

Czym jest szczęście i co jest jego źródłem?

*...psychologa mniemania
na głębokie pytania...*

Czy szczęście jest krótkotrwałą przyjemnością, czy czymś bardziej głębokim i stabilnym? Jeżeli jest tym drugim i dodatkowo zdefiniujemy je jako stan umysłu, jako poczucie dobrostanu lub spokoju umysłu, to czego potrzebuję, żeby już teraz być szczęśliwym? Może potrzebuję pieniędzy albo pracy, może potrzebuję zdrowia, może większego mieszkania lub domu. A może innej osoby. Każdy z nas miałby z pewnością całą listę tych warunków, które mają zapewnić spokój umysłu i poczucie szczęścia. Moglibyśmy nawet urządzić swego rodzaju licytację: czyje szczęście kosztuje więcej; kto musi spełnić więcej warunków, żeby w końcu to poczuć.

Cała nasza cywilizacja uczestniczy w tej licytacji. Rozwój cywilizacyjny to przecież nic innego, jak tworzenie coraz to nowych warunków, których spełnienie ma przyczynić się do poczucia szczęścia. Przyjrzyjmy się temu krótko. Mniej więcej 200-300 lat temu rozpoczął się szybki rozwój technologiczny. W XX w. proces ten nabrał dodatkowo gwałtownego przyspieszenia. I co? No tak, trudno zaprzeczyć temu, że żyje się nam wygodniej i lepiej. Średnia długość życia się wydłużyła, zwalczyliśmy wiele chorób, możemy rozkoszować się materialnym dobrobytem. A jednak... pod tą fasadą widać, jak gwałtownie spada bioróżnorodność, wokół nas – w powietrzu, glebie i wodzie – jest mnóstwo trucizn, zasypujemy się górą śmieci, niepokojąco zmienia się klimat, a my stajemy się coraz bardziej uzależnieni od różnych poprawiaczy nastroju. Jesteśmy depresyjni lub neurotyczni albo po prostu nieszczęśliwi, bo mimo, że mamy sporo, to ciągle wydaje się nam, że za mało albo inni mają jeszcze więcej niż my.

Mnożenie warunków szczęścia materialnego oraz próba ich spełnienia niechybnie związana jest z kosztami, jakie ponosi cała biosfera. Im więcej warunków, tym większe koszty – również te, które my ponosimy. Spotykamy się tu z pierwszym paradoksem: im nasze szczęście więcej kosztuje, tym bardziej narażamy siebie i innych na większe nieszczęście.

Poza tym trzeba zapytać, czy *jakość* życia rzeczywiście polepszyła się w porównaniu z minionymi czasami? Niekoniecznie, bo, po pierwsze, pojawiło się mnóstwo problemów środowiskowych, o których pisałem wcześniej, a po drugie, doświadczany dobrostan nie jest kategorią obiektywną. Jest raczej subiektywnym poczuciem i wynika przede wszystkim z porównań społecznych. Oznacza to, że ten, kto ma więcej, może być bardziej nieszczęśliwy od tego, kto ma mniej, jeżeli porównuje się z innymi, którzy mają jeszcze więcej. Zatem nie tyle spełnienie warunków szczęścia decyduje o dobrostanie, a raczej to, z kim i jak się porównujemy. To drugi paradoks szczęścia: im bardziej windujemy w górę warunki, od których zależy nasze szczęście (rosną nasze oczekiwania), tym bardziej czujemy się nieszczęśliwi.

Tak oto nasze potrzeby materialne zaspokojone są aż w nadmiarze, a my ciągle jesteśmy niespełnieni i gnamy za szczęściem i dobrostanem. W pewnym sensie sami wpakowaliśmy się w cywilizacyjną pułapkę. Wierzmy, że rozwój materialny zapewni nam szczęście, choć to właśnie on jest odpowiedzialny za to, że coraz trudniej jest nam osiągnąć ten stan. To prawdziwa ślepa uliczka. Jak się z niej wydostać?

Trzeba sobie jeszcze raz jasno powiedzieć, że błędem jest łączenie szczęścia czy spokoju umysłu z zaspokojeniem warunków, które stawiamy szczęściu. Szczęścia i spokoju umysłu nie można po prostu osiągnąć. To nie jest coś, co możemy mieć, gdy coś się spełni. Jeżeli tak myślimy, to zawsze będziemy skazywać się na niespełnienie. Szczęście nie zależy od niczego. Prawdziwe szczęście i spokój umysłu to bowiem nasz naturalny stan, niezależny od zewnętrznych warunków. Nawet od

zdrowia i posiadania kogoś bliskiego, nie wspominając już pieniędzy. W związku z tym nawet nie warto o nim mówić czy zastanawiać się nad nim.

Spokój umysłu jest akceptacją tego, co jest. Bez żadnych warunków. Bez własnego widzimisie, bez „lubię - nie lubię”, bez „ładne - brzydkie”, „dobre - złe”.

Nie potrzebuję niczego, żeby już teraz mieć spokojny umysł. Nawet, jeżeli leżę na łożu śmierci. Jak wyglądałby świat, gdybyśmy potrafili tak żyć?

Ryszard Kulik