

Trochę filozofii – różne definicje szczęścia

Większość z Was zapewne uważa filozofię za czysto spekulacyjne, teoretyczne rozważania. Nic bardziej mylnego. Warto odwołać się do po pierwsze podstawowych dialogicznych metod sokratejskich, który odkrywał mądrość poprzez rozmowę z innymi na tematy przede wszystkim każdemu bliskie i istotne. Po drugie cała historia filozofii jest przepełniona tym pragmatycznym dążeniem do odnalezienia odpowiedzi na nurtujące nas wszystkich na co dzień pytania, a po trzecie jak słusznie podkreśla w swym artykule Marek Pepliński „niewątpliwie do natury filozofowania należy w istotny sposób wymiar praktyczny filozofii.“¹ Jako, że z zamiłowania i chyba powołania jestem filozofem, czyli osoba miłującą mądrość, myślę, że w przypadku szczęścia warto by by było także odwołać się do filozoficznych koncepcji szczęścia.

Warto zacząć od korzeni. Zobaczmy więc jak to w czasach starożytnych definiowano szczęście, po to by zakończyć na koncepcjach nam współczesnych.

Szczęście jako dobro najwyższe

Dla Arystotelesa, jednego z najwybitniejszych filozofów starożytnych, któremu zawdzięczamy przede wszystkim doktrynę złotego środka. W „Etyce nikomachejskiej” Arystoteles podaje definicję słowa „szczęście”, które według niego „jest działaniem duszy w zgodzie z doskonałą cnotą”. Przede wszystkim warto zauważyć tutaj, że szczęście nie jest czymś statycznym, lecz jest działaniem. Ludzie zwykli sądzić, że szczęście jest czymś, do czego docieramy—pewnym stałym celem, który osiągniemy, zachowując, się w dany sposób. Zazwyczaj myślimy o szczęściu jako o pewnego rodzaju obiekcie, celu, który gdy przebrniemy przez trudności życia codziennego, osiągniemy i dotrzemy wówczas do krainy wiecznej szczęśliwości. I co wtedy? Co dalej? Będziemy już wiecznie szczęśliwi? I to właśnie podkreśla Arystoteles. Szczęście nie jest celem w tym sensie. Nie będąc celem działań, jest raczej tym, co im towarzyszy. Szczęście, jako charakterystyka ludzkiego życia, jest czymś zbliżonym do wytrwałości. Człowiek, który postępuje wytrwale, nie osiąga celu zwanego wytrwałością. Przeciwnie, jest to sposób robienia rzeczy; na przykład, niezgoda na uleganie okolicznościom. Szczęście jest więc angażowaniem się w rozmaite czynności życiowe, jak jedzenie, uprawianie miłości, praca itd. Jeżeli ktoś angażuje się w takie rzeczy w

¹ M.Pepliński, „Władysława Tatarkiewicza analiza terminu szczęście” w : F i l o – S o f i j a Nr 13-14 (2011/2-3), s. 663-674

pewien sposób, to możemy powiedzieć o nim, że jest szczęśliwy.² Jeśli bowiem kogoś cieszy jedzenie, intelektualne dążenie, przyjaźń itd. oraz jeśli rzadko jest przygnębiony, zmartwiony, niespokojny — to można powiedzieć, że jest szczęśliwy. Można powiedzieć, że to właśnie miał na myśli Arystoteles, stwierdzając, że szczęście jest aktywnością. Ciekawą interpretację na temat tych poglądów Arystotelesa prezentują E. Martens i H.Schnaedelbach- „skoro najwyższym dobrem człowieka jest szczęście, ze względu na które dąży się do wszystkiego, czego człowiek pragnie jako dobra, szczęście zaś zakłada „moralną doskonałość“ i „długie życie“, to nie można dążyć do szczęścia wprost, jako celu samego w sobie, bo okazuje się ono sumą wszystkiego co człowiek uważa za pożądane.“³ Szczęście więc traktują oni jako pewien można powiedzieć, byt idealny, lub cel najwyższy, do którego należy ustanowić pomniejsze cele. Szczęście w ich opinii „to ostateczne ukoronowanie wszelkiej aktywności“⁴, które „można urzeczywistnić tylko pośrednio, kiedy człowiek we wszystkim, co czyni, stara się o doskonalenie moralne, czyli tzw. dobry charakter, i ma nadzieję, że znajdzie sprzyjające warunki zewnętrzne, które umożliwi mu dobre życie.“⁵ Ciekawym jest to, że szczęście mimo iż z jednej strony jest tym najwyższym celem samym w sobie, nie jest jednocześnie pojmowane jako punkt ale jako nieustannie dziejący się proces. To coś co przejawia się we wszystkim co człowiek czyni. Poza tym Arystoteles utożsamiał niejako dobro ze szczęściem. Szczęście jest dobrem. Potwierdzają to także współczesne badania psychologiczne, które wykazują, że ludzie szczęśliwi są bardziej skłonni do dobrych uczynków.⁶ Arystoteles uważał, że dobre życie dla ludzi to życie szczęśliwe. Ludzie więc powinni zachowywać się tak, aby osiągnąć szczęście. Jak jednak należy się zachowywać aby je osiągnąć? I tu filozof dał nam genialne rozwiązanie w postaci jego ponadczasowej i interdyscyplinarnej **zasady złotego środka**. Zasada ta bowiem ma zastosowania zawsze i wszędzie. Warto więc przyjrzeć się bliżej tym poglądom. Być szczęśliwym, według Arystotelesa, znaczy być dobrze odżywionym. Ile człowiek powinien zjeść, aby być dobrze odżywionym? Arystoteles twierdzi, że na to pytanie nie istnieje ogólna odpowiedź w rodzaju ustalenia dawki, jak na przykład jeden kilogram tego i tego na dzień. Zależy to bowiem od masy różnych czynników takich jak: jego praca, od tego, czy jest zdrowy, czy nie, gdzie mieszka, czy jest mężczyzna

² R.H.Popkin, A.Stroll, „Filozofia” Zysk i S-ka, Poznań 1994, s.15-19

³ E. Martens i H.Schnaedelbach, „Filozofia podstawowe pytania“ Wiedza Powszechna, Warszawa 1995, s. 322

⁴ Ibidem

⁵ Tamże s. 323

⁶ E.Diener, R. Biswas-Diener, „Szczęście. Odkrywanie bogactwa psychicznego” Smak Słowa, Sopot 2010, s. 34

czy kobietą, a może dzieckiem itd. Odpowiednia dawka dla każdego może być ustalona jedynie poprzez doświadczenia: jeśli zjemy pewną ilość pożywienia i wciąż czujemy się głodni, to powinniśmy zjeść więcej; jeśli zjemy tyle samo i czujemy mdłości, to powinniśmy jeść mniej. Innym następstwem tej doktryny jest fakt, że istnieją różne sposoby życia odpowiednie dla różnych ludzi. Co jest dobre dla jednego, nie musi być dobre dla drugiego. Przed doświadczeniem, przy użyciu jedynie rozumu, nie można powiedzieć, jaki jest odpowiedni sposób życia dla kogoś. Można to stwierdzić tylko i przez doświadczenie, metodą prób i błędów. Można połączyć te j dwa aspekty, mówiąc, że Arystoteles był i relatywistą (praktykował względnosc poglądów), i empirystą (opierał swe poglądy na doświadczeniu). Podobnie rzecz ma się ze szczęściem odpowiedni sposób zachowania się w sferze moralności jest zgodny ze środkiem. Na przykład, aby być szczęśliwym, trzeba być odważnym, hojnym, dumnym, mądrym, skromnym itd. Ale wszystkie te "cnoty", jak określa je Arystoteles, są cnotami umiaru: odwaga jest środkiem pomiędzy tchórzostwem a brawurą, hojność pomiędzy rozrzutnością a skąpstwem, duma pomiędzy próżnością a pokorą itd.⁷ Arystotelesowską filozofię złotego środka można więc podsumować następująco: aby osiągnąć szczęście, ludzie muszą działać z umiarem, muszą starać się osiągnąć środek między skrajnościami. Jeśli to uczynią, będą szczęśliwi. Jednakże środek zmienia się w zależności od osoby: niektórzy są bardziej odważni od innych, a inni mniej. Nie ma jednej absolutnej definicji szczęścia - istnieje wiele "dobrych" sposobów życia — w rzeczywistości jest ich tyle, ile różnic między ludźmi. Wszystko to łączy fakt, że jeśli ludzie postępują w zgodzie ze środkiem, to osiągają szczęście. I tyle ile istnieje sposobów postępowania, to jest też tyle rodzajów szczęścia. Szczęście dla niego to też swoista mieszanka rozumu i ochoty, złoty środek pomiędzy naszymi popędami, a naszym rozumem. Podobne poglądy przedstawiał Platon w „Filebie”, gdzie ukazywał, że najbardziej pożądane dla ludzi dobro nie powstaje ani w życiu prowadzonym według zasad rozumu, ani w życiu poświęconym wyłącznie zaspokajaniu ochoty.⁸ Arystoteles wierzył bowiem, że szczęście to bardziej sposób życia, niż materialny stan, do którego kluczem jest ciągle ćwiczenie oraz wyciąganie tego, co najlepsze z każdego indywiduum.

Filozofia złotego środka, którą można nazwać filozofią harmonii, jest można powiedzieć złotą zasadą, która nie tylko sprawdza się jako zasada etyczna, zasada życia, dokonywania wyborów, ale też w każdej praktycznej sytuacji. Nie jestem zwolenniczką hurraoptymizm, ale

⁷ R.H.Popkin, A.Stroll, „Filozofia” Zysk i S-ka, Poznań 1994, s.15-19

⁸ E. Martens i H.Schnaedelbach, „Filozofia podstawoe pytania“ Wiedza Powszechna, Warszawa 1995, s. 323

też uciekam od nadmiernego pesymizmu i doszukiwania się problemów i trudności. Lepiej jest poszukać w każdej sytuacji możliwości. Możliwości, które jak zauważa Arystoteles są w każdym, trzeba tylko je umieć zobaczyć i wyrzeźbić. Mimo, iż zdaję sobie sprawę, że w dużej mierze⁹ nasze postrzeganie świata czy charakter są w dużej uzależnione genetycznie, to wierze, że jednak pozostaje nam wybór i możemy patrzeć tak jak tego chcemy. Przed nami jest tabula rasa i to od nas zależy jak ją opiszemy.

Podsumowanie

Myślę, że warto podsumowując koncepcję zwrócić uwagę na kilka aspektów. Przede wszystkim ważne jest utożsamienie szczęścia z najwyższym dobrem. Jest to uważam kluczowe dla naszych dalszych rozważań i właściwego podejścia do tematu. Bardzo często bowiem utożsamiamy szczęście z egoizmem i nadajemy mu przez to negatywną wartość. Tkwi gdzieś w nas głęboko przekonanie, że nasze osobiste szczęście to coś złego, że lepiej się poświęcić dla innych. Proponuje odrzucić to przekonanie i zrozumieć, że jest wręcz przeciwnie, nie można kochać innych nie kochając najpierw siebie i nie można dawać szczęścia Innym samemu nie będąc szczęśliwym. I nie są to tylko moje hipotezy, czy teoria, a potwierdzają to badania naukowe. Człowiek, który jest szczęśliwy, jak dowodzą badania częściej pomaga innym, popełnia mniej przestępstw, ma bardziej stabilne życie małżeńskie, żyje dłużej, rzadziej choruje, pracuje ciężiej i lepiej, ma więcej twórczych pomysłów i zarabia więcej pieniędzy.¹⁰ Nie bójmy się więc własnego szczęścia, a potraktujmy je jako cnotę, dzięki której inni będą szczęśliwsi. Poza tym warto z rozważań Arystotelesa wziąć do siebie jeszcze kilka rzeczy. Mianowicie to, że szczęście to proces, droga dochodzenia do celu. Że nie ma czegoś takiego jak punkt szczęścia, tylko to droga nieustanna droga. Jak słusznie zauważają psychologowie E. Diener i R. Biswas-Diener „szczęście jest ciągłym procesem, który wymaga szczególnego sposobu doświadczania życia i świata – sposobu obejmującego pozytywne postawy, poczucie sensu i duchowość.”¹¹ Ważnym aspektem jest także to, to my jesteśmy kreatorami naszego szczęścia. Wszelkie nawyki, nastawienie i sposób patrzenia na świat jest możliwy do modyfikacji. Stajemy się bowiem tym, co regularnie wykonujemy jak

⁹ jak pokazują badania przedstawione przez E.Diener, R. Biswas-Diener między 22% a 50% nasze szczęście jest uzależnione genetycznie, natomiast w 50% geny wpływają

¹⁰ E.Diener, R. Biswas-Diener, „Szczęście. Odkrywanie bogactwa psychicznego” Smak Słowa, Sopot 2010, s. 34

¹¹ E.Diener, R. Biswas-Diener, „Szczęście. Odkrywanie bogactwa psychicznego” Smak Słowa, Sopot 2010, s. 22-23

mówi Arystoteles. Pozytywne nastawienie można więc także w sobie wpracować i za każdym razem wyjdzie nam to lepiej. Uświadomienie sobie tego, że to my kreujemy w dużej mierze naszą rzeczywistość, poprzez pryzmat tego jak ją spostrzegamy jest moim zdaniem kluczem do rozpoczęcia właściwej drogi do szczęścia. Drogi, która może nie będzie łatwa i przyjemna. Ale drogi jedynej. Inna droga prowadzi bowiem tylko do destrukcji. Eudajmonizm, gdyż tak nazywana jest ta koncepcja, to tłumacząc dosłownie koncepcja dobrego ducha. Nie bójmy się więc szczęścia, gdyż to dobry duch.

Szczęście jako przyjemność

Po Arystotelesie nastąpił rozwój myśli na temat szczęścia, która z jednej strony przerodziła się w tzw. epikureizm (od jej prekursora Epikura) z drugiej w bardziej radykalnym-fizycznym aspekcie w hedonizm. Epikur odszedł od standardowego greckiego, metafizycznego pojmowania świata i skupiania się na cnocie i wyższych wartościach, a można powiedzieć, że zniósł myśl filozoficzną z piedestału i skupił się na człowieku i jego codziennych materialnych potrzebach. Zaproponował zasadę, w myśl której równowaga oraz powściągliwość tworzy fundament pod osiągnięcie szczęścia. Ta idea wyrażona jest w jego znakomitej maksymie: „Ten, który nie jest zadowolony z rzeczy drobnych, nigdy nie osiągnie satysfakcji”. Wpływ jego filozofii można dostrzec choćby w tym, że język angielski wciąż operuje słowem “epicure” (smakosz). Podobnie jak wiele słów, również współczesne konotacje słowa “epicure” nie oddają dokładnie filozofii, którą głosił Epikur. Obecnie słowo epikurejczyk kojarzone jest ze smakoszem, osobą, której główna rozkosz polega na kosztowaniu wymyślnie przyrządzonych dań i rzadkich win. „Sam Epikur jednak cierpiał z powodu kłopotów żołądkowych i nigdy nie był smakoszem (“epicure”). Jadł skromnie, pił rzekomo tylko wodę i żył w bardzo wstrzemięźliwy sposób. (W jego pismach znajdują się m.in. takie zdania: “Żyjąc o chlebie i wodzie, przyjemności ciała wywołują we mnie grozę, gardzę luksusowymi rozkoszami, nie ze względu na nie, ale na niewygodę z nimi związane”).¹² Epikur przede wszystkim nawoływał, podążając w myśl złotego środka Arystotelesa, do życia w umiarze, ale z przyjemnością. Uważał przyjemność za dobro, ale również podkreślał, że zbyt usilne uganianie się za przyjemnością może wywołać cierpienie. „Jeśli człowiek wypije zbyt dużo, to następnego dnia będzie cierpiał na ból głowy i

¹² R.H.Popkin, A.Stroll, „Filozofia” Zysk i S-ka, Poznań 1994, s.19

żołądka. Odpowiednim sposobem życia jest żyć przyjemnie, ale bez niepożądanych efektów takiego życia.”¹³

Filozofia Epikura może być uważana za zbiór wskazówek umożliwiających osiągnięcie przyjemności oraz uniknięcie cierpienia. Życie przyjemne, które prowadzi jednak do cierpienia, Epikur uważał za złe. Ze względu na to, że niektórym przyjemnościom zawsze towarzyszy cierpienie, Epikur dzieli przyjemności na związane z bólem i wolne od niego, przy czym jedynie ostatnie uważa za dobre. Pierwsze nazywa dynamicznymi, a drugie pasywnymi. Na przykład miłość cielesna jest złem, ponieważ towarzyszy jej wyczerpanie, wyrzuty sumienia i przygnębienie. Innymi przyjemnościami dynamicznymi są: żarłoczność, sława związana z piastowaniem publicznego stanowiska, pijaństwo i małżeństwo. Wszystkie one są złem, gdyż towarzyszy im ból: żarłoczność prowadzi do niestrawności, sława wiąże się ze stresem, pijaństwo z bólem głowy, chorobą itd. W rezultacie Epikur opowiadał się za życiem ascetycznym (jakie sam prowadził). A to z tego powodu, że według niego lepiej unikać cierpienia, niż poszukiwać przyjemności, która wywołuje cierpienie. Z drugiej strony, przyjaźń jest przyjemnością pasywną. Nie towarzyszy jej cierpienie i dlatego Epikur ją pochwalał. Formą natomiast bardziej skupiającą się na przyjemnościach zmysłowych był hedonizm, który jako doktryna filozoficzna ma dwie formy. Pierwszą można nazwać hedonizmem psychologicznym, a drugą hedonizmem etycznym. Hedonizm psychologiczny utrzymuje, że ludzie w swoim życiu dążą tylko i wyłącznie do przyjemności. Wszelka działalność, wedle tej teorii, jest skierowana ku osiągnięciu przyjemności i unikaniu cierpienia. „Eudoksus, znany grecki matematyk współczesny Arystotelesowi, głosił taki właśnie pogląd. Arystoteles mówi o nim: Eudoksus uważał przyjemność za najwyższe dobro, ponieważ pojął już wszystko, zarówno racjonalnie, jak i nieracjonalnie, a dążąc do niej, dowodził, że skoro wszystko, co jest wybierane, musi być dobre i, co więcej, najlepsze, to fakt, że wszyscy wybierają to samo, dowodzi, że jest to najlepsze dla wszystkich: „Każdy”, powiada, „znajduje to, co dla niego dobre tak samo, jak znajduje się ulubione danie, zatem to, co jest dobre dla wszystkich, czego wszyscy szukają, jest ich najwyższym dobrem”.¹⁴ Epikur w filozofii jest interpretowany jako hedonista psychologiczny, gdyż uważał, że w życiu codziennym wszystko motywuje się próbą osiągnięcia przyjemności: czyż ludzie nie starają się o bogactwo, sławę, rozkosze zmysłowe, ponieważ osiągnięcie ich daje przyjemność? Natomiast hedonizm etyczny głosi, że ludzie nie tylko poszukują przyjemności, ale nawet powinni to robić, skoro sama przyjemność jest dobrem. Warto tu zaznaczyć, że hedonizm

¹³ Tamże s. 20

¹⁴ Tamże, s. 21

psychologiczny nie warunkuje hedonizmu etycznego. Można przyjąć jedną doktrynę, nie przyjmując drugiej. Na przykład, można być przekonanym, że ludzkie działania są motywowane poszukiwaniem przyjemności, ale równocześnie można wierzyć, że nie powinno się jej szukać. A nawiasem mówiąc, jest to pogląd Epikura, który był także hedonistą etycznym. Twierdził on, że nawet jeśli ludzie są motywowani osiągnięciem przyjemności, to i tak niektórych przyjemności należy unikać. Z drugiej strony, wedle Epikura, pewne przyjemności, jak przyjaźń, rozmowy o filozofii itd., powinno się kultywować, ponieważ dobre życie polega na ich osiągnięciu.

Według hedonizmu ludzie powinni poszukiwać przyjemności, gdyż ostatecznie jest ona jedyną rzeczą posiadającą wartość w sobie. To bardzo radykalna forma i trudno się z nią zgodzić, jednak warto ją mieć na uwadze. Natomiast podejście Epikura, który promował dążenie do szczęścia, a unikanie nieszczęścia można nazwać doskonałym przejawem harmonijnego życia według zasady złotego środka.

Szczęście jako obojętność wobec rzeczywistości

Ciekawym poglądem starożytnych Greków na temat szczęścia był także stoicyzm, który ukazywał, że dobro lub zło, szczęście i nieszczęście zależą tylko od człowieka. Według nich: „Inni mają władzę nad czynnikami, które na nas oddziałują — mogą nas uwięzić, torturować lub zniewolić, jeśli jednak człowiek może być obojętny na to wszystko, to nie będą oni mieli, władzy nad nim. Epiktet wyraził to, mówiąc, że cnota zamieszkuje wolę — że tylko wola jest dobra lub zła. Mając dobrą wolę (a ma się ją, pozostając obojętnym na zewnętrzne wydarzenia), to żadne wydarzenia zewnętrzne nie zniszczą istoty charakteru. Kiedy jest się obojętnym na nie, to staje się człowiekiem wolnym. Taki człowiek nie jest ograniczony wypadkami z zewnątrz”¹⁵ Człowiek więc poprzez obojętność staje się niezależny od świata — i w ten sposób, nawet gdyby świat był w nieładzie, nie przeszkodzi mu to w osiągnięciu osobistego szczęścia. Według nich wszystko jest częścią boskiej aranżacji, której człowiek nie jest w stanie zmienić. Można uniknąć frustracji, zawodu i rozpaczy wynikających z prób dokonania zmian, jeśli się zrozumie, że wszystko, co się wydarza, jest z góry ustanowione. Rozumiejąc to, stajemy się wolni, natomiast nie jesteśmy wolni, kiedy nadal próbujemy coś zmieniać. Obojętność daje specyficzną świadomość, dzięki której wydarzenia zewnętrzne nie są w stanie oddziaływać na podstawę naszego charakteru — wtedy stajemy się cnotliwi. Stoicy uznali za ważne uwolnić się od pragnień i emocji. Należy pozostać obojętnym na to,

¹⁵ Tamże s. 31

aby straciwszy dobra materialne, nie zmienić do nich stosunku. Dopóty nie jesteśmy wolni, dopóki te rzeczy nas obchodzą; lecz kiedy pozostajemy obojętni, to nie ma powodu, aby nie cieszyć się nimi nadal. Według stoicyzmu, to człowiek, a nie społeczeństwo jest bezpośrednio odpowiedzialny za stawanie się dobrym lub złym. Jeśli człowiek oddaje się nastrojowi, który zubożętnia go na uznane dobra świata, wtedy będzie cnotliwy; nic, co się wydarza, nie zmienia istoty jego charakteru.¹⁶

Wyższy wymiar szczęścia i natura

Ciekawym poglądem na temat szczęścia jest filozofia Rousseau, który w dziele „Przechadzki samotnego marzyciela” odwołuje się do chwil zachwytu nad naturą, czy sztuką ukazując ich głębie i wyższy wymiar. Określa takie chwile refleksji, w kontekście doświadczenia przyrody i zmienności jej zjawisk jako chwile „spełnionej egzystencji jako stan najwyższego szczęścia, w którym człowiek nie cieszy się niczym oprócz siebie i swoim własnym istnieniem- i póki ten stan trwa, człowiek jest jak Bóg samowystarczalny.”¹⁷ Szczęście to bowiem nie tylko cele, które sobie stawiamy. To nie tylko pogoń za materialnym, fizycznym, relacyjnym czy intelektualnym zaspokojeniem. To nie tylko ciągłe dążenie do czegoś i zaspokajanie coraz to nowych pragnień, ale także moment kiedy zatrzymujemy się na chwilę by zachwycić się pięknym widokiem. To ten moment kiedy jesteśmy w kontakcie z przyrodą i dostrzegamy jej niesamowitość. Nigdy nie potrafię odnaleźć właściwych słów aby to opisać. Obraz jest wart więcej niż tysiąc słów i żadne słowa nie oddadzą obrazu. Artystyczny obraz również nie odda piękna natury. Jej, można nawet powiedzieć, transcendencji. Jej boskości. Jest w naturze coś takiego co sprawia, że człowiek w jej obecności staje się inny. Nawet trudno opisać to jaki. Ale wielokrotnie rozmawiałam z osobami, które się wspinają, czy jeżdżą na wyprawy i pytając je o to co w tym widzą, także nie umiały tego określić. Jest to jednak coś tak silnego i coś tak pociągającego, że człowiek można powiedzieć wpada w uzależnienie tych doznań. Potrzebujemy tego kontaktu z naturą i ona pozwala nam na zupełnie inne doznania. Pozwala nam lepiej poczuć siebie, pozwala nam na te momenty szczęścia, które tak pięknie opisuje Rousseau.

Podsumowanie

¹⁶ tamże s. 32

¹⁷ E. Martens i H.Schnaedelbach, „Filozofia podstawowe pytania“ Wiedza Powszechna, Warszawa 1995, s. 419

Na nasze szczęście wpływa także nasze otoczenie. Otaczając się roślinnością czujemy się lepiej. Z jednej strony jest to pewnie uwarunkowane fizjologicznie, dostarczamy więcej tlenu do mózgu, a słońce aktywizuje hormony szczęścia. Jesteśmy więc zdrowsi, a także jak pokazują badania mniej agresywni (amerykanie przeprowadzili badania podczas, których okazało się, że posadzenie drzewek przy blokowisku zmniejszyło nawet o 50% przestępczość). Z drugiej w sensie bardziej filozoficznym przebywanie w naturalnym-zielonym otoczeniu sprawia, że niejako możemy bardziej doświadczyć siebie. Możemy osiągnąć stan chwilowego zatracenia się w sobie.

Religie a szczęście

Warto też zobaczyć jak w różnych filozofiach religii podchodzi się do szczęścia. Nie będę się przy tym wgłębiać w założenia a jedynie odwołam się do podsumowania głównego założenia odnośnie szczęścia danej doktryny. Według nauk islamu szczęście jest związane z postępowaniem zgodnym z wolą Allaha – osoby prawe są szczęśliwe, zaś grzesznicy nieszczęśliwi – zarówno w życiu doczesnym, jak i pozagrobowym. Trochę podobnie jest w judaizmie, gdzie warunkiem osiągnięcia wiecznego szczęścia jest przyjęcie i postępowanie według 13 prawd wiary. Natomiast małżeństwo to powinność każdego człowieka, które ma przynieść radość i szczęście, wesołość, przyjemność i rozkosz, miłość, pokój i przyjaźń dla małżonków. Z kolei według chrześcijan absolutnym szczęściem jest bezpośredni kontakt z Bogiem – określany przez Tomasza z Akwinu jako wizja uszczęśliwiająca. Św. Augustyn powiedział, że jedynie Bóg jest szczęściem, które potrafi uszczęśliwić. Człowiek może być szczęśliwym wtedy, kiedy zna i posiada miłość do Boga. Tylko bowiem Bóg może spełnić pragnienia ludzkiego serca: "Stworzyłeś nas bowiem dla siebie i niespokojne jest nasze serce, dopóki nie spocznie w Tobie".¹⁸ Zupełnie inaczej na szczęście patrzy buddyzm, gdzie zanegowane jest osiągnięcie szczęścia poprzez podążanie za pragnieniami. Niemożliwe jest bowiem ich całkowite zaspokojenie, a jedynym sposobem na osiągnięcie trwałego szczęścia jest wyzbycie się owych pragnień, wówczas osiąga się tzw. stan Nirwany. W Wajsznawizmie natomiast najwyższym szczęściem jest osiągnięcie miłości do Boga, która nie tylko zapewnia spokój i życie wieczne, ale także daje największą przyjemność. Każdy bowiem z nas pragnie miłości, a jej najwyższą i najpewniejszą formą jest miłość do Najwyższej Istoty.

Nietzsche oraz krytyka niemyślenia

¹⁸ Św. Augustyn, „Wyznania”

Nietzsche potocznie uznawany jest za kontrowersyjnego filozofa. Dla mnie jednak jego poglądy odegrały kluczową rolę w podejściu do sposobów myślenia. Nietzsche bowiem przede wszystkim skłania nas do myślenia, krytykuje bezmyślną moralność (przede wszystkim chrześcijańską stąd jego najślynniejsze hasło brzmi: Bóg umarł). Jak pisze: „nie jesteśmy bynajmniej myślącymi żabami ani obiektywizującymi i rejestrującymi, pozbawionymi wnętrza aparatami.- musimy ustawicznie rodzić swe myśli ze swego cierpienia i po macierzyńsku obdzielać je wszystkim, co posiadamy w sobie z krwi, serca, ognia, rozkoszy, namiętności, męczarni, sumienia, przeznaczenia, fatalności. Życie - to znaczy dla nas przemieniać ustawicznie w światło i płomień wszystko, czym jesteśmy; wszystko co nas spotyka; nie możemy inaczej zgoła.”¹⁹ To my więc stale nadajemy życiu sens. To my konstruujemy nasze myśli, i my musimy sobie uświadamiać co na nas wpływa. Na cały kontekst społeczny w którym żyjemy, na kulturę, która nas ukształtowała. Nietzsche pozornie krytykując szczęście, krytykuje przede wszystkim lenistwo. Krytykuje poddanie się prądowi, niemyślenie i stagnację. Życie w spokoju oraz bez większych zmartwień to pragnienie przeciętnych ludzi, które nie nadaje istnieniu większego sensu. Propaguje afirmację życia. Afirmację myślenia i nieustannego kreowania życia. Szczęście i życie są bowiem dla niego nieustannym procesem. Procesem, który to my tworzymy. Tworząc swoje życie, tworzymy swoje własne indywidualne szczęście.

Indywidualizm szczęścia

Nurtami, które idee indywidualnego kreowania drogi szczęścia Nietzschego rozwinęły jeszcze dogłębniej i szerzej są egzystencjalizm i dekonstruktywizm. Egzystencjalizm skupia się wokół wolnego wyboru jednostki (który notabene uważany jest za jej przekleństwo). Według egzystencjalistów nie istnieją bowiem żadne zasady, przesłanki, czy wskazówki odnośnie podejmowania decyzji. Szczęście leży więc całkowicie w naszych rękach, to nasz wybór jaką drogę wybierzemy. Dekonstrukcjonizm lub inaczej konstruktywizm idzie nawet głębiej. Mówi, że to my kreujemy nasz świat. To my go stwarzamy i nie istnieje nic poza naszą interpretacją. To my nadajemy sens wszystkiemu. Często na warsztatach podaję taki przykład z nożem, to rzecz, która sama w sobie nie ma znaczenia, nie jest ani dobra ani zła. Ale możemy wykorzystać ją albo do przygotowania kanapek, albo do zabicia. To my nadajemy więc znaczenie neutralnym z zasady faktom, rzeczom czy stwierdzeniom. Przykładów jak to my interpretujemy rzeczywistość można by mnożyć. Poczawszy od tego

¹⁹ F. Nietzsche „Aforyzmy” oprac. S. Lichański, Polski Instytut Wydawniczy, Warszawa 1973 s. 32

jak media mogą wykreować skrajnie różne oglądy tej samej sytuacji, poprzez wpływające na naszą podświadomość bodźce. W psychologii i badaniach psychologiczno-społecznych roi się od tego typu przykładów. Z jednej strony na naszą interpretację wpływa wszystko, z drugiej strony to my interpretujemy wszystko i nadajemy temu znaczenie.

Definicja szczęścia według Tatarkiewicza

Na koniec tych filozoficznych rozważań, które mam nadzieję zainspirowały Was do szerszego przemyślenia różnych kwestii, chciałabym przedstawić Wam definicję szczęścia według polskiego filozofa, który napisał swoistą encyklopedię filozofii. Jest on niesamowitym autorytetem jeśli chodzi o zagadnienia filozoficzne, i napisał całą prawie 600 stronicową książkę na temat szczęścia. Tatarkiewicz wyróżnia cztery rodzaje szczęścia: 1. szczęście jako „wybitnie dodatnie wydarzenia” – jak sama nazwa wskazuje są to jakieś wydarzenia, które pozytywnie wpłynęły na bieg życia jednostki powodując stan szczęścia. 2. szczęście jako „wybitnie dodatnie przeżycia” – tutaj zahaczamy o sferę przeżyć wewnętrznych jednostki, które mogą być wartościowane dodatnio i mają wpływ na bieg życia danej jednostki 3. szczęście jako „posiadanie największej miary dóbr dostępnej człowiekowi” – można tutaj wyróżnić dwa rodzaje dóbr; mianowicie dobra materialne, które podnoszą status życia jednostki, lub dobra psychiczne takie jak np.: cnota, intelekt itp. 4. szczęście jako zadowolenie z życia – tutaj główną rolę odgrywa całościowy bilans szczęścia w życiu danej jednostki; jeśli jest on dodatni to można powiedzieć, że życie takiej jednostki było szczęśliwe.²⁰ Tatarkiewicz skupia się na czwartym rodzaju, który uznaje za podstawowy. Jego zdaniem **w pełni szczęśliwy jest człowiek, który trwale przeżywa uzasadnione i głębokie zadowolenie z całości swego życia.** Aby jednak właściwie zrozumieć tą definicję należy wyjaśnić poszczególne elementy składające się na tą definicję. Przede wszystkim zadowolenie z życia obejmuje nie tylko fakt, że się żyje, ale także wszystkie własne dokonania, a nawet czas, w którym przyszło nam żyć. Z kolei **całość życia**, czyli pewien bilans, który sobie robimy. I choć pewnie jesteśmy w stanie uświadomić sobie całego swego życia, a tym bardziej życia wraz z jego kontekstem, lecz wystarczy, jeśli przychodzi nam na myśl kilka wydarzeń z życia, które budzą nasze zadowolenie, a następnie zadowolenie to przekłada się na całość życia. Mówi się w psychologii o współczynniku G (Gottmana), który pozwala na określenie dodatniego bilansu, jeśli co najmniej pięć do jednego wypada na

²⁰ W. Tatarkiewicz „O szczęściu”, PWN, Warszawa 2015, s. 10- 20

korzyść interakcji pozytywnych, to można mówić o pozytywnym bilansie.²¹ Ten współczynnik często jest także wykorzystywany do mierzenia poziomu relacji w związku. Jeśli na pięć pozytywnych sytuacji/wspomnień przypada jedno złe, to jest wszystko w porządku. Jeśli natomiast negatywnych jest więcej wówczas należy rozważyć modyfikację relacji.

Kolejnym składnikiem u Tatarkiewicza jest **zadowolenie**, gdzie szczęście jako zadowolenie z życia obejmuje komponent intelektualny i emocjonalny. Intelektualnie aprobujemy życie, a emocjonalnie cieszymy się z tego. Możliwe jest rozdzielenie tych składowych: można cenić swoje życie nie ciesząc się z niego, można też przeżywać zadowolenie bez powodu, nie aprobując swego życia; żaden z tych dwu stanów nie jest szczęściem. Zadowolenie to musi być także głębokie, przenikające całą świadomość. Dlatego prawdziwe szczęście według definicji Tatarkiewicza może przeżywać tylko osoba zdolna do głębokich przeżyć. Człowiek płytki będzie przeżywał przyjemności, lecz nie szczęście. Kolejnym aspektem w definicji jest to, że zadowolenie musi być **uzasadnione**. I tu Tatarkiewicz podaje przykład sparaliżowanego człowieka, który znajduje się w stanie ciągłej euforii, i zauważa, że jednak większość ludzi nie chciałaby się z nim zamienić. Dlaczego? Bo choć czuje się on wspaniale, my nie uznajemy jego stanu za pożądany. Jego szczęście nie jest zgodne ze standardami właściwymi człowiekowi. (Zapewne to samo miał na myśli J.S. Mill, gdy mówił, że lepiej być nieszczęśliwym Sokratesem niż zadowolonym głupcem.) Ponadto ważne jest aby zadowolenie było **trwale**. Co nie oznacza, że musimy cały czas myśleć o swoim życiu, jednak gdy tylko o nim pomyślimy, czynimy to z zadowoleniem. Jednak Tatarkiewicz zaznacza, że tak określone szczęście jest tylko ideałem, którego w realnym życiu prawie nigdy nie możemy osiągnąć.

Jednak prawie robi dużą różnicę i na pomoc przychodzi nam psychologia, coaching i pozytywne nastawienie do życia dzięki, którym jesteśmy w stanie trwale przeżywać uzasadnione i głębokie zadowolenie z całości naszego życia. Jak? O tym właśnie przeczytasz w dalszych rozdziałach.

Jak mówił Wittgenstein odrzuć drabinę po której właśnie się wspiąłeś. Wejdź na nią, poznaj szczebelki, a następnie odrzuć ją i stwórz własne narzędzie. Wiedza teoretyczna niech będzie naszą modeliną, z której lepimy własne szczęście.

²¹ E.Diener, R. Biswas-Diener, „Szczęście. Odkrywanie bogactwa psychicznego” Smak Słowa, Sopot 2010, s. 73