

Sztuka szczęścia

Nieodłącznym elementem psychologii pozytywnej jest zagadnienie szczęścia. Kto z nas nie chciałby być szczęśliwy? Od czego zależy szczęście? Czy mamy jakiś wpływ na poziom odczuwanego szczęścia?

Amerykański psycholog Daniel Gilbert opisuje „zaskakującą” naukę o szczęściu odwołując się do hipotetycznej sytuacji. Prosi o wyobrażenie sobie dwóch wariantów swojego dalszego życia. Pierwszy – wygrana na loterii, drugi – całkowity paraliż. Wybór wydaje się oczywisty. Jednak badania przeprowadzone na osobach, które z jakichś powodów zostały sparaliżowane oraz na osobach, które wygrały dużą sumę pieniędzy dowiodły, że po upływie roku od zdarzenia poziom szczęścia w jednej i drugiej grupie ludzi był taki sam. Jak to możliwe? Okazuje się, że jednym z najważniejszych czynników wpływających na subiektywne poczucie szczęścia jest to czy doświadczenie, które nas dotknęło jest dla nas korzystne z perspektywy czasu. Nie ma natomiast większego znaczenia wybór sytuacji, która obiektywnie daje szczęście. Ma to związek z tzw. syntetyzacją szczęścia. Każdy człowiek ma możliwość „produkowania” szczęścia ze swoich zasobów czyli nazywania szczęściem zdarzeń, które go spotkały niezależnie od tego czy są one obiektywnie korzystne. Syntetyzowaniem szczęścia w rozumieniu psychologii jest również racjonalizowanie. Nie możemy cofnąć czasu i dokonać innego wyboru więc racjonalizujemy sytuację, w której się znaleźliśmy. Uznajemy, że jest ona lepsza niż alternatywy, które mieliśmy podczas dokonywania wyboru. To swoisty mechanizm samopocieszania, odrzucone alternatywy uznajemy za mniej atrakcyjne, bo nie mamy już do nich dostępu. Niektórzy dodają jeszcze „widocznie tak miało być”. Jednak nic nie dzieje się samo, większość tego, co się nam przytrafia zależy od naszych wyborów. Jak powiedział Abraham Lincoln *„Ludzie są na tyle szczęśliwi, na ile sobie pozwolą.”*

Dobłą informacją jest fakt, że syntetyzowanie szczęścia to umiejętność, której można się nauczyć. Według psychologii pozytywnej można to zrobić poprzez akceptację. Chodzi tu o psychologiczne rozumienie akceptacji tego, co nam się przytrafia. Akceptację utraty pracy, choroby czy śmierci bliskiej osoby. Dopiero jak zaakceptujemy to, co nas spotkało, a co jednocześnie było niezależne od nas to mózg będzie prowadził do zmiany i zacznie „syntetyzować” szczęście.

Warto zatem praktykować i rozwijać w sobie akceptację. Pamiętajmy jednak, że pojawienie się pełnej akceptacji po np. utracie pracy czy stracie bliskiej osoby jest procesem i nie może pojawić się z dnia na dzień. Trzeba czasu, żeby wypłakać, wykrzyzczyć i wyrzucić z siebie wszystko, co wiąże się z doświadczeniem straty, a następnie „puścić”. Tylko wtedy możliwa jest prawdziwa akceptacja.

Przeciwieństwem tego jest ciągle rozpamiętywanie, myślenie typu: „tak nie powinno być”, „dokonałam/em złego wyboru”, „chcę cofnąć czas”, „dlaczego ona/on tak zrobił”, „to nie powinno się wydarzyć”. Tego typu myśli nam nie służą i uniemożliwiają przejście procesu akceptacji, a w konsekwencji bycie szczęśliwym.

Po czym poznać szczęśliwego człowieka? Na to pytanie trafnie odpowiada Oscar Wilde werbalizując swoje przemyślenia: „Gdy człowiek jest szczęśliwy żyje w harmonii z samym sobą i otoczeniem”