni jednostce szczęście przyniósł jedną uchwytą zdobycz: powiększył wiedzę człowieka o uzależnieniach.

#### TEORIA A PRAKTYKA

Przedstawione przez Haidta tezy wskazują na to, że naukowiec nie mogący bezpośrednio praktycznie wykorzystać swoich badań czuje się nieswojo. W dziewiętnastym stuleciu rozwój badań podstawowych w nauce zapewnił szybki jej rozwój. Stosunkowo rzadko pytano wtedy psychologów o zastosowania nauki, które pojawiały się jako

coś w rodzaju czynnika ubocznego dążenia do prawdy naukowej. W wieku dwudziestym pod adresem nauki zaczęto formułować oczekiwania praktyczne i im podporządkowywać rozwój określonych jej dziedzin. Taktyka ta spowodowała jej rozwój galopujący.

W celu osiągnięcia szczęścia Haidt zaleca stosowanie wszystkich dostępnych, pochodzących nawet z arsenałów odmiennych kultur, recept na szczęście i nie ogląda się specjalnie na fakt, że te różne środki mogą być sprzeczne właśnie z uwagi na ich kulturowe uwarunkowania. Taki charakter ma rada zdobywania szczęścia przez medytację. Tatarkiewicz zauważa, że człowiek realizuje pewien obraz szczęścia, który musi być też jako taki postrzegany przez innych ludzi. Jest bardzo prawdopodobne, że jogin w społeczeństwie europejskim postrzegany będzie co najwyżej jako dziwak. Różne obrazy szczęścia, pochodzące z odmiennych kultur wynikają z tego, że rozczarowani nieszczęściami w obrębie własnej kultury szukamy satysfakcji z życia w społeczeństwach odległych. Problem w tym, że dziś nawet mało szczęśliwi Europejczycy wiarę w raj kwitnący w innych kulturach umieszczają w sferze utopii, co trafnie opisuje Tatarkiewicz. „Praktycznym” rozwiązaniem Haidta do utopii bardzo niedaleko.

Niestety nie można iść za sugestią Haidta i medytację rozumianą według standardów wschodnich łączyć z psychoterapią poznawczo-behawioralną. Stosowana w obrębie tej terapii metoda relaksacyjna Jacobsona ma mało wspólnego z technikami oddalania myśli w trakcie medytacji a natura szczęścia zalecanego przez stoików jest, mimo zewnętrznych podobieństw, odmienna od buddyjskiej recepty na to szczęście. Terapia poznawczo-behawioralna to zbiór reguł postępowania wobec ludzi cierpiących na pewne zaburzenia. Odmiennie taktyki są w niej stosowane do odmiennych zaburzeń. Poznawcza kontrola emocji jest wprawdzie częścią tej terapii, ale nie służy osiąganiu szczęścia i żaden rozsądny terapeuta nie przyjąłby kontraktu, zgodnie z którym miałby uszczęśliwić pacjenta.

Z podobną konfuzją mamy do czynienia w przypadku innych tez teoretycznych przedstawianych przez Haidta. Koty Thorndike’a być może i mają wbudowane jakieś „lubieniomierze”, które sprawiają, że po wzmocnieniu odczuwają przyjemność, ale kłatkę badają dlatego, że chcą z niej wyjść, człowiek w procesie ewolucji chce przeżyć, a głodna małpa – najeść się. Wszystkie te procesy mogą, ale nie muszą tworzyć szczęścia. Nie zmieni tego dziwaczne nazewnictwo. Podporządkowawszy swoje tezy wymogom praktyki Haidt nie bada szczęścia, ale skupia się na sposobach osiągania i utrzymywania tego szczęścia, czyli tego czego nie bada. Wynika to z faktu, że Haidt zbyt mało interesuje się trafnością teoretyczną swoich tez, co sprowadza jego refleksję do poradnika osiągania zadowolenia.

Tymczasem szczęście w najpełniejszym tego słowa znaczeniu ma charakter intencjonalny, co oznacza, że jest skierowane na obiekt. Najistotniejszym obiektem dla jednostki jest drugi człowiek. Intencjonalność zawsze na-

potyka inną intencjonalność, sens potwierdza się zawsze w innym sensie. Szczęście oznacza zatem stan typowo ludzki, któremu człowiek jako obiekt nadaje sens. Zachwianie tego podstawowego intencjonalnego charakteru poczucia szczęścia jest w gruncie rzeczy dewiacją w podstawowej strukturze bycia wyrażającej się w transcendowaniu się jestestwa w akcie komunikacji. Ujmując rzecz w ontycznej perspektywie psychologicznej można powiedzieć, że wszechstronne i przyjmujące rozmaite formy ekspresji komunikowanie się jednostki z inną jednostką jest podstawową czynnością życiową człowieka i warunkiem koniecznym dla jego szczęścia.

Człowiek zgłaszający się do gabinetu psychoterapeutycznego ma tę podstawową komunikację zachwianą we wszystkich swoich relacjach. Jednocześnie intencjonalność dotyczy szczególnie wielu obiektów. W sensie psychologicznym człowiek szczęśliwy afirmuje wielu ludzi: w pracy, rodzinie i kręgach koleżeńskich. Dlatego szczęście jest szczególnie narażone na utratę obiektu. Intencjonalny charakter szczęścia, zostaje zagubiony w dywagacjach Haidta.

Intencjonalność aktu świadomości stanowi przedmiot badań fenomenologii. Stworzona przez Husserla metoda nie nadaje się jednak do przewidywania ludzkich zachowań. Nauka w sensie pozytywistycznym – tak. Konflikt między istotą szczęścia a analizą dającą wskazówki praktyczne, zostaje rozstrzygnięty przez Haidta na korzyść użyteczności. Nie oznacza to, że rozstrzygnięć uzyskanych przez fenomenologów nie można w ogóle interpretować metodami eksperymentalnymi, czego dowodem jest psychologia Gestalt. Żadną miarą nie należy jej mylić z psychoterapią Gestalt, gdyż to poza nazwą z pracami psychologów postaci ma niewiele wspólnego. Miarą wartości heurystycznej filozofii jest możliwość jej zastosowania na gruncie pozafilozoficznym. Pod tym względem myśl Husserla należy ocenić wysoko. Haidt jednak z niej nie korzysta, o tym, że człowiek jest twórcą sensu jedynie wzmiankuje a swoje tezy opiera na materialistycznej neurofizjologii. Sam pomysł jest nienowy, gdyż w historii psychologii nowe rozstrzygnięcia w dziedzinie biologii często kusily badaczy do zastąpienia tą biologią konstruktów psychologicznych.

Intencjonalny charakter szczęścia daje się wyeksplikować z większości konstatacji Tatarkiewicza. Gdy pisze on o tym, że „choć w centrum świadomości znajduje się jedynie fragment życia, zadowolenie z jego powodu rozszerza się na całość” (Tatarkiewicz, 1985, s. 32) a „nieprzerwany stan przyjemny jest czymś obcym psychice ludzkiej” (Tatarkiewicz, 1985, s. 33) oraz, że przyjemności i przykrości w psychice człowieka nie sumują się na zasadach prostej arytmetyki, to ma na myśli fakt, że te odczucia psychiczne są interpretowane zgodnie z ich sensem.

## REASUMUJĄC

Haidt nie poprzedza swoich badań właściwie prowadzoną refleksją dotyczącą pojęcia szczęścia. W rezultacie przedmiot tych badań pozostaje nieokreślony. Nie inte-

gruje on też pojęć w obrębie psychologii. Jako podstawę integracji Haidt proponuje: dane nauk lepiej zintegrowanych teoretycznie (genetyki, neurofizjologii i socjologii), jednolitą metodę badań, ich zastosowanie praktyczne. We wszystkich tych obszarach odnajdujemy napięcia logicznie. Proponowana przez Haidta koncepcja pomija w gruncie rzeczy najistotniejszy aspekt szczęścia: jego intencjonalność.

Jednocześnie przy tak dużych różnicach w sposobie ujęcia tematu, charakterze wniosków i metodologii, rozstrzygnięcia filozofa i naukowca mają zaskakująco dużo zbieżności. Na przykład obaj zgadzają się co do tego, że problemy ludzkie biorą się ze sposobu ich widzenia a nie z obiektywnej rzeczywistości, że szczęście należy zawsze relatywizować do jednostki, jest ono zadowoleniem z życia, ważnymi jego czynnikami są miłość i praca, że w końcu powstaje jako wypadkowa zarówno warunków wewnętrznych, jak i zewnętrznych.

## LITERATURA

- Antonovsky, A. (2005). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Aronson, E. (2009). *Człowiek, istota społeczna*. Warszawa: PWN.
- Czapliński, J. (red.). (2004). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: PWN.
- Dąbrowski, K. (1982). *Pasja rozwoju*. Warszawa: PTHP.
- Dilthey, W. (1987). *O istocie filozofii*. Warszawa: PWN.
- Festinger, Leon, (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford., Calif.: Stanford University Press.
- Haidt, Jonathan (2007). *Szczęście. Od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne*. Gdańsk: GWP.
- Leksykon terminów – międzykulturowe pojęcia zdrowia psychicznego* (2000). Warszawa: Inst. Psychiatrii i Neurologii.
- Reich, W. (1974). *The sexual revolution*. New York: Norton.
- Searle, J. (1995). *Umysł, mózg i nauka*. Warszawa: PWN.
- Seligmann, M.E.P. (2005). *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnianie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Poznań: Księgarnia Gandalf.
- Tatarkiewicz, W. (1985). *O szczęściu*. Warszawa: PWN.
- Thorndike, E.L. (1944). *Man and his works*. London.