

## WPROWADZENIE

Czy moje życie jest w wystarczający sposób dobre?

Człowiek nieustannie docieka sensu swojego życia, próbując odnaleźć przyczynę i cel istnienia. Po co żyjemy? Czym jest dobre życie? Odpowiedzi na te pytania wciąż są formułowane, zmieniane, odnajdywane na nowo, „ponieważ nikt nie dysponuje jedną jedyną, sprawdzoną receptą na dobre życie” (Czapiński, 2012, s. 9). W nauce nieustannie poszukiwane są czynniki sprzyjające podnoszeniu jakości życia zarówno osób zdrowych, jak i osób doświadczających zaburzeń i chorób. W prezentowanej monografii starano się pokazać, jakich odpowiedzi na pytania o dobre życie udziela współczesna psychologia w trzech jego obszarach: rodzinie, zdrowiu i pracy. Pomimo wysokiego poziomu rozwoju naszej cywilizacji człowiek w dalszym ciągu przeżywa cierpienie, gubi sens, traci radość istnienia oraz pogarsza się jakość jego życia. Rozważania teoretyczne, jak i wyniki przedstawionych badań wskazują na podstawowe potrzeby związane z dobrym życiem, jego uwarunkowania, a także możliwości zastosowania różnych rozwiązań wpływających na wyższą jakość życia. Tym samym niniejsza monografia wpisuje się w nurt współczesnej psychologii pozytywnej.

Początki psychologii pozytywnej znajdujemy w myśli humanistycznej oraz rozważaniach nad jakością życia prowadzonych w drugiej połowie XX wieku. Podejmowano wówczas liczne badania dotyczące dobrostanu psychicznego i czynników go warunkujących w sytuacji wszelkich nieprawidłowości: choroby, zaburzenia, anormalności, dysfunkcji czy patologii. Niemniej jednak najstarsze korzenie „pozytywnego stylu myślenia” możemy odnaleźć w idei eudajmonii Arystotelesa: koncepcji dobrego życia oraz spełnienia naturalnego potencjału człowieka. Epikurejczycy odkryli radość życia poprzez zaspokajanie wszelkich ludzkich potrzeb w zrównoważony sposób, natomiast hedoniści kierowali swoją uwagę na osiągnięcie przyjemności i jej maksymalizowanie. W starożytnej Grecji celem każdego rozsądnego człowieka było osiągnięcie eudajmonii – zadowolenia i satysfakcji z własnego życia. Poprzez stulecia historii cywilizacji niewiele zmieniło się w tym obszarze ludzkich poszukiwań – człowiek nadal pragnie szczęśliwego życia.

Pod koniec XX wieku Martin Seligman zaczął zastanawiać się nad kwestią nauczania współczesnych ludzi optymistycznego stylu myślenia i życia. Jednak jego podstawowym pytaniem było, czy można przezwyciężyć u ludzi tendencje do wyuczonej bezradności i nawykowe przeżywanie porażek w sposób depresyjny (Seligman, 1996). Z przeciwstawienia się pesymizmowi dwudziestowiecznej psychologii wyrósł nurt psychologii pozytywnej, który obecnie przeżywa swój światowy rozkwit. Odwrócono się od wszystkiego co zaburzone, anormalne, patologiczne i zwrócono się ku zdrowej radości życia. Jak pod-

sumowuje Czapiński, „człowiek ma nie tylko słabości, które trzeba zwalczać, ale także mocne strony, które można rozwijać, czyniąc je jeszcze mocniejszymi. Można mieć życie lepsze od niezłego” (Czapiński, 2007, s. 16).

Co należy zrobić, aby nasze życie było lepsze? Wystarczająco dobre życie (ang. *good enough*) oznacza odnalezienie swojego miejsca w świecie (w swoim środowisku lokalnym), stworzenie warunków odpowiednich dla rozwoju własnych możliwości, kształtowanie w doświadczeniu kompetencji osobowych, zdobywanie równowagi psychicznej i adekwatnej dla indywidualnych preferencji jakości życia (por. Trzebińska, 2008). Poszukując jednak czynników i tendencji ogólnych, wykraczamy daleko poza jednostkę. Natomiast jakość życia jest walorem czysto subiektywnym. Jak pokazuje rzeczywistość, nieraz skrajne warunki zewnętrzne życia nie zakłócały utrzymywania wewnętrznej równowagi, harmonii, względnego poczucia zadowolenia czy szczęścia. Paradoksalnie można postawić tezę, że sytuacja trudna, kryzysowa, niejednokrotnie pozwalała na tyle zmobilizować zasoby wewnętrzne, że dzięki nim odkrywano, iż równowaga i spokój są możliwe, a także faktycznie uszczęśliwiające. Trudno docenić walory szczęścia wówczas, kiedy wszystko się układa i idzie zgodnie z planem.

Współczesna rzeczywistość niejednokrotnie przekracza indywidualne zasoby i możliwości jednostki, stawiając przed nią zmieniające się wyzwania. Tempo życia narzuca nowe zasady postępowania w sferze prywatnej i publicznej. Presja stała się sama w sobie obowiązującym standardem naszego funkcjonowania na co dzień. Życie pod presją pochłania ogromne zasoby energii życiowej, zmusza do nieustannej mobilizacji i czujności, do stałego podejmowania właściwych decyzji. Tak szybkie istnienie staje się ryzykowne i zagrażające dobrostanowi, zdrowiu psychicznemu i zadowoleniu z życia. Jak znaleźć równowagę? Jak optymalnie korzystać z własnych zasobów? Jak skutecznie radzić sobie w zmiennych kolejach losu, kryzysach, sytuacjach nieoczekiwanych?

Terminu „wystarczająco dobry” użył amerykański psychiatra Donald Winnicott w stosunku do określenia „wystarczająco dobrej matki” w przeciwieństwie do matki idealnej, doskonałej. Opisuje on taką matkę, która rozpoznaje dziecięce potrzeby, rozumie je i odpowiada na nie w miarę własnych możliwości (por. Moore, Fine, 1996). Transponując teorię tę na sytuację współczesnego życia, możemy mówić o takim stylu funkcjonowania, w którym nie stawiamy sobie zbyt wysokich oczekiwań i standardów względem siebie, lecz wymagania odpowiednie, optymalne, adekwatne do jednostkowych kompetencji osobowych. Staramy się być po prostu dobrymi ludźmi pomimo przeciwności, problemów, kłopotów, nieszczęść, codziennych zmartwień i utrapień. To wysiłek dopasowania możliwości do jednostkowych aspiracji, planów czy celów życiowych. Właściwe dopasowanie, przynoszące satysfakcję, radość, poczucie zadowolenia, jest tym solidnym wzmocnieniem, oczekiwaną odpowiedzią.

Prawidłowo postawionym pytaniem byłoby więc pytanie: „Co jest dobre dla mnie tu i teraz?” Odnalezienie siebie w konkretnej rzeczywistości, sytuacji, miejscu i czasie. Życie pod presją nie jest kwestią czynników zewnętrznych, lecz niewłaściwego sposobu myślenia o zadaniach, obowiązkach, celach i planach oraz antycypacją tego, co może się wydarzyć, co może pójść nie tak, jak chcemy. Zwolnienie zbyt szybkiego tempa życia do jego naturalnej prędkości to jedna z propozycji lepszego stylu egzystencji (por. Carlson,

Bailey, 2009). Jako jednostki ludzkie mamy wybór, możemy decydować, co jest dla nas dobre, ale także możemy podejmować trud bycia dobrymi dla siebie i dla innych.

\* \* \*

Efektom wieloaspektowych i pogłębionych badań nad jakością życia uwarunkowaną charakterem relacji rodzinnych, stanem zdrowia oraz czynnikami pracy zawodowej, prowadzonych w różnych ośrodkach akademickich i innych, jest niniejsza monografia zatytułowana *Wystarczająco dobre życie. Konteksty psychologiczne*. Monografia składa się z trzech części, adekwatnych do eksplorowanych obszarów dobrego życia: rodziny, zdrowia oraz pracy zawodowej. Opisywane trzy obszary tematyczne wskazują wspólny psychologiczny kontekst podejmowanych zagadnień wobec wyzwań współczesnego życia, mianowicie relacje interpersonalne. Ich poziom i jakość wyznacza kształt nie tylko jednostkowego dobrostanu i szczęścia, ale także składa się na sumę międzyludzkich oddziaływań, stanowiących podstawy właściwie ukształtowanego społeczeństwa. W części I monografii pt. *Uwarunkowania dobrego życia we współczesnej rodzinie* podejmowana jest tematyka ról oraz relacji rodzinnych budowanych na przestrzeni całego życia, począwszy od podjęcia decyzji o potomstwie, poprzez relacje pomiędzy poszczególnymi członkami, rozwijane na tle wspólnoty indywidualne kompetencje, po wskazanie na zagrożenia dobrostanu rodziny, jakie płyną ze zjawiska przemocy. Dobrostan życia rodzinnego jest współcześnie zagrożony poprzez wiele czynników, jednak najpoważniejszym z nich jest fakt dzietności gwarantujący tej wspólnotce istnienie. Jeżeli dzietność w danym kraju spada, następuje brak zastępowalności pokoleń i społeczeństwo stopniowo zaczyna wymierać. Takie konsekwencje czekają Europę, a zwłaszcza Polskę, jeśli będą one kontynuowały dotychczasową politykę prokreacyjną w małym stopniu wspierającą rodziny wychowujące dzieci. Dla młodego pokolenia wyrastającego w rodzinach jednym z najważniejszych czynników rozwoju są właściwe wzory osobowe matki i ojca przyczyniające się do prawidłowo ukształtowanych postaw życiowych. Jeśli rodziny te przeżywają poważne trudności, a w relacjach pojawia się przemoc, ma to szczególnie destrukcyjny wpływ na młodzież, przeżywającą w związku z tym obniżenie poczucia wartości swojego życia, zadowolenia z niego oraz poczucia sensu. Tracąc nadzieję, młodzi ludzie słabiej radzą sobie z wieloma wyzwaniami, doświadczają depresji, poszukują ryzykownych alternatyw rozwiązań problemów. Potrzebne jest im wsparcie ze strony dorosłych, aby mogli przezwyciężyć własne trudności. Takiego wsparcia, wzmocnienia samooceny, doskonalenia kompetencji osobowych powinni udzielić czy nauczyć najbliżsi – rodzice, rodzeństwo, dziadkowie, krewni. Rodzina wówczas staje się miejscem sprzyjającym życiu, kiedy jej członkowie wzajemnie sobie pomagają oraz rozumieją własne potrzeby. W takim środowisku troska o drugą osobę kształtuje klimat, w którym nikt nie czuje się nadmiernie przeciążony obowiązkami, prześladowany czy wykorzystywany.

Część II pt. *Dobrostan w zaburzeniach zdrowia psychicznego i fizycznego – możliwości terapii* opisuje wieloaspektowe zależności pomiędzy jakością życia a chorobą, zaburze-

niem oraz psychoterapią. Poruszone w niej zostały niezwykle istotne kwestie dotyczące ludzkiego cierpienia, bólu, wstydu oraz możliwości ich zrozumienia i przezwyciężenia. Objawy różnorodnych zaburzeń zdrowia fizycznego i psychicznego w poważnym stopniu obniżają indywidualny dobrostan, a także utrudniają funkcjonowanie psychospołeczne, spada tym samym jakość życia pacjenta, zostaje zachwiana interpretacja rzeczywistości i koncepcji siebie (por. Steuden i in., 2011). Niewątpliwie ogromny wpływ we wspomnianych przypadkach ma właściwy dobór metod leczenia i terapii, odpowiadający indywidualnym potrzebom osób zaburzonych i chorych. Osoby doświadczające cierpienia pod różnymi postaciami zazwyczaj subiektywnie oceniają poprawę stanu zdrowia w następstwie procesu leczenia czy psychoterapii i nie zawsze wiążą tę ocenę z obiektywną poprawą zdrowia czy lepszym funkcjonowaniem. Dlatego też tak ważną staje się troska o dobry kontakt osoby chorej z osobą leczącą, kiedy wymagane są nie tyle i nie tylko kompetencje zawodowe, ale także umiejętność wczuwania się w doświadczenia, uczucia i sposoby rozumienia świata osób cierpiących. Potrzebują one takiego nabycia kompetencji indywidualnych (umiejętności radzenia sobie), aby w procesie zdrowienia osiągnąć dobre samopoczucie, pozytywną ocenę sytuacji życiowej oraz wzrost nadziei na przyszłość. Wszystkie te aspekty mogą mieć miejsce we właściwie ukształtowanych relacjach chorego z leczącym, terapeutą czy grupą terapeutyczną, kiedy budowane jest zrozumienie, więź oparta na autentycznej trosce o drugiego człowieka.

Na część III monografii pt. *Optymalne funkcjonowanie zawodowe – możliwości i ograniczenia* składają się badania dotyczące powiązań pomiędzy dobrostanem pracownika a sprzyjającymi i niesprzyjającymi warunkami pracy. We współczesnej rzeczywistości bowiem (w Polsce, Europie, czy ogólnie – cywilizacji Zachodu) nie wystarcza już tylko posiadanie jakiejś pracy, konieczne staje się znalezienie pracy wystarczająco dobrze płatnej i odpowiadającej kompetencjom oraz zainteresowaniom poszukującego. Stąd coraz częściej badany wymiar życia zawodowego staje się indywidualne zadowolenie z pracy w znaczącym stopniu wpływające na poziom jakości życia. Istnieją dwa źródła tego zadowolenia: po pierwsze, poczucie spełnienia indywidualnych potrzeb pracownika oraz po drugie, satysfakcja płynąca z pracy wykonywanej zespołowo i pochodząca stąd akceptacja. Prezentowane badania wyróżniły następujące czynniki sprzyjające dobremu funkcjonowaniu w miejscu pracy: dobre dopasowanie możliwości pracownika do określonego stanowiska pracy (formy zatrudnienia), wykorzystanie twórczego myślenia przy rozwiązywaniu problemów zawodowych oraz poczucie realizacji powołania w określonych zawodach związanych z tzw. misją społeczną (jak na przykład lekarz, pielęgniarka, nauczyciel). Poruszony w tej części monografii zostanie także ciekawy problem orzecznictwa zawodowego: na ile stosowanie ogólnych wyników i norm osiągniętych w testach psychologicznych ma sens w jednostkowych przypadkach i sytuacjach. Z jednej bowiem strony pojawia się problem doboru właściwych metod i narzędzi diagnostycznych, z drugiej natomiast umiejętność właściwego posługiwania się nimi oraz zastosowania ich wyników do konkretnych przypadków.

Choć prezentowane w monografii opracowania ukazują duże zróżnicowanie poglądów na temat dobrego życia oraz mimo że publikacja nie pretenduje do znalezienia jednej, kom-

pletnej odpowiedzi na postawione na początku pytanie, to jednak możemy znaleźć w niej wiele wartościowych propozycji popartych empirycznymi dowodami. Książka adresowana jest do studentów, ale także i profesjonalistów z psychologii i dziedzin pokrewnych oraz tych wszystkich, którym zależy na podnoszeniu jakości życia i utrzymywaniu jej na właściwym, wystarczająco dobrym poziomie. Na końcu książki znajdują się noty o Autorach. Serdecznie zapraszam do przeczytania książki oraz do przejrzenia dorobku naukowego Autorów niniejszej monografii.

Monika Kornaszewska-Polak

## Bibliografia

- Carlson R., Bailey J. (2009). *Slowing Down to the Speed of Life*. New York: HarperOne.
- Czapiński J. (2007). *Wprowadzenie do wydania polskiego*. [w:] P.A. Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 15-18). Warszawa: PWN.
- Czapiński J. (2012). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: PWN.
- Moore B.E., Fine B.D. (1996). *Teoria Winnicotta*. [w:] *Słownik psychoanalizy* (s. 351-360). Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Seligman M.E. (1996). *Optymizmu można się nauczyć*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Studen S., Szymona-Pałkowska K., Gałkowska-Bachanek M. (2011). *O jakości życia z perspektywy człowieka zdrowego i chorego*. Lublin: CPPP Scientific Press.
- Trzebińska E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.